

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Л. Доценко  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

**ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Особливості психологічної корекції конфліктної поведінки в  
підлітковому віці»**

Виконавець: студентка Дашкевич Валентина Олександрівна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Кокарєва Анжеліка  
Миколаївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Бородінова Лариса Юріївна

Київ 2020

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Л. Доценко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

## ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Дашкевич Валентини Олександрівни

1. Тема дипломної роботи «**Особливості психологічної корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці**» затверджена наказом ректора від «15» жовтня 2020 р. №2007/ст.

2. Термін виконання роботи: з 5 жовтня 2020 до 7 грудня 2020 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 194 сторінок, з них обсяг основного тексту 98 сторінок, список використаних джерел нараховує 64 позиції, 7 додатків.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз вивчення конфліктної поведінки у підлітків; Розділ 2. Емпіричне дослідження конфліктної поведінки у підлітків; Розділ 3. Розробка психокорекційної програми (тренінгу) для подолання конфліктної поведінки підлітків; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): у роботі представлено 7 рисунків і 6 таблиць

Календарний план - графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	09.10.2020	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2020	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	16.11.2020	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	23.11.2020	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	30.11.2020	
6.	Попередній захист дипломної роботи	08.12.2020	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	14.12.2020	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру	15.12.2020	
9.	Захист роботи	23.12.2020	

8. Дата видачі завдання: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_

(підпис керівника) (Кокарева Анжеліка Миколаївна)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_

(підпис випускника) (Дашкевич Валентина Олександрівна.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Особливості психологічної корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці»: 194 сторінок, 64 використаних джерел та літератури, 7 додатків, 7 рисунків і 6 таблиць.

**Об'єкт:** конфліктна поведінка підлітків

**Предмет:** особливості психологічної корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці.

**Мета** даного дослідження полягає у виявленні особливостей психологічної корекції конфліктної поведінки підлітків.

Методи що були використані під час написання роботи:

*теоретичні:* аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

*емпіричні:* спостереження, опитування; тестування; констатувальний експеримент, формувальний експеримент;

У дипломній роботі проведено теоретичний аналіз вивчення особливостей конфліктної поведінки підлітків, розглянуто поняття конфліктності, як вікової характеристики підлітків. Проведено емпіричне дослідження конфліктної поведінки підлітків з формувальним експериментом на 60 осіб.

Розроблено модель психокоррекційної програми (тренінгу) для подолання конфліктної поведінки підлітків. Оцінено ефективність впливу психокоррекційної програми на зниження конфліктної поведінки підлітків шляхом порівняння показників рівня конфліктності до та після проведення психокоррекційної програми.

Проведено емпіричне дослідження особливостей конфліктної поведінки підлітків за допомогою наступних методик:

а) Методика діагностики стану агресії у підлітків Басса та Дарки.

б) Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса;

в) Методика діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна

г) Методика "Особистіснаагресивність і конфліктність" Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова

Також було розроблено та впроваджено корекційну програму, здійснено перевірку її ефективності та надано рекомендації вчителям, шкільним психологам і учням, щодо подальшої корекції конфліктних ситуацій в учнівському середовищі.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали даного дослідження можуть бути використані при викладанні таких навчальних курсів як: «Основи конфліктології», «Педагогічна психологія», «Практикум з групової психокорекції», а також для спецкурсів та спецсемінарів. Результати дослідження можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів, педагогів в корекційно-розвивальній, консультативній, просвітницькій та освітній діяльності, а також для розробки різних тренінгових програм. Застосування на практиці методів психологічної корекції конфліктів в підлітковому віці призведе не тільки до ефективного спілкування, а й до підвищення психологічного клімату, поліпшення продуктивності інтелектуальної та творчої діяльності, що є необхідними умовами нормального розвитку особистості в майбутньому.

**КОНФЛІКТ, ПІДЛІТКИ, КОНФЛІКТНА ПОВЕДІНКА, ПСИХОЛОГ,  
РОЗВИТОК УЧЕНЬ, ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	7
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ..</b>	12
1.1. Конфлікти: суть, види, стадії розвитку, методи подолання	12
1.2. Конфліктність як вікова характеристика підлітків.....	29
1.3. Психологічні особливості прояву конфліктної поведінки у підлітків.....	39
Висновки до першого розділу.....	47
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ</b> .....	49
2.1. Загальна характеристика бази проведення дослідження....	49
2.2. Методологічна основа дослідження.....	53
2.3. Емпіричне дослідження конфліктної поведінки підлітків.....	49
Висновки до другого розділу.....	65
<b>РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА МОДЕЛІ ПСИХОКОРРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ (ТРЕНІНГУ) ДЛЯ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ</b> .....	67
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми для зниження рівня конфліктної поведінки підлітків.....	67
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми на зниження конфліктної поведінки підлітків (Порівняння показників рівня конфліктності до та після проведення психокорекційної програми)	71
3.3. Практичні рекомендації вчителям, що працюють з підлітками, та підліткам для зниження рівня конфліктності.....	78
Висновки до третього розділу.....	82
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	83
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	91
<b>ДОДАТКИ</b> .....	98

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Поведінка учнів підліткового віку неодноразово привертала увагу дослідників складністю та багатоманіттям проявів. Досить сильно загострюються суперечності між нормою поведінки та її порушенням, між інтересами групи і особистими міркуваннями в підлітковий період. Цим і пояснюються труднощі, що виникають в вихованні підлітків.

Саме на підлітковий вік, як критичний етап в процесі становлення особистості, вказують багато вчених (Л.І. Божович, С.А. Белічева, Л.Є. Орбан, Б.Г. Лихачов, І.І. Чеснокова та ін.). Найголовнішим і визначним абсолютно всіма є факт перехідного характеру підліткового віку – від дитинства до дорослості, що протікає дуже гостро – тут переплітаються суперечливі тенденції соціального розвитку. Звідси – типові вікові конфлікти і їхнє переломлення в самосвідомості підлітка. У цілому це період завершення дитинства і початку «виростання» з нього. Біологічно – це період завершення фізичного дозрівання.

Як показав час, розвиток особистості в підлітковому віці супроводжується виникненням внутрішньоособистісних протиріч. Ще В.О. Сухомлинський помітив, що «...підлітку властива суперечність між багатством бажань, з одного боку, і обмеженістю сил, досвіду, можливістю для здійснення їх, з іншого»[3]. Наявність таких суперечностей, їх виникнення, розвиток і вирішення здійснюють суттєвий вплив на особистість підлітка. Наявність невирішених внутрішньоособистісних суперечностей веде до відхилення в поведінці, процес вирішення цих протиріч набуває затяжну конфліктну форму.

Основні об'єктивні суперечності підліткового віку й породжують його конфліктність, оскільки на початку підліткового періоду складається ситуація, що сприяє виникненню суперечностей за умови, якщо у дорос. зберігається ставлення до підлітка як до дитини. Це ставлення, з одного боку, входить у суперечність із завданнями виховання і гальмує розвиток соціальної дорослості підлітка, з іншого – не відповідає уявленням підлітка щодо ступеня власної дорослості та його претензіям на нові права. Саме ця суперечність є джерелом більшості конфліктів і труднощів у стосунках підлітка з дорослими, однолітками, батьками. Підвищена конфліктність учнів підліткового віку зумовлена тим, що в 12-14 років у психологічному розвитку багатьох дітей настає переломний момент, відомий під назвою «підліткової кризи». Існування цих протилежних тенденцій породжують зіткнення, які при незмінності ставлення дорослого стають систематичними, а негативізм підлітка – сильнішим. За умови збереження ситуації, зміна попередніх стосунків може затягнутися на весь підлітковий період і набути форми хронічного конфлікту. Як правило, спочатку це конфлікти вчинків, лише потім – конфлікти стосунків. Конфлікт може продовжуватися до того часу, поки дорослий не змінить свого ставлення до підлітка. Тільки за таких умов з'являється можливість створити ефективне міжособистісне спілкування дорослих та дітей.

Таким чином, актуальність теми дослідження визначається тією гостротою, якої в теперішній час набули питання регуляції міжособистісних взаємин у шкільних колективах, тим значенням, яке мають нормальні взаємовідносини між учителями, учнями, батьками для підвищення ефективності навчально-виховного процесу. При цьому необхідно констатувати, що, незважаючи на значну актуальність проблеми конфліктів у життєдіяльності підлітків, сучасний підліток в умовах загальноосвітнього навчального закладу позбавлений можливості зрозуміти сутність конфлікту, побачити його витоки, зміст, хід розвитку, наслідки, можливі способи



розв'язання та запобігання конфлікту, набути досвіду раціонального поведіння у конфлікті.

Отже, конфлікти займають суттєве місце в нашому повсякденному житті. Оскільки вони є важливою детермінантою людської активності, безумовно, давно звернули на себе увагу психологів. Психологічні традиції вивчення цього складного явища мають витoki в психоаналітичній та соціологічній школах, які розробили й застосовували значний арсенал методів розпізнавання, опису та дослідження конфліктів

**Мета** даного дослідження полягає у виявленні особливостей психологічної корекції конфліктної поведінки підлітків.

**Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз вивчення особливостей конфліктної поведінки у підлітків;
2. Провести емпіричне дослідження особливостей конфліктної поведінки підлітків;
3. Розробити та впровадити психокорекційну програму конфліктної поведінки підлітків;
4. Провести аналіз ефективності впливу впровадженої психокорекційної програми та розробити практичні рекомендації вчителям і батькам підлітків.

**Об'єкт:** конфліктна поведінка підлітків

**Предмет:** особливості психологічної корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні **методи дослідження:**

*теоретичні:* аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

*емпіричні:* спостереження, опитування; тестування; констатувальний експеримент, формувальний експеримент;

*методи статистично-математичної обробки даних:* виявлення кореляційних зв'язків за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона та ступеня узгодженості змін за допомогою критерію Стьюдента для парних вибірок. Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 17.0, Microsoft Office Excel 2010.

Для розв'язання поставлених завдань щодо виявлення особливостей конфліктної поведінки підлітків було використано ряд діагностичних методик:

- а) Методика діагностики стану агресії у підлітків Басса та Дарки.
- б) Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса;
- в) Методика діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна
- г) Методика "Особистісна агресивність і конфліктність" Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає у розробці психокорекційної програми для роботи з підлітками, схильними до конфліктної поведінки.

**Практична значущість** Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали даного дослідження можуть бути використані при викладанні таких навчальних курсів як: «Основи конфліктології», «Педагогічна психологія», «Практикум з групової психокорекції», а також для спецкурсів та спецсеминарів. Результати дослідження можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів, педагогів в корекційно-розвивальній, консультативній, просвітницькій та освітній діяльності, а також для розробки різних тренінгових програм. Застосування на практиці методів психологічної корекції конфліктів в підлітковому віці призведе не тільки до ефективного спілкування, а й до підвищення психологічного клімату, поліпшення продуктивності інтелектуальної та творчої діяльності, що є необхідними умовами нормального розвитку особистості в майбутньому.

**Апробація результатів дипломної роботи.** Основні положення та результати експериментального дослідження доповідались і були схвалені до проведення з підлітками Боярського академічного ліцею «Лідер»

**Структура роботи та обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 64 найменувань, 5 додатків. Основний зміст роботи викладений на 82 сторінках і містить 6 таблиць та 7 рисунків. Загальний обсяг роботи – 168 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

#### 1.1. Конфлікти: суть, види, стадії розвитку, методи подолання.

В науковій літературі поки немає єдиного згальновизнаного визначення поняття "конфлікт".

Саме слово "конфлікт" походить від латинського "conflictus" - зіткнення. У багатьох випадках під конфліктом розуміють одну з форм людської взаємодії, в основі якої лежать різного роду реальні або ілюзорні, об'єктивні і суб'єктивні, у різному ступені усвідомлені протиріччя між людьми, зі спробами їхнього вирішення на рівні прояву емоцій.

Представники адміністративної школи, школи наукового управлінняколи "людських стосунків" вважали, що конфлікти - це ситуація виражено негативна і її слід уникати чи максимально зводити нанівець. Значну роль в уникненні конфліктів вони приділяли добрій організації праці і особливо управлінню. Вважалось, що в добре керованому і організованому колективі конфліктів бути не може. Сучасні погляди на проблему конфлікту полягають в тому, що конфлікт розглядається як до якоїсь міри позитивне явище. Вважається, що саме конфлікт допомагає виявити різноманітність поглядів та принципів, розмаїття точок зору на вирішення проблем, безліч альтернатив на їх вирішення, та й зрештою конфлікт допомагає виявити численні додаткові проблеми, які скриті в статичному, "дрімаючому" колективі. В такій ситуації з'являється значно більше шансів приймати ефективніші рішення..[25].

Навряд чи є дорослі люди, які б ніколи не потрапляли у конфліктну ситуацію. Тому кожному відомо, що це малоприємні відчуття, які безперечно відбиваються на здоров'ї всіх конфліктуючих сторін і рідко призводять до досягнення значних успіхів хоча б якійсь стороні.

Тому керівникові необхідно мати хоча б елементарні знання про причини конфліктів, їх типи, способи залагодження, тощо.

Є багато визначень конфліктів, як, зрештою і більшості понять в менеджменті, але ми зупинимось на найпростішому, як нам видається:

Суть конфлікту полягає в тому, що кожна сторона намагається робити все для того, щоб була прийнята їх точка зору чи досягнута їх мета і заважає протилежній стороні робити теж саме.

Конфлікти, не дивлячись на їх специфіку та розмаїття, мають загальні стадії протікання:

1. Стадію потенційного формування протилежних антагоністичних) інтересів, цінностей чи норм;
2. стадію переходу потенційного конфлікту в реальний чи стадію усвідомлення учасниками конфлікту своїх вірно чи хибно зрозумілих (уяснених) інтересів;
3. стадію конфліктних дій;
4. стадію зняття чи втихомирення конфлікту.

Кожен конфлікт має досить виражену структуру. І кожен керівник повинен знати, що поки існують всі елементи структури конфлікту (за можливим винятком поведи) - він невмирущий! В такій ситуації всі спроби усунути конфлікт призводитимуть лише до його розростання та загострення. Очевидно, що необхідно усунути хоча б один елемент структури конфлікту..[9].

Першим елементом конфлікту є його об'єкт. Об'єкт конфліктної ситуації пов'язаний з технологічними чи організаційними труднощами, особливостями оплати праці або із специфікою ділових та особистих відносин конфлікуючих сторін.

Другим елементом конфлікту слід вважати суб'єктивні мотиви його учасників або мета конфлікту, які обумовлені поглядами

та переконаннями, матеріальними та духовними інтересами та цінностями учасників.

Третім елементом конфлікту є його учасники - опоненти.

Четвертий елемент - це привід, який слід відрізнити від істинної причини конфлікту, яка часто може приховуватися або завуальовуватися.

Типологія конфліктів залежить від тих критеріїв, які беруться за основу. Так конфлікти можуть бути внутріособисті (між родинними симпатіями та почуттям службового обов'язку керівника). Найпоширенішим типом внутрішнього особистого конфлікту є конфлікт типу "вибір підходу до вирішення проблеми - уникнення вибору", який має місце, коли кожен із великої кількості варіантів має свої як привабливі, так і непривабливі особливості. Людина може приймати різні рішення, залежно від того, на яких специфічних характеристиках кожного з варіантів вона зосередиться. Після того, як рішення прийняте, людина часто шкодує, тому що відкинутий варіант видається їй більш привабливим по мірі накопичення інформації про вибраний варіант..[9].

Міжособисті (між керівником та його заступником з приводу посади чи премії між співробітниками); внутрішньогрупові (між особистістю та організацією, в яку він входить). Для конфлікту на такому рівні характерна взаємозалежність сторін, коли вибір однієї сторони впливає на результати діяльності другої. Вибір, оптимальний для першої сторони, може привести до наслідків, не вигідних для іншої сторони, і спричинити конфлікт. Це найбільш поширений рівень конфліктів, які проявляються в організаціях.

Одночасно з індивідуальними можуть траплятися групові конфлікти - між членами однієї групи (внутрішньогрупові) або між членами різних груп (міжгрупові). Внутрішньогруповий конфлікт за багатьма ознаками схожий на міжособовий, але перший більш складний, оскільки до нього залучається більша кількість людей. Коли до конфлікту залучається група людей, члени якої схожі, у результаті впливу групи на своїх членів

можуть спостерігатись різні наслідки. Формально "група" визначається як організована система з 2-х або більше осіб, які взаємодіють таким чином, що система виконує певну функцію, має стандартний набір взаємовідносин між членами згідно ролі, яку вони виконують, та набір норм поведінки, які регулюють діяльність групи та кожного з її членів.

Міжгрупові (між організаціями чи групами одного чи різного статусу). Міжгрупові конфлікти значно впливають на сприйняття та поведінку людей. Діючи як члени групи, люди схильні розділяти інших на тих, хто належить до їхньої групи, і на тих, хто не належить до їхньої групи. Членами групи є всі ті, які виділились у такій якості. Зовнішнє середовище, або оточення групи складають всі ті, хто залишився поза межами внутрішнього угруповання. Прикладами ознак, за якими люди часто зараховують інших людей до внутрішніх чи зовнішніх угруповань, можуть бути статеві чи расові належності, релігійні переконання, географічне місцезнаходження, належність до організацій чи відділів організацій, функцій виконуваних в організації.

Міжгрупові конфлікти можуть мати численні наслідки, як для окремих членів, так і цілих груп, залучених до конфлікту. Всередині групи можуть зрости згуртованість, готовність до виконання завдання, відданість групі, прийняття автократичного керівництва. У відносинах поміж групами можуть мати місце викривлені уявлення, негативні стереотипи у сприйнятті тих, хто не належить до групи, зниження спілкування. Часто, в міру розростання конфлікту формується і закріплюється установка "ми проти них".[8,9].

За напрямками можливі конфлікти по горизонталі (між рядовими співробітниками, що не підпорядковуються між собою); по вертикалі (між людьми що підпорядковуються один другому) та змішані, в яких учащують одні та інші.

Класифікація конфліктів за причинами, які їх викликають надзвичайно різноманітна, але причини, які найчастіше викликають конфлікт можна об'єднати в три великі групи, які найвдаліше приводить Р.Кричевський:

1. причини обумовлені трудовим процесом;
2. причини обумовлені психологічними особливостями людських взаємовідносин (симпатії, антипатії, культурні та етнічні особливості людей, незадовільні психологічні комунікації, тощо);
3. причини обумовлені індивідуальними особливостями членів групи (невміння контролювати свої емоції, агресивність, некомунікабельність, безтактність, тощо).

За значенням для організації та способом вирішення, конфлікти розрізняють конструктивні (для яких характерні розбрат, які зачіпають принципові сторони, проблеми життєдіяльності організації та її членів і вирішення яких виводить організацію на новий, більш високий і ефективний рівень розвитку) та деструктивні (які приводять організацію до негативних, часто руйнівних дій, які переростають в чвари, сварки та інші негативні явища, які призводять до різкого зниження ефективності роботи групи чи організації).

Карен Джен розробив систематизацію, яка включає три типи конфліктів всередині організації:

■ Конфлікт змісту - пояснюється розходженням уявлень службових осіб про завдання, над яким вони працюють. У центрі цього конфлікту - розходження людей у думках щодо суті завдання, а не мети, яку вони ставлять перед собою.

■ Емоційні конфлікти - результат усвідомлення міжособової несумісності людей, які разом працюють над завданням. Він викликає негативні емоції та неприязнь до інших людей, причетних до конфлікту.

■ адміністративні конфлікти, які виникають як результат усвідомлення протилежними сторонами того, що між ними існують



суперечності щодо способів виконання завдання. Розходження в уявленнях про індивідуальну відповідальність і обов'язки - приклад адміністративного конфлікту.

Як уже говорилося вище, наслідки конфлікту можуть бути функціональними та дисфункціональними.

Функціональні наслідки конфлікту найчастіше проявляються в семи нижченазваних позиціях:

1) Проблема може бути вирішена таким шляхом, який влаштовує всі сторони, і в результаті люди більше відчуватимуть свою причетність до вирішення цієї проблеми.

2) Залучення конфлікуючих сторін до вирішення проблеми зводить до мінімуму чи й знімає ворожість, несправедливість та вимушеність поступати проти власної волі.

3) Сторони будуть більше схильні до співпраці, а не до протистояння в майбутніх ситуаціях, які можуть бути чреваті конфліктами.

Конфлікт може також зменшити можливості групового мислення та симптому покірності, коли підлеглі не виражають ідей, які вони вважають протилежними до думки керівника. Це приводить до покращення якості процесу прийняття рішення через додаткові ідеї та краще розуміння ситуації.

5) Симптоми відділяються від причин і розробляються додаткові альтернативи та критерії їх оцінки.

6) Розгортання взаємодії та спілкування між конфлікуючими сторонами.

7) Через конфлікт члени групи можуть проробляти можливі проблеми ще до того, як рішення почне виконуватися.

Дисфункціональні наслідки конфлікту \

1) Незадоволеність, падіння духу, зростання плинності кадрів та зниження продуктивності праці.

2) Нижча степінь співробітництва в перспективі.

3) Значна відданість своїй групі та більша непродуктивна конкуренція з іншими групами організації.

4) Уява про другу сторону як про "ворога"; бачення своєї мети завжди позитивної, а чужої - завжди негативної.

5) Згортання взаємодії та спілкування між конфлікуючими сторонами.

6) Збільшення ворожості між конфлікуючими сторонами пропорційно до зменшення взаємодії та спілкування.

7) Зміщення акценту: з вирішення реальної проблеми на власну перемогу.

### **Конфліктна ситуація, її особливості**

На рази доведено, що у будь-якому конфлікті є об'єкт конфлікту та опоненти. Ці складові формують базу конфлікту, чи конфліктну ситуацію. Виявити об'єкт конфлікту в кожному конкретному випадку непросто. Наскрізною його характеристикою, котра дає змогу виділити об'єкт конфлікту, є його неподільність, що може бути як фізичною властивістю об'єкта, так і наслідком бажань чи інтересів одного з опонентів. Опонентами в конфліктній ситуації можуть виступати різні утворення, які формуються з окремих осіб, груп, підрозділів, організацій.

Для виникнення конфлікту, необхідні дії опонентів, спрямовні на оволодіння об'єктом. Такі дії називають інцидентом. Таким чином, конфлікт виникає тоді, коли складається конфліктна ситуація і відбувається інцидент.

Під час обговоренні теми конфлікту чимло бізнесменів і політичних лідерів намагається звести проблему управління до уникнення або пом'якшення конфлікту. Він розглядається як сигнал негаразду і необхідності пошуку винного - щоб не повторити помилку знову. Далеко не завжди конфлікт настільки не зрозумілий і не підлягає керуванню, що порушує процес комунікацій і узгодженості в роботі. Потенційні позитивні можливості конфлікту великі, лише пройшовши через конфлікт, колектив може стати єдиним суцільним організмом.

Позитивний конфлікт сприяє як підвищенню ефективності праці колективу в цілому, так і визначенню компетентності окремих його представників. Це підтверджується численними експериментальними дослідженнями — конфлікт може впливати на побудову загальної платформи, розробку і прийняття рішень, зміцнення морально-етичного аспекту взаємовідносин. Без певного розуміння того, що можуть існувати різні точки зору на одну проблему, будь-які загальні розмови є безглузді, а стосунки - поверхневі. Життя без конфліктів сумне й непродуктивне.

Довгий час у працях з управління вчені дотримувались думки, що організація повинна функціонувати як добре змащений механізм, і саме тому конфлікти в організаціях розглядались як негативні явища. Нині теоретики управління зазначають, що повна відсутність конфлікту не лише небажана, а й неможлива.[42,с.241; 2,с.112-177].

Конфлікт - це розбіжність між двомбо кількома сторонами (особами чи групами), якщо кожна з них намагається зробити так, щоб були прийняті саме її погляди або цілі й завадити іншій стороні зробити те саме.[1,С.242].

Конфлікти найчастіше асоціюються з агресією, погрозами, суперечками, ворожістю тощо. Тому існує думка, що конфлікт - явище небажане і що необхідно, по можливості, уникати його або якнайшвидше розв'язувати. Згідно з останніми дослідженнями вчених навіть в організаціях з ефективним управлінням деякі конфлікти не лише можливі, а й бажані.

Добре скерований конфлікт - життєво важлива складова частина процесу становлення сучасного колективу.

Напревеликий жаль, конфлікт не завжди має позитивний характер. У деяких випадках він може заважати задоволенню потреб окремої особи та досягненню цілей організації взагалі. Наприклад, під час ділової наради більшість погоджується з думкою окремої особи лише для того, щоб уникнути конфлікту, нехтуючи інтересами спрви. Але в багатьох випадках конфлікт допомагає виявити розмаїття точок зору, додає інформації, допомагає виявити більшу кількість альтернатив або проблем. Це дає змогу

членам групи приймати більш ефективні рішення, а також повідомити свою думку людям, і тим самим задовольнити особисті потреби у повазі та владі, ведучи до ефективнішого досягнення цілей.

Таким чином, конфлікт може бути функціональним, або дисфункціональним, що може призвести до зниження особистого задоволення, групового співробітництва та ефективності організації. Роль конфлікту в основному залежить від того, наскільки ефективно ним керують. Але щоб керувати конфліктом, необхідно розуміти причини виникнення конфліктної ситуації.

### **Стадії розвитку конфлікту**

Під структурою конфлікту мається на увазі перелік необхідних і достатніх елементів, що характеризують конфлікт при одномоментному статичному зрізі. Кількість таких елементів, на думку більшості фахівців, у цілому залишається стійкою:

1. наявність не менш двох сторін, що мають контакт одна з іншою;
2. взаємнесумісність цінностей і намірів сторін;
3. поведження, спрямоване на знищення планів і руйнування намірів іншої сторони, щоб придбати щось за її рахунок;
4. протиставлення дій однієї сторони іншій і навпаки;
5. застосування сили з метою вплинути на поведження іншої сторони в бажаному напрямку.

Суттєве розходження людей у поглядах, розбіжність сприйняття й оцінок тих або інших подій досить часто приводить до спірної ситуації. Якщо до того ж створилася ситуація, яка являє собою загрозу для досягнення поставленої мети хоча б одному з учасників взаємодії, то виникає конфліктна ситуація.

Отже, конфліктна ситуація - це стан загострення протиріч у соціальній групі, колективі. Конфліктні ситуації свідчать про незадоволеність окремих

осіб існуючим положенням справ у колективі, наявності конфлікту між окремими членами колективу.

Дсить често в основі конфліктної ситуації лежать об'єктивні протиріччя, але іноді буває досить якого-небудь дріб'язку: невдало сказанного слова, думки, тобто інциденту, і конфлікт може розпочатися.

Для переростання виниклого протиріччя в конфліктну ситуацію необхідні:

1. значимість ситуації для учасника конфліктної взаємодії;
2. наявність перешкоди, що створює один з опонентів на шляху до досягнення цілей іншими учасниками ( якщо це суб'єктивне сприйняття, а не реальність);
3. перевищення особистої або групової терпимості до виниклої перешкоди хоча б в однієї зі сторін.

У конфліктній ситуації уже виявляються можливі учасники майбутнього конфлікту - суб'єкти або опоненти, а також предмет суперечки або об'єкт конфлікту.

Суб'єктами конфлікту є учасники конфліктної взаємодії, у якості яких можуть виступати окремі особистості, групи, організації.

Об'єктом конфлікту стає те, на що претендує кожна з конфлікуючих сторін, що викликає їхню протидію, предмет їхньої суперечки, одержання чого одним з учасників цілком або частково позбвляє іншу сторону домогтися своїх цілей.

Об'єкт конфлікту харктеризується наступними особливостями:

1. він може бути як матеріальним, так і психологічним.
2. він завжди досить значимий для учасників конфлікту, хоча ця значимість може бути чисто ситуативною.

Із прктичної точки зору подолання значних труднощів при визначенні об'єкта конфлікту звичайно виправдується і компенсується можливістю відносно точно спрогнозувати поведження протиборчої сторони, тому що об'єкт конфлікту є одним з факторів, що визначають це поведження.

**Конфліктна ситуація** - стан достатньо рухливий, хитливий, легко може змінитися при зміні кожного зі складових елементів: поглядів опонентів, відносин об'єкт - опонент, при підміні об'єкта конфлікту, появі умов, що ускладнюють або виключають взаємодію опонентів і ін.

Усі ці поняття пов'язані з деякими компонентами, що також входять до структури конфлікту.

**Емоційні компоненти конфлікту** являють собою сукупність переживань його учасників.

**Вольові компоненти** виявляються як сукупність зусиль, спрямованих на подолання розбіжностей і інших труднощів, що виникають в результаті протиборства сторін, і на досягнення цілей, переслідуваних учасниками конфлікту.

**Мотиваційні компоненти конфлікту** утворюють його ядро і характеризують сутність розбіжності позицій учасників протиборств.

**Пізнавальні компоненти** - це взаємне сприйняття і розуміння особливостей кожної з конфліктуючих сторін, при знаходженні досвіду пізнання себе і своїх можливостей.

Насправді, будь який конфлікт має (рис.1)

1. початок,
2. розвиток,
3. кульмінацію
4. зкінчення



Рис.1.1 Структура конфлікту

Додамо до цього післяконфліктний синдром як психологічний досвід.

Розпочинається конфлікт із зав'язки, тобто виявлення протиріч, що активно або пасивно вступають у боротьбу. Ініціатива конфлікту може йти "зверху - вниз" (начальник - підлеглий), "знизу - нагору" (підлеглий - начальник) і по горизонталі, коли конфліктують рівні за статусом, правами, владою люди.[8]

Початок - це публічний прояв антагонізму як для самих сторін конфлікту, так і для сторонніх спостерігачів, усвідомлення ситуації як конфліктної хоча б одним з її учасників.

Таке усвідомлення включає:

1. по-перше, усвідомлення самої ситуації як значимої, тобто такої, як може забезпечити досягнення значимої мети;
2. по-друге, усвідомлення того факту, що інша сторона перешкоджає досягненню цієї мети, тобто мета і дії несумісні.

Ступінь значимості, що надається кожною зі сторін предмету розбіжностей, більшість авторів вважають найважливішою детермінантою рішення вступити в конфлікт і ступенем твердості конфліктної взаємодії.

Конфлікт розвивається явно або приховано. Явно - у тому випадку, коли сторони відкрито заявили про свої протиріччя. Приховано - коли сторони не заявили про свої протиріччя, але через дії або невербальне поведіння здогадуються або точно знають, що перебувають в зоні конфлікту.

Схований період конфлікту ще називають латентним. Його можна також назвати інкубаційним.

Прихований період розвитку конфлікту рано чи пізно переходить у явний або оголошений, якщо вчасно не втрутиться третя сила. Тривалість прихованого періоду не може бути спрогнозовано, тому що перехід його в явний залежить від кількості зібраної "конфліктної енергії" сторін і зовнішнього подразника, що дестабілізує саморегуляцію..[8]

Кульмінація конфлікту - це явне (візуальне) прояв гострих розбіжностей, досягнутий у процесі конфлікту. Образно говорячи, це остання і рішуча битва конфліктуючих сторін, у результаті якої одна зі сторін визнає себе переможеною або досягється перемир'я.

У кульмінаційний момент конфлікт досягає такої сили, що змушено (якщо вона є) втрутитися "третя сила". "Третя сила" або врівноважує "чашу ваг", або стає на сторону одного з учасників. Наприклад, у менеджменті "третьою силою", якщо конфліктують два керівники відділу, може бути директор. "Третью силою" може також бути яка-небудь вжлива інформація, що підтверджує правоту тієї або іншої сторони, або інформація, що видаляє первісну причину конфлікту, робить його несуттєвим, або дає абсолютно нові орієнтири.

Після кульмінації конфлікт або вирішується, або вгасає сам по собі, або конфліктуючі сторони розводяться примусово.

Характерним є післяконфліктний синдром як психологічний наслідок конфлікту після його закінчення. Це емоційний і інтелектуальний досвід, що здобуває кожна зі сторін.



## **Методи подолання конфліктів**

Під час виникнення конфліктної ситуації або з початку розгортання самого конфлікту його учасникам необхідно вибрати форму, стиль свого поведіння для того, щоб це в найменшому ступені відбилося на їхніх інтересах.

Психологи виділили наступних п'ять основних стилів поведіння в конфліктній ситуації:

1. пристосування,
2. поступливість;
3. відхилення;
4. протисторова;
5. співробітництво;
6. компроміс.

Класифікаційну основу складають два незалежних параметри: ступінь реалізації власних інтересів, досягнення своїх цілей та рівень кооперативності, врахування інтересів іншої сторони.

Кожна людина може в якомусь ступені використовувати всі ці форми поведіння, але звичайно має пріоритетну форму. Розглянемо докладніше ці стилі поведіння.

**Пристосування, поступливість.** Дії людини спрямовані на збереження або відновлення сприятливих відносин з опонентом шляхом згладжування розбіжностей за рахунок власних інтересів. Даний підхід можливий, коли внесок людини не дуже великий або коли предмет розбіжності більш важливий для опонента. Таке поведіння в конфлікті використовується, якщо ситуація не особливо значима, якщо важливіше зберегти гарні відносини з опонентом, чим відстоювати свої власні інтереси, якщо в людини мало шансів на перемогу, мало влади.

**Відхилення.** Ця форма поведіння вибирається тоді, коли людина не хоче відстоювати свої права, співробітничати для вироблення рішення, утримується від висловлення своєї позиції, ухиляється від суперечки. Цей

стиль припускає тенденцію відходу від відповідальності за рішення. Таке поведження можливо, якщо результат конфлікту для людини не особливо важливий або ситуація знадто складна і вирішення конфлікту зажадає багато сил у його учасників, або в людини не вистачає влади для вирішення конфлікту у свою користь.

**Протиборство, конкуренція.** Характеризується активною боротьбою індивіда за свої інтереси, застосуванням усіх доступних йому засобів для досягнення поставлених цілей: застосування влади, примуса, використання залежності інших учасників від нього. Ситуація сприймається людиною як украй значима для нього, як питання перемоги або поразки, що припускає тверду позицію стосовно опонентів і непримиренний антагонізм до інших учасників конфлікту у випадку їхнього опору.

**Співробітництво.** Дана форма означає, що індивід активно бере участь у пошуку рішення, яке задовольняє всіх учасників взаємодії, не забуваючи при цьому і свої інтереси. Передбачається відкритий обмін думками, зацікавленість всіх учасників конфлікту у виробленні загального рішення. Дана форма вимагає тривалої роботи й участі всіх сторін. Якщо в опонентів є час, а рішення проблеми має для усіх велике значення, то при такому підході можливо всебічне обговорення питання, яке викликало розбіжності і вироблення загального рішення з дотриманням інтересів всіх учасників.

**Компроміс.** У цьому випадку дії учасників спрямовані на пошуки рішення за рахунок взаємних поступок, на вироблення проміжного рішення, що влаштовує обидві сторони, при якому особливо ніхто не виграє, але і не втрачає. Такий стиль поведження застосовується за умови, що опоненти мають однакову владу, мають взаємовиключні інтереси, у них немає великого резерву часу на пошук кращого рішення, їх влаштовує проміжне рішення на визначений період часу.

Стилі ухилення і поступливості не припускають активного використання конфронтації при вирішенні конфлікту. При протиборстві і співробітництві конфронтація є обов'язковою умовою вироблення рішення. З

огляду на, що рішення конфлікту припускає усунення причин що його породили, можна зробити висновок, що тільки стиль співробітництва реалізує дану задачу цілком. При ухиленні і поступливості вирішення конфлікту відкладається, сам конфлікт переводиться в приховану форму. Компроміс може принести лише часткове вирішення конфліктної взаємодії, тому що залишється досить велика зона взаємних поступок, а цілком причини не усунуті.

Вважається, що конфронтація в розумних, контрольованих межах більш продуктивна з погляду вирішення конфлікту, чим згладжування, ухилення і навіть компроміс, хоча даного твердження дотримуються не усі фахівці. Разом з тим виникає питання про ціну перемоги і що являє собою поразку для іншої сторони. Це вкрай складні питання при управлінні конфліктами, тому що важливо, щоб поразка не з'явилася базою формування нових конфліктів і не привелася б до розширення зони конфліктної взаємодії.

**Переговори.** Переговори представляють широкий аспект спілкування, що охоплює багато сфер діяльності людини. Як метод вирішення конфліктів переговори являють собою набір тактичних прийомів, спрямованих на пошук взаємоприйнятних рішень для конфлікуючих сторін. Для того, щоб переговори стали можливими, необхідне виконання певних умов:

1. існування взаємозалежності сторін, що беруть участь у конфлікті;
2. відсутність значного розходження в можливостях (силі) суб'єктів конфлікту;
3. відповідність стадії розвитку конфлікту можливостям переговорів;
4. участь у переговорах сторін, що реально можуть приймати рішення в сформованій ситуації.

Слід зазначити, що кожен конфлікт у своєму розвитку проходить кілька етапів. На деяких з них переговори можуть бути не прийнятні, тому що ще рано, на інших буде вже пізно їх починати, і тоді можливі тільки відповідні агресивні дії.

Правильно організовані переговори проходять послідовно кілька стадій.

Підготовка до початку переговорів. Перед початком будь-яких переговорів вкрай важливо добре до них підготуватися: провести діагностику стану справ, визначити слабкі і сильні сторони учасників конфлікту, спрогнозувати розміщення сил, з'ясувати, хто буде вести переговори, і інтереси якої з груп вони представляють.

Окрім збору інформації, на цій стадії необхідно чітко сформулювати свою мету участі в переговорах. У цьому зв'язку варто відповісти на такі питання:

У чому полягає основна мета проведення переговорів?

Які є в розпорядженні альтернативи?

Якщо угоди не буде досягнуто, то як це відіб'ється на інтересах обох сторін?

У чому полягає взаємозалежність опонентів і як це виявляється зовні?

Друга стадія переговорів - первісний вибір позиції (офіційні заяви учасників переговорів).

На цій стадії ми можемо реалізувати дві мети учасників переговорного процесу: показати опонентам, що їхні інтереси вам відомі і ви їх враховуєте, визначити поле для маневру і спробувати залишити в ньому якнайбільше місця для себе.

Зазвичай переговори починаються з заяви обох сторін про їхні бажання й інтереси. За допомогою фактів і принципової аргументації (наприклад, "задачі компанії", "загальний інтерес") сторони намагаються зміцнити свої позиції.

Навіть якщо переговори проходять за участю посередника, то він повинний кожній стороні дати можливість висловитися і зробити усе від нього залежне, щоб опоненти не перебивали один одного. Присутність посередника виступає для учасників переговорів засобом "уступити, не відчуваючи капітуляції".

Третій етап переговорів полягає в пошуку взаємоприйнятого рішення, психологічній боротьбі.

Наданому етапі сторони перевіряють можливості один одного, наскільки реальні вимоги кожної зі сторін і як їхнє виконання може відбитися на інтересах іншого учасника. Опоненти представляють факти, вигідні тільки їм, заявляють про наявність у них всіляких альтернатив. Тут же можливі різні маніпуляції і психологічний тиск на протилежну сторону, спроб натиснути на ведучого, захопити ініціативу всіма можливими способами. Ціль кожного з учасників - домогтися рівноваги або невеликого домінування.

Завдання посередника на цьому етапі - побачити і пустити в хід можливі комбінації інтересів учасників, сприяти внесенню великої кількості варіантів рішень, направити переговори в русло пошуку конкретних пропозицій. У випадку якщо переговори починають здобувати різкий характер, який зачіпає одну зі сторін, ведучий повинний знайти вихід з положення, що створилося.

Четвертий етап - завершення переговорів або вихід з тупика.

До старту даного етапу вже існує значна кількість різних пропозицій і вріттів, але угоди по них ще не досягнуто. Час починає закінчуватись, збільшується напруженість, потрібне прийняття якого-небудь рішення. Ведучий, використовуючи дану йому владу, регулює останні розбіжності і приводить сторони до компромісу.

Загальні рекомендації з вирішення конфлікту можуть бути зведені до наступного:

1. Визнати існування конфлікту;
2. Визначити можливість переговорів;
3. Погодити процедуру переговорів;
4. Виявити коло питань, що складають предмет конфлікту;
5. Розробити варіанти рішень;
6. Прийняти погоджене рішення;

7. Реалізувати прийняте рішення на практиці.

## **1.2. Конфліктність як вікова характеристика підлітків**

Значимість вивчення особливостей прояву конфліктності підлітків зумовлена можливістю детального аналізу глибинних детермінант конфліктної особистості, що є необхідною умовою для розробки методологічних прийомів діагностики, профілактики і корекції означеної деструктивної властивості особистості. Конфліктність особистості розуміється як інтегральна властивість, яка виявляється через частоту вступу в міжособистісні конфлікти та характер когнітивного, емоційного, поведінкового реагування в них. За стійкої високої конфліктності людина стає постійним ініціатором напружених стосунків з оточенням [64 с. 399].

Підсумовуючи визначення конфліктності особистості (М. Пірен, Ю. Черненко, В. Шейнов), дослідниця О. Чайковська відзначає, що конфліктність є системною складною властивістю особистості, яка включає комплекс психічних властивостей, а саме:

- неадекватну (звищену або занижену) самооцінку своїх можливостей і здібностей, яка йде у розріз з оцінками навколишніх, що й викликає конфлікт;

- прагнення домінувати будь-що, де це можливо і неможливо;

- консерватизм мислення, поглядів, переконань, небажання подолати застарілі традиції;

- зайва принциповість і прямолінійність у висловах і думках, прагнення сказати те, що є, на погляд особистості, правдою, іншому в очі, незважаючи ні на що;

- певний набір емоційних якостей особистості: тривожність, агресивність, упертість, дратівливість [64, с. 252].

На думку О. Чалої, конфліктна особистість характеризується значною конфліктогенністю, що має глибоко внутрішню детермінацію, та негативно впливає на всі аспекти життєдіяльності людини й її міжособистісну взаємодію [64, с. 400].

Конфліктність визначається як перманентн риса особистості, яка акумулюється її природними задатками і соціальним досвідом. Таке визначення можна знайти в роботах В. Ілійчука, Л. Петровської, В. Ващенко. При цьому, як відзначає О. Чала, конфліктність особистості формується внаслідок комплексної дії різних детермінант – особистісних (темперамент, рівень агресивності, рівень домагань, актуальний емоційний стан, акцентуація характеру і т.д.), соціально-психологічних (соціальні установки, цінності, ставлення до опонента, спрямованість у взаємодії «н себе» тощо), а також соціальних факторів, зокрема умов життя і діяльності, соціального оточення, загального культурного рівня [65, с. 400].

Взаємне підсилення дії зовнішніх та внутрішніх чинників конфліктності особистості сприяє її закріпленню і трансформації в деструктивну форму, що не сприяє гармонійному розвитку особистості, особливо гостро проявляючись у підлітковому та юнацькому віці. аналіз досліджень і публікацій. Проблема конфліктів та конфліктності вже давно є предметом багатьох наукових досліджень, серед яких варто виділити праці О. Бондаренка, Ф. Бородкіна, Ф. Василюка, Н. Грішиної, О. Єршова, А. Ішмуратова, І. Коряка, Г. Ложкіна, Л. Петровської, М. Пірен, Н. Пов'якель, Т. Титаренко, серед зарубіжних вчених Л. Козера, М. Дойча, Д. Скотта та ін. Значний внесок у вивчення цієї проблеми зробили А. Анцупов, Л. Ємельяненко, В. Зазикін, С. Ємельянов, Н. Нечаєва, А. Шипілов та ін.

Під час проведення досліджень розглянуто психологічні аспекти конфліктів у контексті проблем вікової кризи (Л. Божович, Л. Виготський), шкільної дезадаптації (І. Дубровіна, В. Каган, О. Савицька) та стереотипів поведінки дитини, сформованих у процесі сімейного виховання (А. Венгер, Н. Коломинський, Ю. Машбиць, Р. Овчарова та ін.). Проблеми корекції

конфліктності особистості розглядались у працях І. Дубровіної, А. Захарової, О. Зотової, В. Кондрашенко, А. Прихожан, Т. Снегірьової, І. Фурманова, С. Хоружого, Т. Юферової та інших.

Разом з тим особливості вікових характеристик конфліктності підлітків та юнаків не втрачають своєї актуальності в сучасних умовах розвитку особистості, адже знання причин виникнення і розвитку конфліктності в підлітковому та юнацькому віці є необхідною складовою її профілактики та усунення. Метою даної статті є розгляд особливостей конфліктності особистості у підлітковому та юнацькому віці, що проявляються як характерні ознаки розвитку на даному етапі онтогенезу. Виклад основного матеріалу. У підлітковому та юнацькому віці конфлікти надзвичайно яскраво виражені та є обов'язковим атрибутом цих вікових періодів [26, с. 95].

В сучасній психологічній літературі підлітковий та юнацький вік оцінюється як один з критичних періодів розвитку. Він пов'язаний з кардинальними перетвореннями у сфері свідомості, діяльності, системі взаємостосунків індивіда. Конфліктність підлітків та юнаків, за свідченням О. Чайковської, відрізняється низкою особливостей, пов'язаних із недостатністю їхнього життєвого досвіду й низьким рівнем самокритики, нездатністю до адекватної оцінки життєвих обставин, підвищеною емоційною збудливістю, імпульсивністю, руховою й вербальною активністю, загостреним почуттям залежності, прагненням до набуття певного статусу у референтній групі, негативізмом, невірноваженістю збудження й гальмування. При цьому, як зазначає О. Чайковська, підліткова схильність до конфліктності може пояснюватися не тільки емоційними і фізіологічними віковими змінами. Однією з характеристик нестійкого, дискомфортного положення підлітка є недостатня сформованість його соціальних навичок, які сприяють успішній соціалізації. Недостатньо сформовані соціальні навички, посилені соціально-економічною незахищеністю, часто є причиною, яка впливає на підвищену агресивність, конфліктність підлітка, на його бажання



будь-якими засобами компенсувати своє незадоволення життям [64, с. 252]. Підлітки стикаються з цілим рядом суперечливих позицій та внутрішніх коливань між залежністю та незалежністю, роллю дитини та дорослого [64, с. 252]. На думку М. Коць, основним змістом підліткового та юнацького віку є перехід від дитинства до дорослості. На всіх напрямках, відображаючи цей процес, відбувається становлення якісних новоутворень внаслідок перебудови організму, трансформації взаємин з дорослими та ровесниками, освоєння нових способів соціальної взаємодії, змісту морально-етичних норм, розвитку смосвідомості, інтересів, пізнавальної і навчальної діяльності [28, с. 163].

Дорослішання підлітків та юнаків пов'язано з потребою самоствердженні, що виражається в прагненні бути самостійним, незалежним, вільним; бажанні прийняти на себе права і обов'язки дорослої людини. Реалізація цієї потреби може наштовхуватись на несприятливі умови сімейного середовища, що призводить до виникнення суперечок і навіть конфліктних ситуацій між підлітками та юнаками з батьками [1, с. 117]. За ствердженням М. Коць та І. Мудрака, на початку підліткового періоду складається ситуація появи суперечностей – якщо у дорослого зберігається ставлення до підлітка ще як до дитини. Таке ставлення, з одного боку, вступає в протиріччя із званнями виховання дітей цього віку і розвитком соціальної дорослості особи, а з іншого боку, воно вступає в протиріччя з уявленням підлітка про ступінь власної дорослості і його претензіями на нові права. Саме це протиріччя є джерелом конфліктів і труднощів у стосунках дорослого і підлітка [28, с. 163].

Разом з тим М. Коць та І. Мудрак зауважують, що протест і непокоря підлітка є засобом, за допомогою якого він хоче досягти зміни типу стосунків з дорослими [28, с. 163-164]. Відзначимо, що ставлення батьків до юнака як до несамоствердженої особи також загострює їх відносин. Все це провокує підвищення конфліктності та агресивності 8 підлітків та юнаків та закріплення даних особистісних властивостей. У дослідженні М. Коць та І.

Мудрака виявлено зв'язок між образливістю і мстивістю та нетерпимістю як характерними рисами конфліктної особистості. Неприйняття дорослим якісно нових взаємостосунків з підлітком та юнаком призводить до нерозуміння і переконання його в несправедливості дорослого. На цьому підґрунті може виникнути свідоме не сприйняття вимог, оцінювань і поглядів дорослих [28, с. 164].

Образливість як характерна риса конфліктності підлітків, на думку М. Коць, характеризується такими висловлюваннями: «я часто ображаюсь на зауваження інших, навіть якщо і розумію, що вони справедливі»; «я заавжди ображаюсь, якщо серед нагороджених за справу, в якій я брав участь, мене немає»; «мене ображає брак уваги з боку оточуючих»; «я ображаюсь, коли мені говорять про мої вади» [28, с. 164]. Р. Павелків пояснює ускладнення, які виявляються у стосунках підлітків та юнаків з дорослими, протиріччями, що виникають між потребою пізнати самого себе і недостатнім вмінням правильно аналізувати свої особисті вияви, між рівнем домагань підлітка, юнака і його реальним положенням у колективі, між ставленням до самого себе і ставленням до нього товаришів, однолітків, дорослих. Ці ускладнення, зазвичай, виявляються у формі конфліктів, у розриві стосунків [43, с. 217]. Будь-яка форма конфлікту підлітка та дорослого, загострених реакцій дитини несе на собі відбиток соціально-економічного становища сім'ї. В сім'ях з низьким соціально-економічним статусом частіше виникають конфлікти, пов'язані з вимогами до його ввічливості, слухняності, поваги, тоді як в сім'ях середнього достатку батьки частіше занепокоєні розвитком у дітей самостійності та ініціативи. Помічено, що в сім'ях з низьким рівнем доходів батьки заклопотані тим, щоб забезпечити дітей від неприємностей у школі, тоді як в сім'ях з середнім достатком батьки більше заклопотані успіхами і досягненнями дітей [28, с. 165].

Середовище, в якому виховується дитин, обумовлює ті страхи і тривоги, які відчувають батьки підлітка. Якщо підліток зростає в районі з підвищеною злочинністю і поширенням наркоманії, то, природно, його

батьки будуть занепокоєні саме цими питаннями. Причиною підвищеної конфліктності у школі є авторитарна структура управління педагогічним процесом. Вчені О. Бодальов, Л. Криволап відзначають ускладнення сфери спілкування підлітка з дорослими, насамперед, з учителями, кожен з яких відзначається особливим стилем спілкування з учнями, манерою викладання, характером вимог, особистісними особливостями. Дослідники встановили, що «...існує досить стійка залежність між манерою поведінки, яку дозволяє собі педагог у спілкуванні з учнями, і характером переживань, які при цьому виникають в учнів ... Педагоги, що різняться стилем спілкування з учнями, по-різному впливають на формування характерологічних якостей підлітка» (Цит. за В. Павелківим [43, с. 216]).

Треба відмітити, що дані конфлікти типові і досить легко вирішуються. Головне, щоб вчитель був психологічно готовий до їх усунення, прагнув цього і не боявся труднощів і змін. Позитивне вирішення таких проблем полягає в усуненні причин, які обумовили конфліктну ситуацію. Таких конфліктів не слід уникати, їх необхідно розв'язувати [28, с. 166].

В той же час Л. Котлова підкреслює, що підлітки та юнаки володіють різними формами прояву конфліктної поведінки. Так, підлітковому віку притаманні особистісні конфліктні форми поведінки, тоді як юнацькому – ситуативні. Це можна пояснити тим, що ці вікові періоди відрізняються один від одного, а саме: особистісні форми конфліктної поведінки в підлітковому віці пов'язані з прагненням до самовираження, реалізації власних особистісних прагнень. Переважання ситуативних форм конфліктної поведінки у юнацькому віці можна пояснити тим, що на даному етапі з'являється адекватне оцінювання конфліктної ситуації, а також схильність до конструктивних шляхів її вирішення [26, с. 98].

Можемо зазначити, що на думку М. Коць, І. Мудрака, конфліктологічна активність підлітків пов'язана з постійною переоцінкою цінностей, яка відбувається в процесі спілкування з найближчим соціальним оточенням. Підліток не знаходить оптимального задоволення у спілкуванні з

дорослими, зокрема батьками, вчителями. Якісні зрушення самосвідомості у формі виникнення уявлення про себе уже не як про дитину і прагнення увійти в світ дорослих є структурним центром особистості в цей період розвитку [26, с. 165]. В юнацькому ж віці спілкування з оточуючими закладає основи для переоцінки своїх якостей та рис, дозволяє усвідомити межі своєї ідентичності та сформуванню адекватну Я-концепцію. Крім того, як відзначає О. Чала, деструктивна конфліктність юнаків базується на інтеграції ряду інших якостей, що складають зміст особистісного компоненту, зокрема: – неадекватні життєві цінності та орієнтації, – високий рівень особистісної тривожності й агресивності, – значна ригідність разом з низькою здатністю до емпатії, – низька особистісна рефлексія у поєднанні з неадекватною (завищеною чи заниженою) самооцінкою. Таким чином, деструктивна конфліктність молодій людині зумовлюється комплексом особистісних чинників, що продукують її, вплив яких перешкоджає особистісному зростанню і саморозвитку [65, с. 401]. На думку Л. Котлової, конфліктність особистості дуже часто пов'язана із акцентуаціями характеру, тобто надмірним розвитком одних характерологічних якостей за рахунок інших [43, с. 68]. Конфліктність особистості, на думку Л. Котлової, більше притаманна підліткам із демонстративною, педантичною, гіпертимічною, ефективно-лабільною, дистимічною акцентуаціями рис характеру, ніж для представників інших акцентуацій. Можна припустити, що це пов'язано з тим, що дані акцентуації характеризуються стійкими рисами, майже незмінними якостями особистості, які проявляються в усіх вчинках та діях, в тому числі і в конфліктних формах поведінки [43, с. 69]. Детермінація деструктивної конфліктності як особистісної якості юнаків визначається взаємодією суб'єктивних і об'єктивних факторів. На думку О. Чалої, важливим у розумінні детермінації деструктивної конфліктності юнаків є той факт, що безпосередні причини тієї чи іншої поведінки пов'язані з низькою суперечностей суспільства, мікросередовища і самої особистості. Основною із них є суперечність між вимогами суспільства і прагненнями молодій

особистості до розвитку і самореалізації. Об'єктивні умови створюють потенційну можливість виникнення конфліктності в юнаків, що може перейти у реальність лише у поєднанні із суб'єктивними факторами [65, с. 401].

Серед суб'єктивних факторів особливе місце займає схильність особистості до вибору негативної, руйнівної тенденції поведінки у конфліктній ситуації. Вона визначає і те, як молода людина буде сприймати ситуацію, яка виникла, як вона буде оцінювати поведінку іншої людини. Суб'єктивна сторона виникнення і закріплення деструктивної конфліктності пов'язана з тими індивідуальними особливостями людини, які спонукають її бути схильною до стійкої конфліктної поведінки у певній ситуації міжособистісного спілкування. Однією з таких особливостей є переживання юнаком нерозв'язаного внутрішньоособистісного конфлікту. Будучи неспроможним конструктивно розв'язати внутрішньоособистісний конфлікт, підліток закріплює в своєму «Я» дисбаланс між моральними цінностями і глибинними потягами і переживаннями, даючи підґрунтя для прояву деструктивної конфліктності у поведінці [65, с. 401]. Створюється замкнене коло, коли особистість, потрапляючи у неадекватні форми міжособистісної взаємодії, підкріплює конфліктність як особистісну якість, а далі юнак як носій конфліктності презентує у взаєминах з оточуючими ту поведінку, що негативно відбивається на всіх учасниках взаємодії та ускладнює їх взаємовідносини [65, с. 402].

Практична ж робота показує, що підлітки не вміють конструктивно вирішувати виникаючі конфлікти, поводяться агресивно, проявляють конфліктні риси своєї особистості, і в їх відносинах з оточуючими (ровесниками чи дорослими) переважають деструктивні тенденції. Відповідно до вказаного для зниження гостроти подібних явищ і збільшення ролі продуктивного вирішення міжособистісних конфліктів, зниження конфліктності особистості необхідно посилити в структурі педагогічного процесу психологічний супровід підлітків та юнаків.

Працюючи над аналізом особливостей підліткової конфліктності, О. Грибок сформував шляхи психологічної корекції їх проявів та оптимізації міжособистісних стосунків, що включають:

- проведення заміщення міжособистісних конфліктів спільними для конфліктерів завданнями, спортивними змаганнями, ігровими тренінгами;
- нейтралізація впливу конфліктної особистості на колектив організаційно-адміністративним, колективним та психологічним впливом;
- організація роботи консультативного пункту (силами штатних психологів та відділом виховної роботи);
- проведення індивідуальних психологічних консультацій (силами найбільш підготовлених вихователів, юристів, психологів);
- виділення серед підлітків та юнаків «групи посиленої уваги» (тих, хто потребує корекційних форм роботи із зниження конфліктності);
- компенсація міжособистісного конфлікту шляхом переведення його у площину колективної дискусії, обговорення, коли оприлюднюється суть та зміст конфлікту, дії сторін, мотивація учасників, позитивні та негативні наслідки, особистісний зиск від конфлікту та інше [8, с. 118].

Психологічна робота з підлітками та юнаками, схильними до проявів конфліктності, на думку І. Мельничук, включає використання різних технік для розвитку вміння спілкуватися і взаємодіяти, позбавлення від напруження, агресії, негативної емоційної енергії, а також вправи для розвитку емпатії, розвитку кращих рис свого характеру [35, с. 110].

За свідченням О. Мізерної, ефективним засобом оптимізації психокорекційного впливу на конфліктних підлітків та юнаків є соціально-психологічний тренінг, який дозволяє учасникам отримати досвід неагресивної взаємодії з оточуючими, навчитися адекватно оцінювати себе та свої досягнення, бути відповідальним, впевненим, самостійним, розвинути емпатію, чуйність, сформувати навички самоконтролю [37, с. 11].

Ефективними умовами психологічної роботи щодо зниження рівня агресивності та конфліктності підлітків і юнаків, на думку О. Мізерної, є:

- осмислення і усвідомлення негативних наслідків прояву агресії та конфліктності;
- сприяння адекватному оцінюванню власного «Я»;
- зменшення афективних реакцій за рахунок розвитку навичок самоконтролю та об'єктивного оцінювання ситуації;
- актуалізація потреб у виборі ціннісних орієнтирів, спрямованих на особистісне зростання та самовизначення;
- подолання негативних особистісних утворень, пов'язаних з акцентуаціями характеру;
- актуалізація значущості неагресивних і неконфліктних соціальних установок у поведінці;
- оволодіння навичками спілкування, альтернативними агресивним і конфліктним [37, с. 12].

Хочеться зауважити, що за умови залучення підлітків та юнаків до комплексної психологічної роботи зі зниження особистісної конфліктності та подолання проявів конфліктної поведінки можна досягти вищих результатів у напрямку оптимізації особистісного розвитку.

### **1.3. Психологічні особливості прояву конфліктної поведінки у підлітків**

Поведінка учнів підліткового віку неодноразово привертала увагу дослідників складністю та багатоманіттям проявів. Досить сильно загострюються суперечності між нормою поведінки та її порушенням, між інтересами групи і особистими міркуваннями в підлітковий період. Цим і пояснюються труднощі, що виникають в вихованні підлітків. На підлітковий

вік, як критичний етап в процесі становлення особистості, вказують багато вчених (Л.І. Божович, С.А. Белічева, Л.Є. Орбан, Б.Г. Лихачов, І.І. Чеснокова та ін.). Найголовнішим і визнаючим абсолютно всім є факт перехідного характеру підліткового віку – від дитинства до дорослості, що протікає дуже гостро – тут переплітаються суперечливі тенденції соціального розвитку. Звідси – типові вікові конфлікти і їхнє переломлення в самосвідомості підлітк. У цілому це період завершення дитинства і початку «виростання» з нього. Біологічно – це період завершення фізичного дозрівання. Розвиток особистості в підлітковому віці супроводжується виникненням внутрішньоособистісних протиріч. Ще В.О. Сухомлинський помітив, що «...підлітку властива суперечність між багатством бажань, з одного боку, і обмеженістю сил, досвіду, можливістю для здійснення їх, з іншого»[4]. Наявність таких суперечностей, їх виникнення, розвиток і вирішення здійснюють суттєвий вплив на особистість підлітк. Наявність невирішених внутрішньоособистісних суперечностей веде до відхилення в поведінці, процес вирішення цих протиріч набуває затяжну конфліктну форму. Основні об'єктивні суперечності підліткового віку й породжують його конфліктність, оскільки на початку підліткового періоду складається ситуація, що сприяє виникненню суперечностей за умови, якщо у дорослих зберігається ставлення до підлітка як до дитини. Це ставлення, з одного боку, входить у суперечність із завданнями виховання і гальмує розвиток соціальної дорослості підлітка, з іншого – не відповідає уявленням підлітка щодо ступеня власної дорослості та його претензіям на нові права. Саме ця суперечність є джерелом більшості конфліктів і труднощів у стосунках підлітка з дорослими, однолітками, батьками.

Підвищена конфліктність учнів підліткового віку зумовлена тим, що в 12-14 років у психологічному розвитку багатьох дітей настає переломний момент, відомий під назвою «підліткової кризи». Існування цих протилежних тенденцій породжують зіткнення, які при незмінності ставлення дорослого стають систематичними, а негативізм підлітка – сильнішим. З умови



збереження ситуації, зміна попередніх стосунків може затягнутися на весь підлітковий період і набути форми хронічного конфлікту. Як правило, спочатку це конфлікти вчинків, лише потім – конфлікти стосунків. Конфлікт може продовжуватися до того часу, поки дорослий не змінить свого ставлення до підлітка. Тільки за таких умов з'являється можливість створити ефективне міжособистісне спілкування дорослих та дітей. Таким чином, актуальність теми дослідження визначається тією гостротою, якої в теперішній час набули питання регуляції міжособистісних взаємин у шкільних колективах, тим значенням, яке мають нормальні взаємовідносини між учителями, учнями, батьками для підвищення ефективності навчально-виховного процесу. При цьому необхідно констатувати, що, незважаючи на значну актуальність проблеми конфліктів у життєдіяльності підлітків, сучасний підліток в умовах загальноосвітнього навчального закладу позбавлений можливості зрозуміти сутність конфлікту, побачити його витoki, зміст, хід розвитку, наслідки, можливі способи розв'язання та запобігання конфлікту, набути досвіду раціонального поведіння у конфлікті. Конфлікти займають суттєве місце в нашому повсякденному житті. Оскільки вони є важливою детермінантою людської активності, безумовно, давно звернули на себе увагу психологів. Психологічні традиції вивчення цього складного явища мають витoki в психоаналітичній та соціологічній школах, які розробили й застосовували значний арсенал методів розпізнавання, опису та дослідження конфліктів.

Саме поняття “конфлікт” використовується майже в усіх суспільних науках і у кожній з них є однією з провідних категорій. Отож, слово “конфлікт” багатозначне, походить (від лат.conflictus – зіткнення) – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних між собою тенденцій в свідомості окремо взятого індивіда, в міжособистісних відносинах індивідів або груп людей, що пов'язане з гострими негативними емоційними переживаннями [15]. Феноменології конфлікту як одному з головних видів спілкування присвячено роботи В.В.Дружиніна, Г.І.Кримської, А.А. Литовка, В.В.

Панчука, М.І.Станкіна, В.П.Шейнова та інших. У психології конфлікти вивчаються досить ґрунтовно і різноаспектно. Це стосується, зокрема, загальнопсихологічних параметрів міжособистісних конфліктів (Н.В. Грішина, В.Т. Кудрявцев, Л.Е. Орбан-Лембрик, М.М. Обозов, Б.Д. Паригін, М.І. Пірен та ін.). Багато досліджень присвячено вивченню психологічних детермінант конфліктної поведінки, способів її психологічної корекції та відповідних рис особистості, типології конфліктів, закономірностей їх виникнення (А.Я. Анцупов, А. Бандура, М.Й. Боришевський, І.В. Ващенко, Н.В. Грішина, О.А. Донченко, В.Л. Зливков, Г.В. Ложкін, В.С. Медведєв, Л.А. Петровська, Н.І. Пов'якель, В.А. Семиченко та ін.). Дослідження М.Й. Боришевського, Є.П. Верещака, Н.В.Грішиної, Є.В. Єгорова, В.М. Кушнірук, Г.В. Ложкіна, В.О. Моляко, В.А. Семиченко, В.А.Сосніна пов'язані з аналізом, з одного боку, онтогенезу конфліктів та спробою максимально охопити всю можливу феноменологію явища, з іншого – з визначенням характеристик учасників конфліктної взаємодії, особливостями її перебігу та можливими наслідками. В психолого-педагогічних дослідженнях В.А. Кан-Калика, А.А.. Леонтєва, А.В. Мудрика, М.М. Рибаквої та ін. основна увага приділялась вивченню шкільних конфліктів. Ці вчені вважають, що попередження і вирішення конфліктних ситуацій в середовищі підлітків багато залежить від особистісних особливостей вчителя: професіоналізму, педагогічного такту та ін. Інші автори –М.Ю. Григор'євська, Т.М. Давиденко, Л.Д. Рагозіна, В.А. Соснін вважають конфлікти серед підлітків закономірним явищем і навіть обґрунтовують їх необхідність. Хоча, усвідомлюючи можливість неприємних наслідків конфліктів у вигляді різного роду психічних травм у підлітків, вони одночасно вважають конфлікти неминучою умовою розвитку особистості дитини.

У конфлікті закладені великі позитивні функції, вони можуть виконувати конструктивну роль у вихованні. На деструктивних наслідках конфліктів акцентують увагу Б.М. алмазов, А.Г. Ковальов та ін., вважаючи, що в процесі конфліктної взаємодії кожна із сторін планує і здійснює таку

дію, яка наносить шкоду супротивнику. У ряді досліджень розглянуто психологічні аспекти конфліктів у контексті проблем вікової кризи (Л.І. Божович, Л.С. Виготський), шкільної дезадаптації (І.В. Дубровіна, В.Є. Каган, О.В. Савицька) та стереотипів поведінки дитини, сформованих у процесі сімейного виховання (А.Л. Венгер, Н.Л. Коломинський, Ю.І. Машбиць, Р.В. Овчарова та ін.).

В психології поняття вікових криз асоціюється зі станом вираженої конфліктності. Особистісним фактором виникнення конфліктів є рівень конфліктності особистості. Коли цей рівень високий, говорять про конфліктну особистість, яка схильна до конфліктних взаємин.

Узагальнюючи дослідження конфліктності (М.І.Пірен, Ю.П. Черненко, В.П.Шейнов), можна сказати, що конфліктність є системною складною властивістю особистості, яка включає комплекс психічних властивостей, а саме: неадекватну (завищену або занижену) самооцінку своїх можливостей і здібностей, яка йде у розріз з оцінками навколишніх, що й викликає конфлікт; прагнення домінувати будь-що, де це можливо і неможливо; консерватизм мислення, поглядів, переконань, небажання подолати застарілі традиції; зайва принциповість і прямолінійність у висловах і думках, прагнення сказати те, що є, на погляд особистості, правдою, іншому в очі, незважаючи ні на що; певний набір емоційних якостей особистості: тривожність, агресивність, упертість, дратівливість.

Представники ситуаційного підходу до конфліктів дають свою інтерпретацію визначення конфліктності. У.Клар конфліктною особистістю називає людину, що є учасником конфліктних взаємодій, тобто має підвищену схильність до сприйняття ситуацій як конфліктних або визначає її як схильну до конфліктного реагування на ті чи інші обставини. За К.Хорні, конфліктність може бути характеристикою "невротичної особистості", тобто людина невротично реагує на життєві ситуації, які у здорової людини не викликають конфлікту взагалі [58].

Конфліктність визначається як перманентна риса особистості, що акумулюється її природними задатками і соціальним досвідом. Дане визначення можна знайти в роботах В.І. Ілійчука, Л.О. Петровської, В.І. Ващенко. Конфліктність передбачає певний рівень психічної напруженості. Він може бути різним для різних людей, що пов'язано з рівнем психологічної стійкості людини. Психічно стійкі та психічно нестійкі люди в складних ситуаціях поведуться по-різному. У психічно нестійких підлітків відсутні ефективні способи подолання перешкод, тому іноді спостерігається явище самоіндукції негативного емоційного напруження: дезорганізована поведінка посилює стресовий стан, який ще більше дезорганізує поведінку, що веде до виникнення "хвилі дезорганізації" [58].

Конфліктність особистості визначається наступним комплексом факторів:

- психологічних – темперамент, рівень агресивності, емоційний стан (тривожність) і т.і.;
- соціально-психологічних – соціальні установки і цінності, відносини 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 і т.і.

Підвищена конфліктність серед підлітків з кожним роком зростає і носить гостро виражений характер, що веде до росту хуліганства, крадіжок, правопорушень, злочинів серед неповнолітніх. Будь-яка суперечність, що може обмежити права підростаючої особистості, відразу викликає з її боку реакцію протесту, емоційний зрив. Схильність до конфліктності ініціює конфлікт, який у навчально-виховному процесі є важливою соціальнопсихологічною проблемою. Правильне керування вчителем процесом вирішення конфлікту або його попередження сприяє підвищенню

ефективності педагогічного спілкування з учнями. Передумовою цього, а також важливим чинником подолання негативних проявів конфлікту є розуміння вчителем особистості учня, що сприяє гармонійному розвитку особистості як вчителів, так і учнів.

Системний підхід до проблеми дослідження конфліктності особистості зумовлює розгляд її у взаємозв'язку з особистісними виявами, але маємо погодитися з думкою В.А. Татенка в тому, що існує величезна різноманітність визначень особистості, серед яких найбільш доречними є ті, що розкривають особливості та чесноти суб'єкт, що творить світ і себе у цьому світі [59].

Конфліктність підлітків відрізняється низкою особливостей, пов'язаних із недостатністю їхнього життєвого досвіду й низьким рівнем самокритики, нездатністю до адекватної оцінки життєвих обставин, підвищеною емоційною збудливістю, імпульсивністю, руховою й вербальною активністю, загостреним почуттям залежності, прагненням до набуття певного статусу у референтній групі, негативізмом, невірноваженістю збудження й гальмування. Підліткова схильність до конфліктності може пояснюватися не тільки емоційними і фізіологічними віковими змінами.

Головною з характеристик нестійкого, дискомфортного положення підлітка є недостатня сформованість його соціальних навичок, які сприяють успішній соціалізації. Недостатньо сформовані соціальні навички, посилені соціально-економічною незахищеністю, часто є причиною, що впливає на підвищену агресивність, конфліктність підлітка, на його бажання будь-якими засобами компенсувати своє незадоволення життям. Підлітки стикаються з цілим рядом суперечливих позицій та внутрішніх коливань між залежністю та незалежністю, роллю дитини та дорослого. Молода особа, перед якою постає завдання зміни ролей, досить часто опиняється в ситуації рольових конфліктів. Проблеми протиріч, що стосуються діяльнісної сфери особистості, можуть переживатися як рольові конфлікти. У підлітковому віці вимоги соціального середовища (батьків, вчителів, однолітків) можуть

виявитись взаємосуперечливими. Зміна ролей, необхідність прийняття важливих рішень відносно ціннісних орієнтацій можуть викликати рольовий конфлікт та статусну невизначеність, що також накладає явний відбиток на «Я»-концепцію[58]. Перехід від нормальних потреб особистості до порушення соціальних норм можливий тільки при конфліктній ситуації об'єктивного чи суб'єктивного характеру. Загальновизнано, що будь-яка поведінка особистості в суспільстві є як соціальною, так і асоціальною, людина – істот суспільства і соціальні фактори – головні детермінанти її поведінки. Контрастність дитинства і зрілості, між якими знаходиться підліток, ускладнює йому засвоєння соціальних ролей і породжує немало зовнішніх і внутрішніх конфліктів. Крім того, існує проблема індивідуальних відмінностей. Загальні закономірності проявляють себе через індивідуальні варіації, які залежать не тільки від оточуючого підлітка середовища і умов виховання, але і від особливостей особистості [4].

Важлива особливість поведінки підлітків – це довготривалі конфліктні відносини з оточуючими. Поведінка підлітка викликає обурення оточуючих, і вони реагують на їх дії гострими критичними зауваженнями, покараннями, негативним відношенням до їх дій. Сам підліток це розцінює як ворожі дії, як замах на його незалежність, самостійність, особисту гідність. Конфлікти підлітків і батьків обумовлені деструктивністю внутрішньосімейних відносин, недоліками у вихованні, індивідуально-психологічними змінами в психічному розвитку підлітків і індивідуальними особливостями самих дорослих. Конфліктна поведінка підлітків виникає тоді, коли не враховуються індивідуальні особливості, вікові зміни у психіці, коли не змінюється форма і зміст спілкування дорослих [15]. Конфліктні стосунки сприяють розвитку пристосувальних форм поведінки та емансипації підлітка. З'являються відчуженість, переконання у несправедливості дорослого, існування яких забезпечується уявленням про те, що дорослий його не розуміє і зрозуміти не може. На цій основі може виникнути уже свідоме неприйняття вимог, оцінок, поглядів дорослого і він взагалі може втратити

можливість впливати на підлітка в цей відповідальний період формування особистості[7]. В підлітковому віці збільшується кількість складних педагогічних ситуацій, які посилюють конфліктність підлітків.

Аналізуючи проблему конфліктів у підлітковому віці, Т.В. Драгунова зазначає, що труднощі виникають не лише у дітей, але і у дорослих. Часто дорослі виявляються не готовими до того, щоб розширити права підлітків через збереження інерції «опікуючих» стосунків і у зв'язку з тим, що зберігається залежність дітей від батьків та їх нездатність до самостійних дій та рішень[9]. Спочатку конфліктні відносини виникають, як правило, всупереч волі підлітка з одним з батьків чи педагогів. Потім конфліктне середовище розширюється і завершується поганими відносинами з більшістю дорослих та ровесників. Якщо перші конфлікти викликають глибокі внутрішні переживання і посилюють самоаналіз, самооцінку, то в майбутньому, звикнувши до протиріч, підліток все частіше починає винити інших. Звідси і «важкий» характер підлітків.

Підлітки часто конфліктують між собою у зв'язку з різними статусами, які вони займають в міжособистісних відносинах. Це, як правило, затяжні, довгі конфлікти, причини яких скриті від вчителів, і тому вирішувати їх важко. Чстина конфліктів, які спостерігаються, є наслідком протиріч, які виникають між високою самооцінкою і не відповідним їй реальним положенням учнів в класному колективі. Особистість з рівнем зрілості підлітка у конфлікті виражає «зовнішній локус контролю», обвинувачуючи інших людей чи якісь обставини. Підліток не вірить у свої сили у вирішенні конфліктної ситуації, займаючи пасивну поведінкову позицію і відчуває астенічні емоції. Підліток прагне до досягнення суб'єктно-особистісного результату показати себе, відчути впевненість у своїх силах, навіть якщо причина конфлікту не подолана[50,51].

Істинними причинами конфліктів у підлітків є егоїзм, впертість, бажання «підтримати компанію», протиріччя загальних і особистих інтересів, незгода з думкою інших, труднощі спілкування з вчителями та батьками –

все це створює об'єктивні причини для конфліктів в складній системі взаємовідносин. Отже, можна припустити, що спілкування, навчальна, трудова та будь-яка інша діяльність сама по собі може стати джерелом внутрішньоособистісного конфлікту, якщо цілі й завдання цієї діяльності характеризуються вираженою суб'єктивною значимістю. Що стосується підлітків, то в даному віці особливу цінність набуває спілкування. Саме неуспішність в цьому виді діяльності найчастіше викликає внутрішньоособистісні конфлікти, вирішити які можна за допомогою навчання підлітків навичкам конструктивного, толерантного спілкування.

### **Висновки до першого розділу**

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.). Разом з тим конфліктність особистості є однією з вікових характеристик у підлітковому та юнацькому віці. Аналіз причин формування конфліктності підлітків та юнаків дозволяє виділити її психологічні детермінанти, серед них головними виступають низька конфліктостійкість, відсутність емпатії, неадекватні рівень домагань та ціннісні орієнтації, низький рівень рефлексії та неадекватна самооцінка, акцентуації характеру і темпераменту. Встановлено, що у підлітків конфліктність особистості зумовлюється суперечностями взаємовідносин з дорослими, які ігнорують прагнення підлітка «бути дорослим» та є несправедливими у відносинах з ним. Конфліктність підлітків тісно пов'язана із внутрішнім світом і становленням самосвідомості, що є найголовнішим завданням даного вікового періоду.



Виникаючи на основі внутрішньоособистісного конфлікту, загальна конфліктність підлітків значно впливає на їх відносини з оточуючими. Оскільки підлітки здебільшого не вміють конструктивно вирішувати виникаючі конфлікти, проявляють конфліктні риси своєї особистості, вказано на важливість психологічного супроводу розвитку їх особистості та зауважено дієвість залучення підлітків та юнаків до тренінгових форм роботи. Наголошено, що для більшої успішності психологічної роботи з конфліктними підлітками та юнками є комплексне вирішення проблеми, що включає зниження їх конфліктності як особистісної властивості та подолання проявів конфліктної поведінки. Перспективи подальших пошуків у напрямку дослідження полягають в емпіричному вивченні психологічних показників конфліктності як особистісної властивості підлітків та юнаків та визначенні гендерних особливостей її прояву.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ.

#### 2.1. Загальна характеристика бази проведення дослідження

Мною була проведена переддипломна практика в Боярському академічному ліцеї «Лідер» з 1 вересня по 4 жовтня 2020 року. Мова навчання в ліцеї: українська, у закладі вивчаються такі іноземні мови: німецька, англійська, польська.

Кількість класів: 43 (1-4 кл. - 16, 5-9 кл. - 21, 10-11 кл.- 6)

Кількість педагогів: 81 (на 1 вересня 2020 року)

Кількість учнів: 1213 (на 1 вересня 2020 року):

1. у 1-4 класах – 461 учнів;
2. у гімназійних класах та (5-9 класи) – 594 учнів;
3. у ліцейних класах (10-11 класи) – 158 учнів.

Якісний склад працівників школи:

Мають звання "Відмінник освіти" - 12

«Вчитель – методист» - 21;

«Старший вчитель» - 20;

Спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії -57;

Спеціаліст I категорії – 7;

Спеціаліст II категорії – 4;

Спеціаліст – 11;

Адміністративний штат закладу складається з п'яти осіб : директора і чотирьох заступників директора з навчально-виховної роботи, кожен з яких має свою зону відповідальності.



Рис.1.2. Структура Боярського академічного ліцею «Лідер»

За останні 3 роки ліцей змінював статус декілька разів. Загальноосвітня школа 1-3 ступенів трансформувалась у Навчально виховний комплекс, а згодом в академічний ліцей «Лідер». Наразі у ліцеї навчається:

1. початкова школа – 1-4 класи;
2. гімназія – 1 гімназійний – 5 гімназійні класи (звичні нам 5 -9 класи);
3. ліцей – 1 і 2 ліцейні класи (звичні нам 10 – 11 класи).

Школа є державною, тому стоїть на балансі у Києво-Святошинському відділі освіти. Звідти ж і отримує фінансування. З січня місяця 2020 року тарифікація і обрахунок заробітної плати покладено в обов'язки самого ліцею. Це пов'язано з введенням системи преміювання і штрафів, що контролює адміністрація школи. Раз на місяць проводиться фінансова нарада, на якій встановлюють розмір доплат або штрафів, згідно з виконанням робочих планів і задач, після неї інформація передається до зарплатного відділу освіти району.

#### **Заклад діє на основі:**

1. Статуту ліцею
2. Закон України "Про освіту" (05.09.2017)
3. Державний стандарт початкової освіти (21.02.2018)

4. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо організації освітнього простору Нової української школи (наказ МОН від 23.03.2018 №283)
5. Концепція НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ
6. Закон України "Про дошкільну освіту"
7. Закон України "Про загальну середню освіту".
8. Закон України "Про охорону праці".
9. Кодекс законів про працю України.
10. Закон України "Про професійні спілки, їх права та гарантії діяльності".
11. Закон України "Про відпустки".
12. Закон України "Про оплату праці".
13. Закон України "Про позашкільну освіту"
14. Закон України "Про захист суспільної моралі"
15. Закон України "Про захист персональних даних"
16. Закон України «Про засади запобігання та протидії корупції», декларація про доходи
17. Закон України "Про внесення змін до законодавчих актів з питань загальної середньої та дошкільної освіти щодо організації навчально-виховного процесу".

На даний момент, в зв'язку з карантинном, школа навчається за особливим графіком, нижче наведено розклад дзвінків.

**Початкова школа**

1 зміна	II зміна
1 урок – 8.20 – 9.00	1 урок – 12.40 – 13.20
2 урок – 9.10 – 9.50	2 урок – 13.30 – 14.10
3 урок – 10.00 – 10.40	3 урок – 14.20 – 15.00
4 урок – 10.50 – 11.30	4 урок – 15.10 – 15.50
5 урок – 11.40 – 12.20	5 урок – 16.00 – 16.40
Технічна перерва 20 хвилин	6 урок – 16.50 – 17.30
6 урок – 12.40 – 13.20	

**Гімназійні та ліцейні класи**

1 зміна	II зміна
1 урок – 8.00 – 8.40	1 урок – 14.00 – 14.40
2 урок – 8.50 – 9.30	2 урок – 14.50 – 15.30
3 урок – 9.40 – 10.20	3 урок – 15.40 – 16.20
4 урок – 10.30 – 11.10	4 урок – 16.30 – 17.10
5 урок – 11.20 – 12.00	5 урок – 17.20 – 18.00
6 урок- 12.10 – 12.50	6 урок – 18.10 – 18.50
7 урок – 13.00 – 13.40	7 урок - 19.00 – 19.40
Технічна перерва 20 хвилин	
8 урок – 14.00 – 14.40	

В кожному класі навчається, в середньому, 25 - 30 чоловік. Школа має три поверхи. Кабінети в школі розділені за предметними ознаками: кабінети фізики, хімії, математики і т.д. Кожен з кабінетів має необхідне обладнання в залежності від спеціалізації, різною апаратурою, методичною літературою та засобами ааочності.

Для проведення занять з трудового навчання у в школі є спеціальна столярно-механічна майстерня, а також швейна майстерня для проведення занять з праці у дівчат. Заняття по фізичній культурі проводяться у спортивному залі, який знаходиться надругому поверсі школи, або на вулиці в теплі пори року. Тут після занять працюють спортивні секції по футболу, баскетболу, волейболу та бойових мистецтвах.

Для забезпечення учнів та вчителів необхідною літературою на першому поверсі школи працює бібліотека. Так як навчання в школі займає багато часу і діти можуть зголодніти, то в школі є їдальня де учні можуть пообідати під час великої перерви.

В післяурочний час в школі працюють гуртки та секції різних напрямків: музичні, театральні, літературні, спортивні і т. п., керівниками яких є штатні вчителі. Для покращення рівня викладання в школі проводяться “відкриті уроки”, які відвідуються колегами-вчителями. Надається оцінка проведенню заняття, відмічаються позитивні та негативні моменти, надаються рекомендації щодо покращення методики викладання.

Педагогічний колектив школи постійно втілює новаторські ідеї в області форм навчання: читання факультативів та спецкурсів по додатковим дисциплінам і т.д., серед учнів, кожний рік, проводяться олімпіада та конкурси. Школа є провідною у Київській області, регулярно займає перші місця у рейтингу шкіл області. Учні школи є чемпіонами різноманітних змагань і конкурсів від районного до всеукраїнського рівня. На мою думку, в школі створена гарна база для навчання дітей і для формування їх, як особистостей.

## **2.2. Методологічна основа дослідження**

Для перевірки гіпотетичного положення ми використовували діагностичний інструментарій у вигляді наступних методик:

## **Методика діагностики стану агресії у підлітків Басса та Дарки.**

### **(Додаток А)**

Мета: виявити переважаючу форму агресії.

Дана методика складається з інструкції, завдання, бланка питань 75, на які потрібно відповісти "так" або "ні", бланка відповідей, ключа і 8 шкал: фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої особи, непряма, вербальна, негативізм - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти звичаїв і законів, роздратування - готовність до прояву негативних почуттів при щонайменшому збудженні, образа - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні і вигадані дії, підозрілість, почуття провини (аутоагресія).

У даній методиці питання може відноситися тільки до однієї форми агресії і всі питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на питання. Також у даній методиці підраховується індекс ворожості й індекс агресивності.

## **Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса. (Додаток Б)**

Мета: визначення переважного способу поведінки людини в конфліктних ситуаціях

Опис методики:

На ранніх етапах вивчення конфліктів широко використовувався термін "вирішення конфліктів", який має на увазі, що конфлікт можн і необхідно розв'язувати або елімінувати. Таким чином, метою вирішення конфліктів був деякий ідеальний безконфліктний стан, де люди працюють в повній гармонії.

Однак, останнім часом ставлення фахівців до цього аспекту дослідження конфліктів істотно змінилося. Це викликано, на думку К.Томаса, двома обставинами: усвідомленням марності зусиль з повної елімінації конфліктів, а також підтвердження наявності позитивних функцій конфліктів. Звідси, згідно з підходом К.Томаса, наголос повинен бути

перенесений з елімінування конфліктів на управління ними. Тому, автор вважає за потрібне сконцентрувати увагу на таких аспектах зміни конфліктів: які форми поведінки в конфліктних ситуаціях характерні для людей, які з них є більш продуктивними або деструктивними; яким чином можна стимулювати продуктивну поведінку.

Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях, К.Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених до конфлікту) і напористість (для якої характерний акцент на захисті власних інтересів). Відповідно цим двом вимірам, автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів:

1) Змагання (конкуренція) як прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому. Людина, що використовує стиль конкуренції, дуже активна і намагається йти до вирішення конфлікту власним шляхом. Вона не надто зацікавлена у співробітництві з іншими людьми, натомість є здатною на вольові рішення.

Згідно опису К. Томаса, вона намагається в першу чергу задовольнити власні інтереси за рахунок чужих, примушуючи інших людей приймати ваше вирішення проблеми. Задля досягнення мети вона використовує свої вольові якості. Це може бути ефективним стилем в тому випадку, коли людина тримає в руках певну владу. Однак це не той стиль, який ефективно можна використовувати в спілкуванні між людьми.

Наведемо кілька прикладів випадків, коли можна використовувати стиль суперництва:

- підсумок є дуже важливим для людини;
- людина має певний авторитет для прийняття рішення і є очевидним, що це рішення є найкращим;
- коли немає іншого виходу;
- людина не може показати, що вона розгубилася.



2) Пристосування — на протигагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого. Цей стиль означає те, що людина діє спільно з іншою людиною, не намагаючись відстоювати власні інтереси. Цей підхід можна використовувати, коли результат важливий для партнера та не дуже важливий для певної людини. Також стиль є корисним в тих ситуаціях, коли партнер має більшу владу. Поступаючись, погоджуючись або жертвуючи власними інтересами, людина може пом'якшити ситуацію.

3) Компроміс - використовуючи стиль компромісу, людина трохи поступається власними інтересами, щоб задовольнити їх в іншому. Інша сторона робить те саме. Такі дії можуть певною мірою нагадувати співробітництво. Однак компроміс досягається на більш поверхневому рівні порівняно зі співробітництвом. Компроміс часто є вдалим відступом чи навіть останньою можливістю прийти до певного рішення.

4) Уникнення — відсутність як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей. Цей підхід реалізується тоді, коли людина не відстоює свої права, не співробітнічає ні з ким для вирішення проблеми або просто ухиляється від конфлікту. Цей стиль можна використовувати цю тактику, коли вирішується не надто важливе питання або коли становище безвихідне. Не дивлячись на те, що багато хто вважає ухилення слабкістю, часто така "відстрочка" може стати шансом залагодити ситуацію.

5) Співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін. Слідуючи такому стилю, людина бере активну участь у вирішенні конфлікту, але при цьому намагається саме співробітнічати з іншою людиною. Цей стиль вимагає складної та тривалої роботи, оскільки спочатку відкриваються потреби, інтереси всіх сторін конфлікту, а потім проходить активне їх обговорення. Для успішного використання стилю співробітництва необхідно витратити певний час на пошук прихованих інтересів іншої сторони.

К.Томас вважає, що при уникненні конфлікту жодна з сторін не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і

компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, інший програє, або вони обидва програють, оскільки йдуть на компромісні поступки. І тільки в ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграші. У своєму опитувальнику з виявлення типових форм поведінки К.Томас описує кожний з п'яти наведених можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар. Тест можна використати в груповому варіанті, як в поєднанні з іншими тестами, так і окремо.

У кожній з поданих пар необхідно вибрати те судження, яке є найбільш типовим для вашої поведінки. Відведений час — не більш 15-20 хвилин.

### **Методика діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна. (Додаток В)**

Даний тест є надійним та інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент часу (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійкої характеристики особистості). Реактивна тривожність характеризується напруженням, хвилюванням, нервозністю. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати широке коло ситуацій як загрозливі, реагувати на них станом тривоги.

В нормі показники знаходяться в межах 30 балів, помірно підвищена тривожність — в межах 31–45 балів, 46 балів і вище характеризує високий рівень тривожності. Бали нараховуються за відповіді на 40 питань.

### **Методика "Особистісна агресивність і конфліктність" Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова. (Додаток Г)**

Мета: виявлення схильності суб'єкта до конфліктності і агресивності як особистісним якостям.

Опитувальник містить 80 тверджень, з якими респондент може погодитися або не погодитися. Відповіді на питання відповідають 8 шкалам:

запальність, наступальність, образливість, непоступливість, компромісність, мстивість, нетерпимість до думки інших, підозрілість.

За кожною шкалою діти можуть набрати від 0 до 10 балів. Сума балів за шкалами "наступальність" і "непоступливість" дає показник "позитивної агресивності" суб'єкта, сума балів за шкалами "мстивість" і "нетерпимість до думки інших" - показник "негативної агресивності". Сума балів за шкалами "безкомпромісність", "запальність", "образливість", "підозрілість" дає узагальнений показник конфліктності.

### **2.3. Емпіричне дослідження конфліктної поведінки підлітків**

З метою вирішення основного завдання нашого дослідження та перевірки гіпотетичного положення, нами було складено програму емпіричного дослідження конфліктної поведінки підлітків, які навчаються в Боярському академічному ліцеї «Лідер»

Вибірку склали учні 5 – Б гімназійного класу і 5 – В гімназійного класу (звичний нам 9 клас), Боярського академічного ліцею «Лідер», 60 дітей, з яких 28 – хлопчиків і 32 – дівчаток.

Для перевірки гіпотетичного положення ми використовували діагностичний інструментарій у вигляді наступних методик:

1. Методика діагностики стану агресії у підлітків Басса та Дарки.
2. Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса.
3. Методика діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна.
4. Методика "Особистісна агресивність і конфліктність" Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова.

Проведення вказаних методик дозволило нам зафіксувати отримані результати, які були згруповані нами по кожній з методик. Після проведення методики Басса та Дарки результати зобразили в Таблиці 1

**Кількісний розподіл вибірки дослідження рівня агресії за методикою Басса Дарки**

Таблиця 2.1

Параметр	Фізична агресія (1)		Вербальна агресія (2)		Непряма агресія (3)		Негативізм (4)		Роздратування (5)	
	<50	>50	<50	>50	<50	>50	<50	>50	<10	>10
А	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Всього	30	30	22	38	18	42	28	32	28	32
%	50	50	37	63	30	70	47	53	47	53
Юнаки	16	12	16	12	10	18	12	16	10	18
%	57	43	57	43	36	64	43	57	36	64
Дівчата	14	18	6	26	8	24	16	16	18	14
%	44	56	19	81	25	75	50	50	56	44
Параметр	Підозрілість (6)		Образа (7)		Почуття провини (8)		Індекс агресивності (ІА)		Індекс ворожості (ІВ)	
	<50	>50	<50	>50	<50	>50	<25	>25	<10	>10
А	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Всього	14	46	36	24	22	38	38	22	60	0
%	23	77	60	40	37	63	63	37	100	0
Юнаки	4	24	14	14	12	16	18	10	28	0
%	14	86	50	50	43	57	64	36	100	0
Дівчата	10	22	22	10	12	20	12	20	32	0
%	31	69	69	31	38	63	38	63	100	0

За результатами тесту дослідження рівня агресії за методикою Басса-Даркі в досліджуваних класах можна сказати наступне:

- переважають такі різновиди агресії як непряма агресія та підозрілість, слід відмітити також високі показники в різновидах "Вербальна агресія" та почуття провини;

- цікаво відмітити, що до фізичної агресії більш схильні дівчата ніж юнаки (56,3% та 42,8% відповідно);

- найбільш схильними до вербальної агресії є дівчат (81,25%), хоча і серед юнаків цей показник досить високий;

- до непрямой агресії схильні як юнаки так і дівчата, хоча серед дівчат цей показник вищий (64,3% і 75% відповідно);

- досить високим є показник негативізму у групі, за цим параметром він вищий у юнаків, хоча і серед дівчат досить високий, до негативізму схильні половина опитаних дівчат;

- показник "Роздратування" вищий серед юнаків – 64,3% і 43,8% відповідно;

- показник "Підозрілість" однаково високий і серед юнаків (85,7%) і серед дівчат (68,75%), хоча серед юнаків він вищий;

- за показником "Образа" значення розподілились однаково серед юнаків, а серед дівчат схильних до образи – меншість (31,25%);

- показник "Почуття провини" однаково високий серед юнаків і дівчат – 57,2% і 62,5 відповідно;

- індекс агресивності більший серед дівчат (62,5%);

- індекс ворожості як серед юнаків, так і серед дівчат не виходить за межі норми.

Після проведення методики діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса.

Для 32% досліджуваних в конфліктних ситуаціях є характерним стиль пристосування; для 28% – стиль суперництва; для 24% – стиль компромісу і лише 16% досліджуваних використовує стиль співпраці та уникнення (по 8% відповідно на кожен стиль).

За результатами тестування важливо всіх респондентів умовно розділити на три підгрупи:

Перша підгрупа – це діти, основним типом поведінки яких в конфліктних ситуаціях є пристосування;

Друга підгрупа – це діти, які віддають перевагу у конфлікті такому типу поведінки як суперництво;

Третя підгрупа – це діти, які в конфлікті використовують в основному компромісну поведінку.

Можн добре прослідкувати і оцінити тенденцію використання стилів поведінки у конфлікті, які відносяться до першої моделі регулювання конфліктів – кооперації (стиль компромісу та співпраці) і до другої моделі регулювання конфліктів – напористості (стиль змагання і пристосування). Для підлітків найбільш припустимою є друга модель регулювання конфліктів – напористість (використовують 60% підлітків), у той час як перша модель – кооперація – характерна лише для 32% підлітків.

Таким чином, для даних досліджуваних найбільш характерним типом поведінки є пристосування.

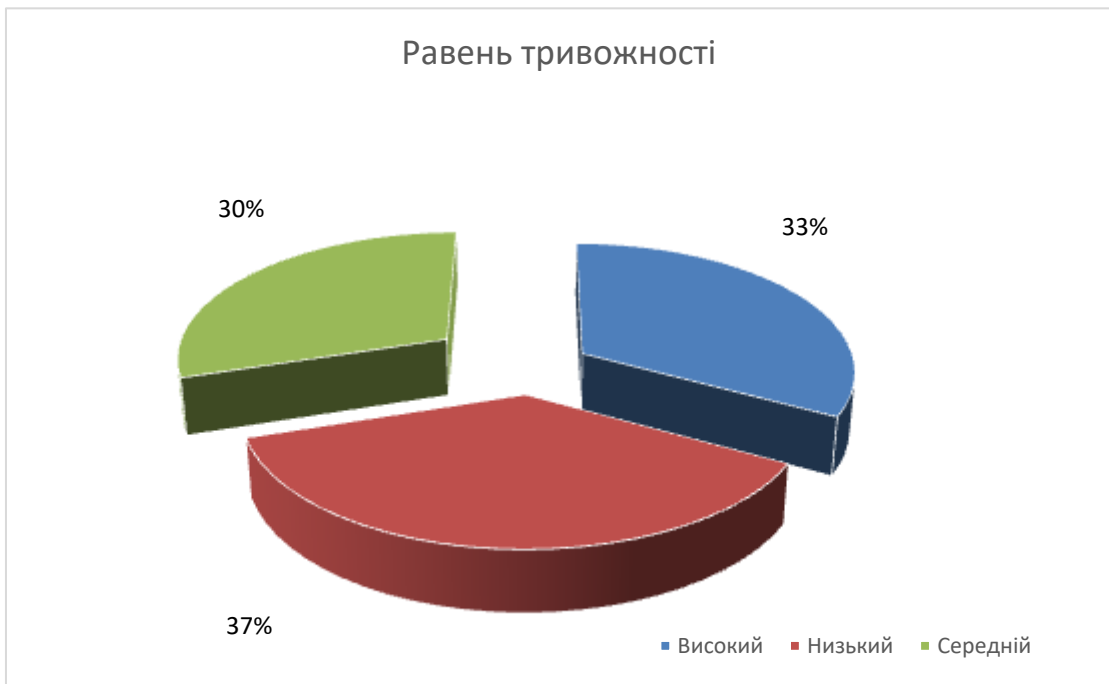
Проаналізувавши результати дослідження самооцінки за методикою діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханін, можн зробити наступні висновки:

- низький рівень тривожності (до 30 балів) спостерігається у 22 опитаних (36,7 %), з яких 16 (50 %) тестованих – дівчата, а (21,4 %) – хлопчики;

- середній рівень тривожності (31-45 балів) спостерігається в 18-ти опитаних або в 30 %, з яких дівчата становлять 10 осіб (31,3 %), а хлопчики, відповідно, 8 осіб, або 28,6 %;

- високий рівень тривожності діагностується у 20 осіб, або 33,3 %, серед яких 12 осіб становлять хлопчики (42,9 %), а 8 осіб – дівчата (25 %).

Таким чином, можна зробити висновок про те, що саамооцінка в осіб жіночої статі досліджуваної групи є вищою, ніж серед чоловіків. Навіть враховуючи те, що жінок серед тестованих більший рівень тривожності, в загальному у них нижчий.



Графічно результати дослідження матимуть такий вигляд:

Рис.2.1. Результати дослідження згідно методики діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна

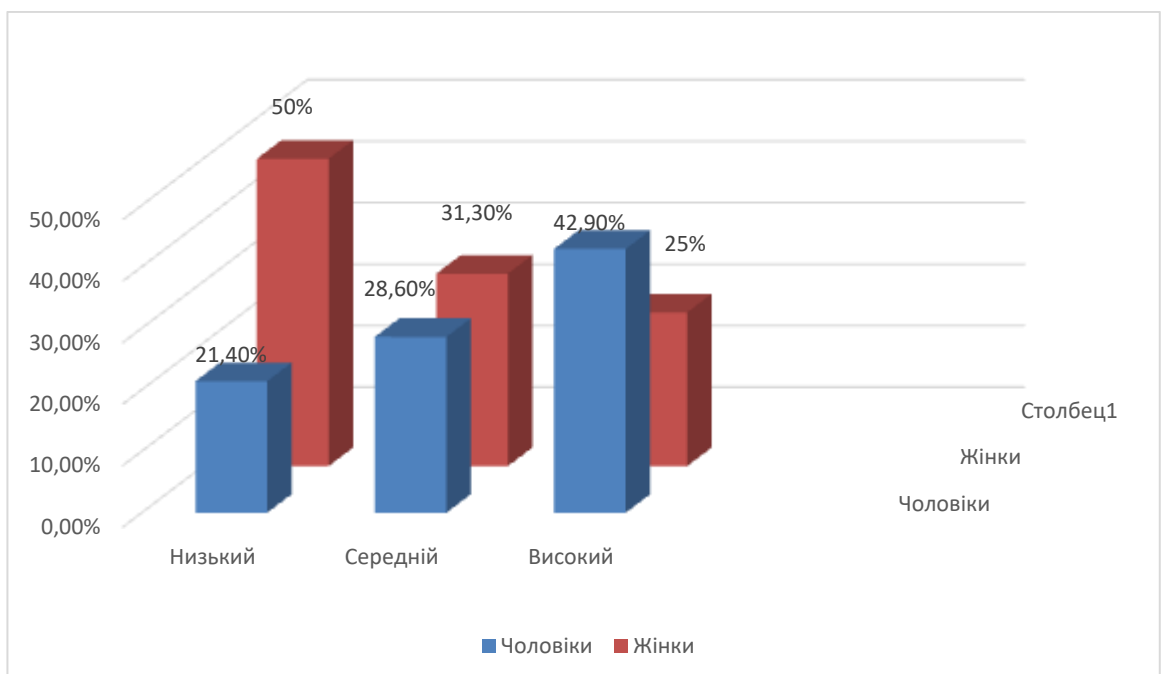


Рис. 2.2. Розподіл результатів згідно методики діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна

**Середньогруповий розподіл показників за методикою "Особистісна агресивність і конфліктність" Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова**

Шкали	Хлопці	Дівчата
Запальність	6,05	4,80
Наступальність	4,45	4,20
Образливість	3,15	3,85
Непоступливість	4,70	4,65
Компромісність	7,95	7,10
Мстивість	3,05	3,80
Нетерпимість до думки інших	2,60	2,95
Підозрілість	4,55	5,00
Позитивна агресивність	8,80	9,25
Негативна агресивність	5,65	6,75
Конфліктність	17,55	14,60

Отже, хлопчики більш запальні ніж дівчата, а дівчата більш підозрілі. Конфліктність у хлопчиків трішки вища ніж у дівчат.

За результатами дослідження рівня агресії за методикою Басса-Даркі в 5 – Б(г) і 5 – В(г) класі можна сказати наступне:



- переважають такі різновиди агресії як непрямая агресія та підозрілість, слід відмітити також високі показники в різновидах вербальнаагресія та почуття провини;

- цікаво відмітити, що до фізичної агресії більш схильні дівчата ніж юнаки (56,3% та 42,8% відповідно);

- найбільш схильними до вербальної агресії є дівчата (81,25%), хоча і серед юнаків цей показник досить високий;

- до непрямой агресії схильні як юнаки так і дівчата, хоча серед дівчат цей показник вищий (64,3% і 75% відповідно);

- досить високим є показник негативізму у групі, за цим параметром він вищий у юнаків, хоча і серед дівчат досить високий, до негативізму схильні половина опитаних дівчат;

- показник роздратування вищий серед юнаків – 64,3% і 43,8% відповідно;

- показник підозрілість однаково високий і серед юнаків (85,7%) і серед дівчат (68,75%), хоча серед юнаків він вищий;

- за показником образа значення розподілились однаково серед юнаків, а серед дівчат схильних до образи – меншість (31,25%);

- показник почуття провини однаково високий серед юнаків і дівчат – 57,2% і 62,5 відповідно;

- індекс агресивності більший серед дівчат (62,5%);

- індекс ворожості як серед юнаків, так і серед дівчат не виходить за межі норми.

Самооцінка в осіб жіночої статі досліджуваної групи є вищою, ніж серед чоловіків. Навіть враховуючи те, що жінок серед тестованих більший рівень тривожності, в загальному він у них нижчий.

Для підлітків найбільш припустимою є друга модель регулювання конфліктів – напористість (використовують 60% підлітків), у той час як перша модель – кооперація – характерна лише для 32% підлітків. Таким

чином, для даних досліджуваних найбільш характерним типом поведінки є пристосування.

### **Висновки до другого розділу**

Таким чином, конфліктна поведінка пов'язана з певними рисами характеру та якостями особистості підлітка такими, як: нетерпимість до недоліків інших, знижена самокритичність, імпульсивність до агресивної поведінки, до підпорядкування інших, неувважності до людей, користюлюбство, егоїзм. Причини конфліктів можуть корінитися в особистісній своєрідності членів підліткового колективу, це насамперед: невміння контролювати свій емоційний стан, низький рівень самоповаги, агресивність, підвищена тривожність, некомунікабельність, надмірна принциповість.

З конфліктною поведінкою тісно пов'язане таке поняття як агресивність. Агресивність виступає як одна із компонентів агресивної поведінки підлітка. Агресивна поведінка, на наш погляд, є результатом порушення стосунків підлітка з середовищем. Всім дітям вааастиве прагнення досягти позитивної оцінки оточуючих. Незадоволеність цією життєво ваажливою соціальною потребою викликає у дитини негативні емоційні переживання, штовхає її на пошук виходу з травмуючої ситуації.

Найчастіше, агресивні дії підлітків виступають: як засіб досягнення значущої мети; як спосіб психологічної розрядки, заміщення заблокованої потреби і переключення діяльності; як самоціль, що задовольняє потребу в самореалізації і самоствердженні.

Проведене дослідження дало нам змогу скласти загальну картину особливостей конфліктної поведінки підлітків. Вище представлено результати в процентному співвідношенні. На разі, далі ми плануємо провести психо-корекційну програму, що складається з 10 занять, а після закінчення – провести повторне обстеження з використанням тих же методик і, в

подальшому, порівняти результати, щоб зрозуміти, чи є розроблена програма діючою, яких змін, чи доповнень вона потребує.

### РОЗДІЛ 3

## РОЗРОБКА МОДЕЛІ ПСИХОКОРРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ (ТРЕНІНГУ) ДЛЯ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

### 3.1 Розробка та впровадження психокорекційної програми для зниження рівня конфліктної поведінки підлітків

Найголовнішими завданнями загальної середньої освіти в Україні є виховання громадянина України, формування соціально зрілої, працелюбної, творчої особистості, якій притаманне почуття гідності, повага до прав і свобод людини, свідоме ставлення до обов'язків людини і громадянина, здатність до самовдосконалення та активної участі в соціальному житті країни.

Навчально-виховний процес формує людські якості і закладає ті духовно-інтелектуальні та психофізіологічні можливості, які людина реалізує у своєму житті. Тому від розвитку особистості у процесі навчання залежать її уявлення про здійснення власного життєвого призначення, ціннісні орієнтири та духовні вартості.

Здійснення цих освітніх завдань потребує розроблення і впровадження у навчальний процес програм, які формують життєві цінності, розвивають навички конструктивного спілкування, навчають розв'язувати конфліктні ситуації та попереджувати їх, виробляти навички власного інтелектуального і культурного рівня.

Метою представленої програми: єз допомогою активної ігрової взаємодії вдосконалювати комунікативні навички, формувати в учнів навички поведінки в конфліктній ситуації, навчити їх керувати конфліктними ситуаціями, підвищити рівень знань учнів про особливості дружніх стосунків, підвести до усвідомлення необхідності шанобливих стосунків, сформувати навички конструктивного спілкування, показати значущість толерантної поведінки під час взаємодії з іншими.

### **Завданням даної програми є:**

- ознайомити учасників із поняттям конфлікту, як керувати конфліктними ситуаціями;
- підвести до усвідомлення необхідності шанобливих стосунків у спілкуванні;
- сформувати в учнів позитивне ставлення до дружби, навчити цінувати своїх товаришів і допомагати одне одному;
- сприяти формуванню позитивної «Я-концепції»;
- розвивати форми і навички особистісного спілкування в групі однолітків, способи взаєморозуміння.

### **Очікувані нами результати:**

- Підліток повинен навчитися керувати конфліктними ситуаціями.
- Підліток має знати про особливості дружніх стосунків, шанобливих стосунків, толерантного ставлення до однолітків.
- Підліток повинен володіти навичками конструктивного спілкування.
- Формування позитивної «Я-концепції» підлітка.

Корекційно-розвиваюча програма „Безконфліктний світ навчання” розроблена для роботи практичного психолога з учнями 8-11 класів. Складається з 10 занять, кожне тривалістю 1- 1,5 години з групою 10-20 чоловік. Тобто будемо ділити на 3 групи наших 60 досліджуваних.

### **Методи, що використані в проведенні програми:**

- Мозковий штурм
- Рухові та рольові ігри
- Дискусії

- Рольове програвання ситуацій
- Релаксційні вправи
- Ігри на взаємодію, співпрацю, самоствердження
- Бесіди, обговорення
- Практичне розв'язання ситуацій
- Міні-лекції
- Робота в групах
- Робота в парах
- Притчі

Дана програма розділена нами на короткі фрагменти, кожен з яких представляє завершений в змістовному і структурному відношенні елемент. Це дає можливість проводити програму в режимі окремих коротких зустрічей і, крім цього, дозволяє старшокласникам, які по бажанню приєдналися до групи пізніше інших, легко включатися в роботу і правильно зрозуміти вектор роботи. (Табл. 3.1)

Таблиця 3.1

### Тематично погодинний план

№ з/п	Тема заняття	Методи роботи	Норми часу
1.	<b>Ти і твої однолітки</b>	Вправи «Хто я?», інформаційні листи, «Гарне і погане спілкування», «Що потрібно для взєморозуміння», «Вміння слухати», діагностична хвилинка, «Правила спілкування».	<b>1</b>
2.	<b>Спілкування. Правила. Секрети</b>	Вправи «Створи собі настрій», «Комплімент», «Мозкова атака: риси толерантної людини», «Плакат», інформаційне повідомлення, «Мій стиль спілкування», «Я приймаю рішення», «Екстраенс».	<b>1</b>
3.	<b>В пошуках друзів</b>	Вправи «Оплески по колу», «Кого ти вважаєш іншим», «Незакінчені речення», «Шукаю друга», гра «Що я люблю робити», «Скульптура».	<b>1</b>

4.	<b>Конфлікт. Як ним бути. VOL.2</b>	Вправи «Я-реальний, я-ідеальний», мозковий штурм «Поняття конфлікту», інформаційне повідомлення, «Створення дерева конфліктогенів», «Ознаки конфліктогенів поведінки», «Сторони конфлікту», інформаційний дайджест, дігностична 5-хвилинка «Як би я поведився в конфліктній ситуації», релаксаційна пауза, «Вихід з конфлікту», «Правила безконфліктної поведінки», «Вузлики на пам'ять».	<b>1,5</b>
5.	<b>Ще раз про конфлікт</b>	Вправи «Асоціації», «Лінія конфлікту», «Конфліктна поведінка», «20 бажань», «Я ображаюся», «Ваші цінності», інформаційний дайджест «Правила вирішення конфлікту», притча «Цінність часу».	<b>1,5</b>
6.	<b>Яка вона – дружба?</b>	Вправи «Подаруй рух», мозковий штурм «Дружба», інформаційне повідомлення, «Знайдіть один одного», «Подарунок», «Закони дружби», «Правила дружби», поетична хвилинка, тест «Чи гарний ти друг», повідомлення з елементами бесіди, Притча про цвяхи.	<b>1,5</b>
7.	<b>Моє розуміння дружби</b>	Вправи «Принципи», «Поняття», «Витинанка», «Колючка», епіграф.	<b>1</b>
8.	<b>Толерантність і я</b>	Вправи «Мій образ», «Зашифровані слова», «Риси толерантної людини», «Асоціативний ряд», «Рекомендації».	<b>1</b>
9.	<b>Я та моє оточення</b>	Творче завдання «Школа дружби», бесіда «Дружб», тест «Мій клас який він?», творче завдання «Я позичаю ідею», вправа «Співзвучність», «Місток», «Валіза чемності».	<b>1</b>
10.	<b>Цінності та якості</b>	Вправи «Ім'я», мозковий штурм «Моральні цінності людини», вправа «Чарівний ярмарок», «Ваші цінності», «Цінність часу», мозковий штурм «Повага», інформаційне повідомлення, вправа «Моя найважливіша цінність», «Комплімент».	<b>1,5</b>

Повний перелік завдань і занять викладено в Додатках.

### **3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми на зниження конфліктної поведінки підлітків (Порівняння показників рівня конфліктності до та після проведення психокорекційної програми)**

Нагадаємо, що під час дослідження вибірку склали учні 5 – Б гімназійного класу і 5 – В гімназійного класу (звичний нам 9 клас), Боярського академічного ліцею «Лідер», 60 дітей, з яких 28 – хлопчиків і 32 – дівчаток.

Для перевірки гіпотетичного положення ми використовували діагностичний інструментарій у вигляді наступних методик:

1. Методика діагностики стану агресії у підлітків Басса та Дарки.
2. Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса.
3. Методика діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна.
4. Методика "Особистісна агресивність і конфліктність" Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова.

Нами вже було проведено подібне дослідження, з використанням цих же методик на старті нашого дослідження. Після проведення психокорекційної програми ми повторюємо дослідження.

Проведення вказаних методик дозволило нам зафіксувати отримані результати, які були згруповані нами по кожній з методик. Після проведення методики Басса та Дарки результати зобразили в Таблиці 3.2

Після проведення психокорекційної програми можемо зазначити зниження основних показників, що брали до уваги після першого експерименту за цією методикою.



Таблиця 3.2

**Порівняння рівня агресивності досліджуваних підлітків до і після**

Параметр	Фізична агресія (1)		Вербальна агресія (2)		Непряма агресія (3)		Негативізм (4)		Роздратування (5)	
	<50	>50	<50	>50	<50	>50	<50	>50	<10	>10
А	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Всього	30	30	22	38	18	42	28	32	28	32
%	70	30	56	44	60	40	62	28	56	44
Юнаки	16	12	16	12	10	18	12	16	10	18
%	57	43	57	43	36	64	43	57	36	64
Дівчата	14	18	6	26	8	24	16	16	18	14
%	44	56	19	81	25	75	50	50	56	44
Параметр	Підозрілість (6)		Образа (7)		Почуття провини (8)		Індекс агресивності (ІА)		Індекс ворожості (ІВ)	
	<50	>50	<50	>50	<50	>50	<25	>25	<10	>10
А	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Всього	14	46	36	24	22	38	38	22	60	0
%	23	77	56	44	54	46	47	53	100	0
Юнки	4	24	14	14	12	16	18	6	28	0
%	14	86	50	50	43	57	64	36	100	0
Дівчата	10	22	22	10	12	20	12	12	32	0
%	31	69	69	31	38	63	38	63	100	0

**проведення психокорекційної програми**

За результатами тесту дослідження рівня агресії за методикою Басса-Даркі в досліджуваних класах можна сказати наступне:

- переважають такі різновиди агресії як непряма агресія та підозрілість, слід відмітити також високі показники в різновидах "Вербальна агресія" та почуття провини;

- треба відмітити, що до фізичної агресії більш схильні дівчата ніж юнаки, проте нам вдалося знизити загальний відсоток;

- найбільш схильними до вербальної агресії є дівчата, але після проходження психокоррекційної програми відсоток знижено, хоча і серед юнаків цей показник досить високий;

- до непрямой агресії схильні як юнаки так і дівчата, хоча серед дівчат цей показник вищий (64,3% і 75% відповідно);

- досить високим є показник негативізму у групі, за цим параметром він вищий у юнаків, хоча і серед дівчат досить високий, до негативізму схильні половина опитаних дівчат;

- саме показник "Роздратування" вищий серед юнаків – дівчата менш схильні «спалахувати»;

- показник "Підозрілість" однаково високий і серед юнаків і серед дівчат

- індекс агресивності більший серед дівчат, але після проведення психокоррекційної програми показник індексу має тенденцію до зниження;

- індекс ворожості як серед юнаків, так і серед дівчат не виходить за межі норми, і після проведення програми ситуація залишається стабільною. Можна добре прослідкувати і оцінити тенденцію використання стилів поведінки у конфлікті, які відносяться до першої моделі регулювання конфліктів – кооперації (стиль компромісу та співпраці) і до другої моделі регулювання конфліктів – напористості (стиль змагання і пристосування). Для підлітків найбільш припустимою є друга модель регулювання конфліктів – напористість (використовують 60% підлітків), у той час як перша модель – кооперація – характерна лише для 32% підлітків.

Отже можемо відмітити, що для даних досліджуваних найбільш характерним типом поведінки є пристосування.

Підбиваючи підсумки дослідження самооцінки за методикою діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна, можна зробити наступні висновки:

- низький рівень тривожності (до 30 балів) спостерігається у 28 опитаних (46,6 %), з яких 18 (64 %) тестованих – дівчата, а 10 (36 %) – хлопчики;

- середній рівень тривожності (31-45 балів) спостерігається в 24-ти опитаних або в 40 %, з яких дівчата становлять 14 осіб (58 %), а хлопчики, відповідно, 10 осіб, або 42 %;

- високий рівень тривожності діагностується у 8 осіб, або 13,4 %, серед яких 4 осіб становлять хлопчики (50 %), 4 осіб – дівчата (50 %).

Маючи результати після проведення психокорекційної програми – можемо порівняти результати «до» та «після»

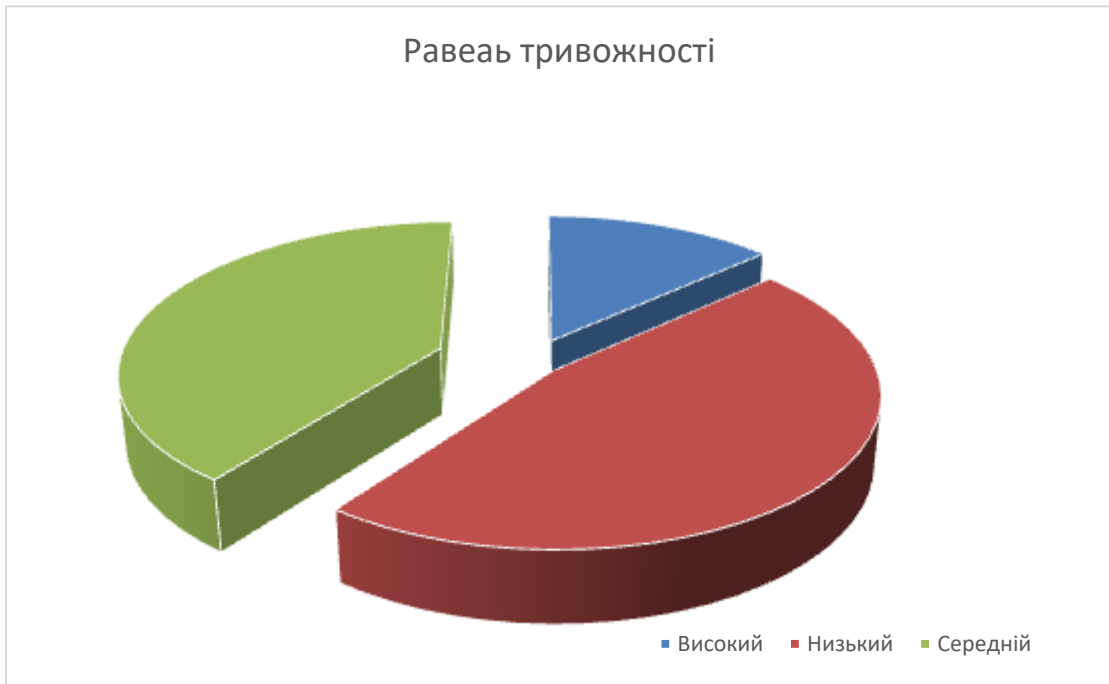
Таким чином, можна зробити висновок про ефективність та доцільність застосування опрацьованої психокорекційної програми для коригування та профілактики конфліктної поведінки підлітків.

Проведене формувальне експериментальне дослідження, насамперед, мало своєю метою відпрацювання процедури тренінгу та виявлення його ефективності у загальноприйнятих кількісних параметрах.

Важливим стало те, щоб психокорекційна програма могла бути неодноразово повторена із підлітками, які вже брали у ній участь.

Отже, процедура запропонованої нами загальної схеми профілактики та корекції конфліктної поведінки підлітків може бути такою:

- визначення осіб із підвищеним рівнем агресивності, які можуть потребувати психокорекційної роботи (на основі застосування психодіагностичних методик);
- проведення з ними психокорекційного тренінгу, визначення індивідуальної зміни рівня агресивності (за необхідності, повторення тренінгу особами, у яких рівень агресивності знизився не достатньо);
- періодична діагностика рівня агресивності у досліджуваних (один раз на 3 - 6 місяців), і у випадку підвищення цього рівня до певної межі – повторне проведення програми.



Графічно результати дослідження матимуть такий вигляд:

Рис. 3.1. Результати дослідження згідно методики діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханінна

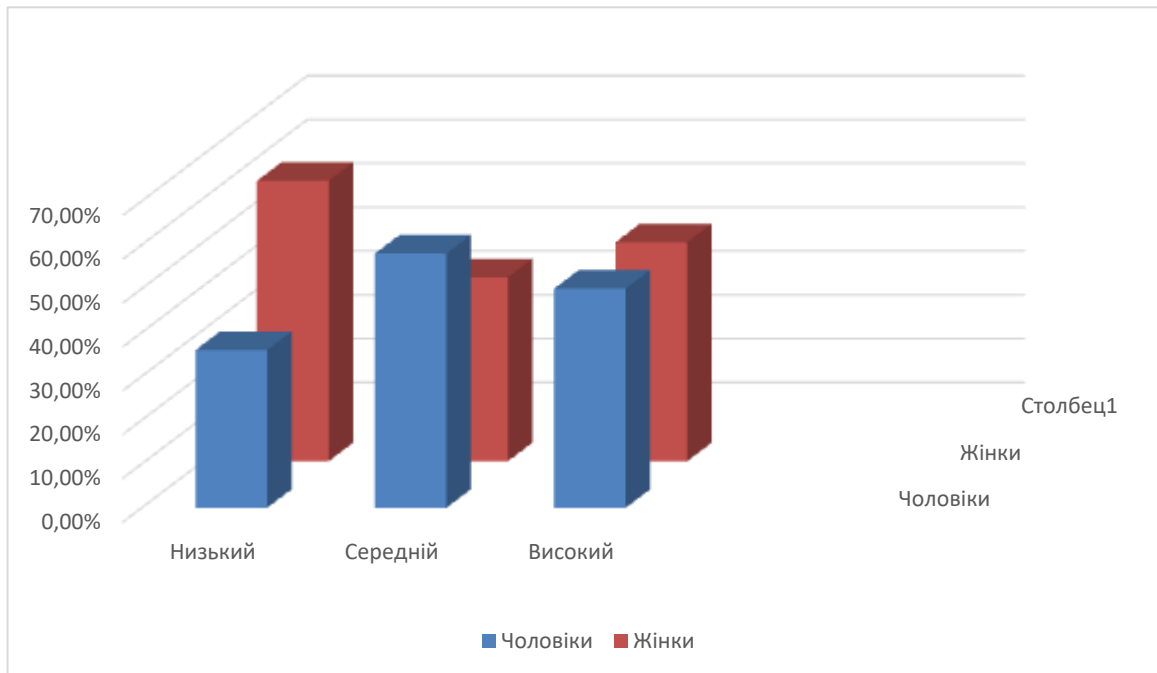


Рис. 3.2. Розподіл результатів згідно методики діагностики самооцінки  
Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіноа

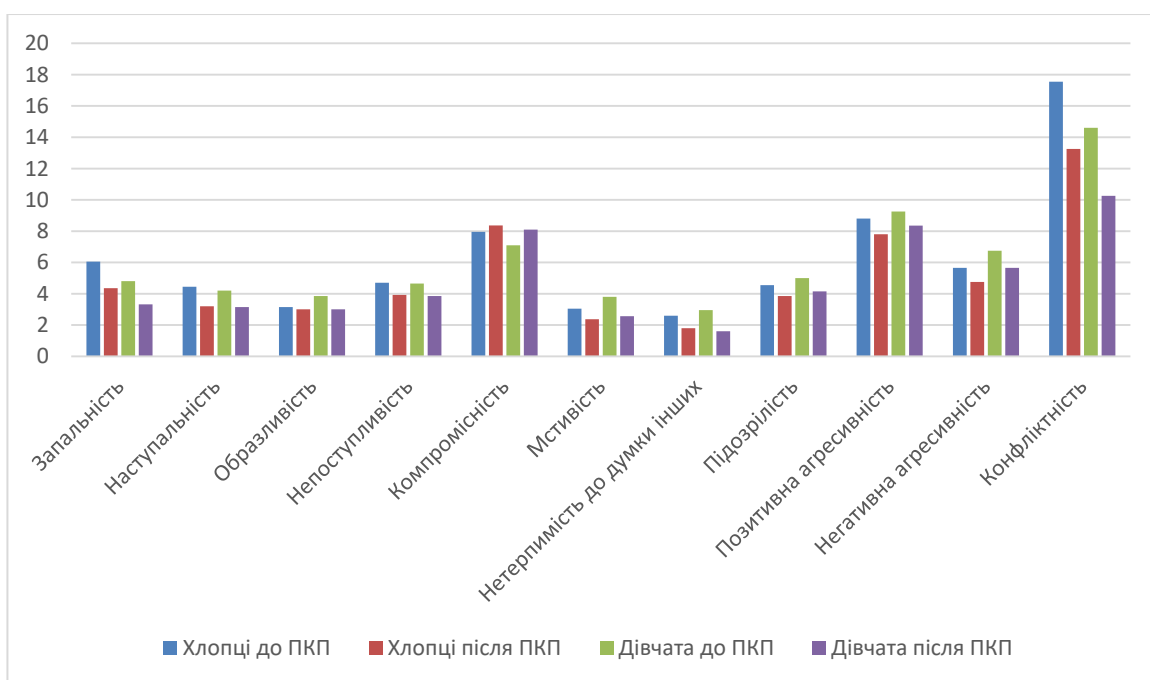
Таблиця 3.3

**Середньогруповий розподіл показників за методикою  
"Особистіснаагресивність і конфліктність" Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова**

Шкали	Хлопці	Дівчата
Запальність	4,35	3,32
Наступальність	3,20	3,15
Образливість	3,00	3,00
Непоступливість	3,92	3,85
Компромісність	8,36	8,10
Мстивість	2,37	2,56
Нетерпимість до думки інших	1,80	1,60
Підозрілість	3,85	4,15
Позитивнаагресивність	7,80	8,35
Негативнаагресивність	4,75	5,65
Конфліктність	13,25	10,26

Отже, хлопчики більш запальні ніж дівчата, в той час дівчата більш підозрілі. Конфліктність у хлопчиків трішки вища ніж у дівчат.

Можемо зазначити, що конфліктна поведінка пов'язана з певними рисами характеру та якостями особистості підлітка такими, як: нетерпимість до недоліків інших, знижена самокритичність, імпульсивність до агресивної поведінки, до підпорядкування інших, неувважності до людей, користоловство, егоїзм. Причини конфліктів можуть корінитися в особистісній своєрідності членів підліткового колективу, це насамперед: невміння контролювати свій емоційний стан, низький рівень самоповаги, агресивність, підвищена тривожність, некомунікабельність, надмірна принциповість.



З гістограми прекрасно видно, що після проведення психокоррекційної програми показники всіх шкал особистісної агресивності і конфліктності знизились як у дівчат, так і у хлопців. Ми можемо зробити висновки, що програма була розроблена правильно, та впливає на ті показники, що нам необхідно.

Якщо нами буде прийнято рішення про необхідність впливу на конкретні показники – ми зможемо провести окремі тематичні заняття з їх конкретними вправами.

За результатами дослідження рівня агресії за методикою Басса-Даркі в 5 – Б(г) і 5 – В(г)класах можна сказати наступне:

- переважають такі різновиди агресії як непрямаягресія та підозрілість, слід відмітити також високі показники в різновидах вербальнаагресія та почуття провини;

- цікаво відмітити, що до фізичної агресії більш схильні дівчата ніж юнаки (56,3% та 42,8% відповідно);

- найбільш схильними до вербальної агресії є дівчата (81,25%), хоча і серед юнаків цей показник досить високий;

- до непрямой агресії схильні як юнаки так і дівчата, хоч серед дівчат цей показник вищий (64,3% і 75% відповідно);

- досить високим є показник негативізму у групі, за цим параметром він вищий у юнаків, хоча і серед дівчат досить високий, до негативізму схильні половина опитаних дівчат;

- показник роздратування вищий серед юнаків – 64,3% і 43,8% відповідно;

- показник підозрілість однаково високий і серед юнаків (85,7%) і серед дівчат (68,75%), хоча серед юнаків він вищий;

- за показником образа значення розподілились однаково серед юнаків, серед дівчат схильних до образи – меншість (31,25%);

- показник почуття провини однаково високий серед юнаків і дівчат – 57,2% і 62,5 відповідно;

- індекс агресивності більший серед дівчат (62,5%);

- індекс ворожості як серед юнаків, так і серед дівчат не виходить за межі норми.

Самооцінка в осіб жіночої статі досліджуваної групи є вищою, ніж серед чоловіків. Навіть враховуючи те, що жінок серед тестованих більший рівень тривожності, в загальному він у них нижчий.

Для підлітків найбільш припустимою є друга модель регулювання конфліктів – напористість (використовують 60% підлітків), у той час як

перша модель – кооперація – характерна лише для 32% підлітків. Таким чином, для даних досліджуваних найбільш характерним типом поведінки є пристосування.

### **3.3. Практичні рекомендації вчителям, що працюють з підлітками, та підліткам для зниження рівня конфліктності**

Підлітковий вік – це складний етап переходу від дитинства до дорослості, період формування протиріч між ставленням до себе та ставленням до значущих оточуючих, бажання самоствердження та невмінням це робити, не порушуючи інтересів інших, прагнення до ідеалу та неприйняття прямих вказівок та порад щодо його досягнення.

Сформованість конфліктних форм поведінки починається у молодшому підлітковому віці, але носить ситуативний несистемний характер. Проте серед сучасних підлітків прогресують підвищена тривожність, агресивність, моральна дезорієнтація, тому все це сприяє перетворенню їх на стійкі особистісні переконання.

Підліткові конфлікти в межах школи, крім іншого найчастіше засновані на емоціях і особистій неприязні: боротьба за авторитет; образи та нерозуміння; адаптація до нових умов, нової системи відносин з ровесниками та старшими; нерозділена симпатія.

Збільшення ефективності управління конфліктами залежить від уміння стримуватись і дотримуватися своєрідного «кодексу поведінки» у конфлікті. До основних вимог цього кодексу, на думку О. Власової (1994), необхідно віднести такі:

Напрямок розвитку на позитив (принаймні на нейтральне) ставлення до опонента, створюй базу для довіри. Перш ніж конфліктувати, накажи собі «полюбити» опонента і з цим настроєм вступай у взаємодію з ним. Чому це необхідно? Справа в тому, що конфлікт завжди виникає, коли зачіпають наші інтереси чи нам здається, що їх уражають. Той, хто це робить, - ворог. Що ми



бачимо у ворога? Гіршу частину його особистості та ставимось до нього з підозрою та сторожкістю.

Правильніше, навіть у конфлікті, побачити в опоненті «друга» та кращу частину його особистості. З ким легше розв'язати проблему, що виникла, - з ворогом чи кимсь іншим?

Що зробити, щоб побачити в опоненті «друга»? Тут доречні такі поради:

- на початку розмови поговори на іншу тему, бажано легку, жартівливу, на яку склалась загальна точка зору. Тим самим створюється база довіри в конфлікті;
- подумай про його достоїнства та шляхетність;
- пригадай усі добрі прояви його особистості;
- нарешті, просто з інтересом подивись на нього як на особистість зі своїми плюсами та мінусами.

В усіх конфліктах найчастіше домінують емоції. Це веде до афекту, коли свідомість просто відключається, і людина не відповідає за свої дії. Емоційний підхід веде до зсуву справи, проблеми та ставлення до опонента. Ми застряємо на з'ясуванні відносин, а справа, проблема стоїть і не вирішується. Якщо проблема не вирішується, то відносини або сильно погіршуються, або розриваються.

Насамперед необхідно відокремлювати своє ставлення, емоції від самої проблеми і не плутати їх. Важливо при цьому намагатись вирішувати дві самостійні задачі: головне - це знайти рішення проблеми та упорядкувати при цьому стосунки. Але якщо рішення не знайдене, треба будь-як зберегти добрі стосунки. Адже до пошуку рішення можна повернутись і пізніше, опираючись на збережені взаємини.

Треба дозволити своєму опоненту «випустити пару», говори, коли він охолонув. Під час його «вибуху» варто поводитися спокійно, упевнено, але не зарозуміло. Багато що залежить від того, наскільки ми зуміємо допомогти опоненту зменшити внутрішнє напруження. Найбільш доречними

прийомами в цьому напрямку можуть бути мовчання, посмішка, рукостискання, вираження жалю тощо. Якщо це не допомагає, то бажано уявити, що навколо нас є оболонка (аура), через яку не проходять стріли агресії. В останньому випадку ми стаємо ізольованими, як у захисному коконі.

Під час чисельних досліджень була виявлена цікава закономірність: негативний емоційний вплив підсилюється, якщо отримує підкріплення у вигляді емоційного реагування. Не отримавши підкріплення, негативний емоційний вплив згасає. Основними прийомами, що дозволяють не відповідати на негативний емоційний вплив, можуть бути такі:

- не поспішай реагувати, тримай паузу;
- подивись на себе з боку;
- знайди, на що відволіктись;
- щиро пошкодуй про себе опонента;
- свідомо розподіли свою увагу на інші об'єкти, сконцентруйся не на слухових відчуттях, а на об'єктах, що сприймаються візуально та почуттєво.

Запропонуй своєму опоненту спокійно обґрунтувати претензії, але скажи, що будеш урахувати факти та об'єктивні докази, а не емоції.

Основні прийоми при цьому:

- використовуй різноманітні відкриті запитання;
- скорочуй кількість запропонованих претензій;
- переведи ці претензії на рівень конкретного кінцевого результату, який бажає мати опонент;
- попроси в опонента поради, запитай, як би він усунув те, що викликало його претензії, але при цьому не виправдовуйся, не обвинувачуй інших, не посилайся на обставини;

- заверши контакт на позитивній ноті, наприклад, подякуй опоненту за те, що підказав ще один критичний погляд на твою діяльність.

Реагуй на можливу агресію несподіваними прийомами. Головним завданням при цьому є зниження рівня негативних емоцій, а в ідеалі - і переключення опонента з негативних емоцій на позитивні. До цих прийомів можна віднести такі:

- довірливо попроси в опонента поради;
- постав несподіване запитання зовсім про інше, але значуще для співрозмовника;
- нагадай про те, що пов'язувало нас у минулому і було приємним;
- скажи комплімент («У гніві ти ще прекрасніше...»).

Запропонуй опоненту висловити свої варіанти рішення проблеми:

- не шукай винних і не пояснюй становище, що створилось, а шукай спільний вихід із нього;
- не зупиняйся на першому прийнятному варіанті, а створи спектр варіантів, потім із нього вибери кращий;
- варто шукати взаємоприйнятний варіант рішення, шукай точки зіткнення;
- якщо не можете домовитись, шукайте об'єктивну основу згоди (нормативи, закон, факти, існуючі положення, інструкції тощо).

Перш за все завжди оцінюй тільки дії і вчинки опонента, а не його особистості, не перескакуй із проблеми на особистість. Не зачіпай його достоїнства. Він цього не вибачить, навіть якщо й поступиться натиску. Можна сказати: «Ти вже двічі не виконав свою обіцянку», але в жодному разі не можна говорити опонентові: «Ти - необов'язкова людина».

Не перекручуй, повторюй зміст його висловлювань і претензій: ствердження викликають опір, а запитання - відповіді. Прикладами цих

запитань можуть бути такі: «Чи правильно я тебе зрозумів?», «Ти хотіла сказати...?», «Якщо я тебе правильно зрозумів...». Ця тактика усуває непорозуміння та демонструє увагу й повагу до людини. Адже зрозуміти - не означає погодитися з опонентом.

Ніколи не бійся вибачитись, якщо відчуваєш, що ти не правий, але роби це швидко, рішуче та не наприкінці розмови. Дотримання такої лінії поведінки, по-перше, обеззброює опонента та випереджає можливу критику і, по-друге, викликає в нього повагу, адже здатні вибачитись тільки впевнені та зрілі особистості. Вибачення може стати найбільш недорогим і при цьому коштовним внеском у рішення проблеми.

Навіть якщо зайшли в конфлікті до тупику, то поверніться назад, до тієї точки, де ваші інтереси збігались. Фіксуйте кожен досягнуту згоду.

Коли конфлікт переходить у скандал, то замовчи перший. Люди почуваються ніяково в мовчанні, особливо якщо не праві або не впевнені у своїх висловленнях. Мовчання часто сприймається як безвихідне становище, і інша сторона в цій ситуації іноді пропонує інший вихід. Мовчання дозволяє вийти зі сварки. У будь-якому конфлікті - дві сторони, а якщо одна зникла, то з ким сваритись? Але при всьому цьому мовчання не повинне бути образливим (без глузування, зловтіхи, виклику тощо).

Якнайчастіше намагайся уникати характеристик емоційного стану опонента. «Заспокійливі» фрази типу, «А чого ти кип'ятишся? Чого бісишся?» тільки зміцнюють і підсилюють розвиток конфлікту.

Нижче наведено прийоми і методи подолання стресових ситуацій:

Завжди необхідно переключитися на діаметрально протилежний вид діяльності в порівнянні з тим, що викликав стресову ситуацію.

Зняти напругу, спробувати розслабитися, використовуючи прийоми аутогеного тренування (дихальні вправи; управи, орієнтовані на терморегуляцію області чола, кінцівок тощо).

Зайнятися улюбленим видом спорту.

Зайнятися улюбленою справою, хобі.

Зібратися і поїхати за місто, у ліс, у відрядження, що ніяк не пов'язане з джерелом стресової ситуації.

Зробити уявний аналіз і переоцінку цінностей; переконати себе, що все це варте тієї нервово-психічної напруги, яку ви пережили.

### **Висновки до третього розділу**

На основі проведених досліджень ми можемо зробити висновки, що розроблена психокоррекційна програма працює.

Аналіз наукової літератури надав можливість визначити основні особистісні, професійні та ситуативні чинники, якими може зумовлюватись конфліктна поведінка підлітків, а також обґрунтувати методологічне та організаційне забезпечення власних досліджень.

Здійснене емпіричне дослідження показало, що зовнішні прояви конфліктної поведінки підлітків не дуже поширені, а прояви агресії із застосуванням фізичної сили взагалі практично не трапляються. Встановлено, що досліджувані підлітки більш схильні до вербальних та пасивних форм агресії, ніж до фізичних та активних.. Також зроблено висновок, що тільки комплексне дослідження із застосуванням як анкетування, так і різних методик, у тому числі і проєктивних, дає можливість достатньо точно визначати осіб з підвищеним рівнем агресивності і залучати їх до відповідних профілактично-коригувальних заходів.

Основними чинниками агресивної поведінки досліджуваних підлітків виявилися їхня втома та особистісне невдоволення. А запобігають агресивній та конфліктній поведінці підлітків такі особистісні якості як високий інтелект, самоконтроль, нормативність поведінки та ін.

Підлітки хлопці мають достовірно вищі результати за показниками “активної агресії” (фізичної і вербальної) методики А. Басса і А. Даркі. А у дівчат підлітків виявилися вищими показники цієї методики, які можна віднести до “пасивної агресії” (“образа”, “аутоагресія”).

Використана нами для коригування та профілактики конфліктної поведінки підлітків психокорекційна програма виявилася достатньо ефективною, що підтвердили і самі учасники і результати статистичного аналізу. Процедура загальної схеми профілактики та корекції конфліктної поведінки підлітків може бути такою: 1) визначення осіб із підвищеним рівнем агресивності, які можуть потребувати психокорекційної роботи; 2) проведення з ними психокорекційного тренінгу, визначення індивідуальної зміни рівня агресивності; 3) періодична діагностика рівня агресивності у досліджуваних, і у випадку підвищення цього рівня до певної межі – повторне проведення тренінгу.

Під час проведення профілактики конфліктної поведінки підлітків першочергову увагу слід приділити профілактиці їх втому навчанні та підвищенню задоволення власною діяльністю. Індивідуальна профілактика та корекція конфліктної поведінки підлітків має здійснюватись комплексно: на підставі результатів психологічного дослідження в певному закладі освіти, з урахуванням специфіки його діяльності, обираються відповідні профілактичні та корекційні заходи. Подальші дослідження дозволяють оцінити ефективність проведених заходів та підвищити їх ефективність. Такий підхід надасть можливість запобігти проявам конфліктної поведінки підлітків, сприятиме підвищенню результативності їх індивідуальної діяльності та діяльності учбового закладу в цілому.

Подальшу перспективу досліджень ми вбачаємо у визначенні чітких критеріїв відбору підлітків, пов'язаних із рівнем та особливостями їх конфліктності, удосконаленні діагностичного інструментарію дослідження конфліктності, розробці та впровадженні в практику нових ефективних психологічних заходів профілактики і корекції конфліктної поведінки.

## ВИСНОВКИ

Поведінка учнів підліткового віку неодноразово привертала увагу дослідників складністю та багатоманіттям проявів. Досить сильно загострюються суперечності між нормою поведінки та її порушенням, між інтересами групи і особистими міркуваннями в підлітковий період. Цим і пояснюються труднощі, що виникнуть в вихованні підлітків. Конфлікти займають суттєве місце в нашому повсякденному житті. Оскільки вони є важливою детермінантою людської активності, безумовно, давно звернули на себе увагу психологів. Психологічні традиції вивчення цього складного явища мають витоки в психоаналітичній та соціологічній школах, які розробили й застосовували значний арсенал методів розпізнавання, опису та дослідження конфліктів

Згідно із поставленими в нашій роботі завданнями було здійснено теоретичний аналіз особливостей конфліктної поведінки підлітків. Інформаційно-когнітивна база психологічної корекції складається з чіткого розуміння психологом, якими її проводить, сутності конфліктної поведінки, її зв'язків та відмінностей із іншими особистісними утвореннями, знання типології конфліктної поведінки підлітків, її проявів та причин, глибокого знання нормативів психічного розвитку дитини у підлітковому та граничних з ним вікових періодах. Забезпечення інформаційно-когнітивної бази психологічної корекції ускладнюється невирішеністю багатьох положень стосовно конфліктної поведінки у психолого-педагогічній науці. Частина дослідників зараховує до конфліктної поведінки лише ті прояви, які є порушенням правових норм. Аналіз наукової літератури надав можливість визначити основні особистісні, професійні та ситуативні чинники, якими може зумовлюватись конфліктна поведінка підлітків, а також обґрунтувати методологічне та організаційне забезпечення власних досліджень.

Під час написання роботи нами було проведено емпіричне дослідження особливостей конфліктної поведінки підлітків. Таким чином, конфліктна поведінка пов'язана з певними рисами характеру та якостями особистості підлітка такими, як: нетерпимість до недоліків інших, знижена самокритичність, імпульсивність до агресивної поведінки, до підпорядкування інших, неувважності до людей, користолобство, егоїзм. Причини конфліктів можуть корінитися в особистісній своєрідності членів підліткового колективу, це насамперед: невміння контролювати свій емоційний стан, низький рівень самоповаги, агресивність, підвищена тривожність, некомунікабельність, надмірна принциповість.

З конфліктною поведінкою тісно пов'язане таке поняття як агресивність. Агресивність виступає як одна із компонентів агресивної поведінки підлітка. Агресивна поведінка, на наш погляд, є результатом порушення стосунків підлітка з середовищем. Всім дітям властиве прагнення досягти позитивної оцінки оточуючих. Незадоволеність цією життєво важливою соціальною потребою викликає у дитини негативні емоційні переживання, штовхає її на пошук виходу з травмуючої ситуації.

Агресивні дії підлітків виступають: як засіб досягнення значущої мети; як спосіб психологічної розрядки, заміщення заблокованої потреби і переключення діяльності; як самоціль, що здовольняє потребу в самореалізації і самоствердженні.

Проведене дослідження дало нам змогу скласти загальну картину особливостей конфліктної поведінки підлітків. Вище представлено результати в процентному співвідношенні.

Здійснене емпіричне дослідження показало, що зовнішні прояви конфліктної поведінки підлітків не дуже поширені, а прояви агресії із застосуванням фізичної сили взагалі практично не трапляються. Встановлено, що досліджувані підлітки більш схильні до вербальних та пасивних форм агресії, ніж до фізичних та активних.. Також зроблено



висновок, що тільки комплексне дослідження із застосуванням як анкетування, так і різних методик, у тому числі і проєктивних, дає можливість достатньо точно визначати осіб з підвищеним рівнем агресивності і залучати їх до відповідних профілактично-коригувальних заходів.

Головними чинниками агресивної поведінки досліджуваних підлітків виявилися їхня втома особистісне невдоволення. А запобігають агресивній та конфліктній поведінці підлітків такі особистісні якості як високий інтелект, самоконтроль, нормативність поведінки та ін.

Підлітки хлопці мають достовірно вищі результати за показниками “активної агресії” (фізичної і вербальної) методики А. Басса і А. Даркі. А у дівчат підлітків виявилися вищими показники цієї методики, які можна віднести до “пассивної агресії” (“образа”, “аутоагресія”).

Особистість з рівнем зрілості підлітка у конфлікті виражає «зовнішній локус контролю», обвинувачуючи інших людей чи якісь обставини. Підліток не вірить у свої сили у вирішенні конфліктної ситуації, займаючи пасивну поведінкову позицію і відчуває астеничні емоції. Підліток прагне до досягнення суб’єктно-особистісного результату показати себе, відчути впевненість у своїх силах, навіть якщо причина конфлікту не подолана[6].

Справжніми причинами конфліктів у підлітків є егоїзм, впертість, бажання «підтримати компанію», протиріччя загальних і особистих інтересів, незгода з думкою інших, труднощі спілкування з вчителями та батьками – все це створює об’єктивні причини для конфліктів в складній системі взаємовідносин. Отже, можна припустити, що спілкування, навчальна, трудова та будь-яка інша діяльність сама по собі може стати джерелом внутрішньоособистісного конфлікту, якщо цілі й завдання цієї діяльності характеризуються вираженою суб’єктивною значимістю. Що стосується підлітків, то в даному віці особливу цінність набуває спілкування. Саме неуспішність в цьому виді діяльності найчастіше викликає

внутрішньоособистісні конфлікти, вирішити які можна за допомогою навчання підлітків навичкам конструктивного, толерантного спілкування.

Перед нами стояло завдання – розробити та впровадити психокорекційну програму конфліктної поведінки підлітків. Організація психокорекції конфліктної поведінки підлітків спирається на професійні ресурси практичного психолога які становлять базу для її здійснення.

На основі проведених досліджень ми можемо зробити висновки, що , застосована для коригування та профілактики конфліктної поведінки підлітків психокорекційна програма виявилася достатньо ефективною, що підтвердили і самі учасники і результати статистичного аналізу. Процедура загальної схеми профілактики та корекції конфліктної поведінки підлітків може бути такою:

1) визначення осіб із підвищеним рівнем агресивності, які можуть потребувати психокорекційної роботи;

2) проведення з ними психокорекційного тренінгу, визначення індивідуальної зміни рівня агресивності;

3) періодична діагностика рівня агресивності у досліджуванних, і у випадку підвищення цього рівня до певної межі – повторне проведення тренінгу.

Під час проведення профілактики конфліктної поведінки підлітків першочергову увагу слід приділити профілактиці їх втому навчанні та підвищенню задоволення власною діяльністю. Індивідуальна профілактика та корекція конфліктної поведінки підлітків має здійснюватись комплексно: на підстааі результатів психологічного дослідження в певному закладі освіти, з урахуванням специфіки його діяльності, обираються відповідні профілактичні та корекційні заходи. Подальші дослідження дозволяють оцінити ефективність проведених заходів та підвищити їх ефективність. Такий підхід надасть можливість запобігти проявам конфліктної поведінки підлітків, сприятиме підвищенню результативності їх індивідуальної діяльності та діяльності учбового закладу в цілому.

Діагностико-аналітична база – володіння методиками поглибленого вивчення та аналізу психологічних причин, умов, типів, глибини й складності конфліктної поведінки підлітків, вміння проінтерпретувати та сформулювати результати таким чином, щоб це стало основою для визначення завдань психокорекції та їх ефективного виконання.

Часто, крім початкової психодіагностики, психолог опиняється перед необхідністю проведення уточнюючої психодіагностики конфліктної поведінки. Наприклад, початкова діагностика виявила досить широкий спектр психологічних порушень, що спричиняють конфліктну поведінку. Також початкова психодіагностика дозволила висловити припущення, що серед причин конфліктної поведінки провідне місце посідають порушення емоційно-вольової сфери. У цьому випадку психолог повинен провести більш глибоке вивчення емоційно-вольових порушень підлітка. Нарешті, важливою є оцінка отриманих результатів психокорекції, визначення перспектив роботи з підлітком, складання психолого-методичних рекомендацій для батьків і педагогів.

Потреба у проведенні психокорекції актуалізується внаслідок результатів психодіагностики та прогнозу, що з них випливає, щодо несприятливих тенденцій у розвитку особистості та можливостей їх усунення за умови своєчасної корекції.

Подальшу перспективу досліджень ми вбачаємо у визначенні чітких критеріїв відбору підлітків, пов'язаних із рівнем та особливостями їх конфліктності, удосконаленні діагностичного інструментарію дослідження конфліктності, розробці та впровадженні в практику нових ефективних психологічних заходів профілактики і корекції конфліктної поведінки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апішева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками / А. Ш. Апішева // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2012. – Вип. 2. С. 117–125.
2. Базаров Т.Ю. Управление персоналом / Т.Ю.Базаров. "Центр Кадровых Технологий - XXI век". М. 2001, 220 с.
3. Близнюкова О.М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Випуск 8. – Кам'янець-Подільський: «Аксиома», 2010. С.66-75.
4. . Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте.– М., 1968. 464 с.
5. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. – М. : Междунар. пед. акад., 1995. 209 с.
6. Бороздина Л.В. Самооценка и возраст / Л.В.Бороздина, Е.В.Рудова, Л.В. Соломина // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы: Тез. науч. сообщ. совет. психологов. – М., 1983. С. 62-68.
7. Ващенко И.В., Гиренко С.П., Хамальян Р.А. Общая конфликтология: учебное пособие. – Харьков:ООО «Модель Вселенной», 2000 512 с.
8. Грибок О. П. Психологічні особливості конфліктної поведінки студентів вищих навчальних закладів / О. П. Грибок // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – К., 2012. – Вип. 14. С. 112–118.
9. Гришина Н.В. Психология конфликта.– СПб.: Питер, 2001. 464 с.

10. Гончаров В. “Руководство для высшего управленческого персонала”.
11. Горноста́й П.П., Титаренко Т.М.. Психология личности. Словарь-справочник/. П.П. Горноста́й, Т.М. Титаренко.– К.: Рута. 2001, 320 с.
12. Гуменюк О.Є. Психологія Я – концепції: монографія / О.Є. Гуменюк. – Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
13. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала / А.А.Деркач. — М.: Изд-во Моск. психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭКС, 2004. 752 с.
14. Деятельность. Сознание. Личность / сост. Леонтьев А.Н. – М., 1975 г. 304 с.
15. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології управління.– Кам’янець-Подільський, 2004. 351 с.
16. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. — СПб.: Издательство «Речь», 2005. 256 с.
17. Заброцький М. М. Основи вікової психології / М. М. Заброцький. – Тернопіль: Навчальна Книга – БОГДАН, 2009. 112 с.
18. Зеркалов Д. В. Охорона праці в галузі: Загальні вимоги. Навчальний посібник. – К.: «Основа», 2011. – С. 424 427.
19. Зигер В., Ланг Л. “Руководит без конфликтов” / В. Зигер, Л. Ланг - М,1990 336с.
20. Зязюн І. А. Педагогічний професіоналізм у контексті професійної свідомості / І. А. Зязюн // Педагог професійної школи: зб. наук. праць МОН України; АПН України; ІПППО АПН України; КППК ім. Антона Макаренка. – К., 2001. – Вип. 1. С. 8-17.
21. Карамушка Л. М. Психологія управління: навчальний посібник / Л. М. Карамушка. – К.: Міленіум, 2003. 344 с
22. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – М: Академия, 2010. 304 с.

23. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения.- М.: Издательский центр «Академия», 2005. 208 с.
24. Коваленко А.Б. Психологія розуміння / А.Б. Коваленко. – К.: Геропринт, 1999. 184 с.
25. Коваленко А.Б. Психологія розвитку толерантності підлітка: монографія / у співавторстві. – Переяслав-Хмельницький: СКД, 2014. 329 с.
26. Котлова Л. О. Гендерні особливості конфліктних форм поведінки у підлітковому та юнацькому віці / Л. О. Котлова // Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія: Зб. наук. пр. – 2013. – Вип. 19. С. 95–99.
27. Котлова Л. О. Особливості конфліктних форм поведінки підлітків з вираженими акцентуаціями рис характеру / Л. О. Котлова // Актуальні проблеми педагогіки та психології. – Львів, 2011. – Ч.1. С. 68–70.
28. Коць М. Психологічні детермінанти конфліктної поведінки підлітків / М. Коць, І. Мудрак // Соціальна психологія. – 2007. – № 1. С. 162–169.
29. Магомед-Эминов М. Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация / М. Ш. Магомед-Эминов // Вестник МГУ. Сер. Психология. – 1996. – № 4. С. 26 - 35.
30. Лозниця В.С. Психологія менеджменту. / В.С. Лозниця – К:ТОВ “УВПК “ЕксОб”, 2000. 512 с.
31. Максименко С.Д. Методологічні проблеми загальної психології / С.Д. Максименко // Практична психологія і соціальна робота. – 1999. – № 3. С. 2-5.
32. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодення / Н. М. Маляр-Газда // Науковопрактичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики – сімейної медицини. – 2015. – № 3. С. 15–18.

33. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я» / І. П. Маноха - К.: Поліграф-книга, 2001. 448 с.
34. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я» / І. П. Маноха. – К.: Поліграф книга, 2001. 448 с.
35. Мельничук І. Я. Організація психокорекційної роботи девіантної поведінки підлітків / І. Я. Мельничук // Зб. наук. пр. КПНУ ім. І. Огієнка. – 2009. – Вип. 11. С. 109–113. 17
36. Методологічні та теоретичні проблеми психології: Навчальний посібник / М. С. Корольчук, Ю. Л. Трофімов, В. І. Осьодло та ін.- К.: Ника-центр, 2008. 336 с.
37. Мізерна О. О. Психологічні особливості прояву агресії у дітей підліткового віку: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. О. Мізерна; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2005. 20 с.
38. Мотков О. И. Психология самопознания личности: практическое пособие / О. И. Мотков. – М. : Педагогика, 1993. 93 с.
39. Музика О.Л. Самооцінка і розвиток творчих здібностей / О.Л.Музика, І.С. Загорська. – Житомир, 2007. 168 с.
40. Музиченко Н.І. Психологічні аспекти оптимізації процесу розуміння студентами нестандартних ситуаційних задач / Н.І. Музиченко, Л.А. Мойсеєнко // Галицький лікарський вісник. – 1998. – Т.5, № 1. С. 117-119.
41. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. 3-е изд., стереотип. — СПб.: Речь, 2008. 392 с
42. Немцов В.Д., Довгань Л.Є., Сініок Г.Ф. Менеджмент організацій./ В.Д. Немцов., Л.Є.Довгань, Г.Ф. Сініок – К:ТОВ “УВПК “ЕксОб” ”, 2001. 392 с
43. Павелків В. Р. Психологічні особливості та детермінанти агресивної поведінки підлітків / В. Р. Павелків // Проблеми сучасної психології: Зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 9. С. 213–223.

44. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : монографія / В.Г. Панок, Г. В. Рудь. – К.: Ніка-Центр, 2006. 280 с.

45. Панчак О.В. Медична діяльність як предмет психологічних досліджень / О.В. Панчак // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К.: Видавництво «Фенікс», 2013. – Т.ХІІ. Психологія творчості. – Випуск 18. С. 204-213.

46. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю.П.Поваренков. — М.: Изд-во УРАО, 2002. 160 с.

47. Положення про дипломні роботи (проекти) випускників Національного авіаційного університету/За ред. М. С. Кулика, А.В. Полухіна. - К.: Вид-во НАУ, 2007. 72 с.

48. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998. С.240-260.

49. Психодіагностика: практикум / уклад. Т. В. Вашека, Я.І.Пономаренко. – К.: НАУ, 2013. 32 с.

50. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с. - Бібліогр.: с. 263 – 293. – ISBN 966-7795-11-X

51. Павелків В. Р. Психологічні особливості та детермінанти агресивної поведінки підлітків / В. Р. Павелків // Проблеми сучасної психології: Зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 9. С. 213–223.

52. Павелків В. Р. Вікова психологія: підручник/ В. Р. Павелкін–вид 2-е, стер.К.: Кондор, – 2015. 469 с.

53. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание.–М.: Изд-во АН СССР, 1957.– 328

54. Садкова А.В. Психологические особенности профессиональной самооценки личности и условия ее совершенствования: дис. ... канд. психол. наук / А.В.Садкова. — М., 1998. 192 с.



55. Скотт Дж. Сила ума. Способы разрешения конфликтов./ Дж. Скотт. - Спб, 1994, 210 с.
56. Смутьсон М.Л. Психология розвитку інтелекту / М.Л. Смутьсон. – К.: Нора-друк, 2003. 298 с.
57. Степанов В.Г. Психология трудных школьников. – М., 1997. – 320 с.
58. Татенко В.А. Психология в субъектном измерении: Монография.– К.: МАУП, 2001. 256 с.
59. Федорченко Т.Є. Ранняя профілактика негативних проявів у поведінці дітей.– К.,2003. 128 с
60. Феннел М. Якпідвищити самооцінку / М. Феннел. – М.: АСТ, 2005. С.144.
61. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. / К. Фопель. – М.: Генезис, 2005. 267 с.
62. Чайковська О. М. Психологічні особливості конфліктності особистості у підлітковому віці / О. М. Чайковська // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. – 2013. – Вип. 38 (1). С. 251–257.
63. Чала О. А. Сутність та детермінанти деструктивної конфліктності особистості / О. А. Чала // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова; серія № 12. Психологічні науки. – К., 2009. – №26 (50). – Ч. I. С. 399–402.
64. Шудлик Г. Механізми психологічного захисту // Рідна школа, 1999. - № 12. С. 68 - 71.
65. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч.посібник / Т.С Яценко. – К.: Вища шк., 2004. – 679 с

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Діагностика стану агресії (опитувальник Басса-Дарки)

**Шкали:** фізична агресія, непрямая агресія, дратівливість, негативізм, уразливість, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини.

#### Призначення тесту

Опитувальник диференціює прояви агресії і ворожості. А. Басс і А. Дарки виділили наступні види реакцій:

- **Фізична агресія** - використання фізичної сили проти іншої особи.
- **Непряма агресія**, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.
- **Роздратування** - готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).
- **Негативізм** - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів.
- **Образа** - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні та вигадані дії.
- **Підозрілість** - в діапазоні від недовіри і обережності стосовно людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.
- **Вербальна агресія** - вираз негативних почуттів як через форму (крик, виск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).
- **Почуття провини** - виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що спричинює зло, а також відчуває докори сумління.

При складанні опитувальника використовувалися такі принципи:

- питання може відноситися тільки до однієї форми агресії.
  - питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на запитання.
- Опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" чи "ні".
- 10 балів і менше - низький показник.

#### Обробка та інтерпретація результатів тесту

Відповіді оцінюються за шкалами наступним чином:

##### 1. Фізична агресія:

- "так" = 1, "ні" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

- "ні" = 1, "так" = 0: 9, 17, 41.

## 2. Непряма агресія:

- "так" = 1, "ні" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;

- "ні" = 1, "так" = 0: 10, 26, 49.

## 3. Роздратування:

- "так" = 1, "ні" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

- "ні" = 1, "так" = 0: 11, 35, 69.

## 4. Негативізм:

- "так" = 1, "ні" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

## 5. Образа:

- "так" = 1, "ні" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.

- "ні" = 1, "так" = 0: 44.

## 6. Підозрілість:

- "так" = 1, "ні" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

- "ні" = 1, "так" = 0: 65, 70.

## 7. Вербальна агресія:

- "так" = 1, "ні" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

- "ні" = 1, "так" = 0: 39, 66, 74, 75.

## 8. Почуття провини:

- "так" = 1, "ні" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7.

Ворожість = Образа + Підозрілість;

Агресивність = Фізична агресія + Роздратування + Вербальна агресія.

### **Інтерпретація результатів тесту**

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює  $21 \pm 4$ , а ворожості -  $6-7 \pm 3$ .

### **ТестБасса-Дарки**

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" чи "ні".

1. Часом я не можу впоратися з бажанням завдати шкоди іншим
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не виконаю
5. Я не завжди отримую те, що мені належить
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болючі докори совісті
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене трохи більш дружньо, ніж я очікував
15. Я часто буваю незгодний з людьми
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся

17. Якщо хто-небудь першим ударив мене, я не відповім йому
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір
21. Мене трохи засмучує моя доля
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку
26. Я не здатний на грубі жарти
27. Мене охоплює лють, коли наді мною глузують
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не подобається
30. Досить багато людей заздять мені
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків
33. Люди, які постійно знущаються з вас, варті того, щоб їх "кляцнули по носі"
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильних" виразів
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів

45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям "
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити когось
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щонебудь приємне для мене
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь
54. Невдачі засмучують мене
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші
56. Я можу пригадати випадок, коли я був настільки злий, що хапав перший-ліпший предмет і ламав його
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку
58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю
60. Я лаюся тільки зі злості
61. Коли я поступаю неправильно, мене мучить совість
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу
64. Я буваю грубуватий стосовно людей, які мені не подобаються
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує
67. Я часто думаю, що жив неправильно
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки
69. Я не засмучуюсь через дрібниці

70. Мені рідко приходить до голови, що люди намагаються розлютити або образити мене
71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання
72. Останнім часом я став занудою
73. У суперечці я часто підвищую голос
74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей
75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися

**Діагностика схильності до конфліктної поведінки Методика К.Томаса  
діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки, адаптація  
Н.В.Гришиної.**

*Мета:* визначення переважного способу поведінки людини в конфліктних ситуаціях.

***Опис методики***

На ранніх етапах вивчення конфліктів широко використовувався термін «вирішення конфліктів», який має на увазі, що конфлікт можна і необхідно розв'язувати або елімінувати. Таким чином, метою вирішення конфліктів був деякий ідеальний безконфліктний стан, де люди працюють в повній гармонії.

Однак, останнім часом ставлення фахівців до цього аспекту дослідження конфліктів істотно змінилося. Це викликано, на думку К.Томаса, двома обставинами: усвідомленням марності зусиль з повної елімінації конфліктів, а також підтвердженням наявності позитивних функцій конфліктів. Звідси, згідно з підходом К.Томаса, наголос повинен бути перенесений з елімінування конфліктів на управління ними. Тому, автор вважає за потрібне сконцентрувати увагу на таких аспектах зміни конфліктів: які форми поведінки в конфліктних ситуаціях характерні для людей, які з них є більш продуктивними або деструктивними; яким чином можна стимулювати продуктивну поведінку.

Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях, К.Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених до конфлікту) і напористість (для якої характерний акцент на захисті власних інтересів). Відповідно цим двом вимірам, автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів:

- 1) змагання (конкуренція) як прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому;
- 2) пристосування — на противагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого;
- 3) компроміс;
- 4) уникнення — відсутність як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей;
- 5) співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.





## П'ять способів регулювання конфліктів за К.Томасом

К.Томас вважає, що при уникненні конфлікту жодна з сторін не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або вони обидва програють, оскільки йдуть на компромісні поступки. І тільки в ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграші. У своєму опитувальнику з виявлення типових форм поведінки К.Томас описує кожний з п'яти наведених можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пап. Тест можна використати в груповому варіанті, як в поєднанні з іншими тестами, так і окремо.

*Інструкція.* У кожній з поданих пар виберіть те судження, яке є найбільш типовим для вашої поведінки. Відведений час — не більш 15-20 хвилин.

### Типова карта методики

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.  
Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я стараюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.
2. А. Я стараюся знайти компромісне рішення.  
Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.
3. А. зазвичай я настійливо прагну добитися свого.  
Б. Я стараюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.
4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.  
Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.

6. А. Я намагаюся уникнути виникнення прикрощів для себе.

Б. Я намагаюся добитися свого.

7. А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.

8. А. зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.

9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.

10. А. Я твердо прагну досягнути свого.

Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.

Б. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.

12. А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

13. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди.

Б. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

15. А. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.

Б. Я стараюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.  
Б. Я стараюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.
18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.  
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
19. А. Я, насамперед, стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.  
Б. Я стараюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.  
Б. Я стараюся знайти найкраще поєднання вигравів і втрат для нас обох.
21. А. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.  
Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.
22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.  
Б. Я відстоюю свої бажання.
23. А. Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.  
Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.  
Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.
25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.  
Б. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.
26. А. Я пропоную середню позицію.  
Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28. А. зазвичай я настійно прагну добитися свого.

Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай стараюся знайти підтримку у іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли домогтися успіху.

*Обробка даних:*

Питання	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
П		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			

15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

## Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976). Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі. Мета роботи : визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних. Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи : 1. Обстежуваному пропонується - " Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно

від того, як ви себе почувате в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка

Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3 2 1 0 1 2 3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОГАННИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3 2 1 0 1 2 3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЕРАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВИШИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3 2 1 0 1 2 3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3 2 1 0 1 2 3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3 2 1 0 1 2 3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:  $PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$ , де  $\sum 1$  – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;  $\sum 2$  – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Якщо  $PT$  не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока. Дуже висока тривожність

(> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Низька тривожність (< 30 балів - низька оцінка; о 30 - 50 балів - середня оцінка; о > 50 балів - висока оцінка. 3. Заповнюється підсумкова таблиця, робиться висновок про поточний рівень самопочуття, активності та настроїв обстеженої особи.



**Методика "Особистісна агресивність і конфліктність"**

/Є. П. Ільїн і /

Методика призначена для виявлення схильності суб'єкта до конфліктності і агресивності як особистісних характеристик.

*Інструкція*

Вам пропонується ряд тверджень. При погодженні з твердженнями в карті запитальника у відповідному квадратику поставте знак "+" (так) при незгоді - знак "-" (ні).

**Текст опитувальника**

1. Я легко дратуюся, але й легко заспокоююся.
2. В суперечках я завжди намагаюся взяти ініціативу в свої руки.
3. Дуже часто я не отримую похвали за виконані справи.
4. Якщо мене добре не попросять, я не поступаюся.
5. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження в стосунках.
6. Якщо по відношенню до мене чинять несправедливо, то я в думках накликаю цій людині неприємності.
7. Я часто злюся, коли мені перечать.
8. Я думаю, що за моєю спиною про мене погано говорять
9. Я набагато роздратовані ший, ніж здається.
10. Думка, що атака найкращий спосіб захисту, - вірна.
11. Обставини майже завжди складаються краще для інших, ніж для мене.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, я намагаюся його не дотримуватися.
13. Я намагаюся знайти в суперечці таке рішення, яке б задовольнило всіх.
14. Я вважаю, що добро ефективніше за помсту.
15. Кожна людина має право на свою думку.
16. Я вірю в чесність намірів багатьох людей.
17. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
18. В суперечці я часто перебиваю співбесідника, нав'язуючи йому свою думку.
19. Я часто ображаюся на зауваження інших, навіть якщо і розумію, що вони справедливі.
20. Якщо хтось "корчить" з себе важливу персону, то я намагаюся вчинити йому наперекір.
21. Я, як правило, пропоную середню позицію.
22. Я вважаю, що фраза з мультфільму: "Зуб за зуб, хвіст за хвіст" справедлива.
23. Якщо я все обдумав, тоді я не потребує поради інших людей.
24. З людьми, які по відношенню до мене люб'язніші, ніж я цього чекав, я тримаюся насторожено.
25. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю на це уваги.
26. Я вважаю не тактовним не дати висловитися другій стороні.
27. Мене ображає відсутність уваги зі сторони оточуючих.

28. Я не люблю піддаватися в грі навіть дітям.
29. В суперечці я намагаюся знайти те рішення, яке влаштує обидві сторони.
30. Я поважаю людей, які не пам'ятають зла.
31. Твердження: "Одна голова - добре, а дві - краще" - справедливе.
32. Твердження: "Не обманеш - не проживеш" також справедливе.
33. У мене ніколи не буває спалахів гніву.
34. Я можу уважно і до кінця вислухати аргументи іншої сторони.
35. Я завжди ображаюся, коли серед нагороджених за якусь справу, в якій я брав участь, немає мене.
36. Якщо в черзі хтось намагається довести, що стояв переді мною, я йому не поступлюся.
37. Я намагаюся уникати загострення стосунків.
38. Часто я уявляю собі кару, на яку могли б засудити моїх кривдників.
39. Я не вважаю, що я дурніший за інших, тому їх думка для мене не указ.
40. Я осуджую недовірливих людей.
41. Я завжди спокійно реагую на критику, навіть якщо вона здається мені несправедливою.
42. Я завжди впевнено відстоюю свою правоту.
43. Я не ображаюся на жарти друзів, навіть якщо вони злі.
44. Іноді я даю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення вадливого для всіх питання.
45. Я намагаюся переконати інших, що варто прийти до компромісу.
46. Я вірю, що за зло можна відплатити добром, і намагаюся діяти у відповідності з цим.
47. Я часто звертаюся до товаришів, щоб взнати їхню думку.
48. Якщо мене хвалять, значить цим людям від мене щось потрібно.
49. В конфліктній ситуації я добре володію собою.
50. Мої близькі часто ображаються на те, що, розмовляючи з ними, я не даю їм сказати ні слова.
51. Мене не хвилює, якщо в похвалі за виконану колективом роботу не згадують моє ім'я.
52. Ведучи переговори зі старшим за посадою, я намагаюся йому не перечити.
53. У вирішенні будь-якої проблеми я надаю перевагу "золотій середині".
54. У мене негативне ставлення до людей, які прагнуть помсти.
55. Я не вважаю, що керівник повинен рахуватися з думкою оточуючих, адже відповідати за все йому.
56. Я часто боюся підступних дій зі сторони оточуючих.
57. Мене не дратує, коли люди штовхають мене на вулиці чи в транспорті.
58. Коли я з кимось розмовляю, мені кортить висловити свою думку.
59. Іноді мені здається, що життя вчинило зі мною несправедливо.
60. Я завжди намагаюся вийти з вагона швидше всіх.
61. Навряд чи можна знайти таке рішення, яке б задовольнило всіх.
62. Ні одна образа не повинна залишитися без наказаною.

63. Я не люблю, коли інші мені радять.
64. Я підозрюю, що більшість підтримує зі мною стосунки з корисних міркувань.
65. Я не вмію стримуватися, коли мені безпідставно докоряють.
66. Граючи в настільний теніс, я більше, люблю атакувати, ніж захищатися.
67. У мене викликають співчуття надміру вразливі люди.
68. Для мене не має значення, чия точка зору виявиться правильною - моя чи чужа.
69. Компроміс не завжди найкраще вирішення суперечки.
70. Я не заспокоююсь до тих пір, поки не відомщу кривднику.
71. Я вважаю, що краще порадитися з іншими, ніж приймати рішення самому.
72. Я сумніваюся в щирості слів більшості людей.
73. Зазвичай мене важко вивести з себе.
74. Якщо я помічаю недоліки у інших, я не соромлюся їх критикувати.
75. Я не бачу нічого образливого в тому, що мені говорять про мої недоліки.
76. Якщо б я був продавцем на базарі, я би не знижував ціну на свій товар.
77. Піти на компроміс - значить показати свою слабкість.
78. Чи справедлива думка, що якщо тебе вдарили по одній щоці, то треба підставити другу?
79. Я не відчуваю себе пригніченим, якщо думки інших являються більш правильними.
80. Я ніколи не підозрюю людей у нечесності.

### ***Обробка результатів***

Для зручності опрацювання відповідей, потрібно щоб опитуваний заносив свої відповіді в карту опитувальника, яка має наступний вигляд. Відповіді на питання відповідають 8 шкалам: "запальність", "наполегливість", "образливість", "не поступність", "компромісність", "мстивість", "нетерплячість до думки оточуючих", "підозрілість". За кожну відповідь "так" або "ні" у відповідності до ключа в кожній шкалі нараховуємо 1 бал. По кожній шкалі можна набрати від 1 до 10 балів.

#### **Ключ до розшифровки відповідей:**

Відповідь "так" на питання 1,9,17,65 і відповіді "ні" - 25,33,49,57,73 свідчить про запальний характер суб'єкта.

Відповідь "так" на питання 2,10,18,42,50,58,66,74 і відповіді "ні" -26,34 свідчить про наполегливість.

Відповідь "так" на питання 3,11,19,27,35,59 і відповіді "ні" - 43,51,75 свідчить про схильність до образливості.

Відповідь "так" на питання 4,12,20,28,36,60,76 і відповіді "ні" -44,52,68 свідчить про непоступливість.

Відповідь "так" на питання 5,13,21,29,37,45,53 і відповіді "ні" -61,69,77 свідчать про схильність до безкомпромісності.

Відповідь "так" на питання 6,22,38,62,70 і відповіді "ні" -14,30,46,54,78 свідчить про схильність до помсти.

Відповідь "так" на питання 7,23,39,55,63 і відповіді "ні" -15,31,47,71 свідчить про схильність до нетерплячості щодо думки оточуючих.

Відповідь "так" на питання 8,24,32,48,56,64,72 і відповіді "ні" -16,40,80 свідчать про схильність до підозрілості.

№	так	ні	№	так	ні	№	так	ні	№	так	ні
1			21			41			61		
2			22			42			62		
4			23			43			63		
3			24			44			64		
5			25			45			65		
6			26			46			66		
7			27			47			67		
8			28			48			68		
9			29			49			69		
10			30			50			70		
11			31			51			71		
12			32			52			72		
13			33			53			73		
14			34			54			74		
15			35			55			75		
16			36			56			76		
17			37			57			77		
18			38			58			78		
19			39			59			79		
20			40			60			80		

Сума балів по шкалах "наполегливість" (напористість), "непоступливість" дає сумарний показник позитивної агресивності суб'єкта. Сума балів, яка набрана по шкалах "нетерплячість до думки оточуючих", "мстивість" дає показник негативної агресивності суб'єкта. Сума балів по шкалах "безкомпромісність", "запальність", "образливість", "підозрілість" дає загальний показник конфліктності.

## **ТЕМА 1: Ти і твої однолітки**

**Мета:** розвивати вміння слухати співрозмовника і вміння домовлятися один з одним; відпрацьовувати навички безконфліктного спілкування.

**Обладнання:** аркуш паперу формату А4, набори фломастерів, ватмани.

**Хід заняття:**

### **1. Вправа «Хто Я?»**

Учням пропонують відповісти на запитання «Хто Я?» двадцятьма словами.

*Рекомендації.* Аналізуючи відповіді, звертають увагу:

- питання «Хто Я?» не повинно бути підмінене відповідями на питання «Який Я?»;
- не потрібно перелічувати соціальні ролі — вони безликі;
- в якому співвідношенні перебувають позитивні й негативні прояви особистості.

### **7. Вступне слово психолога:**

Ви вже знаєте, що мовлення — це спілкування певною мовою. У яких випадках спілкуватися легше, а в яких — важче? Серед видів усного мовлення найпростіший — діалог.

Діалог надає співрозмовнику можливість перепитати, уточнити, якщо щось не зовсім зрозуміле. Крім того, під час діалогу можна обмежитись досить простими, нерозгорнутими фразами. Іноді все зрозуміло з півслова.

Складніше з монологом. Ця ситуація спілкування така, що слухачі якщо і можуть щось перепитати, то лише після того, як все сказано. Крім того, промовець повинен значно більше піклуватися про те, щоб його мовлення було зрозумілим від початку до кінця.

В обох випадках складно те, що доводиться говорити без попередньої підготовки і немає можливості довго вибирати слова або повторювати одну і ту саму фразу, удосконалюючи її. Якщо ти навчишся знаходити потрібні слова відразу, швидко і точно висловлювати свої думки, то співрозмовник легко зрозуміє тебе.

Твоє мовлення стане ще чіткішим і зрозумілішим співрозмовнику, якщо твій погляд буде спрямований на нього, жести будуть виразними і точними, а вимова — чіткою.

Дуже важливо, особливо під час проголошення монологу, відчувати себе упевнено. Знаєш, чому іноді хочеться прочитати самому собі вголос вірш, який ти вже вивчив і який треба буде завтра розповісти на уроці? Так, тому що це додає тобі упевненості.

Письмове мовлення висуває інші вимоги.

## **8. Інформаційний лист «Правила дружби»**

- Допомагай другові.
- Якщо умієш щось робити — навчи і його.
- Якщо друг потрапив в біду — допоможи йому, чим можеш.
- Ділися з другом.
- Грай так, щоб не завжди брати собі найкраще.
- Зупини друга, якщо він чинить погано.
- Якщо він не правий, скажи йому про це. Не сварися, не сперечайся через дурниці.
- Грай дружно, не зазнавайся, якщо у тебе вийшло краще, ніж у інших. Не заздри — радій успіхам друга разом з ним.
- Якщо вчинив погано, не бійся зізнатися в цьому, вибачся і визнай свою помилку.

- Якщо завинив друг, але усвідомив свою провину і вибачився,— не тримай в душі зла, образи, умій пробачити його.

## **9. Інформаційний лист «Правила чесної гри»**

- Дотримуйся правил, прагни вигравати чесно.
- Не радій, якщо інший програє, не смійся з нього.
- Образливо, коли програєш, але не занепадай духом і не злися ні на того, хто виграв, ні на того, з чиєї вини, можливо, сталася твоя поразка.

## **10. Вправа «Хороше і погане спілкування»**

Учасникам пропонується виконати в парах такі вправи.

А) Обидва учні говорять одночасно від 30 секунд до 1 хвилини (*теми: «Улюблена телепередача», «А чи знаєш ти, що...»* тощо). Обговорення

- Що ви відчували?
- Чи не здавалося вам, що більше нічого сказати?

Б) Пари розподіляються на учасників А і Б. Поки учасник А висловлюється упродовж хвилини, учасник Б повністю його (її) ігнорує. Потім вони міняються ролями.

### ***Обговорення***

- Як ви себе почували, коли вас ігнорували?

В) Учасник А говорить упродовж хвилини, учасник Б уважно слухає. Потім вони міняються ролями.

### ***Підсумкове обговорення***

- У чому полягала різниця між вправами?
- Як ви визначили, що зараз вас слухають?

Для досягнення домовленості під час будь-яких переговорів важливо бачити очі та обличчя свого співрозмовника.

## **6.Вправа «Що потрібно для взаєморозуміння»**

Два учасники за бажанням виходять до дошки і сідають спинами один до одного, їхнє завдання — домовитися про що-небудь (наприклад, про сумісну підготовку цікавої інформації до уроку, про правила якої-небудь гри тощо).

## **13.Вправа «Уміння слухати»**

Учні об'єднуються в групи. Завдання:

- Навіщо треба це уміння-слухати?
- Якими якостями треба володіти, що уміти слухати співрозмовника?
- Показати в сценках ситуації, коли люди не володіють такими уміннями і до чого це призводить.

## **14.Діагностична хвилинка.**

Багато хто з нас не вміє слухати й не чує, що нам говорять. Є в тебе таке вміння?

Дай відповіді на наведені далі запитання.

1. Чи не чекаєш ти нетерпляче, поки співрозмовник скінчить говорити і дасть висловитися тобі?
2. Чи не поспішаєш ти прийняти рішення до того, як з'ясуєш проблему?
3. Чи не чуєш ти лише те, що тобі подобається?
4. Чи не заважають тобі слухати емоції, що виникли під час бесіди?
5. Чи не починаєш ти думати про стороннє, якщо говорять інші?

## **15.Вправа « Правила спілкування»**

Сформулюйте свої правила спілкування.

## **16.Рефлексія.**

- Які засоби можна використовувати під час спілкування для того, щоб воно було цікавішим?
- З яких компонентів складається спілкування?
- Що таке ввічливість?



## **ТЕМА 2: Спілкування.Правила. Секрети**

**Мета:** показати значущість толерантної поведінки під час взаємодії з іншими, формувати навички спілкування.

**Обладнання:** аркуш паперу формату А4, картки із завданнями, плакат, набір фломастерів, ножиці, кольоровий папір.

**Хід заняття:**

### **□ Вправа «Створи собі настрій»**

*Психолог.* Сьогодні ми продовжимо розмову про спілкування. Готові? Поверніться одне до одного і посміхніться. Скажіть одне одному: «Доброго дня, друже!» Дякую!

Знову поверніться одне до одного і скажіть: «Я тебе ненавиджу». Що ви відчули під час першого спілкування і під час другого?

А тепер ще раз посміхніться одне одному і побажайте чогось доброго. Добре, дякую.

Скажіть мені, що є найважливішим у спілкуванні? (Бути доброзичливими! Частіше посміхатися! Бути толерантними)

Добре. Це так, а що саме ви розумієте під толерантністю? Давайте повторимо. Отже, толерантна особистість знає й правильно оцінює себе, її добре ставлення до себе співіснує з позитивним та доброзичливим ставленням до інших.

### **□ Вправа «Комплімент»**

**Мета:** сприяти розвитку вміння побачити сильні та слабкі сторони, позитивні якості будь-якої людини.

Учасники сідають у коло. Кожен повинен подивитися на сусіда ліворуч і подумати, яка риса характеру, яка звичка цієї людини йому найбільше подобається, і він хоче сказати про це, тобто зробити комплімент. Починає будь-хто, хто готовий сказати приємні слова своєму партнерові. Під час

висловлювання інші учасники повинні уважно слухати промовця. Той, кому зроблено комплімент, повинен як мінімум подякувати, а потім, установивши контакт із партнером, який сидить ліворуч від нього, зробити свій комплімент, і так далі по колу, доти, поки всі учасники не скажуть щось приємне сусідові.

*Рекомендації. Під час висловлювання учасника стежити, щоб решта учасників не заважали промовцеві. Необхідно налаштувати їх на тактовне ставлення одне до одного, на розвиток уміння слухати й чути промовця, звертаючи увагу на його манеру встановлювати контакт (привітав свого партнера чи забув це зробити, дивиться в очі чи вбік, як тримає руки, як говорить і т. ін.).*

**Психологічний коментар.** Це вправа із серії психологічної розминки, її основне завдання — запуск групових процесів.

#### □ Вправа «Мозковаатака: риси толерантної людини»

**Психолог.** Підіб'ємо підсумки.

Зараз візьміть аркуш формату А3, кожний напише 2 риси толерантної людини.

*(Аркуші розташовують на дошці. Учні доводять свої думки. Бажано, щоб риси були різними.)*

Дякую всім учням. Ми вивели ще одне, дуже важливе правило спілкування. А зараз з'ясуємо, чи добре бути толерантним у спілкуванні.

#### □ Вправа «Плакат»

Ведучий. Що зображено на плакаті? Доведіть.

*(Грають 2 учасники.)*

1-й Учасник. Це шість.

2-й Учасник. Ні, це дев'ятка.

1-й Учасник. Та ні, це шістка.

2-й Учасник. Яка ж це шістка, коли це дев'ятка.

1-й Учасник. Це найсправжнісінька шістка.

2-й Учасник. Ти щось плутаєш. Це справжня дев'ятка.

1-й Учасник. Ти що, не при розумі? Дивишся і не бачиш!

2-й У ч а с н и к. Скоріше за все, це тобі слід лікуватися.

Ведучий. Що відбувалося між учнями?

Хто правий із учнів?

*(Відбувається обговорення.)*

### **Підсумок**

Небажання зрозуміти іншого, переконаність, що ваша думка єдино правильна, невміння зняти свої «стереотипні окуляри» — найкоротший шлях до непорозуміння, а часом і до виникнення конфлікту.

Отже, якщо ми прагнемо продуктивного спілкування, необхідно поводитися так, щоб не образити партнера, поважати точку зору іншого та його особистість, незалежно від соціального статусу, національності, індивідуальних уподобань тощо. Таке спілкування й називається толерантним.

#### **□ Інформаційне повідомлення.**

*Пасивні люди порушують свої права через:* ігнорування особистих інтересів;

- те, що вони розповідають про свої потреби, звучить непереконливо через почуття провини перед іншими;

придушення своїх почуттів; острах висловлювати свої думки;

- підкорення думкам та бажанням інших.

Таким чином пасивні люди намагаються заспокоїти інших, уникнути конфліктів та неприємностей за будь-яку ціну.

Агресивні люди висловлюють свої думки, переконання, почуття, порушуючи права інших. Люди почуваються з ними ніяково. Агресори поводяться зверхньо, принижуючи інших, знаходячи вразливі місця оточуючих. Вони ніби кажуть: «Я так думаю, я так хочу, я так відчуваю, і мене не хвилює, що з тобою». Таким чином вони прагнуть домінувати, вигравати, наказувати, змушувати інших програвати, щось втрачати.

*Відповідальні (толерантні) люди:*

- висловлюють свої думки, переконання та почуття прямо й відкрито, поважаючи права інших;
- діють певним чином не тому, що відчувають провини чи тривогу, їхні дії природні;
- відповідають за свої вчинки, не перекладаючи відповідальності на інших;
- розуміють особисті потреби і можуть прямо про щось попросити;
- якщо їм відмовляють, вони можуть бути невдоволені, розчаровані, але розуміють, що й інші люди можуть мати особисті бажання;
- можуть допомагати іншим, але за їхнього бажання і прохання, не нав'язуючи своєї допомоги або свого світосприйняття.

#### □ **Вправа «Мій стиль спілкування»**

Вправа проводиться в три етапи.

На першому етапі кожен учасник індивідуально протягом 5 хвилин складає перелік якостей, важливих для спілкування. Чим більше якостей включено до цього переліку, тим цікавішою буде подальша робота. Складаючи перелік, бажано уявити себе товариською людиною. Як вона відрізняється від інших людей? Яка вона? Одним словом, необхідно

намалювати свій образ товариської людини. Можна згадати літературних героїв або знайомих людей.

На другому етапі проводиться дискусія, основна мета якої — скласти загальний перелік якостей, важливих для спілкування. При цьому кожен може висловлювати свою думку, зрозуміло, аргументуючи її, наводячи для ілюстрації приклади, як і коли ці якості допомагали подолати ту чи іншу перешкоду, поліпшити взаємини з оточуючими. Названі якості включаються до загального переліку більшістю голосів, що оформляється на дошці.

На третьому стані кожен учасник записує на своєму аркуші тільки-но складений загальний перелік якостей, важливих для спілкування. Потім у графі «Самооцінка» кожен повинен поставити оцінку за десятибальною шкалою. Наприклад:

Якості, важливі для спілкування	Самооцінка

***Рекомендації.** Під час обговорення не слід нав'язувати свою точку зору, необхідно лише стежити за ходом дискусії й дотриманням правил голосування. Час на дискусію не обмежується — вона може тривати від 15 хв до 1,5 години. Ведучий записує на дошці якості, важливі для спілкування.*

***Психологічний коментар.** Вправа цікава тим, що дає можливість побачити, як одне й те само явище може по-різному сприйматися. Кожен учасник практикується в обстоюванні своєї позиції, при цьому дотримуючись правил культури дискусії. Урешті-решт виходить узагальнений перелік, який можна розглядати як результат «мозкового штурму», тобто своєрідний орієнтир на майбутнє.*

□ **Вправа «Приймаю рішення»**

Учасникам пропонують скласти перелік тих рішень, які довелося їм приймати за минулий тиждень. На це приділяється 3 хвилини.

Потім пропонують проаналізувати записи й відверто відповісти на запитання: «Хто вам допомагав приймати ці рішення? Можливо, хтось приймав їх за вас? Якщо так, то чому? Чому рішення, які стосуються лише вас, приймає хтось інший? Виходить, ви дотепер не навчилися цього?»

Учасники об'єднуються в мікрогрупи по три-чотири особи й обговорюють записи.

*Рекомендації. Необхідно створити атмосферу, що допомагає налаштуватися на серйозне осмислення повсякденної практики прийняття рішень.*

**Психологічний коментар.** Вправа, що допомагає учасникам зрозуміти необхідність самостійного розв'язання своїх життєвих проблем, у тому числі у сфері спілкування.

#### □ **Вправа «Екстрасенс»**

Учасникам пропонують відчутти себе екстрасенсом, який уміє читати думки й почуття іншої людини за виразом очей, обличчям, позою (тобто як вона сидить тощо). Кожен вибирає одну людину, чий стан і думки буде вгадувати. Кожному учасникові дається 3 хвилини на те, щоб письмово викласти, про що він думав під час заняття, що відчував тощо.

Потім усі сідають у велике коло, і кожен, звертаючись до людини, стан якої описував, розповідає їй про її стан і думки. Той, чий стан описували, може прокоментувати розповідь, тобто висловити свою думку — підтвердити правильність висновків або спростувати їх.

*Рекомендації. Перед початком виконання вправи можна запропонувати учасникам об'єднатися в пари й кожному охарактеризувати стан і думки свого партнера, тобто відпрацювати наступне завдання.*

**Психологічний коментар.** Це практичне відпрацювання навичок розуміння іншої людини.

#### □ **Рефлексія**

Давайте підсумуємо наше заняття.

*Запитання для обговорення*

1. У чому полягає перевага толерантного спілкування?
2. Як треба поводитися зі своїм співрозмовником для того, щоб відбувся конструктивний діалог?

### **ТЕМА 3: В пошуках друзів**

**Мета:** допомогти учням у саморозкритті; сприяти подоланню бар'єрів у спілкуванні; удосконалювати навички спілкування.

**Обладнання:** аркуші паперу з незавершеними пропозиціями; аркуші паперу для написання оголошення.

#### **Хід заняття:**

#### **Вступне слово педагога-психолога**

Мені дуже приємно зустрітися з вами. Сьогодні я проведу у вас заняття та сподіваюся, що ми зрозуміємо один одного й проведемо відведений нам І час не тільки цікаво, але й з користю.

Давайте привітаємо один одного. Утворіть коло.

#### **1.Вправа «Оплески по колу»**

**Психолог.** Я називаю одного з вас на ім'я, вітаю його оплесками, потім він вибирає кого-небудь із учнів, і ми вже вдвох вітаємо оплесками. Ця трійка вибирає наступного претендента на оплески. Таким чином, гра триває, і оплески звучать усе голосніше й голосніше. Зростає і напруження серед тих,

кому ще не аплодували, тому останньому гравцеві варто адресувати такі слова «А найгучніші оплески дістаються...»

## **2.Вправа «Кого ти вважаєш іншим»**

*Учасникам пропонується відповісти на запитання:*

- Які люди вам подобаються ?
- З якою людиною ви хотіли б дружити ?
- Чи повинні друзі бути в усьому схожими один на одного ?

**Психолог.** Друзі — це ті, кому ми віримо, хто не зрадить, не підведе, здатний підтримати, поспівчувати. Другові ми можемо довірити свої потаємні мрії або секрети. Чи замислювалися ви над тим, чи можете самі відповідати поняттю «друг»?

Як ви вважаєте, хто може впевнено назвати вас своїм другом? Хто може пояснити, що таке відвертість?

## **3.Вправа « Незакінчені речення»**

Психолог пропонує учасникам написати закінчення речень, наведених нижче.

- *Відверто кажучи, мені дотепер важко...*
- *Відверто кажучи, для мене дуже важливо...*
- *Відверто кажучи, я ненавиджу, коли...*
- *Відверто кажучи, я радію, коли...*
- *Відверто кажучи, найголовніше в житті...*

**Психолог.** Хто хоче зачитати свої відповіді?

Чи всім ми можемо довірити свої таємниці?

Підніміть руку ті, у кого є справжній друг — такий, якому можна довіряти?



Чи може дорослий (батько, учитель) бути вашим другом?

#### **4.Вправа «Шукаю друга»**

*Психолог.* Кожній людині в житті потрібний друг. Коли друзів немає, то людина намагається їх знайти. Багато газет зараз друкують оголошення тих, хто бажає знайти друзів або однодумців. Ми спробуємо з вами теж скласти таке оголошення. Давайте назвемо його «Шукаю друга».

Ви можете розповісти трішки про себе, вказати свої захоплення, улюблені заняття. Оголошення не повинно бути великим, але намагайтеся писати щиро. Можна не підписувати свій текст або придумати собі псевдонім.

Перш ніж ми зачитаємо наші оголошення, я хочу запропонувати зіграти ще в одну гру, яка допоможе нам у відгадуванні авторів оголошень.

#### **5.Гра «Що я люблю робити»**

*Психолог.* Один з нас вибере щось, що він дуже любить робити, і почне без слів показувати нам це.

Всі інші уважно дивляться, що робить виступаючий, і спробують угадати, що він хоче сказати нам, але нічого не говорять.

Як тільки виступаючий завершить свою пантоміму, подякувавши нам за увагу, ми зможемо почати висловлювати наші здогади.

Після того, як всі бажаючі висловляться, ми зможемо запитати виступаючого, чи є серед нас ті, хто зрозумів його правильно.

Після обговорення буде виступати наступний.

Давайте я буду першою виступаючою.

*(Психолог показує мімікою та жестами свою улюблену роботу.Учасники також виконують запропоновані дії.)*

- Дякую! Гру закінчено. Усі сідаємо на свої місця.

- А тепер я зачитаю ваші оголошення, а ви повинні відгадати, хто є автором кожного оголошення.

## **6.Вправа «Скульптура»**

*Психолог.* Наш час вичерпано. Я хочу запропонувати вам гру, правила якої не дуже просто пояснити. Зате я можу показати, як у неї грають. Візьміть, будь ласка, ручку або олівець...

Один з вас починає гру: він кладе ручку посередині класу на підлогу. Другий кладе свою ручку поруч із попередньою так, щоб вони торкалися одна одної. Третя ручка або олівець повинні торкатися однієї з раніш покладених.

Гра так і триває доти, доки не буде викладено на підлогу ручки кожного з учасників. *(Учасники виконують запропоновані дії.)*

- Дякую, ви мені дуже допомогли.

Тепер мені набагато простіше пояснити суть гри. Зараз ми заберемо ручки, а ви самі займете їхні місця. Вам потрібно буде розташуватися таким чином, щоб у результаті вийшла скульптура. При цьому кожний з вас повинен торкатися хоча б кого-небудь із групи (долоньками, плечима, колінами...) Запам'ятайте цю картину! А тепер пройдіться приміщенням. *(Учасники виконують вправу під музику.)* І знову займіть те саме положення, у якому ви перебували тільки-но.

Заняття завершується.

### **• Рефлексія.**

- Чи важко бути відвертим?
- Чи просто було писати про себе? Що сподобалося, що не сподобалося? Що порадувало, що засмутило?

- Що було приємно, неприємно?

### **Ритуал прощання**

Усі стають у коло, триразове потискають один одному руки зі словами: «До нових зустрічей! Спасибі за приємний день! Спасибі за приємну годину!»

### **ТЕМА 4: Конфлікт. Як з ним бути**

**Мета:** ознайомити учнів з поняттям «конфлікт», «конфліктоген», видами конфліктів, причинами, позитивними та негативними сторонами конфлікту, виявами конфліктогенної поведінки, способами вирішення конфлікту, формувати вміння безконфліктно поводитися, враховувати інтереси й потреби інших, розвивати аналітичні здібності, рефлексію, виховувати ввічливість, доброзичливість.

**Обладнання:** фломастери, маркери, папір формату А-4, ватмани, заготовки паперових листочків, плакат «Дерево конфліктогенів», плакат з прислів'ями.

#### **Хід заняття:**

- **Вправа «Я-реальний, я – ідеальний»**

Розповісти про себе, яким себе бачать учасники зараз, і якими хотіли б бути в ідеалі.

- **Мозковий штурм «Поняття конфлікту»**

Доберіть синоніми до слова «конфлікт»: протиріччя, суперечка, сутичка, протистояння, протиборство, зіткнення, скандал, бійка, сварка.

- **Інформаційне повідомлення «Конфлікт»**

**Конфлікт** у перекладі з латини – *зіткнення різноспрямованих сил (цінностей, інтересів, поглядів, позицій) суб'єктів – сторін взаємодії.*

Наука, яка вивчає причини виникнення, особливості перебігу, запобігання та вирішення конфлікту називається **конфліктологією**.

## Типологія конфліктів

6. За кількістю та складом сторін конфлікту (внутрішньо особистісний, міжособистісний, особистісно-груповий, між груповий, між колективний, міждержавний, міжнаціональний).
7. За проблемно-діяльнісною ознакою (управлінські, сімейні, педагогічні, політичні, економічні, творчі).
8. За тривалістю перебігу конфлікту (гострі і хронічні, швидкоплинні, тривалі та інші).
9. За змістом (побутові й суто проблемні).
10. За ступенем загострення протиріч (незадоволення, протидія, розбрат, ворожнеча, війна).
11. За ознакою можливого вирішення (конструктивний (продуктивний) і деструктивний).

## Причини конфліктів

*Причини конфліктів полягають у розбіжності:*

- Знань, умінь, навичок, особистісних рис.
- Функцій управління.
- Емоційних, психічних та інших станів.
- Економічних процесів.
- Завдань, засобів та методів діяльності.
- Мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій.
- Поглядів і переконань.
- Розумінь, інтерпретацій інформації.
- Очікувань, позицій.
- Оцінок і самооцінок.
- **Вправа «Створення дерева конфліктогенів»**

*Психолог. Однією з причин виникнення конфлікту є конфліктогени поведінки. Це слова або дії, які породжують конфлікт. Давайте разом намалюємо дерево конфліктогенів. На дошці є стовбур дерева. У кожного з*

вас є листочки з дерева. На цих листочках напишіть приклади конфліктогенів. Причепіть свій листочок до дерева і зачитайте свій приклад.

• **Вправа «Ознаки конфліктогенів поведінки»**

Учасники об'єднуються в групи. Завдання: визначити ознаки конфліктогенів поведінки.

*Можливі ознаки:*

- Відкрита недовіра
- Перебивання іншої людини.
- Оцінювання людей.
- Наголошування на розбіжностях між собою та іншою людиною.
- Стійке небажання визнавати свої помилки й чийсь правоту.
- Зниження вкладу інших людей й одночасне перебільшення свого вкладу в загальну справу.
- Постійне накидання своєї точки зору іншим.
- Невірність суджень.
- Різке прискорення темпу мовлення й раптове закінчення розмови.
- Невміння вислухати і зрозуміти точку зору іншої сторони.
- Який висновок ми можемо зробити, поглянувши на дерево конфліктогенів. *(намагатися їх не вживати, щоб не створювати конфлікти)?*

• **Вправа «Сторони конфлікту»**

Учасники об'єднуються в групи. Завдання: визначити позитивні й негативні сторони конфлікту.

*Позитивні сторони конфлікту:*

1. Дає можливість сформулювати й усвідомити проблему, виявити труднощі.
2. Знайти нові шляхи вирішення.
3. Пожвавлює наше життя, робить його привабливішим, цікавішим.
4. Вчить форми спілкування, вміння налагоджувати стосунки.

5. Сприяє особистісному, професійному зростанню.
6. Розвиває волюву саморегуляцію.
7. Згуртовує колектив.
8. Розвиток пізнавальних рис: розуму, швидкість реакції, прийняття рішень.

*Негативні сторони конфлікту:*

- Порушує здоров'я.
- Викликає стрес, психотравми.
- Порушує міжособистісні стосунки, особистість.
- Формується негативна установка, негативний життєвий сценарій.

**Психолог.** Який висновок ми можемо зробити, проаналізувавши позитивні й негативні сторони конфлікту? У конфлікті є багато позитивного. Зараз ми з вами розглянемо способи вирішення конфліктів.

- **Інформаційний дайджест «Способи вирішення конфліктів»**

Вчені К. Томас і Р. Кілмен визначили основні найбільш прийнятні стратегії поведінки в конфлікті. Вони вказують, що існує 5 основних стилів поведінки в конфлікті: пристосування, компроміс, уникання, суперництво, співпраця.

- **Пристосування** – людина нехтує своїми інтересами, щоб задовольнити інтереси іншого.

- **Співпраця** – процес, який складається з послідовних взаємодій, коли людина прагне брати активну участь у розв'язанні конфлікту й захищати свої інтереси, але ще й бажає співпрацювати з іншими учасниками конфлікту. Це спільна спроба знайти таке рішення, яке цілком задовольняло б вимоги обох сторін.

- **Уникання** – людина намагається не займатися конфліктом. Уникання може бути фізичною або психічною, дипломатичне ухиляння. Шляхом уникання можна відкласти справу на кращий час.

- **Компроміс** – це часткове задоволення обох сторін.

- **Суперництво** – людина намагається задовольнити свої інтереси за рахунок іншого. Вона використовує здібності аргументувати свої суспільні контакти, економічні санкції. Суперництво може означати «стати на захист своїх прав», якщо людина переконана, що вона права.

Важливість мети й стосунків впливають на наші дії під час конфлікту. Враховуючи ці умови можна визначити 5 способів розв'язання конфліктів.

1) «Черепаха» (ухиляння). «Черепахи» втікають і ховаються у свій панцир, щоб уникнути конфлікту. Вони відмовляються від своїх цілей і тримаються осторонь як від суперечливих питань через які виникає конфлікт, так і від людей, причетних до суперечки. Вони вважають, що вирішувати конфлікт – річ безнадійна. Їм легше втекти (фізично чи психологічно) від конфлікту, ніж побачитися з ним.

2) «Акула» (примус). «Акули» намагаються переконати опонентів, силоміць примушуючи їх розв'язувати конфлікт. Для «акул» найголовніше власні цілі, а стосунки з людиною мають для них другорядне значення. Вони будь-якою ціною готові добитися свого. Їх мало хвилює те, чи вони комусь подобаються. «Акули» переконані, що конфлікти вирішуються тоді, коли хтось перемагає. Вони намагаються здобути перемогу, шокуючи суперників, нападаючи раптово, а також залякуючи чи погрожуючи їм із позицій сили.

3) «Плюшевий ведмедик» (згладжування). Для «ведмедиків» найголовніше – хороші стосунки, а власні цілі не мають для них великого значення. Вони прагнуть усім подобатися, щоб усі їх любили і цінували. Вони вважають, що конфлікти не можна обговорювати без шкоди для стосунків. «Ведмедики» бояться завдати болю, образити, зіпсувати стосунки під час конфлікту. Їх правило: «Я готовий пожертвувати власними цілями, роби все, що хочеш, аби тільки я тобі подобався».

4) «Лисиця» (компроміс). «Лисиці» невибагливі як у своїх цілях, так і в стосунках з людьми. «Лисиці» шукають компромісу. Вони жертвують частиною своїх домагань під час конфлікту й переконують іншого поступитися якоюсь частиною своїх цілей. Вони шукають такого рішення,

щоб обидві сторони отримали «золоту середину». Вони готові пожертвувати заради досягнення згоди для спільного добра як частиною своїх домагань, так і стосунками.

5) «Сова» (переговори). «Сови» дуже високо цінують власні цілі та стосунки. Вони розглядають конфлікт як проблему, яку треба розв'язувати, й шукають таке рішення, яке б задовольнило і їх власні цілі, й цілі іншої сторони. «Сови» сприймають конфлікти як засіб поліпшення стосунків шляхом послаблення напруження між двома людьми. «Сови» не заспокоюються доти, доки не буде знайдено рішення, яке б задовольнило і їх самих, і іншого.

- **Діагностична 5-хвилинка. Тест «Як би я поведився в конфліктній ситуації»**

Для кожного конфлікту в наведеному нижче переліку вкажіть, що ви найімовірніше зробили б. Відмітьте судження, яке найточніше відображає ваші можливі дії. У деяких випадках ви, можливо, не обрали б жодного варіанту, але, будь ласка, надайте якомусь із них перевагу.

7. Ви й однокласник хочете працювати на одному й тому ж комп'ютері:

А) я перестав би хотіти працювати й не вірив однокласнику як другу;

Б) я намагався б примусити його поступитися й дозволити мені працювати на комп'ютері першому.

2. Ви й однокласник хочете читати одну й ту ж книгу з бібліотеки одночасно:

А) я перестав би претендувати на неї й розчарувався в однокласникові як в другові;

Б) я вислухав би уважно, навіщо йому потрібна ця книжка. І якби його аргументи були переконливіші, ніж мої, я дозволив би йому читати її, бо хороший друг – це дуже важливо.

3. Ви й однокласник хочете одночасно скористуватися під стругачкою для олівців:



А) я б дозволив своєму однокласникові загострювати першому, аби не сваритися ;

Б) я б запропонував вирішити цю проблему так: один загострює два олівці проміжку часу.

4. Ви й однокласник хочете одночасно стати першим в черзі в їдальні:

А) я б дозволив однокласникові стати першим й розчарувався б у ньому як у другові;

Б) намагався б досягти компромісу й запропонував би стати першому у черзі в певні дні.

5. Ви й однокласниця хочете в один і той самий час сісти на одне місце за вашим улюбленим столом у бібліотеці:

А) я намагався примусити однокласницю дозволити мені сісти на це місце, незважаючи на її невдоволення;

Б) я уважно вислухав би, чому моя однокласниця хоче там сидіти, і якби її аргументи були переконливіші за мої, я б поступився, бо хороші відносини – це важливо.

6. Ви й однокласник працюєте над класним проектом. Ви обидва хочете малювати ілюстрацію до нього, й ніхто не хоче писати текст:

А) я намагався б примусити однокласника дозволити мені малювати ілюстрацію й не зважав би на його невдоволення;

Б) я б шукав компроміс і згодився на те, щоб кожен із нас малював половину малюнків і писав половину тексту.

7. Ви й однокласник граєте м'ячем . Ніхто з вас не хоче навести порядок на спортивному майданчику:

А) я намагався б примусити однокласника це зробити і не зважав би на його невдоволення ;

Б) я запропонував би працювати разом .

8. Ви й однокласник знімаєте відеофільм. Обидва хочете знімати відеокамерою, але ніхто не хоче писати сценарій:

А) я уважно вислухав би , чому мій однокласник хоче знімати фільм, і якби він мене переконав, я б дозволив йому , бо добрий друг – це важливо ;

Б) я шукав би компроміс з однокласником ,щоб кожен з нас половину часу писав би сценарій .

9. Ви розповіли однокласниці секрет, а вона розкрила його для кількох сторонніх людей:

А) я уважно вислухав би, чому вона так зробила, й постарався зрозуміти її, тому що друг – це важливо;

Б) я запитав би мою однокласницю, що трапилось, й ми домовились би про зберігання секретів в майбутньому.

10. Ви й однокласниця вважаєте, що виконувати більшу частину роботи у спільному звіті:

А) я дійшов би компромісу і погодився із тим, що кожен із нас виконував половину роботи;

Б) я намагався б розв'язати цю проблему, переглядаючи кожну сторінку написаного, й вирішив би, який внесок кожного у цей звіт.

### **Нарахування балів**

Обведіть кружечком ті літери, які ви обрали в кожному пункті. Потім полічіть кількість обведених літер у кожній вертикальній колонці.

Чим більша сума балів з певної стратегії розв'язування конфліктів, тим частіше ви схильні її застосовувати. Чим менша сума, тим рідше ви цією стратегією користуєтеся.

№	Ухилення	Примус	Згладжування	Компроміс	Переговори
1	а	б			
2	а		б		
3	а			б	
4	а				б

5		а	б		
6		а		б	
7		а			б
8			а	б	
9			а		б
1				а	б
0					

- **Релаксаційна пауза**

Звучить музика, використовуються елементи «ефлеражу» (терапія прогладжування). Учні гладять своє обличчя, заплющують очі, намагаються розслабити всі м'язи тіла, перенестися в уяві в іншу ситуацію, яка сприяє емоційному піднесенню.

- **Вправа «Вихід з конфлікту»**

На плакаті записано прислів'я, які відображають один із способів виходу з конфлікту. Визначте, якого способу вирішення конфлікту стосується кожен вислів, і поясніть, чому ви так вважаєте.

<b>Вислів</b>	<b>Спосіб вирішення конфлікту</b>
Око за око, зуб за зуб	Суперництво
Краще тихо, аби без лиха	Пристосування
Моя хата з краю, я нічого не знаю	Уникання
Хліб-сіль їв, мед-пиво пив, по усах текло, а в рот не потрапило	Компроміс
Спершу треба поміркувати, а потім робити	Співпраця

- **Вправа «Правила безконфліктної поведінки»**

Учасники об'єднуються в групи. Завдання: Придумати правила безконфліктної поведінки.

### ***Правила безконфліктної поведінки***

1. Не використовувати конфліктогени
2. Розв'яжуйте спірні питання тут і тепер, не відкладаючи їх.
3. Менше ображайтеся.
4. Прагніть адекватно сприймати й усвідомлювати конфлікт.
5. Спілкуйтеся відкрито.
6. Намагайтеся зрозуміти позицію іншої людини зсередини.
7. Аргументуйте свої бажання для себе та іншого.
8. Будьте готові подолати своє самолюбство, визнати свої помилки, вибачитися.
9. Будьте гнучкими.

#### **• Вузлики на пам'ять.**

#### ***Формула мудрої поведінки в конфлікті(ВІПРСТ)***

В – відкритість розуму.

П – позитивне ставлення.

Р – раціональне мислення

С – співпраця.

Т – терпимість до людей.

#### ***Короткий курс доброзичливих стосунків***

Шість важливих слів: «Я визнаю, що припустився цієї помилки».

П'ять важливих слів : «Ти зробив це просто чудово».

Чотири важливих слова : «А як ти вважаєш ?»

Три важливих слова : « Порадьте , будь ласка ».

Два важливих слова : «Щиро дякую ».

Найважливіше слово : «Ми».

- **Рефлексія.**
- Що цікавого ви сьогодні дізналися?
- Чого навчилися?
- Що нам потрібно для того, щоб створювати якомога менше конфліктних ситуацій? (бути ввічливими, толерантними, дипломатичними)
  - **Стратегії конфліктного спілкування**
  -

Тип стратегії	Характерні особливості	Можливість застосування
<b>Конкуренція</b>	<p>Супроводжується суперництвом учасників спілкування, відкритою боротьбою за свої інтереси, протидією. Обов'язково перемагає переможець і переможений. Під час такого спілкування люди задовольняють власні інтереси на шкоду інтересам інших, змушуючи їх приймати саме свої рішення. Супроводжується ухилянням, втечею, намаганнями людини вийти із конфліктної ситуації, не розв'язуючи її, не поступаючи своїм, але й не наполягаючи на ньому. Людина не відстоює свої права, не співпрацює з партнером по взаємодії для вироблення певного рішення.</p>	<p>Ефективна тоді, коли: учасник конфлікту наділений певною владою (він знає, що його рішення чи підхід є правильними, і має змогу наполягати на них); учасник конфлікту незацікавлений у співробітництві з іншими, здатен на вольові рішення; учасник конфлікту відчуває, що у нього немає іншого вибору, йому</p>

<b>Уникання</b>		<p>нічого втрачати та ін.</p> <p>Використовують тоді, коли: проблема не дуже важлива для людини і вона не хоче витратити сили на її розв'язання;</p> <p>учасник конфлікту розуміє, що перебуває у безнадійному становищі; учасник конфлікту відчуває правоту свого опонента;</p> <p>співрозмовником є «важка» людина; за відсутності серйозних підстав доводиться контактувати з іншою особою; напруженість занадто велика .</p>
<b>Співробітництво</b>	Вважається найпродуктивнішою стратегією, адже спрямоване на пошук рішення, котре б задовольняло інтереси обох сторін.	Особливо ефективно, коли: розв'язання проблем

	<p>Дотримуючись цієї позиції, індивід бере активну участь у розв'язанні конфлікту і захищає свої інтереси, але прагне при цьому співпрацювати з протилежною стороною. Порівняно з іншими стратегіями співробітництва вимагає тривалої роботи, оскільки необхідно спочатку “викласти” потреби, турботи та інтереси обох сторін, а потім — обговорити їх. За наявності часу і значущості проблеми ця стратегія є гарним способом вироблення взаємовигідного рішення. Проблема регулюється шляхом взаємних поступок: обидві сторони поступаються чимось, що забезпечує спільне розв'язання проблеми</p>	<p>и дуже важливе для обох сторін і ніхто не хоче його уникати; в одній стороні міцні, тривалі взаємозалежності стосунки з іншою стороною; у сторін є час для роботи над проблемою; сторони обізнані з проблемою і їх бажання відомі; сторони мають намір обговорити деякі ідеї попрацювати над виробленням рішення; обидва опоненти спроможні викласти свої інтереси і вислухати один одного; обидві сторони наділені однаковою</p>
--	--	--

<p><b>Компроміс</b></p>		<p>владою. Найефективніший тоді, коли: обидві сторони наділені однаковою владою і мають взаємовиключні інтереси; учасник конфлікту хоче прийняти рішення швидко, оскільки не має часу або вважає це найекономічнішим і найефективнішим способом; учасника конфлікту може задовольняти тимчасове рішення;</p>
-------------------------	--	--

**Правила вирішення конфлікту:**

- 1. Виявити предмет і джерело конфлікту. Часто буває підміна предмету в процесі конфлікту.
- 2. Не розширювати предмет конфлікту, скорочувати число претензій, особливо емоційного характеру. Не можна відразу розібратись у всіх проблемах відносин – треба з'ясувати головну, яка є стрижнем конфлікту: взаємна неприязнь ділове суперництво або просто заздрість.
- 3. Треба знати, як розвивається конфлікт. Він проходить три стадії: виникнення напруженості у відносинах – передвісник конфлікту;



взаємна неприязнь виходить назовні, починаються сутички, припиняються особисті відносини; вирішення конфлікту.

- 4. Необхідне уважне відношення до обох конфлікуючих сторін – "ініціатору" і "звинувачуваному". Треба з'ясувати, чого добивається ініціатор конфлікту – його цілі: ділові, самоствердження, амбіції, прагнення принизити іншу людину і т.д. Ініціатор конфлікту повинен запропонувати позитивне вирішення.
- 5. Потрібна правильна оцінка обох сторін. Треба знати психологічні механізми оцінки (про що написано вище). В конфлікті не повинно бути переможців, щоб конфлікт не розвивався далі.
- 6. Не можна переоцінювати досягнення одних і недооцінювати досягнення інших. Не можна одних весь час захочувати, інших карати, а третіх просто не помічати
- 7. Особливу увагу треба проявляти до конфліктних осіб. В кожному колективі такі є, але потрібно не давати розцвісти їх злому началу.
- 
- **Буває чотири типи конфліктних осіб:**
- Демонстративний – частіше всього це холерики і сангвініки, яким властива бурхлива діяльність в найрізноманітніших напрямках, для них конфлікт, як для риби вода, це життя, середовище існування. Вони люблять весь час бути на вигляді мають завищену самооцінку.
- Ригідний – люди цього типу не вміють перебудовуватись, тобто враховувати в своїй поведінці зміни ситуації і обставин, брати до уваги думки і точки зору оточуючих. Вони честолюбні, проявляють хворобливу образливість, підозрілість.
- Педант – особа "надточного типу", яка завжди пунктуальна, прискіплива, занудна, хоча і старанна, відштовхує людей від себе.
- Безконфліктний – особа, що свідомо уникає конфлікту, перекладаючи відповідальність в ухваленні рішення на інших (керівник на свого заступника), безпринципна. Тим часом конфлікт наростає, як сніжний

ком, і звалюється на таку особу. Особливо це болісно і має негативні наслідками, якщо такий тип особи у керівника.

- 8. Треба пам'ятати, що кожна людина - індивідуальність, і вміти прийняти точку зору іншого, а не розцінювати все "зі своєї дзвіниці".
- 9. Чим ближче відносини, тим складніше в конфліктній ситуації. Особливо це виявляється в групі. Не заводьте суто особистих стосунків в колективі, яким керуєте.
- 10. Не намагайтеся повністю переробляти, перевиховувати іншого, це невдячне заняття. Краще займіться самовихованням і психологічним аналізом своєї поведінки.
- 11. Пам'ятайте, що в групі об'єднуються чоловіки і жінки, які мають свої чисто чоловічі і жіночі особливості психології. У жінок своя, жіноча логіка, яка відрізняється інтуїтивністю, ситуативністю і асоціативністю. Чоловіки ж віддають перевагу точному розрахунку, зіставленню фактів, логічному аналізу і раціональному підходу.

## **ТЕМА 5: Конфлікт. Як з ним бути. VOL.2**

**Мета:** закріпити знання учасників про поняття конфлікту, формування в учнів навичок поведінки в конфліктній ситуації, навчити їх керувати конфліктними ситуаціями.

**Обладнання:** фломастери, маркери, олівці, ручки, папір А-4.

**Хід заняття:**

**Повторення правил роботи в групі**

### **1. Вправа «Асоціації»**

**Мета:** формування поняття «конфлікт».

Тренер пише на дошці слово «конфлікт», і пропонує членам групи називати слова, які асоціюються в них із цим словом, наприклад, боротьба, зло, агресія. Записує їх на дошці. Запитує, які слова мають позитивний, а які негативний заряд, позначаючи їх —«+» або «—». Підсумовує.

- **Вправа «Лінія конфлікту»**

**Мета:** дізнатися про ставлення учасників до конфлікту.

Тренер говорить: «Уявіть лінію проведену з одного кутка кімнати в протилежний. Якщо вважаєте, що конфлікт — це завжди добре, станьте на цій лінії в лівий куток чи близько нього; якщо, на вашу думку, конфлікт — це завжди погано, станьте в правий куток; якщо ж конфлікт — і те, й інше, станьте посередині або ближче до того чи того краю. Виберіть собі місце на лінії, яке покаже ваше ставлення до конфлікту».

### **Добре І те, й інше Погано**

Запитує, хто хоче пояснити, чому він обрав саме це місце на лінії. Потім тренер каже: «Зійдіть із лінії, я хочу провести іншу. Якщо вважаєте, що вам треба вступити в конфлікт, позначте це на лінії праворуч; якщо хочете уникнути конфлікту, позначте ліворуч; якщо вагаєтеся, поставте позначку посередині».

### **Уникаю Вагаюся Дію**

Пропонує учасникам обґрунтувати їхній вибір. Наприкінці вправи каже: «Якщо хочете по-іншому реагувати на конфлікт, станьте туди, де б ви хотіли бути». Дає час на перестановку.

### ***Обговорення вправи***

- **Вправа «Конфліктна поведінка»**

**Мета:** закріпити знання учасників тренінгу про різні види конфліктної поведінки.

Учасники об'єднуються в чотири підгрупи. Кожній запропонує на вибір картки з таким змістом:

**Конкуренція.** «Щоб я переміг, ти повинен програти».

**Пристосування.** «Щоб ти виграв, я повинен програти».

**Компроміс.** «Щоб кожен із нас щось виграв, кожен повинен щось програти».

**Співпраця.** «Щоб я виграв, ти теж повинен виграти».

Пропонує кожній підгрупі обговорити підготувати та продемонструвати конфліктну ситуацію, в якій показується певний вид поведінки.

### ***Обговорення***

— Як цей вид поведінки в конфлікті впливав на ваш емоційний стан, ваші почуття?

— Які причини спонукають людей обирати такий стиль поведінки в конфлікті?

— Який стиль найконструктивніший для добрих взаємин?

#### **• Вправа «20 бажань»**

**Мета:** дати учасникам можливість відпочити.

Тренер пропонує учасникам 20 разів закінчити речення, яке починається словами «Я хочу...». Записуються всі бажання, які спадають на думку, не важлива їхня реалістичність або прийнятність для інших.

### ***Обговорення вправи***

#### **• Вправа «Я ображаюся»**

**Мета:** зрозуміти, що викликає в учасників образу.

Тренер пропонує учасникам закінчити речення: «Я ображаюся, коли...». Бажаючі зачитують закінчення речення, а керівник групи запитує, в кого ще подібні ситуації викликають образу. Підкреслюється, що названі ситуації

образливі для більшості, а тому треба пам'ятати: «Якщо ти ображаєш інших сьогодні, до тебе ця образа повернеться завтра».

- **Вправа «Ваші цінності»**

**Мета:** визначення основної цінності групи.

Учасникам пропонують на листочках написати 10 цінностей, які вони цінують найбільше в своєму житті. Потім із 10 цінностей необхідно вибрати три й кинути у коробку. В зв'язку з негараздами і труднощами потрібно віддати одну цінність, потім ще одну. В результаті створюється психологічний портрет групи: учасники по черзі називають свою цінність, і в кого є така ж цінність, підраховується. На дошці записується кількість і визначається, що найважливіше. Потім ще по одній цінності наосліп витягають із коробки.

**Обговорення**

- Чи задоволені ви цінностями, що залишилися?
- Чи важко було вибирати цінності й віддавати їх?
- Яке у вас було відчуття, коли залишилась одна цінність?

- **Інформаційний дайджест «Правила вирішення конфлікту»**

1. Виявити предмет і джерело конфлікту. Часто буває підміна предмету в процесі конфлікту.

2. Не розширювати предмет конфлікту, скорочувати число претензій, особливо емоційного характеру. Не можна відразу розібратись у всіх проблемах відносин – треба з'ясувати головну, яка є стрижнем конфлікту: взаємна неприязнь ділове суперництво або просто заздрість.

3. Треба знати, як розвивається конфлікт. Він проходить три стадії: виникнення напруженості у відносинах – передвісник конфлікту; взаємна неприязнь виходить назовні, починаються сутички, припиняються особисті відносини; вирішення конфлікту.

4. Необхідне уважне відношення до обох конфлікуючих сторін – "ініціатору" і "звинувачуваному". Треба з'ясувати, чого добивається ініціатор конфлікту – його цілі: ділові, самоствердження, амбіції, прагнення принизити

іншу людину і т.д. Ініціатор конфлікту повинен запропонувати позитивне вирішення.

5. Потрібна правильна оцінка обох сторін. Треба знати психологічні механізми оцінки (про що написано вище). В конфлікті не повинно бути переможців, щоб конфлікт не розвивався далі.

6. Не можна переоцінювати досягнення одних і недооцінювати досягнення інших. Не можна одних весь час заохочувати, інших карати, а третіх просто не помічати

7. Особливу увагу треба проявляти до конфліктних осіб. В кожному колективі такі є, але потрібно не давати розцвісти їх злому началу.

Ці правила ми знаємо, але забуваємо в ситуації суперництва . Їх можна об'єднати під назвою “Мирне розв'язання конфлікту”:

- ОПИШІТЬ проблему, якою її бачить людина
- ЗОСЕРЕДЬТЕ увагу на проблемі (не на людині)
- СЛУХАЙТЕ, не перебивайте. Будьте уважні до почуттів іншої людини.
- ВИЯВІТЬ бажання проаналізувати усі можливі рішення.
- ЗНАЙДІТЬ те спільне, що дасть змогу розсунатися в погодженості.

#### **Правила високоморального поведження і спілкування:**

- Не вчиняй стосовно інших так, як ти не хотів би, щоб вони вчиняли стосовно тебе.
- Дайте людям відчутти свою значимість.
- Вирішуючи конфлікт, чітко визначите свої цілі.
- Хто робить перший крок до примирення, той і виграє.

#### **Декілька правил вирішення конфлікту:**

- Конфлікуйте не поспішаючи.
- Аналізуючи конфліктну ситуацію, шукайте причину і не «зациклюйтеся» на самому факті конфлікту.
- Подумки програйте усе «позитивні» і «негативні» сторони, моменти тих

або інших варіантів розвитку конфлікту.

- Конфлікт не намагайтеся «зам'яти», а доведіть його до логічного кінця, якщо переконані, що ви праві, що вас зрозуміють і підтримають у колективі, якщо не все, то найбільш прогресивна частина колективу.
- Не конфлікуйте по дрібницях.
  - **Притча «Цінність часу»**

Один бізнесмен накопичив великий капітал, який складав 3 мільйони доларів. Він вирішив, що візьме собі рік відпустки, щоб удосталь відпочити. Але не встиг він прийняти це рішення, як його відвідав Янгол Смерті. Бізнесмен дуже злякався, вирішив якось умовити Янгола Смерті продати йому трохи часу.

- Продай мені три тижні життя, і я віддам тобі третину свого капіталу, мільйон доларів,— запропонував бізнесмен.

Але Янгол Смерті відмовив йому.

- Гаразд, залиш мені два тижні мого життя. Я віддам тобі 2/3 своїх грошей, це два мільйони доларів.

Янгол знову відмовив.

- Гаразд, продай мені тільки один день, щоб я зміг насолодитися красою цієї землі, обійняти дружину, дітей, яких дуже давно не бачив... Я віддам тобі все, що маю, три мільйони доларів.

Янгол відмовив. Тоді чоловік запитав, чи може Янгол Смерті дати йому кілька хвилин, щоб він зміг написати прощального листа? Янгол погодився. Чоловік написав: «Правильно використовуйте час, який вам відведено для життя. Я не зміг купити навіть години за три мільйони доларів. Перевірте, чи все, що вас зараз оточує, справді має цінність?».

*Обговорення притчі.*

- **Рефлексія.**

- Конфлікт - це добре чи погано?
- Яка тактика у конфлікті найефективніша і правильна:

Конкуренція. Пристосування.

Компроміс. Співпраця.?

- Чи все, що нас оточує має цінність?
- Що є цінним у відносинах між людьми?

## **ТЕМА 6: Яка вона – дружба?**

**Мета:** підвищити рівень знань учнів про особливості дружніх стосунків, підвести до усвідомлення необхідності шанобливих стосунків, надати інформацію про дружбу і якою вона повинна бути, сформувати навички конструктивного спілкування.

**Матеріали:** кольорові маркери, аркуші паперу формату А4 та ватман.

### **Хід заняття:**

#### **1. Вправа «Подаруй рух»**

**Мета:** розвиток засобів спілкування; підвищення рівня згуртованості.

**Матеріали:** магнітофон, касета зі швидкою музикою.

Ведучий виходить у коло й виконує будь-які однотипні рухи протягом 15—20 секунд. Усі інші повторюють їх. Потім ведучий обирає наступного ведучого, котрий виходить у коло й придумує свій рух. Кожен гравець має побувати в ролі ведучого.

#### **2. Мозковий штурм «Дружба»**

#### **3. Вправа на демонстрацію ролі доброзичливої й недоброзичливої атмосфери у створенні настрою учасників .**

Двоє придумують по етюду із предметом (за дверима). Іншим дається установка: з появою першого учасника потрібно усміхатися, бути зацікавленим і доброзичливим. На появу другого — реагувати байдужістю, зневажливими посмішками (варто уникати реплік).



*Потім виконавці розповідають про відчуття й дають оцінки етюдам своїм і партнера. Після цього змова розкривається. Обговорення проблеми «моральної підтримки».*

#### **4. Інформаційне повідомлення «Дружба. Де вона починається?»**

**Дружба**-безкорисні особисті взаємовідносини, засновані на довір'ї, щирості, взаємних симпатіях, на загальних інтересах, захопленнях. Обов'язковими ознаками дружби є взаємне поважливе відношення до думки друга, довір'я і терпіння. Людей пов'язаних між собою дружбою називають друзями. Друг ніколи не відвернеться в складні хвили, завжди зрозуміє і підтримає. Друг ніколи не стане слухати інших, щоб ті не говорили. Хто як не друг скаже правду про свого друга? Тільки друг може говорити про помилки свого друга, а той в свою чергу ніколи на це не буде мати образи. Справжня дружба об'єднує тільки тих людей, які здатні пробачити і зрозуміти недоліки інших. Дружба - невід'ємна частинка життя кожної людини. Як сказав Бенджамін Франклін: «Брат може не бути другом, але друг - завжди брат».

#### **Статуси про дружбу:**

- З ним є про що помовчати.
- Друзі – це ті люди, які все про тебе знають і все одно люблять!
- Друзі не дивляться одне одному в очі, вони дивляться в одному напрямку.
- Бути другом – це означає підставити плече тому, хто втратив надію і дарувати йому любов.
- Суперечності бувають і в дружбах, заснованих на перевазі: обидві ж бо сторони вимагають більшого, а коли це відбувається, дружба розривається.
- Товаришування, дружба – це взаємини між людьми, які народжуються, міцніють на основі спільного навчання, інтересів, уподобань.

- Товаришувати можна з багатьма ровесниками, а дружити – лише з одним чи кількома.
- Друзів пов’язує велика повага один до одного, принциповість у взаєминах, симпатія.

Взаємодопомога, чуйність, ввічливість – неодмінні ознаки дружнього класу. Неприпустимі у класі образливі прізвиська, непристойні жарти щодо дружби хлопців та дівчат, грубість у взаєминах, неповага до дівчат. Дружбу, товаришування можна зруйнувати грубими, недоречними жартами. Тому будьте уважними та замислюйтеся над своїми вчинками.

### **5. Вправа «Знайдіть один одного»**

Мета: створити атмосферу довіри та невимушеності.

Учасники вільно розходяться по кімнаті. Я даю завдання: «Знайдіть один одного ті, в кого однаковий колір очей», «... ті, в кого день народження влітку», «... ті, в кого ім’я складається з однакової кількості букв», «... ті, хто в одному селі живе»...

Обговорення.

### **6. Вправа «Подарунок»**

Вибирається перший бажаючий. Учасникам групи пропонується по колу подарувати йому що-небудь (лише не матеріальне). Це може бути зірка на небі, схід сонця, талант... Тобто те, що не можна покласти в карман, але можна забрати з собою в собі.

Обговорення: Чи сподобався подарунок?

### **7. Вправа «Закони дружби».**

Об’єднання у 2 групи. Завдання: Скласти закони дружби.

Обговорення.

### **8. Інформаційний дайджест «Правила дружби».**

- 1. Дружба - це правда і чесність кожного.*
- 2. Поважай тих, з ким дружиш.*
- 3. Що вимагаю від друга, насамперед вимагаю від себе.*

- 4. Ніколи нікого не обманюй, не ображай.*
- 5. Ні до кого не чіпляйся, грай чесно, не дражнись.*
- 6. Будь терплячим, не засмучуйся через невдачу.*
- 7. Ти не кращий за всіх, але і не гірший за всіх!*
- 8. Якщо вмієш добре грати, то навчи іншого.*
- 9. Успіху можна досягти тільки разом, в колективі. Частіше кажи:  
"Нумо дружити", "Нумо грати!".*
- 10. Ходи до школи. І хай вона буде тобі на радість!*

#### **9. Поетична хвилинка.**

ЩО ЦЕ ЗНАЧИТЬ - НЕ ДРУЖИТИ

Що це значить - не дружити,

Жити так - одинаком?

Не дружити - це ходити

Не дверима, а вікном.

Це без друга, без подружки

На перерві у кутку

Розправляти самотужки

З апельсином нашвидку.

Це дивитись, наче в книжку,

Набик з видом кам'яним,

А насправді тишком-нишком

Роздавати штурхани.

В школі вчитись й не дружити -

Це, повірте, все одно,

Що, заплющившись, сидіти

І дивитись у вікно.

(Оксана Сенатович).

#### **10. Тест «Чи гарний ти друг»:**

1. Ви знаєте багато цікавих історій про одного зі своїх приятелів. Що ви зробите:

- а) розповісте їх іншим людям;
  - б) розповісте, не назвавши імен;
  - в) залишите історії при собі?
2. Ваш друг часто бере щось у вас, але ніколи не повертає взяту річ. Зараз він хотів би взяти коштовну відеокамеру. Що ви будете робити:
- а) скажете, що зараз камери у вас немає;
  - б) дасте її;
  - в) відмовите, пояснивши причину?
3. Друг випадково розбив ваш годинник. Ваші дії:
- а) відмовитесь від нового годинника, але влаштуєте маленький скандал.
  - б) вимагатимете гроші;
  - в) скажете, що і без того збиралися купити новий;
4. Ваш друг підтримує відносини з людиною, яку ви не любите. У такому випадку:
- а) скажете другові, що він повинен вибрати між вами й іншим.
  - б) припините стосунки з другом; :
  - в) нічого не скажете і будете продовжувати дружні відносини;
5. Почуваєте, що у вашого друга незабаром будуть великі неприємності. Тоді ви:
- а) порвете стосунки з ним, щоб не постраждати самому;
  - б) продовжите дружбу.
  - в) відверто поговорите з ним;
6. Вважаєте, що дійсний друг повинен:
- а) ділитися з вами всім;
  - б) залишати свої думки і проблеми при собі.
  - в) говорити тільки те, що хоче;
7. Вам відомо, що другові потрібні гроші, і у вас їх досить, щоб, йому їх дати. Ви говорите:
- а) «переб'єшся! Мені вони й самому стануть у нагоді».
  - б) «візьми їх, доставиш мені задоволення»;

в) «згадай, скільки разів ти мені допомагав. Моя послуга ніщо в порівнянні з цим»;

8. Що ви зробите, якщо вам потрібно позичити гроші в друга:

- а) натякнете здалеку;
- б) попросите в борг;
- в) нічого йому не скажете.

9. Ваш друг купив одяг, що, як вам здається, йому не пасує, тоді ви:

- а) скажете, що він виглядає смішно;
- б) скажете, що ця річ не для нього, і поясните, чому;
- в) нічого не скажете.

10. Ви вважаєте, що ваш друг:

- а) менш розумний, ніж ви;
- б) більш розумний, ніж ви;
- в) ви обидва на одному інтелектуальному рівні.

Підрахунок балів

а б в

1 2 3

Результати:

21—30 балів: ви справжній друг, ви будете робити так само.

15—20 балів: у вас є друзі, але, як більшість з нас, ви іноді не виказуєте в стосунках належного розуміння. Коли не знаєте, як реагувати, спробуйте поставити себе на місце іншої людини.

10—14 балів: ви схильні більше звертати увагу на себе, ніж на інших. Ця ваша риса — бар'єр перед справжньою дружбою. Щоб стати гарним другом, потрібно виявляти більше інтересу до інших людей.

### **11. Повідомлення з елементами бесіди «Цінність дружби»:**

Не раз ви, напевно, читали в молодіжних газетах і журналах схвильовані листи: «Не можу знайти друзів», «Чому я самотній?», «Чому друзі сваряться?». Питань багато.

Дружба - тендітна річ, як скло. Вона випробується не тільки лихом, а й

повсякденними дрібницями. Навіть між кращими друзями виникають сварки. Буває так, що дружиш із кимсь, а потім раптово щось ламається, розбивається - і від взаємної прихильності залишаються лише уламки. Звичайно, можна знову помиритися, попросити пробачення. А якщо образа занадто велика? Ти чекаєш, коли твій друг першим підійде до тебе, щоб вибачитися, а він не підходить. Його гордість не дозволяє йому цього. От так починає здаватися, що підходити друг до друга безглуздо, та й занадто пізно. Пізно? Ні, просити пробачення ніколи не пізно. Саме через те, що ми боїмося зробити перший крок, усе ускладнюється і дружбу вже не склеїти».

Лев Миколайович Толстой вважав, що «коли сваряться, обоє винуваті», так що рішуче підходь миритися. А краще взагалі не сваритися.

- Як ви вважаєте, чому виникають труднощі між кращими друзями?

*Варіанти учнівських відповідей:*

- ваш кращий друг поводить себе неоднаково з вами наодинці й у присутності інших людей;
- ваш кращий друг іноді, не подумавши, допускає грубі зауваження,
- чіпляється до вас або своїми вчинками ображає ваші почуття;
- ваш кращий друг ображається, якщо ви дружите з кимсь ще;
- ваш друг не зберігає ваших секретів.

Ви праві, існує безліч причин сварок, між другими, іноді ми схильні формувати

власне судження про будь-яку подію або людину, не вникаючи в суть речей. Виникає бажання засудити іншого, якщо його думка або захоплення не збігається з нашим, ми починаємо радити або нав'язувати друзям власну думку. З нього приводу чудово сказав Д. Карнегі: «Особисто я віддаю перевагу суниці з вершками, але знайшов, що по якійсь динній причині риба віддає перевагу хробакам. Тому, коли я йду на риболовлю, то не думаю про те, чого сам хочу. Я думаю про те, чого хоче риба. Я насаджую на гачок як принаду не те, що люблю я. А черв'ячків і сушених коників...»

- Що це значить?

*Варіанти учнівських відповідей:*

- різні смаки в людей;
- що добре мені, не обов'язково добре для іншого;
- розходяться думки на однакові питання.

***Так от, якщо хочеш зберегти дружбу, пам'ятай, що твоя думка назавжди залишиться твоєю, а твій друг завжди буде думати по-своєму. І цей факт треба приймати як даність. Будеш намагатися нав'язувати іншому свою правду і не помітиш, як зруйнуються ваші дружні взаємини.***

## **12. Притча про цвяхи.**

Жив собі хлопчик із жахливим характером. Якось батько дав йому мішок цвяхів і звелів по одному забивати їх у паркан щоразу, коли хлопчик втрачає терпець і з кимось свариться. У перший день він забив 37 цвяхів. Згодом навчився контролювати себе, і кількість цвяхів щодня зменшувалася. Хлопчик зрозумів, що легше опанувати свої емоції, ніж забивати цвяхи. Нарешті настав день, коли він не забив жодного цвяха. Син підійшов до батька і сказав про це.

Тоді батько звелів синові витягати з паркана по одному цвяху в ті дні, коли він не втратить самоконтролю і ні з ким не посвариться. Минав час, і згодом син зміг похвалитися батькові, що у паркані не залишилося жодного цвяха. Батько відповів: «Ти добре поводишся, але подивися, скільки дірок залишилося... Паркан уже ніколи не буде таким, як колись». Якщо ви з кимось сваритеся й говорите щось неприємне, то залишаєте після себе такі ж рани, як ці дірки від цвяхів. І рани залишаються, незважаючи на те, скільки разів ви потім вибачитеся. Словесні рани заподіюють такий же біль, як і фізичні. Не залишайте на своєму шляху таких дірок! Не забивайте цвяхів ворожнечі, нерозуміння, жорстокості в душі людей! Будьте толерантними!

- **Рефлексія.**

***Прийом «Незакінчені речення».***

- Продовжте речення, записані на дошці: «Сьогодні на занятті я зрозумів...», «Людину можна назвати другом, якщо вона...».

*Висновок :*

Ми завжди, у будь-якій ситуації, повинні пам'ятати про те, що відповідальність за наші вчинки буде лежати на нас. Тому задумуйтеся над тим, як зробити в житті правильний вибір.

## **ТЕМА 7: Моє розуміння дружби**

*Мета:* сформувати в учнів позитивне ставлення до дружби, навчити цінувати своїх товаришів і допомагати одне одному.

*Матеріали:* кольорові маркери, аркуші паперу формату А4 та ватман, серветки.

*Вислів до теми:*

*Не кожен може бути твоїм другом, але кожен є твоїм учителем.*

### **Хід заняття:**

#### **1. Вступ**

Сьогодні ми продовжуватимемо говорити про друзів, про дружбу. Про людей, які приходять на допомогу в біді та радіють нашому щастю. А чи маєте ви друзів?

#### **2. Вправа «Принципи».**

##### *Робота у групах*

Учні об'єднуються у робочі групи (4—7 осіб). Ведучий пропонує до розгляду принципи, за якими обирають друзів: **зовнішність, спільні інтереси, поведінка, соціальне положення, рівень інтелекту**. Кожна група працює над одним принципом. Дітям потрібно обґрунтувати його важливість при виборі друга. Потім відбувається представлення кожної групи й обговорення.



### **3. Вправа « Поняття »**

Дуже часто ми плутаємо справжніх друзів із компанією. Давайте разом подумаємо і розділимо ці поняття.

Декілька груп мають виділити суттєві ознаки компанії, а інші — ознаки друзів. Під час роботи учнів психолог стежить, чи правильно діти зрозуміли завдання.

#### ***Орієнтовні відповіді.***

##### ***Друзі:***

- мала кількість осіб;
- одностатеві;
- довіряємо таємниці;
- справжніх друзів — небагато.

##### ***Компанія:***

- велика кількість осіб;
- різностатеві;
- дають підлітку захист;
- кількість і склад учасників постійно змінюється.

### **4. Вправа «Витинанка»**

Діти стають у коло спиною одне до одного. Кожному дають розгорнену серветку.

**Психолог.** У вас у руках серветка. Складіть її навпіл. Відірвіть правий куток. Знову складіть навпіл. Відірвіть лівий куток (і т. д.). А тепер розгорніть свої витинанки. Бачите, у кожного з вас витинанки різні. А чому? Адже інструкції були однакові для всіх. Тому що всі ми різні. Ми по-різному сприймаємо

інформацію, по-різному мислимо. Пам'ятайте про це і не намагайтеся підлаштувати друга під себе. Безглуздо ображатися на людину, яка має власну думку, нехай навіть відмінну від вашої. Якщо цінуєте дружбу, то поважайте своїх товаришів. Будьте відвертими з близькими вам людьми та вчіться прощати.

## 5. Казка «Колючка»

На великій сонячній галявині росла самотня Колючка. Звісно, вона росла там не одна: навколо було багато квітів і трав, та Колючці здавалося, що на світі вона зовсім самотня, а якщо хтось і росте поряд, то тільки одні реп'яхи.

Тому Колючка ні з ким не дружила. Вона часто дивилася в синє небо і думала: «Ось і небо — велике, чисте і світле, а ось сонце — тепле, ласкаве і ніжне, але вони такі далекі від мене, такі недосяжні. А я самотня і прив'язана до землі».

Вона думала так щодня і ще більше засмучувалась від самотності, і все твердішими ставали її голки.

Але одного разу вранці Колючка прокинулася від чийогось ніжного дотику. Вона подивилась у різні боки і побачила Сонячний Промінчик,

— Привіт, — сказав він їй. — Вже середина літа, всі квіти цвітуть, а ти про що думаєш?

— Що ти маєш на увазі — цвітуть? — здивувалася Колючка. — Я про це нічого не знаю.

— А ти подивись навколо і побачиш, — посміхнувся Промінчик. Колючка озирнулася і вперше помітила, на якій великій, світлій гарній галявині вона росте. Поряд шелестіли квіти — яскраві і ніжні, легенький вітерець ласкаво торкався їх і щось нашіптував, а навколо літали птахи і співали веселих пісень.

— Як же так? — здивувалася Колючка. - Тут таке цікаве життя, а я нічого не бачила, дивилась тільки в себе і нудьгувала від самотності. Так дивно!

— Промінчик! — скрикнула вона. — Допоможи мені стати та кою ж гарною, як ці квіти, Я дуже хочу стати гарною!

— Але це ж так просто, — відповів їй Промінчик, — довірся світу, відкрий йому себе, і все станеться саме собою!

— Як це? — подумала Колючка, та все ж таки випрямилася, озирнулася навколо і посміхнулася.

І раптом всі квіти посміхнулися їй у відповідь. Колючка поворушила корінням і відчула, як земля поїть її своїми водами, підняла голову і побачила, як їй посміхається сонечко, поворушила листочками і відчула ласкавий дотик вітру. Пташки заспівали їй красиву пісню, і Колючка розцвіла.

— Розцвіла! Я розцвіла! — скрикнула вона. — Дякую тобі, Сонячний промінчику. Як же тут гарно!

І красуня Колючка радісно затремтіла — у неї розпочиналося Нове Життя.

### ***Обговорення та осмислення казки***

— Як жила Колючка? Що робила?

— Чи відображувалося її внутрішнє життя на зовнішніх стосунках зі світом?

— Як пояснює Колючка те, що вона не помічала навколо себе змін у житті оточення?

— Що означає, на вашу думку, «дивитися тільки в себе»?

— Що призвело до змін у житті Колючки? З чого вони почалися? Чи позначилося це на її поведінці, діях?

- Хто прийняв рішення про зміни в житті Колючки? Чому?
- Коли жива істота починає щось робити? *(Коли хтось з нею взаємодіє.)* Де взаємодія в казці? *(Посмішка Колючки — посмішки інших квітів у відповідь.)*
- Коли хочеться щось робити? *(Коли ти живеш не самотньо, а серед подібних собі, тоді життя не безглузде, щось примушує жити, діяти.)*
- Що означало діяти для Колючки? Визначте ланцюжок її дій.
- На вашу думку, чи зробила Колючка вчинок? Якщо так, з чого почався вчинок Колючки? *(Бажання бути красивою.)*
- В чому суть її вчинку? *(Вона навчилася «довіряти світу, відкривати йому себе, випрямилася, посміхнулася,..)*
- Як змінилося життя Колючки?
- Чи нагадує вам когось Колючка?

## **6. Епіграф**

Зверніть увагу на епіграф нашого заняття. Подумайте. Якщо людина торкнулася нашого життя, але не стала другом, вона обов'язково нас чогось навчила, потрібно тільки вловити цей урок і не помилятися надалі.

## **7. Рефлексія**

Дітям пропонують ставити запитання з теми.

## **Завершення**

Дякую всім за увагу. Ми добре попрацювали. Бажаю всім знайти вірних друзів, а хто їх має — цінують і бережіть.

## **ТЕМА 8: Толерантність і я**

*Мета:* знайомство учасників із загальнолюдськими цінностями, розширення словникового запасу, розвиток гнучкості мислення, формування навичок толерантного спілкування.

**Обладнання:** фломастери, маркери, стікери, дошка шкільна, коробка, олівці, ручки, папір А-4.

**Хід заняття:**

**Вступне слово психолога:**

### 1 Привітання

· Добридень усім присутнім! Рада бачити вас у гарному настрої. Сподіваюся, сьогоднішня спільна робота не буде марною, а знання, які ви отримаєте, знадобляться вам.

Ритуал привітання. Усмішка по колу та потискання рук.

### 2 Вправа «Мій образ»

*Мета:* знайомство учасників групи, налаштування на сприйняття основного змісту завдання.

Психолог роздає всім учасникам аркуші А4, на яких кожному потрібно написати своє ім'я й намалювати власний образ (це може бути певний символ, предмет, будь-що).

Слід наголосити, що вміння малювати тут не важливе. Коли всі виконають завдання, ведучий пропонує кожному по черзі назвати своє ім'я й розповісти про власний образ.

Після закінчення презентацій створюємо «галерею портретів» учасників.

· Психолог. А тепер погляньмо на нашу галерею. Подумайте і скажіть, який висновок ми можна зробити після виконання цієї вправи? (Усі люди різні.)

· А як же нам, таким різним, жити, навчатися й працювати разом, та ще й не сперечатись одне з одним? (Потрібно бути толерантними одне до одного.)

А що таке толерантність і як бути толерантною людиною, ви дізнаєтеся на сьогоднішньому занятті, тема якого — «Толерантність у нашому житті».

Кожен із нас незалежно від соціального статусу, віку й статі хоче, щоб його любили, поважали, цінували. Кожен мріє про те, щоб інші дарували йому тепло, добро, відчуття комфорту й радості спілкування. Водночас мало хто замислюється над значенням цих слів.

- Подумайте і скажіть, що таке добро?
- Що означає «бути доброю людиною і робити добро іншим»?
- А як можна подарувати тепло?
- Як ви думаєте, що таке захист?
- Що означає «бути захищеним»?

Психолог. У кожного з нас є дорогі серцю місця, куди завжди хочеться повернутися. Там нас люблять, захищають, поважають і завжди чекають. Найкомфортніше у сім'ї, в якій ми зростаємо.

· Поміркуймо, а де ще ми можемо відчутти увагу інших людей? Так, це наша школа. Скільки б не минуло років, що б не сталося в житті, двері школи завжди відчинені. Ваші вчителі радо зустрінуть вас. Школа — це ще одна велика родина.

- Як ви думаєте, чи можна назвати ваш клас родиною?
- Що спільного є в усіх вас?
- Якими словами можна схарактеризувати стосунки в родині? (Любов, дружба, повага, поблажливість.)

Сьогодні ми познайомимося ще з одним поняттям, яке характеризує добрі взаємини між людьми, — толерантністю, що означає повагу, здатність без агресії сприймати думки, поведінку, форми самовираження та спосіб життя іншої людини, якщо вони відрізняються від наших.

Передусім «толерантність» — це доброзичливе й поблажливе ставлення до чогось. Але толерантна людина не повинна бути поблажливою до всього, наприклад, до порушення прав людини чи маніпуляцій і

спекуляцій. Те, що порушує загальнолюдську мораль, не повинно сприйматися толерантно<sup>3</sup> Вправа «Зашифровані слова»

Психолог. Отже, бути толерантною людиною — значить поважати людей. Наскільки ми поважаємо ту чи іншу людину, свідчить наше вміння ввічливо спілкуватися.

· Які слова потрібно використовувати, щоб із нами було приємно спілкуватися? (Ввічливі слова.) Зараз перевіримо, чи знаєте ви їх.

· На дошці заздалегідь записані слова ввічливої людини, але букви в них переставлені місцями:

- добрий день — йдбрио нъед;
- добрий ранок — окран бодийр;
- добрий вечір — ірчев борийд;
- дякую — куюдя
- будь ласка — дубь сакал;
- пробачте — ропчебат;
- до побачення — няопчебан од.

#### 4 Тест «Риси толерантної людини»

Мета: з'ясувати, як учасники групи сприймають себе, які свої риси вони оцінюють як позитивні, якими хочуть стати, які засоби досягнення мети знають і визнають; навчити учасників бути самокритичними та об'єктивними.

Інструкція. Спочатку в стовпчику «А» поставте знаки «+» навпроти тих трьох якостей, які, на вашу думку, у вас найбільше виражені: «0» — навпроти тих трьох якостей, які найменше виражені. Потім у стовпчику «Б» поставте знаки «+» навпроти тих трьох якостей, які, на вашу думку, найбільш характерні для толерантної особистості.

Кожен учасник одержує бланк тесту «Риси толерантної особистості» (додаток 1).

Психолог підраховує загальногрупову кількість позначених плюсом якостей у колонці «Б» за кожним параметром і записує в бланк,

прикріплений на дошці. На погляд групи, три якості, які набрали найбільшу кількість балів,— це ядро толерантної особистості.

Потім дітям пропонується порівняти власні уявлення про толерантну особистість («+» у колонці «Б») з уявленнями групи.

### **Рефлексія вправи**

Порівняйте уявлення про себе («+» у колонці «А») з портретом толерантної особистості, створеним групою.

Чи виникали труднощі під час виконання завдання? Для чого ми виконували це завдання?

Психолог вивішує плакат «Ознаки толерантної людини» (додаток 2).

#### **5 Вправа «Асоціативний ряд»**

Психолог нааркуші паперу по вертикалі записує слово «толерантність» і пропонує учасникам назвати слова-характеристики людини, які асоціюються зі змістом поняття «толерантність» і починаються з літери вертикального рядка. Характеристики записуються навпроти літер:

- Т — терпимість;
- О — об'єктивність;
- Л — ласкавість;
- Е — емпатійність;
- Р — рішучість;
- А — автентичність (насамперед це вираження щирості стосовно людини. Автентична людина бажає бути і є собою як у своїх безпосередніх реакціях, так і в поведженні загалом);

- Н — надійність;
- Т — творчість;
- Н — ніжність;
- І — ініціативність;
- С — спокійність;
- Ть — талановитість тощо.

#### **6 Вправа «Рекомендації»**



Мета: формування в учасників здатності бути об'єктивними стосовно себе, сприяння їхньому пошуку своїх сильних сторін із точки зору теми заняття.

Інструкція. Учасникам необхідно підготувати рекомендацію для того, щоб їх прийняли в закритий елітарний клуб для толерантних людей. У ній необхідно розкрити свої основні чесноти, сильні сторони, представити себе як людину, гідну стати членом клубу.

Ведучий нагадує, що йдеться про реальні, невигадані факти й сильні сторони.

Питання для обговорення:

· Чиї презентації сподобалися? Чим саме?

Якщо в когось виникали труднощі, то з чим це пов'язано? Як їх можна подолати? 7. Рефлексія заняття

Питання для обговорення:

· Які ваші враження від виконаних завдань?

· Що нового ви дізналися?

## 8 Ритуал прощання

Психолог. Наше заняття завершується, і ми прощаємося. Але чи все ви встигли сказати одне одному? Зараз у вас є шанс сказати все, що хочете. Висловити свої думки можна так, щоб почули всі або лише той, кому ці слова адресовані.

Подякуймо оплесками собі та своїм однокласникам за те, що вони були тут разом із нами і продемонстрували неабияку толерантність у спілкуванні між собою.

Тест «Риси толерантної особистості»

Інструкція. Спочатку в стовпчик «А» поставте «+» навпроти тих трьох рис, які, на вашу думку, у вас виражені найбільше.

«0» — навпроти тих трьох рис, які у вас виражені найменше.

Потім у стовпчик «Б» поставте «+» навпроти тих трьох рис, які, на вашу думку, найбільш характерні для толерантної особистості.

Ознаки толерантної людини:

- Успішно співпрацює з іншими на засадах партнерства.
- Готова прийняти думку інших.
- Поважає гідність людини.
- Поважає права інших.
- Приймає іншого таким, яким він є.
- Здатна поставити себе на місце іншого.
- Поважає право бути інакшим.
- Визнає різноманітність.
- Визнає рівність інших.

Терпима до чужих думок, вірувань, поведінки Відмовляється від домінування.

Вправи «Мій образ», «Зашифровані слова», «Риси толерантної людини»,

*Інструкція.* Спочатку в стовпчик «А» поставте «+» навпроти тих трьох рис, що, на вашу думку, у вас найбільше виражені.

«0» — навпроти тих трьох рис, які у вас найменше виражені.

Потім у стовпчик «Б» поставте «+» навпроти тих трьох рис, які, на вашу думку, найбільше характерні для толерантної особистості.

Риси толерантної особистості	А	Б
Добре співпрацює на правах партнерства		
Приймає інших такими, якими вони є		
Не засуджує інших		
Має почуття гумору		

Виявляє поблажливість до людських недоліків		
Довіряє людям		
Виявляє терпіння		
Уміє володіти собою		
Визнає розбіжності в поглядах		
Уміє слухати		
Має здатність до співпереживання		
Виявляє альтруїстичні нахили		
Відмовляється від домінування		
Поважає права інших		
Визнає рівність інших		

## **ОЗНАКИ ТОЛЕРАНТНОЇ ЛЮДИНИ**

- Добре співпрацює з іншими на засадах партнерства.
- Готова прийняти думку інших.
- Поважає гідність людини.
- Поважає права інших.
- Сприймає іншого таким, яким він є.
- Здатна поставити себе на місце іншого.
- Поважає право бути іншим.
- Визнає різноманітність.

- Визнає рівність інших.
- Терпима до чужих думок, вірувань, поведінки.
- Відмовляється від домінування й насильства.

## **ТЕМА 9: Я та моє оточення**

**Мета:** навчати учнів культури спілкування, пошуку конструктивних способів вирішення проблемних ситуацій; сприяти поліпшенню психологічного клімату в класі, налагодженню доброзичливих стосунків; виховувати в учнів повагу одне до одного, відповідальність за власні слова та вчинки.

### **ХІД ЗАНЯТТЯ**

#### **Слово вчителя.**

Дружба - це добре почуття, яке може виникнути лише на основі взаємоповаги. Зустріти в житті справжнього друга вважалось великим щастям для людини. У скіфів дружба скріплювалась щирою клятвою, що вважалась святою і непорушною.

Сучасні тлумачні словники визначають: „Дружба - це близькі стосунки, засновані на взаємній прив'язаності людей, спільності інтересів, смаків, поглядів, життєвих цілей, активній зацікавленості одне в одному”.

Другом ми називаємо того, кому довіряємо. Якщо між людьми немає щирості, не може бути і дружби. У кожного з нас є вади. Отже, той, хто хоче мати друга без вад, залишається без друзів.

Справжній друг, який віддає частку свого серця, силу почуття, вартий того, щоб його цінували і берегли.

Досліджуючи психологічну атмосферу і взаємовідносини людей у різних колективах, учені визначили кілька типів угруповань: «палаючий факел», «червоне вітрило», «мерехтливий маяк», «м'яка глина» та «сипучий пісок».

А тепер спробуйте оцінити, наскільки ви дружні, й визначити, до якого із типів належить ваш клас.

## Тестування „Мій клас: який він?”

„Сипучий пісок”. Такий тип колективу зустрічається доволі часто. Взаємовідносини людей у ньому дійсно нагадують пісок, зібраний у пригорщу: начебто усі піщинки разом і водночас окремі одна від одної. Повіє вітер - і пісок розлетиться, поки хто-небудь знову не збере його до купи. Так і люди у цьому колективі: усі разом і водночас кожний сам по собі. Немає зв'язку між людьми. Ніщо їх не згуртовує по-справжньому: ані спільна мета, ані уподобання, ані симпатії одне до одного. У такому колективі немає лідера, до чия думка прислухалася б решта осіб.

„М'яка глина”. Відомо, що глина — матеріал, що легко піддається обробці, з нього можна виліпити будь-що. У руках хорошого майстра шматок глини може перетворитися на витвір мистецтва. Але невмілі руки лише намарно використають цей матеріал. Отже, і колектив цього типу схожий на глину: яка людина вважатиметься лідером цього угруповання, такі взаємовідносини і встановляться у ньому. Стосунки у такому колективі загалом доброзичливі, проте не скажеш, що тут панує взаємодопомога. Зазвичай він складається з дрібних товариських груп, які мало спілкуються між собою. Лідера у колективі цього типу немає або він не вміє себе проявити, чи просто нікому його підтримати.

„Мерехтливий маяк”. У штормовому морі маяк сповіщає мореплавців, щоб вони обрали правильний курс. Потрібно лише бути уважними, не втрачати маяк з поля зору. Зазначте, маяк горить не постійним світлом, а мерехтить, наче каже: „Тримайся мене, і не потрапиш у біду!”. Отже, у колективі такого

типу переважає бажання усе робити спільно, підтримувати одне одного. Група помітно відрізняється серед інших своєю індивідуальністю. Проте в ній недостатньо проявляються ініціатива, воля і наполегливість щодо досягнення поставленої мети. Авторитетні „наглядачі маяку”, тобто ті, хто не дає згаснути полум’ю солідарності,- організатори, актив. Лише завдяки їм колектив тримається разом і діє як єдине ціле.

„Палаючий факел” - це живе полум’я, пальним для якого є міцна дружба, єдина воля, чудове взаєморозуміння, ділова співпраця і відповідальність не лише за себе, але й за весь колектив. Світити можна і для себе, продираючись крізь хащі труднощів, долаючи перешкоди і прокладаючи шлях до поставленої мети. Проте хіба можна відчувати себе щасливою людиною, коли поруч комусь важко, коли позаду тебе товариші, які потребують допомоги? Звичайно ні! Так скаже кожна особа, яка належить до колективу цього типу. Про таке угруповання можна сказати, що воно - справжній моноліт. Тут кожний готовий прийти на допомогу іншим, вислухати і зрозуміти товариша, працювати на благо усієї групи.

Обговорення:

- Який опис найбільш підходить для визначення типу вашого класу?
- Що треба робити, щоб ваш клас став дружнішим, щоб ви жили єдиним бажанням творчо працювати і вирішувати усі справи класу дружно?
- Чи важливо для дружби у класі, щоб усі однокласники добре навчалися і мали однакові інтереси? Чому?

Слово вчителя.

Гадаю, ви переконались у тому, що дружба, взаємодопомога потребують постійного горіння, а не одиноких, нехай навіть дуже частих спалахів.

Чи траплялись із вами коли-небудь такі ситуації, коли ви поводитись недоброзичливо по відношенню до оточуючих? Напевно, так. Це відбувається тоді, коли вас охоплює роздратування, злість, гнів. У такі миті людині так хочеться виплеснути емоції, що іноді це може призвести до конфлікту або суперечки, навіть із найкращим другом. Потім, звичайно, шкодуєш і вибачаєшся, що погарячкував. Проте краще не допускати виникнення таких ситуацій взагалі. Тож слід навчитися тримати себе в руках і вчасно зупинити себе. Як це зробити? Виявляється, дуже легко. Якщо вас охопив гнів і ви відчуваєте, що здатні на грубість, стримайтесь і подумки скажіть собі: «Стоп!». Погасивши таким чином спалах злості, ви заспокоїтесь і зможете подивитись на ситуацію, яка викликала у вас роздратування, більш помірковано. Пам'ятайте: негативні емоції - погані порадики, будь-яку проблему чи конфлікт слід вирішувати спокійно і тактично.

### Групова робота „Ми позичаємо ідею”

Учитель пропонує учням життєві ситуації. Учні мають обміркувати їх і визначити шляхи розумного вирішення запропонованих конфліктів.

#### Ситуація 1

Учні восьмого класу після уроків вирішили пограти у м'яч на шкільному майданчику, але виявилось, що його вже зайняли учні старшого класу. Не зважаючи на прохання, старшокласники не хотіли залишати майданчик. Тоді восьмикласники, грубо глузуючи і жбурляючи каміння, почали їм заважати. Учні старшого класу покинули гру і вчинили бійку із задирками.

Запропонуйте розумне вирішення цього конфлікту.



## Ситуація 2

Одного разу взимку однокласники грали у сніжки біля школи. Раптом хтось поціливів одному з хлопців сніжком в обличчя. Не з'ясувавши, хто саме зробив йому боляче, хлопчик підійшов до першого-ліпшого однокласника і став вимагати вибачення. Той обурився, і суперечка перейшла у бійку.

Запропонуйте розумне вирішення цього конфлікту.

## Ситуація 3

Учениця відповідає біля дошки. Але варто дівчинці трошки замислитись, як однокласники відразу піднімають руки, щоб відповісти. Деякі з них висловлюють невдоволення і кепкують, що дівчинка „не знає відповіді на таке просте запитання”. Учениця, хвилюючись, починає плутатись і невдовзі зовсім збивається, на її очах виступають сльози.

Як у цій ситуації мали б повестися дівчинка, учитель і однокласники?

### **Слово вчителя.**

На жаль, коли між людьми виникає непорозуміння, зазвичай вони звинувачують у цьому одне одного або замовчують образу. Така поведінка недоцільна. Щире спілкування можна порівняти з ліками, якими лікують хворобу-образу. Не можна вирішити конфлікт, не обговоривши його. Прагнення почути, зрозуміти думку одне одного здатне знищити ворожнечу. Зробіть крок назустріч людині, не відвертайтеся від неї - таким чином можна лише поглибити образу. Чим більше ви ображаєтесь або обурюєтесь, тим

менше у вас можливостей поновити стосунки. І завжди щиро вибачайтесь, коли відчуваєте, що неправі.

Варто навчитися розуміти оточуючих, інтуїтивно відчувати і вгадувати їх настрій. Зараз ми спробуємо перевірити, наскільки розвинене у вас це вміння.

### **Творче завдання „Співзвучність”**

Два учні стають спинами одне до одного. За сигналом учителя вони починають розходитися. Ідучи кожний у свій бік, учні мають постаратися (без будь-якого стороннього сигналу) одночасно обернутися і посміхнутися одне одному. Вони повинні самостійно визначити мить, коли слід обернутися.

### **Творче завдання „Місток”**

Учитель крейдою малює на підлозі дві паралельні лінії, відстань між якими дорівнює 30 см. На цей „місток” з обох боків стають два учні. Під „містком” тече „бурхлива гірська річка”. Учні мають домовитись між собою, як їм перейти „місток” і не зіштовхнути одне одного в „річку”. Дозволяється користуватися лише жестами і мімікою.

Слово вчителя.

Ми переконалися у тому, що досягти взаєморозуміння в стосунках можна, лише дотримуючись певних норм у спілкуванні. Про це варто пам’ятати щодня. Тому щоранку, вирушаючи в школу, не забувайте взяти із собою „валізу чемності”.

### **Творче завдання „Валіза чемності”**

Учитель малює на дошці великий чотирикутник – „валізу”. Учні починають збирати до неї необхідні „речі” - добрі почуття і риси характеру, які слід плекати у собі. Школярі називають усе, що, на думку групи, допомагає людині у спілкуванні з оточуючими, а учитель записує відповіді на тлі чотирикутника.

Список орієнтовних відповідей:

Доброзичливість;	тактовність;
доброта;	справедливість;
миролюбність;	життєрадісність;
почуття гумору;	врівноваженість;
чесність;	чуйність;
порядність;	співчуття;
повага;	щирість.

### **Заключне слово вчителя.**

А ще менш важливим є уміння дотримуватись даного слова, бо з цього починається довіра до вас. І якщо ви протягом сьогоднішньої розмови відчули, що досі поводитися не так, як годиться справжньому товаришеві, і вирішили виправити свої помилки, то це плюс. Адже головне — вчасно усвідомити свою помилку, подивитися на себе критично і разом спробувати знайти шляхи подолання труднощів у спілкуванні.

## Релаксація.

- Чи вважаєте ви за необхідне обговорювати питання такого змісту?
- Сподобався запропонований матеріал на тренінгу чи ні?
- Що нового для себе ви дізналися на протязі нашого тренінгу?
- Які пропозиції щодо поліпшення відношень у класі ви можете запропонувати?

Для успішного встановлення контактів з людьми треба:

- Якомога швидше знайти спільні інтереси.
- По-дружньому ставитися до співрозмовника (усміхатися, уважно слухати).
- Не виявляти до співрозмовника зверхності.
- Щиро цікавитися співрозмовником, тим, що він говорить.
- Враховувати поведінку та термінологію людини, з якою говорите.
- Нападами та лайкою людей не переконаєте.
- Для того, щоб переконати когось, треба знайти необхідні аргументи, правильно їх упорядкувати і сформулювати.
- Намагайтеся діяти незалежно від свого настрою.

Поради щодо спілкування:

- Ставлення людей до вас ніби віддзеркалює ваше ставлення до них.
- Хто любить людей, того й люди люблять.
- Виявляйте ініціативу в приязному ставленні до інших.
- Цікавтеся людьми, що оточують вас, їхніми турботами і радощами.
- Ніколи не користуватиметься популярністю той, хто не цікавиться справами інших людей.
- Учіться ставити себе на місце іншої людини.

- Вживайте якомога більше слів, які підкреслюють шанобливе ставлення до людей: "даруйте", "перепрошую", "дякую", "будь ласка" та інші. Ввічливість обеззброює.
- Використовуйте кожен нагоду для спілкування.

## **ТЕМА 10:Цінності та якості**

**Мета:** виявлення уявлень учасників про себе, свої риси характеру та життєві орієнтири, усвідомлення власних переваг та недоліків у спілкуванні; формування моральних цінностей людини.

**Обладнання:** фломастери, маркери, стікери, дошка шкільна, коробка, олівці, ручки, папір А-4.

### **Хід заняття:**

#### **Вступне слово психолога:**

Сьогоднішнє наше тренінгове заняття присвячене такій темі « Наші цінності та якості»

1. Чи являєте ви про себе, про свої риси характеру, чи бачите ви свої життєві орієнтири?
2. Чи усвідомлюєте ви власні переваги та недоліки? Сьогодні спробуємо про це поговорити.

#### **10.Правила роботи групи**

#### **11.Очікування**

#### **12.Вправа «Ім'я»**

**Мета:**сприяти усвідомленню учасників власних цінностей, а також цінностей інших людей.

Учасники нааркуші паперу великими літерами пишуть своє ім'я. Потім тренер пропонує написати на кожну літеру імені позитивну рису/негативну.

#### **Обговорення вправи**

— Які якості було легше писати? Які складніше?

— Чому саме ці якості було написано?

#### **13.Мозковий штурм «Моральні цінності людини»**

#### **14.Вправа «Чарівний ярмарок»**

**Мета:** сприяти усвідомленню учасниками своїх позитивних та негативних рис характеру.

Тренер розповідає учасникам, що вони на чарівному ярмарку, де можна продавати та купувати риси характеру. Після цього він роздає їм по два стікери. На першому стікері записують риси характеру, які б хотіли продати, на іншому — риси, які б хотіли купити. Після зачитування, клеять стікери на дошку в хаотичному порядку. Потім кожен учасник, не дивлячись, забирає два стікери.

### ***Обговорення вправи***

- Які риси характеру ви витягнули?
- Чи змогли б ви прийняти такі риси?
- Чи хотіли б ви змінити в собі певні риси характеру?

### **15. Вправа «Ваші цінності»**

**Мета:** визначення основної цінності групи.

Учасникам пропонують на листочках написати 10 цінностей, які вони цінують найбільше в своєму житті. Потім із 10 цінностей необхідно вибрати три й кинути у коробку. В зв'язку з негараздами і труднощами потрібно віддати одну цінність, потім ще одну.

### ***Обговорення***

- Чи задоволені ви цінностями, що залишилися?
- Чи важко було вибрати цінності й віддавати їх?
- Яке у вас було відчуття, коли залишилась одна цінність?
- Чому ви залишили саме цю цінність?

### **16. Притча «Цінність часу»**

Один бізнесмен накопичив великий капітал, який складав 3 мільйони доларів. Він вирішив, що візьме собі рік відпустки, щоб удосталь відпочити. Але не встиг він прийняти це рішення, як його відвідав Янгол Смерті. Бізнесмен дуже злякався, вирішив якось умовити Янгола Смерті продати йому трохи часу.

— Продай мені три тижні життя, і я віддам тобі третину свого капіталу, мільйон доларів, — запропонував бізнесмен.

Але Янгол Смерті відмовив йому.

— Гаразд, залиш мені два тижні мого життя. Я віддам тобі  $2/3$  своїх грошей, це два мільйони доларів.

Янгол знову відмовив.

— Гаразд, продай мені тільки один день, щоб я зміг насолодитися красою цієї землі, обійняти дружину, дітей, яких дуже давно не бачив... Я віддам тобі все, що маю, три мільйони доларів.

Янгол відмовив.

Тоді чоловік запитав, чи може Янгол Смерті дати йому кілька хвилин, щоб він зміг написати прощального листа? Янгол погодився. Чоловік написав: «Правильно використовуйте час, який вам відведено для життя. Я не зміг купити навіть години за три мільйони доларів. Перевірте, чи все, що вас зараз оточує, справді має цінність?».

### ***Обговорення притчі***

***Висновок.*** Кожному від народження надається найцінніший дар — життя. Це найдорожче, що є в кожній людині. Але, як не дивно, люди дуже легковажно ставляться до цього. Не вміють вберегти його та насолоджуватися ним.

## **17. Мозковий штурм «Повага»**

**Психолог:**



Поняття «*повага*» нерозривно пов'язане з терміном «межі особистості». Людина, яка не шанує інших, буде робити невважені, навіть небезпечні вчинки. Неповагу до себе особа виявляє тільки тоді, коли діє на шкоду собі. Часом у подібних ситуаціях вона іде на ризик, навіть не усвідомлюючи цього. Така поведінка може суперечити її переконанням і цінностям.

Отже, нам необхідні межі аборамки поведінки, яких не слід порушувати. Їх потрібно встановити ще до того, як потрапимо в ситуацію, яка може підштовхнути нас до ризикованої поведінки. Тому...Чіткі межі особистості — важливий фактор людських взаємин. У виборі меж завжди зберігайте баланс: поважайте власні межі й межі особистості інших. Протягом усього життя вам доведеться уточнювати власні межі й коректувати їх. І це роблять усі люди, потрапляючи в різні ситуації, приймаючи рішення й набуваючи досвіду. Питання полягає в тому, які саме риси характеру ви формуєте: позитивні з мудрими межами особистості чи негативні? А зараз ми проведемо з вами рольову гру. Для цього об'єднаємося в групи. Кожна група одержить ситуацію, яку треба інсценізувати, причому кожному ситуацію потрібно зіграти двічі :один раз із закінченням, яке демонструє неповагу, а другий раз — із виявленням поваги.

### **Ігрові сценарії до теми «Повага»**

\* Ви стоїте в черзі в шкільній їдальні. Хтось кидає шматком хліба, який попадає вам у голову.

Ви із сім'єю в кінотеатрі. Демонструється дуже цікавий кінофільм, але ваш маленький братчик починає вовтузитися в кріслі й проситься в туалет.

\* Ви стоїте в черзі в шкільній їдальні й випадково наступаєте на ногу дівчині, що стоїть попереду. Вона сердито обертається до вас.

\* Ви присутні на шлюбній церемонії й раптом помічаєте, що один із гостей, що сидить поруч із вами, заснув і почав хропіти.

\* Ви хочете увійти в переповнений вагон метро, але в цей момент декілька людей починають відштовхувати вас і намагаються протиснутись у двері.

\* Ви граєте у футбол і ненароком розбиваєте вікно сусідам.

\* Вам сподобалась якась річ у магазині, і ви хочете дізнатися, скільки вона коштує. Але до єдиного продавця стоїть велика черга покупців.

## **9. Психолог:**

Поважати потрібно не лише окремих людей, таких, як батьків чи вчителів. Шанобливе ставлення повинно бути притаманне вам у спілкуванні зі всіма людьми. Щоб краще зрозуміти слово «повага», задумайтесь на хвилину над його антонімом – словом «неповага». Згадайте про цінну і дорогу для вас річ – книжку, прикрасу чи ще щось – уявіть, що я взяла б без вашого дозволу і зіпсувала. Що б ви відчули? Гнів, образу, біль, відчуття, що вас зрадили, втрати? Напевно ці та інші почуття. Своїм вчинком я б виявила б неповагу до вас і до дорогої для вас речі. Виявом неповаги може бути насміхання над вашою думкою, з якою люди не погоджуються, критика ваших друзів і втручання у ваше особисте життя. Ще одним виявом неповаги є недбале ставлення до власного фізичного та емоційного здоров'я. Кожна людина хоче шанобливого ставлення до себе. Коли ми діємо відповідально і шанобливо ставимося до людей, то й вони почнуть довіряти нам більше і ставитися з повагою і до нас.

### **Ми виявляємо повагу до себе:**

- коли піклуємося про свою зовнішність;
- коли висловлюємо власну думку, хоча вона й відрізняється від думок наших друзів.

### **Ми виявляємо повагу до інших:**

- коли визнаємо за товаришем право на власну думку;

- коли не докучаємо людям, якщо знаємо, що їм наша увага неприємна або завдає болю;
- коли шанобливо ставимося до їхніх думок та ідей.

#### **Ми виявляємо повагу до навчання та вчителів:**

- коли своєчасно виконуємо домашні завдання;
- коли уважно вислуховуємо вчителя і інших друзів.

#### **Ми виявляємо повагу до суспільства:**

- коли добровільно беремо участь у благочинних заходах (толоках, прибиранні території тощо);
- коли дбайливо ставимося до суспільного майна (викидаємо сміття тільки в урни, не робимо ніяких написів на стінах).

#### **1. Вправа «Моя найважливіша цінність»**

**Мета:** усвідомлення власних життєвих цінностей

Малюнок дерева «Дерево моральних цінностей». На листочках діти пишуть найважливішу моральну цінність в житті. Листочки клеються на гілочки дерева. Наприклад: доброта, працьовитість, милосердя, чесність, взаємодопомога, дружба, любов, сором'язливість, підтримка, розуміння, повага, розум, честь, справедливість тощо.

#### **2. Вправа «Комплімент»**

**Мета:** сприяти розвитку вміння побачити сильні та слабкі сторони, позитивні якості будь-якої людини.

Учасники сідають у коло. Кожен повинен подивитися па сусіда ліворуч і подумати, яка риса характеру, яка звичка цієї людини йому найбільше подобається, і від хоче сказати про це, тобто зробити комплімент. Починає будь-хто, хто готовий сказати приємні слова своєму партнерові. Під час висловлювання інші учасники повинні уважно слухати промовця. Той, кому зроблено комплімент, повинен як мінімум подякувати, а потім, установивши контакт із партнером, який сидить ліворуч від нього, зробити

свій комплімент, і так далі по колу, доти, поки всі учасники не скажуть щось приємне сусідові.

***Рекомендації.** Під час висловлювання учасника стежити, щоб решта учасників не заважали промовцеві. Необхідно налаштувати їх на тактовне ставлення одне до одного, на розвиток уміння слухати й чути промовця, звертаючи увагу на його манеру встановлювати контакт (привітав свого партнера чи забув це зробити, дивиться в очі чи вбік, як тримає руки, як говорить і т. ін.).*

### **3. Рефлексія.**

Закінчуючи наш тренінг, зробіть висновок. Почніть із фрази: « Я дізнався.....(що?) та вирішив, що в моєму житті буду....»

#### **Прийоми і методи подолання стресових ситуацій:**

- Переключитися на діаметрально протилежний вид діяльності в порівнянні з тим, що викликав стресову ситуацію.
- Спробувати розслабитися, зняти напругу, використовуючи прийоми аутогеною тренування (дихальні вправи; управи, орієнтовані на терморегуляцію області чола, кінцівок тощо).
- Зайнятися улюбленим видом спорту.
- Зайнятися улюбленою справою, хобі.
- Терміново поїхати за місто, у ліс, у відрядження, що ніяк не пов'язане з джерелом стресової ситуації.
- Зробити уявний аналіз і переоцінку цінностей; переконати себе, що все це варте тієї нервово-психічної напруги, яку ви пережили.

**Результати діагностики за методиками до проведення  
психокоррекційної програми**

№	ПІБ	Методика діагностики стану агресії у підлітків Басса та Дарки. Індекс агресивності	Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса	Методика діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна	Методика "Особистісна агресивність і конфліктність" Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова Показник "Конфліктність"
1	Антипенко Катерина	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
2	Антонюк Ілля	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
3	Бобко Максим	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
4	Бойко Максим	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
5	Бойко Дмитро	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
6	Бондаренко Валерія	>25	напористість	середній рівень тривожності	
7	Борейко Михайло	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
8	Бочківська Валерія	>25	кооперація	низький рівень тривожності	
9	Буряк Родіон	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
10	Гончар Тимур	<25	напористість	високий рівень тривожності	*
11	Горенок Ольга	>25	кооперація	низький рівень тривожності	
12	Горобчук Станіслав	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
13	Дігтяренко Анастасія	>25	напористість	низький рівень тривожності	
14	Дідківська Аліна	>25	кооперація	низький рівень тривожності	
15	Довгаль Тетяна	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
16	Довгаль Богдана	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
17	Ємець Марія	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
18	Завадецька Єлизавета	>25	напористість	середній рівень тривожності	*
19	Зацева Софія	>25	кооперація	низький рівень тривожності	
20	Івченко Єгор	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
21	Іщенко Анастасія	>25	кооперація	низький рівень тривожності	
22	Кандрачук Дмитро	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
23	Кісілюк Олексій	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
24	Кондратенко Ярослав	<25	кооперація	низький рівень тривожності	

25	Коновальчук Вікторія	>25	кооперація	низький рівень тривожності	
26	Корж Надія	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
27	Костіков Арсен	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
28	Кривенко Юрій	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
29	Крупосій Владислав	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
30	Куриляк Марія	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
31	Левинський Андрій	<25	напористість	низький рівень тривожності	
32	Лило Ірина	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
33	Ліло Павло	<25	напористість	середній рівень тривожності	
34	Локтева Єва	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
35	Макаревич Нікіта	<25	напористість	середній рівень тривожності	
36	Мельник Дар'я	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
37	Невмержицький Артем	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
38	Осика Софія	>25	напористість	низький рівень тривожності	
39	Петриченко Тамара	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
40	Плячок Семен	<25	напористість	середній рівень тривожності	
41	Повхліб Юлія	>25	напористість	середній рівень тривожності	*
42	Погорелов Максим	<25	напористість	високий рівень тривожності	
43	Потапчук Іван	<25	напористість	високий рівень тривожності	
44	Пузіна Софія	<25	кооперація	середній рівень тривожності	
45	Романенко-Бородій Карина	>25	напористість	середній рівень тривожності	*
46	Рудик Яна	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
47	Рябоконт Артем	<25	напористість	високий рівень тривожності	
48	Санченко Юрій	<25	напористість	середній рівень тривожності	
49	Сівцов Антон	<25	напористість	середній рівень тривожності	
50	Сіра Євгенія	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
51	Степчук Дмитро	<25	кооперація	середній рівень тривожності	
52	Фломбойм Мирослав	<25	напористість	середній рівень тривожності	
53	Фратеску Анна	>25	напористість	середній рівень тривожності	*
54	Хавела Валерія	>25	напористість	середній рівень тривожності	
55	Хамзіна Софія	<25	кооперація	середній рівень	

				тривожності	
56	Цісар Інна	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
57	Шевченко Софія	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
58	Шпачук Катерина	<25	кооперація	середній рівень тривожності	
59	Шпита Віталій	<25	напористість	середній рівень тривожності	
60	Юрлова Яна	<25	кооперація	середній рівень тривожності	

**Результати діагностики за методиками після проведення  
психокоррекційної програми**

№	ПІБ	Методика діагностики стану агресії у підлітків Басса та Дарки. Індекс агресивності	Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса	Методика діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна	Методика "Особистісна агресивність і конфліктність" Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова Показник "Конфліктність"
1	Антипенко Катерина	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
2	Антонюк Ілля	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
3	Бобко Максим	>25	напористість	середній рівень тривожності	*
4	Бойко Максим	>25	напористість	середній рівень тривожності	*
5	Бойко Дмитро	>25	напористість	середній рівень тривожності	*
6	Бондаренко Валерія	<25	напористість	середній рівень тривожності	
7	Борейко Михайло	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
8	Бочківська Валерія	>25	кооперація	низький рівень тривожності	
9	Буряк Родіон	<25	напористість	низький рівень тривожності	
10	Гончар Тимур	<25	напористість	низький рівень тривожності	
11	Горенок Ольга	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
12	Горобчук Станіслав	>25	напористість	низький рівень тривожності	
13	Дігтяренко Анастасія	>25	напористість	низький рівень тривожності	
14	Дідківська Аліна	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
15	Довгаль Тетяна	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
16	Довгаль Богдана	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
17	Ємець Марія	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
18	Завадецька Єлизавета	<25	напористість	середній рівень тривожності	
19	Зацепа Софія	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
20	Івченко Єгор	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
21	Іщенко Анастасія	>25	кооперація	низький рівень тривожності	
22	Кандрачук	<25	напористість	низький рівень тривожності	*



	Дмитро			тривожності	
23	Кісілюк Олексій	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
24	Кондратенко Ярослав	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
25	Коновальчук Вікторія	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
26	Корж Надія	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
27	Костіков Арсен	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
28	Кривенко Юрій	<25	напористість	низький рівень тривожності	*
29	Крупосій Владислав	>25	напористість	середній рівень тривожності	*
30	Куриляк Марія	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
31	Левинський Андрій	<25	напористість	низький рівень тривожності	
32	Лило Ірина	>25	напористість	високий рівень тривожності	
33	Ліло Павло	<25	напористість	середній рівень тривожності	
34	Локтева Єва	<25	напористість	середній рівень тривожності	
35	Макаревич Нікіта	<25	напористість	середній рівень тривожності	
36	Мельник Дар'я	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
37	Невмержицький Артем	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
38	Осика Софія	<25	напористість	низький рівень тривожності	
39	Петриченко Тамара	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
40	Пляцок Семен	<25	напористість	середній рівень тривожності	
41	Повхліб Юлія	>25	напористість	середній рівень тривожності	
42	Погорелов Максим	<25	напористість	високий рівень тривожності	
43	Потапчук Іван	<25	напористість	середній рівень тривожності	
44	Пузіна Софія	<25	кооперація	середній рівень тривожності	
45	Романенко-Бородій Карина	>25	напористість	середній рівень тривожності	*
46	Рудик Яна	<25	кооперація	низький рівень тривожності	
47	Рябоконт Артем	<25	напористість	низький рівень тривожності	
48	Санченко Юрій	<25	напористість	середній	

				рівень тривожності	
49	Сівцов Антон	<25	напористість	середній рівень тривожності	
50	Сіра Євгенія	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
51	Степчук Дмитро	<25	кооперація	середній рівень тривожності	
52	Фломбойм Мирослав	<25	напористість	середній рівень тривожності	
53	Фратеску Анна	>25	напористість	середній рівень тривожності	*
54	Хавела Валерія	>25	напористість	середній рівень тривожності	
55	Хамзіна Софія	<25	кооперація	середній рівень тривожності	
56	Цісар Інна	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
57	Шевченко Софія	>25	напористість	високий рівень тривожності	*
58	Шпачук Катерина	<25	кооперація	середній рівень тривожності	
59	Шпита Віталій	<25	напористість	середній рівень тривожності	
60	Юрлова Яна	<25	кооперація	середній рівень тривожності	