

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітній ступінь «бакалавр»

на тему:

САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ
ОСОБИСТОСТІ У СИТУАЦІЇ КОНФЛІКТУ

Виконала студентка 3 курсу, П/33 групи
заочної форми навчання
Спеціальності 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»
Пивовар Анастасія Сергіївна
Керівник – к. психол. н., доцент
кафедри психології Шеленкова Н. Л.
Рецензент: д.пед.н., проф. Кравченко О.О.

Умань – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ТА КОНФЛІКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1. Особливості самооцінки підлітків	6
1.2. Специфіка конфліктності у підлітків	10
1.3. Психологічні особливості прояву конфліктності підлітків із різним рівнем самооцінки	13
Висновки до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ	20
2.1. Методичні основи дослідження рівня конфліктності та самооцінки підлітків	20
2.2. Аналіз досліджень рівня конфліктності та самооцінки підлітків	22
2.3. Програма корекції конфліктної поведінки підлітків	27
Висновки до розділу 2	46
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Уже протягом багатьох років проблема конфліктів приваблювала і приваблює дослідників різних психологічних напрямків. Особлива увага до дослідження в області вивчення конфліктів намітилася в другій половині ХХ ст., здебільшого в працях видатних зарубіжних соціологів Т. Парсонса, Є. Мейо, Л. Козира, Р. Дарендорфа, А. Гаулднера, психологів та спеціалістів по управлінню Дж. Г. Скотта, Р.Фітера, У. Юрі, Я. Л. Український, Н. В. Грішиної, Х. Корнеліуса, Ш. Фейра та інших. Не дивлячись на те, що проблема конфлікту була досліджена, вона все ж таки не знайшла достатнього відображення. Зазвичай досліджували конфлікти у ділових стосунках, сімейні конфлікти, а конфлікти які виникають у підлітковому віці є не достатньо зрозумілі.

Характерний для підліткового віку підвищений рівень конфліктності суттєво зумовлюється неадекватним розвитком структурних компонентів самосвідомості, зокрема її когнітивного та емоційного складників, що негативно позначається на поведінці підлітків та здатності до її саморегуляції. За несприятливих умов, відсутності своєчасної психологічної допомоги конфлікти можуть стати стійкими особистісними утвореннями, перебуваючи у тісному взаємозв'язку із самосвідомістю особистості та її самооцінкою. Зміни у ставленні підлітка до оточуючих і себе призводять до істотних змін у самооцінці. На ці зміни впливають прагнення підлітків розібратися у собі, ускладнення їхніх взаємин з іншими людьми. У деяких підлітків спостерігається вияв неадекватної самооцінки й завищеного рівня вимог, критичне ставлення до слів та вчинків інших. Це ускладнює їхні взаємини з дорослими, що провокує прояви негативізму, грубу та самовпевнену поведінку, конфлікти. Підлітки з тенденцією до сильного завищення самооцінки виявляють достатню обмеженість у видах діяльності та більшу спрямованість на спілкування, причому слабо змістовне.

Дослідження цих проблем становлять не лише теоретичний, але й

практичний інтерес, адже вирішення та профілактика конфліктності підлітків обумовлює зміни у індивідуальних особливостях особистості. Таким чином, враховуючи соціальну значущість проблеми та недостатність наукових розробок, присвячених вивченню причин міжособистісних конфліктів у юнацькому віці, було визначено тему даної роботи.

Мета дослідження: визначити особливості самооцінки підлітків у конфлікті.

Об'єкт дослідження: самооцінка підлітків.

Предмет дослідження: особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності.

Згідно мети наукової роботи були висунуті наступні **завдання:**

1. Визначити теоретичні засади вивчення зв'язку самооцінки підлітків із рівнем їх конфліктності.
2. Експериментально дослідити зв'язок самооцінки підлітків з рівнем їх конфліктності.
3. Запропонувати програму корекції конфліктної поведінки підлітків.

Методи дослідження. Вивчення та дослідження було проведено шляхом застосування теоретичних та емпіричних методів, а саме: теоретичного рівня (вивчення та аналіз проблеми за допомогою різних літературних джерел); емпіричного рівня- анкетування та опитування, методики (методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. В. Ложкін та Н. І. Пов'якель), з метою визначення самооцінки особистості методика «Яка в тебе самооцінка?», «Самооцінка конфліктності» С. М.Ємельянова для визначення рівня конфліктності осіб підліткового віку). Для подолання або корегування конфліктної поведінки ми використовували такий метод впливу на особистість як психологічний тренінг, який включає в себе різні цікаві вправи, ігри, дискусії, руханки тощо.

Експериментальна база. З метою емпіричного вивчення конфліктності та самооцінки підлітків нами було проведено дослідження, яке було

реалізоване під час проходження виробничої практики на базі Уманської гімназії №8 Уманської міської ради Черкаської області. У дослідженні брали участь підлітки (38 осіб) віком від 11 до 15 років.

Практичне значення полягає у тому, що було створено програму корекції конфліктності підлітків, яка може бути використана в практиці психологічних служб або психологів з метою зменшення рівня конфліктності у підлітковому віці.

Апробація результатів дослідження здійснювалась на VIII Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг», (Умань, 2024) та на засіданні кафедри психології.

Публікації.

Шеленкова Н., Пивовар А. Психологічні особливості прояву конфліктності підлітків із різним рівнем самооцінки. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг* [збірник тез доповідей VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23-24 квітня 2024 року)]. Відп. ред. Перепелюк Т.Д.. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. С.210-112.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний обсяг дипломної роботи складає 56 сторінок друкованого тексту, включає 4 таблиці, 1 рисунок, 2 додатки. Список використаних джерел складається з 40 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ТА КОНФЛІКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Особливості самооцінки підлітків

Основним ядром індивідуальності слугує самооцінка особистості. У підлітків вона визначає їх життєві позиції, рівень їхніх прагнень та очікувань. Самооцінка безпосередньо впливає на життєдіяльність та стиль поведінки людини. Коли людина переживає велику кількість емоцій, вона проходить процес самопізнання, а саме знання себе та ставлення до себе становить самооцінку особистості. Від самооцінки у нашому житті залежить дуже багато речей, наприклад взаємовідносини з людьми, вимогливість до себе, ставлення до успіху та невдач і багато іншого.

Одним із головних предметів дослідження у психологічній науці є формування цілісної особистості. Саме у підлітковому віці ця проблема є найбільш актуальна, так як на цьому етапі у людини відбуваються якісні зміни особистості, котрі супроводжуються значними труднощами у житті підлітків.

Одна з найбільш істотних умов, завдяки чому індивід стає особистістю є його самооцінка. Вона допомагає формувати у людини потребу відповідати не тільки рівню оточуючих, але і рівню власних особистісних оцінок. Якщо самооцінка є правильно сформована, тоді вона може виступати не просто як знання самого себе, але як певне ставлення людини до самого себе, також вона передбачає усвідомлення особистості як стійкого об'єкта.

У сучасному суспільстві самооцінка належить до центральних новоутворень особистості, які визначають її особливості у соціумі. Це і є головною причиною привернення особливої уваги до проблематики, яка пов'язана із самооцінкою підлітків. Підлітковий вік особливий тим, що він відрізняється від інших вікових періодів своїм активним пізнанням та порівнянням себе з іншими на фоні активного розвитку особистісної рефлексії.

Також потрібно зазначати, що саме самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини, потребою у самоствердженні, яке базується на прагненні людини знайти гідне місце у її житті, а також бути в очах інших і самого себе повноцінним членом суспільства. А як ми знаємо, найбільш пріоритетним у житті підлітка є саме самоствердження серед товаришів, ровесників та батьків [1, с. 37].

На формування самооцінки у підлітковому віці впливають чисельні фактори, серед яких, у першу чергу, слід відзначити:

- реальні досягнення у навчанні та позашкільній діяльності (здібності до мистецтва, спорту чи певних наук);
- соціальний статус підлітка у групі однолітків (адаптація у колективі, кількість та впливовість друзів);
- умови життя у родині, ставлення батьків до інтересів підлітка;
- мотиваційно-сміслова сфера особистості (цілі, потреби, інтереси);
- зовнішність (привабливість, фізичний розвиток).

Фізичний вигляд і самооцінка. Основною складовою у розвитку під час пубертатного періоду є побудова чоловічої та жіночої ідентичності. У цей період людина протилежної статі займає для підлітка особливе місце, це пов'язано зі специфікою сприйняття підлітками фізичного образу інших людей. У процесі розуміння та пізнання інших людей, підліток починає розуміти себе. Пізнання якостей іншої людини має певну послідовність: на перший план висувається тільки зовнішні та фізичні характеристики, потім якості пов'язані з виконанням будь-якого виду діяльності, а уже під кінець висуваються якості пов'язані з властивістю внутрішнього світу.

Характер самооцінки і якості особистості. Характер самооцінки визначає формування якостей особистості. Тобто якщо підлітку притаманна адекватна самооцінка то вона призводить до розвитку особистісних рис, а саме: впевненість у собі, наполегливість, некритичність. Підлітки з адекватною самооцінкою зазвичай мають кращі успіхи у навчанні, вони мають більш високий суспільний статус, мають велике поле інтересів, активність

спрямована на різноманітні види діяльності. Завищена самооцінка навпаки обмежує підлітка у видах діяльності, в основному вони більш спрямовані на спілкування з однолітками, через те, що люблять бути у центрі уваги. Агресивні підлітки мають або максимально позитивну самооцінку, або максимально негативну. Їм характерні є такі якості: тривожність, егоцентризм, страх перед широким соціальним контактом, невміння знаходити друзів. Дослідження показують, що підлітки з низькою самооцінкою є схильними до депресивних тенденцій.

Емансипація самооцінки. Одним із видів становлення самооцінки є її емансипація. Це коли підліток прагне формувати свою самооцінку не зважаючи на оцінку інших людей, але слід зазначити, що такий спосіб формування самооцінки не є гарантійним, так як людина як не крути зростає серед соціуму і їй дуже важко не піддатися оціночному погляду оточуючих.

Самооцінка і педагогічна оцінка. У вітчизняній психології це питання було всебічно досліджено Б. Г. Ананьєвим, який виділив дві основні функції педагогічної оцінки: орієнтуючу, яка має вплив на інтелектуальну сферу та стимулюючу, яка впливає на афективно-вольову сферу підлітка [4, с. 17]. Коли ці дві функції поєднуються у підлітка формується самосвідомість та самооцінка. Велике значення у формуванні самооцінки несе ставлення вчителя, яке виражається у популярності та репутації кожного окремого учня.

У дослідженнях Е. Л. Носенко показано зв'язок самооцінки і успішності у його навчанні. Вона висунула гіпотезу про те, що в основі механізму впливу самооцінки на ефективність інтелектуальної діяльності дитини лежать емоційні переживання, що супроводжують діяльність підлітка. Результати досліджень показали, що рівень самооцінки підлітків істотно впливає як на якісні показники ефективності інтелектуальної діяльності, так і на час її виконання, якщо в ситуації присутні емоційні чинники (наприклад, стрес неспіху, підвищена відповідальність за якість діяльності та ін.) У підлітків з низькою самооцінкою показники якості діяльності в емоціогенних ситуаціях нижче на статистично значущому рівні, ніж у підлітків з високою

самооцінкою, а час виконання діяльності більше. Цю тенденцію автор пояснює гіршою адаптацією підлітків з низькою самооцінкою до емоціогенних ситуацій, що і призводить до виникнення емоційної напруженості, негативно позначається на якісних характеристиках часу виконання діяльності [3, с. 13].

Позитивна адекватна самооцінка виконує функції упевненості у собі, самокритичності, наполегливості та багато інших. Підлітки саме з такою самооцінкою зазвичай виявляють багато різних інтересів, таких як захоплення різними видами діяльності, щирим бажанням пізнавати себе та інших.

Проте багато сучасних підлітків демонструють нестійку суперечливу самооцінку. Вона зазвичай проявляється у тому, що вони намагаються обмежувати своє спілкування, уникають нових видів діяльності, вони є більш тривожними, егоцентричними, присутнім є страх перед соціальними контактами. Вони часто виявляють агресивну поведінку.

Типову картину різнорівневих змін у динаміці самооцінки як важливого компоненту самосвідомості наводить Д. І. Фельдштейн, розрізняючи три стадії розвитку:

- перша стадія підліткового віку (10 – 11 років) означена суперечливим самоставленням (прийняттям себе), в змістовій структурі якого переважають негативні риси і форми поведінки. Діти виявляють гостру необхідність у самооцінюванні і водночас переживають невміння оцінити себе; друга стадія підліткового віку (12 – 13 років) – поряд із загальним прийняттям себе зберігається і ситуативно негативне ставлення підлітка до себе, що залежить від оцінок оточення, перш за все – однолітків. Водночас критичне ставлення підлітка до себе, переживання незадоволення собою супроводжується актуалізацією потреби у самоповазі, загальному позитивному ставленні до себе як до особистості;
- третя стадія підліткового віку (14 – 15 років), в межах якої виникає «оперативна самооцінка», що визначає ставлення підлітка до себе у

теперішньому часі. Ця самооцінка базується на співставленні підлітком своїх особистісних характеристик, форм поведінки із певними нормами, що є для нього ідеальними формами його особистості [2, с.17].

Як вже зазначалося вище підліткам притаманне високий рівень самокритичності, за допомогою якого вони визнають у собі багато негативних якостей та прагнуть позбутися їх.

1.2. Специфіка конфліктності у підлітків

Підлітковий вік характеризується переходом від дитинства до дорослості, в момент якого у підлітків відбувається переплітання суперечливих тенденцій розвитку. За цей час підліток поступово досягає певного рівня фізичної, психічної і соціальної зрілості. На цьому рівні він здатний свідомо та самостійно стати повноправним громадянином суспільства.

Сучасні підлітки вирізняються низкою соціально-психологічних особливостей, зокрема підвищеною конфліктністю. Вони не вміють вирішувати конфлікти, а у конфліктних відносинах переважають деструктивні прагнення.

Рівень конфліктності серед підлітків носить гостро виражений характер, в результаті це може призвести до крадіжок, вчинення злочинів, хуліганства і т.д. Для того щоб викликати гостру реакцію у підлітка не потрібно прикладати великих зусиль, будь-яка суперечність, яка якимось чином може обмежити його права, може відразу бути агресивно відреагована.

В залежності яку стратегію чи стиль поведінки в конфлікті обирає для себе кожна людина, вирішення конфлікту можна поділити на конструктивне та деструктивне.

Конструктивна стратегія несе за собою мету здійснення заходів самоспостереження та самоаналізу при виконанні проблем. Людина контролює свій емоційний стан, протидіє румінаціям (нав'язливим почуттям, думкам).

Деструктивний стиль поведінки характеризується ригідністю контролю, складністю відволікатися від нав'язливих думок, почуттям хвилювання тощо [10, с. 19].

Як говорить О. Чала, деструктивна конфліктність підлітків базується на багатьох інших якостях:

- неправильні життєві орієнтації та цінності;
- високий рівень агресивності та тривожності;
- занижений рівень емпатії [17].

Важливою обставиною є те, що в умовах нестабільності суспільства виникає багато неблагополучних, конфліктних сімей, у яких підліток не може достатньо реалізувати свою потребу у спілкуванні, отримати відповіді на численні запитання, які його цікавлять. Внаслідок цього він зневірюється у можливості існування дружніх і довірливих стосунків між людьми, передчасно розчаровується у людських взаєминах [11].

Нереалізована потреба у спілкуванні спонукає підлітка до вираження конфліктності, підлітки намагаються бути лідерами у колективі та інколи виражають неготовність вислуховувати інших, протестують проти дорослих і ще не вміють правильно і конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

Підлітковий вік також характеризується так званою дисморфофобією, коли дитина страждає через свій зовнішній вигляд. Наприклад, дитина може думати, що у неї великий ніс, товсті ноги, не гарне волосся, а всі інші, його однолітки та друзі є гарними. Через це підліток може уникати спілкування з людьми, думаючи, що всі навколо помічають його «потворність».

Великий вплив на формування самоповаги підлітка, має навколишнє середовище, у якому він знаходиться. Спілкування підлітків з однолітками виходить за межі шкільного життя і навчальної діяльності, охоплюючи нові інтереси, види діяльності, стосунки, виділяючись в окрему, самостійну й надзвичайно важливу для підлітка сферу життя.

Для підлітків дуже важливим є спілкування з друзями. Малозначущою стає роль сім'ї, зростає роль вільного спілкування. Задоволення від процесу

спілкування підліток буде получати, якщо рівень самооцінки його та потенційних товаришів буде співпадати. Якщо підліток цього не відчуває він може відреагувати на ту людину якимось типовим для себе способом.

Підлітки стикаються з цілим рядом суперечливих позицій та внутрішніх коливань між залежністю та незалежністю, роллю дитини та дорослого.

Людина перед якою стоїть вибір життєвих ролей, часто опиняється в ситуації рольових конфліктів. Одним із таких видів може служити проблема протиріч, яка стосується діяльнісної сфери. Взаємосуперечливими для підлітка є вимоги соціального середовища (батьків, вчителів, однолітків). Зміна ролей, необхідність прийняття важливих рішень відносно ціннісних орієнтацій можуть викликати рольовий конфлікт та статусну невизначеність, що також накладає явний відбиток на «Я»-концепцію.

Аналізуючи проблему конфліктності 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 [15]. Л. Котлова описували конфліктність підлітків зі акцентуаціями характеру, тобто надмірним розвитком одних характерологічних якостей за рахунок інших.

Конфліктність на її думку притаманна підліткам у яких вираженою є демонстративна, педантична, дистимічна, гіпертимна, ефективно-лабільна акцентуація рис характеру. Це можна пояснити тим, що вище перелічені акцентуації є більш стійкими (незмінними), які проявляються в усіх діях індивіда, у тому числі і в конфліктах [18].

Визначають три види детермінант конфліктності особистості:

- до першого виду відносять детермінанти пов'язані з психологічними особливостями розвитку особистості, це може бути спадкові хвороби, особливості нервової системи, травми мозку, інфекції;

- до другого виду відносять психологічні детермінанти. Вони пов'язані і

рівнем самооцінки, статевими особливостями, сімейними відносинами;
-соціальні детермінанти – фактори мікро і макросередовища [16].

Як ми вже знаємо підліткам тяжко використовувати конструктивний метод вирішення конфліктів, більш притаманним для них є агресія, тривожність, емоційність і т.д. Тому у педагогічному процесі необхідним є посилення психологічного супроводу підлітка для зниження конфліктності.

О. Грибок виявив свої методи психологічної корекції підліткової конфліктності, до яких включив:

- проводити спортивні змагання та ігрові тренінги;
- проведення психологічних консультацій;
- виділяти серед підлітків «груп посиленої уваги»;
- проводити колективні дискусії на тему конфліктів, де підлітки можуть виділяти позитивні та негативні наслідки конфліктів [19].

Можна зробити висновок, що зниження рівня конфліктності можливе за умови формування конфліктної компетентності підлітків, яке вимагає оволодіння системою знань про закономірності сприймання людьми один одного у процесі спілкування, про міжособистісні конфлікти, уміннями адекватно виражати власні емоції та почуття, формування гнучкості у міжособистісній взаємодії, здатності до ефективного вирішення міжособистісних конфліктів, розширення самоусвідомлення, що може бути досягнуто за допомогою активних методів навчання.

1.3. Психологічні особливості прояву конфліктності підлітків із різним рівнем самооцінки

Характерним для підліткового віку є підвищений рівень конфліктності, що стає причиною не зовсім адекватного розвитку когнітивної та емоційної складових структурних компонентів самосвідомості. Наслідком цього є погана саморегуляція та поведінка підлітка.

Виділяють високий, середній та низький рівень самооцінки. У підлітків

вона змінюється залежно від вікової стадії. Типову картину різнорівневих змін у динаміці самооцінки як важливого компоненту самосвідомості наводить Д.І.Фельдштейн, розрізняючи три стадії розвитку підліткового віку:

- перша стадія підліткового віку (10 – 11 років) означена суперечливим самоставленням (прийняттям себе), в змістовій структурі якого переважають негативні риси і форми поведінки. Діти виявляють гостру необхідність у самооцінюванні і водночас переживають невміння оцінити себе;

- друга стадія підліткового віку (12 – 13 років) – поряд із загальним прийняттям себе зберігається і ситуативно негативне ставлення підлітка до себе, що залежить від оцінок оточення, перш за все – однолітків. Водночас критичне ставлення підлітка до себе, переживання незадоволення собою супроводжується актуалізацією потреби у самоповазі, загальному позитивному ставленні до себе як до особистості;

- третя стадія підліткового віку (14 – 15 років), в межах якої виникає «оперативна самооцінка», що визначає ставлення підлітка до себе у теперішньому часі. Ця самооцінка базується на співставленні підлітком своїх особистісних характеристик, форм поведінки із певними нормами, що є для нього ідеальними формами його особистості [17, с.17].

Якщо аналізувати адекватність самооцінки підлітків в цілому, то у 50% вона неадекватна, тобто не відповідає дійсній поведінці. У випадку високої неадекватної самооцінки підлітки вважають себе досконалими, наділеними лише позитивними характеристиками і вимагають визнання себе такими від оточуючих. Підлітки з низькою неадекватною самооцінкою навпаки не сприймають себе як особистість і відмовляються бачити в собі потенціал. У таких підлітків переважає критичне ставлення до себе, але водночас актуалізуються потреба в самоповазі [15, с.96].

У більшості підлітків переважає висока самооцінка. Характерні риси таких підлітків: впевнені собі, роблять помилки і вчаться на них, сприймають свій зовнішній вигляд таким, як він є, безпосередні у спілкуванні з іншими,

вважають критику шляхом особистісного зростання.

Що властиво для підлітків молодшого і старшого віку, так це те, що у більшості з них самооцінка ще знаходиться в процесі формування. Вона у них або низька, або висока, що впливає на навчання, спілкування з оточуючими людьми та призводить до виникнення конфліктних ситуацій.

Тобто, самооцінка часто є тісно пов'язана з конфліктною поведінкою підлітків. Важливим значенням самооцінки є стимулювання особистості до певних дій, яке базується на прагненні людини знайти гідне місце у її житті, а також бути в очах інших і самого себе повноцінним членом суспільства. А як ми знаємо, найбільш пріоритетним у житті підлітка є саме самоствердження серед товаришів, ровесників та батьків [16, с. 37].

Дослідниця О. Чайковська відзначає, що конфліктність є системною складною властивістю особистості підлітка, 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-де, там 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 на що;

- певний набір емоційних якостей особистості: тривожність, агресивність, упертість, дратівливість [18].

Конфліктологічна активність підлітків пов'язана з постійною переоцінкою цінностей, що виникає в процесі спілкування з найближчим соціальним оточенням. Молодші підлітки можуть вступати в конфлікт у випадку, якщо вважають, що іншого виходу немає. Старші ж підлітки конфліктують заради конфлікту, щоб показати своє домінування, тому, як правило, старші підлітки є більш конфліктними, ніж молодші [18, с. 98].

Залежно від того, яка самооцінка переважає у підлітків, виділяють і різні рівні конфліктності.

Проаналізуємо, як проявляється конфліктна поведінка у підлітків з високим, середнім та низьким рівнем самооцінки

Таблиця 1.1.

Показники рівня конфліктності підлітків залежно від рівня вираження самооцінки

Рівні вираження самооцінки	Рівні конфліктності							
	Дуже низький	Низький	Нижче середнього	Трохи нижче середнього	Середній	Трохи вище середнього	Високий	Дуже високий
Самооцінка висока неадекватна	0	0	0	0	30	50	20	0
Самооцінка висока адекватна	0	0	0	10	40	50	0	0
Самооцінка середня адекватна	0	0	40	50	10	0	0	0
Самооцінка низька адекватна	0	0	20	20	40	20	0	0
Самооцінка низька неадекватна	0	0	0	0	40	30	30	0

Згідно отриманих результатів, серед молодших підлітків найвищий рівень конфліктності мають ті, самооцінка яких висока чи низька неадекватна. Нижчий рівень конфліктності притаманний підліткам, які мають середню адекватну самооцінку.

Підлітки з високою самооцінкою при конфлікті більше конкурують з підлітками у яких простежується неадекватна висока самооцінка. Підлітки з низькою самооцінкою навпаки намагаються уникати конфліктної ситуації, що не розв'язує самого конфлікту, а лише переводить його на новий рівень, іноді

навіть більш складний. Це стосовно молодших підлітків. Зі старшими ситуація практично ідентична, єдине, вони мають ширший діапазон вибору стилю регулювання поведінки в конфліктній ситуації, що пояснюється більшим досвідом конфліктної поведінки та розумінням важливості розв'язання конфлікту.

Отже, як бачимо, між самооцінкою та конфліктною поведінкою підлітків існує прямий зв'язок – у випадку неадекватної самооцінки (низької чи високої) конфліктність підлітка значно зростає. Це пояснюється тим, що підлітки з неадекватною самооцінкою мають спотворені уявлення про себе, що впливає на їх бачення й відносно інших. Внаслідок цього виникають непорозуміння як зі сторони підлітка, так і зі сторони оточуючих, результатом чого і є конфлікт.

Вивчивши літературу про самооцінку та конфліктність підлітків, можна припустити три стратегії вирішення конфліктної ситуації, в залежності від рівня самооцінки.

Перша стратегія адекватної самооцінки можна назвати «співпраця з іншими». Представники даного рівня самооцінки будуть використовувати стратегії взаємного зіткнення щодо конструктивного вирішення проблем та участі в обговоренні взаємного вирішення проблеми, для того щоб дійти до раціональної згоди, яка також є взаємною перевагою для обох зі сторін.

Інший вид стратегій мають особистості із завищеною самооцінкою. Вони обирають собі тактику панування над іншими або агресивну поведінку. У конфліктах їм притаманне грубість, агресивність, жорстокість. Вони мають ідеалізоване уявлення про себе, про свої здібності і можливості, про свою значущість для навколишнього середовища. Ця людина стає «емоційно глухою», свої невдачі пов'язує із зовнішніми чинниками. Тому у вирішенні конфліктів ця людина використовує такі ж самі стратегії: не враховувати думку інших, використовувати лайливі слова, не бачити компромісного виходу із ситуації яка склалася.

І остання низька самооцінка базується на уникненні людей та будь-яких

стосунків. Особистості з даним рівнем самооцінки є невпевнені у собі, сором'язливі, нерішучі, надміру обережні. У конфліктах ці люди будуть легко піддаватися впливу інших, необдуманно буде йти на повіді. Часто страждають комплексом неповноцінності, занадто вимогливі до себе та надміру самокритичні.

Висновки до розділу 1

Одна з найбільш істотних умов, завдяки чому підліток стає особистістю є його самооцінка. Вона допомагає формувати у людини потребу відповідати не тільки рівню оточуючих, але і рівню власних особистісних оцінок. Якщо самооцінка є правильно сформована, тоді вона може виступати не просто як знання самого себе, але як певне ставлення людини до самого себе, також вона передбачає усвідомлення особистості як стійкого об'єкта.

На формування самооцінки у підлітковому віці впливають чисельні фактори, серед яких, у першу чергу, слід відзначити:

- реальні досягнення у навчанні та позашкільній діяльності (здібності до мистецтва, спорту чи певних наук);
- соціальний статус підлітка у групі однолітків (адаптація у колективі, кількість та впливовість друзів);
- умови життя у родині, ставлення батьків до інтересів підлітка;
- мотиваційно-сміслова сфера особистості (цілі, потреби, інтереси);
- зовнішність (привабливість, фізичний розвиток).

Сучасні підлітки вирізняються низкою соціально-психологічних особливостей, зокрема підвищеною конфліктністю. Вони не вміють вирішувати конфлікти, а у конфліктних відносинах переважають деструктивні прагнення.

Визначають три види детермінант конфліктності особистості:

-до першого виду відносять детермінанти пов'язані з психологічними особливостями розвитку особистості, це може бути спадкові хвороби, особливості нервової системи, травми мозку, інфекції;

-до другого виду відносять психологічні детермінанти. Вони пов'язані зі рівнем самооцінки, статевими особливостями, сімейними відносинами;
-соціальні детермінанти – фактори мікро і макросередовища.

Виділяють високий, середній та низький рівень самооцінки. У підлітків вона змінюється залежно від вікової стадії. Типову картину різнорівневих змін у динаміці самооцінки як важливого компоненту самосвідомості наводить Д.І.Фельдштейн, розрізняючи три стадії розвитку підліткового віку.

Що властиво для підлітків молодшого і старшого віку, так це те, що у більшості з них самооцінка ще знаходиться в процесі формування. Вона у них або низька, або висока, що впливає на навчання, спілкування з оточуючими людьми та призводить до виникнення конфліктних ситуацій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методичні основи дослідження рівня конфліктності та самооцінки підлітків

К. Левін вперше проводив теоретичні та експериментальні дослідження конфліктів. Він розглядав їх у контексті задоволення або незадоволення потреб особистості. К. Левін описує конфлікт як «ситуація, в якій на індивіда діють протилежно спрямовані сили приблизно рівної величини» [19,16].

Представниками біхевіорального напрямку було розроблено велике методичне забезпечення для експериментального дослідження конфлікту та вміння його вирішувати. А саме: матричні, переговорні, коаліційні, локомоційні та соціальні гри-пастки, які експериментально допомагали дослідити конфлікт, але вчені досі були переконані, що конфлікт може бути створений «ззовні».

Експериментальне вивчення конфліктів може здійснюватися і за допомогою створення конфліктних ситуацій в природних умовах міжособистісної взаємодії. О. О. Єршов досліджував механізми виникнення конфліктів, їх окремі різновиди, особливості поведінки людей в конфліктній взаємодії та інші аспекти за допомогою вивчення специфічних форм соціальної взаємодії як моделей конфлікту в природних умовах.

Найбільш поширеними методами дослідження є опитування, тестування, які включають в себе різноманітні шкали, рівні, тестові процедури, які допомагають виявити домінуючі стратегії поведінки в конфліктах, схильність особи до конфліктів та вміння вирішувати конфлікти.

Функціональна диференціація методів конфліктологічного дослідження відбувається виходячи зі змісту пізнавальних і перетворюючих дій, які реалізуються дослідником під час професійної взаємодії з предметом

дослідження. Виокремлюють такі методи:

- метод теоретичного дослідження предмета конфліктології;
- методи емпіричного дослідження предмета;
- методи аналізу, тлумачення та інтерпретації теоретичних та емпіричних даних дослідження [19].

З метою емпіричного вивчення конфліктності та самооцінки підлітків нами було проведено дослідження, яке було реалізоване під час проходження виробничої практики на базі Уманської гімназії №8 Уманської міської ради Черкаської області. У дослідженні брали участь підлітки (38 осіб) віком від 11 до 15 років.

Для виконання поставлених завдань, які мають практичне значення в даній роботі були використані наступні методики: «Оцінка рівня конфліктності особистості» [20] для дослідження рівня конфліктності підлітків. Для визначення самооцінки особистості методика «Яка в тебе самооцінка?» [21].

Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» призначена для виявлення рівня конфліктності особистості. Інструкція до методики є такою: «На кожне із запропонованих 14 запитань наведені три варіанти відповідей: А, Б, В. Оберіть, будь ласка, ту відповідь, яка Вас влаштовує і запишіть букву, що її позначає, біля номера відповідного запитання у бланку до методики». Обробка результатів тесту проводиться відповідно до таблиці, в якій представлено основні бали, що нараховуються за кожну надану відповідь. Рівень особистісної конфліктності визначається відповідно до сумарної кількості набраних балів. Відповідно до набраної суми балів визначаються рівні конфліктності особистості. Чим вища сума набраних балів, тим вищим є рівень конфліктності особистості, для якого характерно наявність характеру, що обумовлює продукування конфліктів, використання конфліктогенів спілкування й, безумовно, підвищення конфліктогенності стосунків у колективі.

Для визначення рівня конфліктності осіб підліткового віку було використано методику «Самооцінка конфліктності» С. М.Ємельянова. Даний тест надає змогу оцінити рівень конфліктності з точки зору самих підлітків. Він включає в себе одну шкалу та 10 пар тверджень, у кожній з яких респондент має обрати той варіант, що йому більш властивий. Оцінювання тверджень відбувається за методом семантичного диференціалу. Аналіз результатів здійснюється за допомогою розрахунків за формулою, в результаті яких отримується відсотковий коефіцієнт вираження конфліктності[11; 12].

2.2. Аналіз досліджень рівня конфліктності та самооцінки підлітків

З метою реалізації другого завдання нашого дослідження нами було застосовано комплекс психодіагностичних методик, результати яких піддавалися кількісному та якісному аналізу. Для дослідження рівня конфліктності була використана методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель), для дослідження рівня самооцінки була використана методика визначення самооцінки (М. Т. Дригус).

У таблиці 2.1. подано описову статистику показників конфліктності хлопців та дівчат, до якої входить мода, медіана, середнє значення, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації.

Таблиця 2.1

Описова статистика показників конфліктності хлопців та дівчат

Метод статистики	Дівчата	Хлопці
Середнє значення	28	28
Стандартне відхилення	2,85	3,44
Дисперсія	8,14	11,84
Мода	25	32
Медіана	28	28
Коефіцієнт варіації	10%	12%

Можемо побачити, що у дівчат середнє значення по конфліктності – 28, за шкалою оцінювання це середній рівень конфліктності, стандартне відхилення 2,85 показує нам, що є досить невелика різниця розсіювання результатів, найчастіше повторюваним результатом є низький рівень конфліктності за шкалою оцінювання, медіана - це значення ознаки, що ділить рангований ряд значень показника на дві рівні частини.

У результаті ми бачимо, що відхилення випадкової величини від її математичного сподівання у дівчат становить 8,14. Коефіцієнт варіації – 10%, яка свідчить про однорідність вибірки. Тому можна сказати, що дівчата у підлітковому віці вирішують конфлікти більш на емоційному рівні, у суперечках, бойкотуванні, вони частіше «наговорюють» один на одну. Дівчатам притаманна терпимість і прагнення до компромісного вирішення ситуацій які виникли.

У хлопців середнє значення по конфліктності – 28, за шкалою оцінювання це середній рівень конфліктності, стандартне відхилення 3,44 показує нам, що є досить невелика різниця розсіювання результатів, найчастіше повторюваним результатом є трохи вищий рівень конфліктності за шкалою оцінювання, медіана - це значення ознаки, що ділить рангований ряд значень показника на дві рівні частини, у нас вона – 28. У результаті ми

бачимо, що відхилення випадкової величини від її математичного сподівання у хлопців становить 11,84. Коефіцієнт варіації – 12%, яка свідчить про однорідність вибірки. Ми бачимо, що хлопці мають трішки більші результати на відмінну від дівчат. Це можна пояснити тим, що хлопці у підлітковому віці часто можуть попадати у не дуже правильне коло спілкування у школі, або самі стають цілю знуцання, через це хлопці бувають більш агресивні та попадають у конфліктні ситуації. Конфліктні ситуації між хлопцями зазвичай вирішуються силою. Таким чином хлопці частіше схильні використовувати стратегії поведінки у конфліктах пов'язані з агресією.

У таблиці 2.2. подано описову статистику показників самооцінки дівчат та хлопців, до якої входить мода, медіана, середнє значення, дисперсія, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації.

Таблиця 2.2

Описова статистика показників самооцінки дівчат та хлопців

Метод статистики	Дівчата	Хлопці
Середнє значення	51	46
Стандартне відхилення	22,64	22,5
Дисперсія	512,65	508,74
Мода	78	42
Медіана	52	41,5
Коефіцієнт варіації	44%	48%

Можемо побачити, що у дівчат середнє значення самооцінки – 51, за шкалою оцінювання це низький рівень самооцінки, стандартне відхилення 22,64 показує нам, що є досить велика різниця розсіювання результатів, найчастіше повторюваним результатом є також низька самооцінка за шкалою оцінювання, медіана - це значення ознаки, що ділить рангований ряд значень показника на дві рівні частини, у нас вона – 52. У результаті ми бачимо, що

відхилення випадкової величини від її математичного сподівання у дівчат становить 512,65. Коефіцієнт варіації – 44%, яка свідчить про не однорідність вибірки. Самооцінка у дівчат у підлітковому віці є нестійкою та не завжди адекватною. Вони є не достатньо самокритичні, а також визначають у собі багато негативних якостей, через яких у них з'являються комплекси і самооцінка стає низькою.

У хлопців середнє значення самооцінки – 46, за шкалою оцінювання це середній рівень самооцінки, стандартне відхилення 22,55 показує нам, що є досить велика різниця розсіювання результатів, найчастіше повторюваним результатом є також середній рівень самооцінки за шкалою оцінювання, медіана - це значення ознаки, що ділить рангований ряд значень показника на дві рівні частини, у нас вона – 41,5. У результаті ми бачимо, що відхилення випадкової величини від її математичного сподівання у дівчат становить 508,74. Коефіцієнт варіації – 48%, яка свідчить про не однорідність вибірки. Самооцінка хлопців є трішки вищою за самооцінку дівчат, це можна пояснити тим, що хлопці у цьому віці не так критично ставляться до себе, до свого зовнішнього вигляду на відміну від дівчат.

За результатами методики «Самооцінка конфліктності» С. М. Ємельянова було визначено, що лише 20% респондентів мають нижчий за середній рівень конфліктності, 40% відносяться до представників середнього рівня, 25% – до рівня вище середнього, та 15% мають високий рівень вираження конфліктності. Низький рівень конфліктності серед сучасних підлітків не було виявлено взагалі. Кількісні показники отриманих результатів подано на рисунку 2.1.

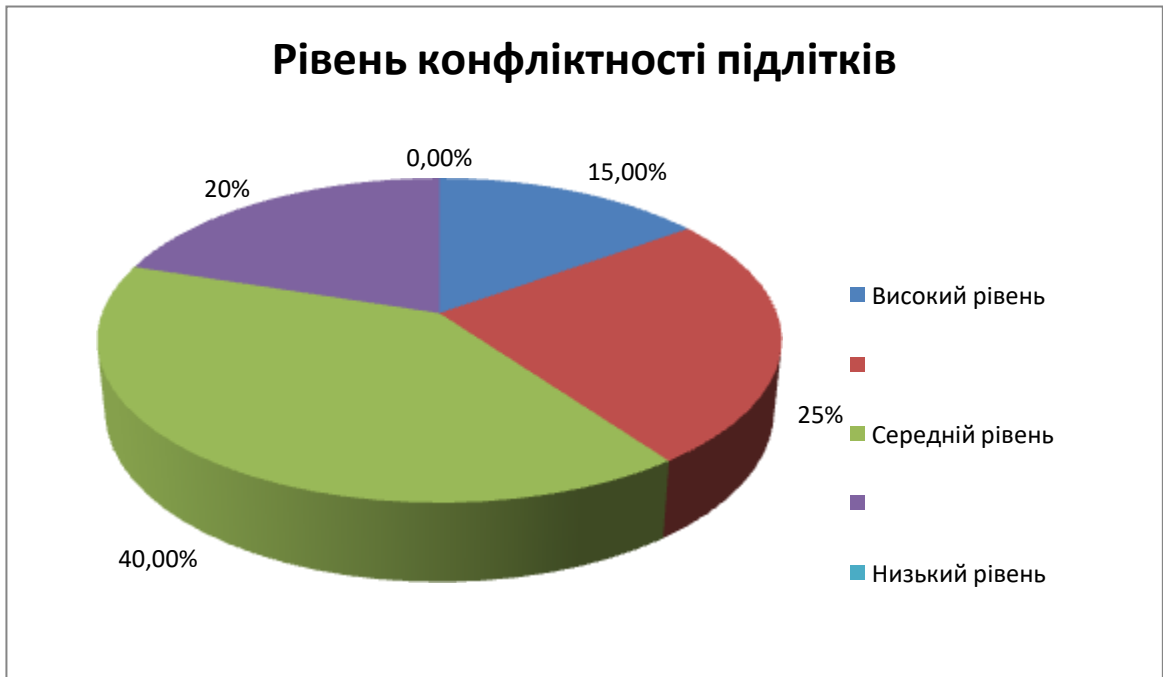


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл рівнів конфліктності підлітків за результатами методики «Самооцінка конфліктності» С. М. Ємельянова

Так, за даними рисунку 2.1. можна сказати, що низький рівень вираження конфліктності серед осіб підліткового віку зафіксовано не було, що говорить про відсутність схильності підлітків поступатися власними інтересами заради уникнення конфліктів. Проте, п'ята частина респондентів, має рівень вираження конфліктності нижчий середнього, що характеризується у представників даного рівня намаганнями завжди враховувати, як ті чи інші конфлікти можуть вплинути на відносини з оточуючими. Більшість респондентів мають середній рівень конфліктності, що говорить про наявність здатності у них більш-менш врегульовувати конфліктні ситуації, проте за необхідності завжди готові відстояти власні інтереси. Чверть респондентів за результатами методики мають рівень конфліктності вищий за середній, що характеризується прагненням людини завжди відстоювати власні погляди, навіть якщо це може зіпсувати відносини з оточуючими. Найменшу кількість осіб було зафіксовано з високим рівнем конфліктності, що говорить про наявність здатності у таких респондентів самостійно здійснювати пошук приводу для конфлікту.

У таблиці 2.3. подано кореляційний зв'язок рівня конфліктності підлітків та рівня самооцінки.

Таблиця 2.3

Кореляційний зв'язок рівня конфліктності та самооцінки підлітків

	Стать	Вік	Рівень конфліктності	Самооцінка
Стать	1			
Вік	-0,077	1		
Рівень конфліктності	0,021	-0,146	1	
Самооцінка	-0,100	0,125	-0,226	1

В результаті ми бачимо, що між рівнем конфліктності та самооцінкою підлітків існує зворотній кореляційний зв'язок. Зворотній (від'ємний) зв'язок означає, що динаміка параметрів є різнонаправленою, збільшення одного параметра обумовлює зменшення іншого. З цих результатів, ми можемо зробити висновок, що чим вищий рівень конфліктності, тим самооцінка є нижчою, або чим вища самооцінка, тим нижчий рівень конфліктності.

2.3. Програма корекції конфліктної поведінки підлітків з низькою самооцінкою

Для психокорекції конфліктної поведінки пропонується програма соціально-психологічного тренінгу, розрахована на сім занять по 90 хв, яка може бути реалізована практичним психологом. Програма направлена на розвиток наступних компонентів: підвищення самооцінки, особистісний, когнітивно-операційний та мотиваційний розвиток. Якісно реалізована

програма може забезпечити позитивні особистісні зміни, стабілізацію міжособистісного спілкування та раціональний підхід до вирішення та протидії конфліктів у підлітків.

Мета програми: корекція конфліктної поведінки підлітків з низькою самооцінкою.

Завдання програми:

1. Систематизувати знання щодо:
 - поняття «конфлікт»;
 - причин виникнення конфліктів у підлітків;
 - методів подолання, профілактики та ефективного вирішення конфліктів між підлітками.
2. Сформувані вміння (навички):
 - виявляти причини виникнення конфліктів;
 - формувати ефективні стратегії поведінки, які допоможуть попередити або раціонально вирішити конфліктну ситуацію;
 - використовувати техніки саморегуляції;
 - долати негативні емоції;
 - приймати ефективні та раціональні рішення під час конфлікту;
 - аналізувати конфліктну ситуацію та розглядати її розглядати її з різних точок зору.

Очікувані результати програми: вміння підлітків формувати ефективні стратегії поведінки, які допоможуть попередити або раціонально вирішити конфліктну ситуацію; розвиток самооцінки підлітків.

Критерії відбору до участі в програмі: до роботи в експериментальній групі залучаються особи підліткового віку.

Структура занять. У загальному вигляді заняття складаються з:

- 1) ритуалу вітання, ритуалу прощання;

- 2) бесід, лекцій, дискусій;
- 3) проведення рольових ігор;
- 4) «мозкових штурмів»;
- 5) «акваріумів»;
- 6) зворотного зв'язку, рефлексії

Тривалість програми: 7 занять, 80 хв.

Під час розробки корекційно-розвивальної програми нами було виділено такі **етапи**:

1 етап: знайомство учасників групи один з одним, прийняття правил за якими буде функціонувати група, виявлення очікувань учасників від занять.

2 етап: формування в учасників тренінгу навички групової взаємодії та налаштування на ефективну групову роботу, розвиток перцептивних здібностей, розвиток здібностей внутрішньогрупової інтеракції.

3 етап: формування і розвиток настановлення на самопізнання і саморозвиток, розвиток особистісно значущих якостей, формування адекватної самооцінки.

Заняття 1

Мета: знайомство учасників групи один з одним, прийняття правил за якими буде функціонувати група, виявлення очікувань учасників від занять.

Вправа «Прийняття правил»

Мета: прийняття правил групової роботи. Тривалість: 15 хв.

1. Не критикувати інших.
2. Якщо потрібно вийти- тихо, не заважаючи іншим виходимо.
3. Не користуватися мобільним телефоном без потребивикористання в цілях заняття.
4. Бути щирим та доброзичливим до інших.

5. Конфіденційність.
6. Бути активним.
7. Мати можливість сказати «ні».
8. Давати зворотній зв'язок за потреби.
9. Мати право отримувати підтримку з боку групи.
10. Не говорити про присутніх у 3 обличчі.
11. Не запізнюватися на заняття.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: привітання учасників тренінгу, позитивне налаштування на заняття, подолання страху висловлення своєї думки перед публікою.

Тривалість: 5 хв. Процедура.

Сівши в коло кожен учасник пожимає руку своєму сусіду.

Вправа «Моя буква»

Мета: допомога учасникам познайомитися та запам'ятати імена один одного.

Тривалість: 15 хв.

Процедура.

1. Кожен учасник вибирає собі будь-яку букву алфавіту й озвучує її всій групі або сусідові.
2. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру.
3. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою

Наприклад: мене звать Вікторія й моя буква П. Я практична, пунктуальна, розуміюча і прямолінійна.

Можна написати свої імена й букви на постерах, а потім розвісити їх настінах для загального ознайомлення протягом дня. Якщо група учасників

дуже велика, потрібно спочатку розділити її на невеликі команди.

Вправа «Невидимий зв'язок»

Мета: допомога учасникам краще познайомитись та пізнати один одного.

Тривалість: 15 хвилин. Процедура.

1. Вся група стоїть в загальному колі. Тренер відмотує від клубка частину нитки, після чого, продовжуючи тримати кінець нитки, передає клубок будь-якого з учасників.
2. Цей учасник повинен розповісти про свої захоплення.
3. Кожен учасник, розповівши про себе, передає клубок наступному учаснику, продовжуючи триматися за нитку клубка.
4. Після того як представилися все, опинившись пов'язаними ниткою від клубка, тренер пропонує розпутати клубок, обережно змотуючи потрібно назвати ім'я людини, яка дала тобі клубок до цього та зробити їй комплімент.

Вправа «Факти»

Мета: знайомство учасників один з одним, пізнання один одного.

Тривалість: 15 хв.

Процедура.

Учасники по черзі розповідають про себе 3 факти, один з яких неправдивий. Завдання групи розпізнати неправдиві факти.

Вправа «Прийняття правил»

Мета: прийняття правил групової роботи. Тривалість: 15 хв.

12. Не критикувати інших.
13. Якщо потрібно вийти- тихо, не заважаючи іншим виходимо.
14. Не користуватися мобільним телефоном без потребивикористання в цілях заняття.
15. Бути щирим та доброзичливим до інших.

16. Конфіденційність.
17. Бути активним.
18. Мати можливість сказати «ні».
19. Давати зворотній зв'язок за потреби.
20. Мати право отримувати підтримку з боку групи.
21. Не говорити про присутніх у 3 обличчі.
22. Не запізнюватися на заняття. Вправа

«Рефлексія»

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників. Тривалість: 15 хв.

Учасники по-черзі діляться своїми враженнями про тренінг, дають зворотній зв'язок та відповідають на питання:

-що сподобалось?

-що відчували під час заняття?

-чого не вистачило?

Вправа «Ритуал прощання»

Мета: позитивне підкріплення для кожного учасника групи, формування позитивної та довірливої атмосфери в групі.

Тривалість: 5 хв. Процедура.

В кінці кожен учасник пише на аркуші паперу побажання і передає своєму сусіду.

Заняття 2

Мета: формування в учасників тренінгу навички групової взаємодії та налаштування на ефективну групову роботу, розвиток перцептивних здібностей, розвиток здібностей внутрішньогрупової інтеракції.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: привітання учасників тренінгу, позитивне налаштування на

заняття, подолання страху висловлення свої думки перед публікою.

Тривалість: 5 хв.

Процедура.

Сівши в коло кожен учасник пожимає руку своєму сусіду.

Вправа «Лабіринт»

Мета: об'єднання групи, вироблення навичок міжгрупової взаємодії, вміння працювати в групі та формування довіри у учасників один до одного.

Тривалість: 20 хв.

Процедура

Місце проведення і вихідне положення учасників: на підлозі накреслений квадрат, розділений на 100 квадратів, зі стороною 30 см кожен. Дане поле-сітка являє собою «лабіринт».

Вся група знаходиться з одного боку «лабіринту». У ведучого є зменшене зображення «лабіринту», на якому відзначений шлях через нього (заштриховані відповідні квадрати).

Завдання: всієї групи виявитися на протилежному боці «лабіринту». Правила: У групи є 2 хвилини на обговорення тактики виконання завдання.

1. Після закінчення часу обговорення учасники стають в шеренгу і починають по черзі пробувати знайти шлях через лабіринт, вступаючи на один будь-який квадрат, при цьому: завдання виконується мовчки. За вимовлене слово – штраф у часі 1 хвилина; якщо учасник вступив на «правильний» квадрат (заштрихований у ведучого), то ведучий при цьому мовчить, і учасник отримує право вибрати ще один квадрат, вступивши на нього; в разі невірно обраного учасником квадрата провідний вимовляє слово «ку-ку».

2. Після цього учасник повинен повернутися назад по пройденим їм квадратам; одночасно в «лабіринті» може перебувати тільки один учасник; обходити «лабіринт» не можна; не можна використовувати ніякі допоміжні матеріали; в разі, коли частина групи вже перейшла на іншу сторону «лабіринту», а хтось із учасників, що залишилися вступив на невірний

квадрат, всі повертаються на вихідну сторону.

Вправа «Вежа»

Мета: згуртування, формування групової стратегії для вирішення проблеми та формування довіри між учасниками.

Тривалість: 30 хв.

Матеріали: папір довжиною 1 метр, скріпки (40-50 шт.), скотч довжиною 1 метр. Завдання: із запропонованих матеріалів побудувати вежу якомога більшої висоти.

Процедура

1. У групі є 10 хвилин на обговорення тактики виконання завдання, під час обговорення не можна нічого записувати і чіпати матеріали.

2. Після закінчення часу обговорення, група приступає до виконання завдання по команді ведучого: «Час», при цьому завдання виконується мовчки. За вимовлене слово - штраф у часі 2 хвилини.

3. Учасники не повинні стосуватися побудованої вежі при перевірці завдання.

4. На виконання завдання у групі є 15 хвилин.

5. 5 хв для обговорення.

Примітка для ведучого: побудована вежа може спиратися на сторонні статичні предмети (стіна, шафа, стіл і т.п.). Учасники повинні здогадатися про це самостійно.

Вправа «Безлюдний острів»

Мета: згуртування, формування групової стратегії для вирішення проблеми та формування довіри між учасниками.

Тривалість: 25 хв.

Матеріали: аркуші з інструкцією, ручки, чисті аркуші.

Процедура: ведучий об'єднує дві рівних команди й дає їм завдання, учасники мають уявити ситуацію, під час якої відбулася аварія корабля й всі люди потрапили на безлюдний острів. Перші 20 років вони не матимуть можливості повернутися до нормального життя, до своєї домівки, тому їм необхідно створити для себе комфортні умови життя на цій території. Завдання учасників:

- 1) визначити, яким чином вони планують освоювати острів і як зможуть організувати господарство на ньому;
- 2) створити тут нормальне соціальне життя: налагодити його організацію, розділити ролі, функції та обов'язки між усіма новими жителями острова;
- 3) визначити норми та правила життя на острові, які складатимуться з 10 головних приписів.

На виконання цих завдань учасникам дається 20 хвилин. Далі обидві команди діляться своїми результатами й переходять до обговорення.

Обговорення: 1. Чи були суперечки, проблеми, складнощі протягом утворення стабільного життя на острові? 2. Яку ви отримали роль, в чому полягала ваша робота та чи були ви з нею згодні? 3. Якщо ні, то яка б на вашу думку роль личила б вам найбільше? 4. Поведінка інших членів на острові була нормально сприйнята.

Вправа «Дерево зворотного зв'язку»

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників тренінгу.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: ватман з намальованим деревом, стікери та кулькові ручки.

Процедура

Учасники на стікерах пишуть відповідь на наступне питання: «На вашу думку чим сьогоднішнє заняття було корисним для вас, які були інсайти та чому сьогоднішнє заняття було корисним для нашої подальшої роботи?» після цього учасники клеять ці стікери на ватман. Всі бажаючі можуть перечитати стікери один одного.

Вправа «Ритуал прощання»

Мета: позитивне підкріплення для кожного учасника групи, формування позитивної та довірливої атмосфери в групі.

Тривалість: 5 хв.

Процедура.

В кінці кожен учасник пише на аркуші паперу побажання і передає своєму сусіду.

Заняття 3

Мета: ознайомлення з поняттям конфлікт та причинами виникнення конфліктів.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: привітання учасників тренінгу, позитивне налаштування на заняття, подолання страху висловлення свої думки перед публікою.

Тривалість: 5 хв.Процедура.

Сівши в коло кожен учасник пожимає руку своєму сусіду.

Інформаційний блок «**Що таке конфлікт?**»

Тривалість: 25 хв.

Вправа «Що підштовхує Вас до конфлікту?»

Мета: дослідження причин виникнення конфліктів у середовищі «студент-викладач» у закладах вищої освіти.

Тривалість: 30 хв.

Матеріали: ватман, стікери, кулькові ручки.

Процедура

Учасники пишуть на стікерах що зазвичай провокує конфлікти між студентами та викладачами. Потім всі причини, які були записані на стікерах, клеються на стікерах. Після цього кожен з групи ставить «+» навпроти причин, які є актуальними для них. За допомогою цього ми визначаємо які причини виникнення конфліктів у середовищі «студент-викладач» є актуальними,

найбільш актуальні розбираємо всією групою разом, аналізуємо причину та говоримо про методи профілактики.

Вправа Аналіз казки «Два цапи»

Мета: навчання виявляти причини виникнення конфліктів.

Тривалість: 20 хв.

Матеріали: роздрукований текст казки. Процедура

Прослухавши казку потрібно визначити яка причина спровокувала виникнення конфлікту та знайти аналогію зі схожим конфліктом у своєму житті, привести приклад. Також потрібно відповісти на питання: «Якими способами можна було б уникнути конфлікту?»

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримання зворотного зв'язку від заняття.

Тривалість: 15 хв.

Процедура

Учасники по черзі відповідають на питання: «Чим сьогоднішнє заняття допомогло мені? Що сподобалось та що було корисно?», потім передають слово іншому учаснику, роблячи йому комплімент.

Вправа «Ритуал прощання»

Мета: позитивне підкріплення для кожного учасника групи, формування позитивної та довірливої атмосфери в групі.

Тривалість: 5 хв. Процедура.

В кінці кожен учасник пише на аркуші паперу побажання і передає своєму сусіду.

Заняття 4

Мета: ознайомлення з поняттям самооцінка та способами формування здорової самооцінки.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: привітання учасників тренінгу, позитивне налаштування на заняття, подолання страху висловлення свої думки перед публікою.

Тривалість: 5 хв.

Процедура.

Сівши в коло кожен учасник пожимає руку своєму сусіду.

Інформаційний блок «Що таке самооцінка?» Тривалість: 25 хв.

Вправа «Що я даю людям і чого від них чекаю?»

Мета: розвиток навичок самоаналізу.

Тривалість: 20 хв.

Процедура.

Ведучий дає дітям аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частини. На одній намалювати те, що учасник дає людям, а на іншій — що отримує від них. Обговорення малюнків:

— Що я відчував, коли працював над малюнком?

Вправа «Комплімент»

Мета: підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Тривалість: 10 хв.

Процедура.

Ведучий кидає дитині іграшку, при цьому каже комплімент. Комплімент - це люб'язний вислів із похвалою. Отже, згадайте найкращі риси своїх однокласників і, звертаючись до кожного на ім'я, скажіть комплімент.

Обговорення:

— Кому було важко сказати товаришеві комплімент?

— Кому було приємно чути гарні слова на свою адресу?

Вправа «Усі ми — різні»

Мета: усвідомлення своєї індивідуальності, неповторності.

Тривалість: 15 хв.

Процедура.

Ведучий зачитує записаний на дошці епіграф: «Люди, як ріки: вода у всіх

однакова і всюди одна і та сама, але кожна річка буває то вузька, то швидка, то широка, то тиха, то тепла» (Л. Толстой). Ведучий. Дійсно, всі ми різні. Але щось особливе виокремлює нас серед інших. Що саме?

Назвіть і напишіть на пелюстці квіточки свою особливу неповторну рису, прикріпивши її до серединки квітки. А тепер погляньте, яка у нас чудова квітка. Вона одна, а нас багато.

Вправа «Ритуал прощання»

Мета: позитивне підкріплення для кожного учасника групи, формування позитивної та довірливої атмосфери в групі.

Тривалість: 5 хв.

Процедура.

В кінці кожен учасник пише на аркуші паперу побажання і передає своєму сусіду.

Заняття 5

Мета: формування і розвиток настановлення на самопізнання і саморозвиток, розвиток особистісно значущих якостей, формування адекватної самооцінки.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: привітання учасників тренінгу, позитивне налаштування на заняття, подолання страху висловлення свої думки перед публікою.

Тривалість: 5 хв.

Процедура.

Сівши в коло кожен учасник пожимає руку своєму сусіду.

Вправа «Тваринка»

Мета: визначення особистісних особливостей кожного учасника.

Тривалість: 25 хв

Процедура.

Матеріали: аркуші паперу А4. Кожному учаснику на папері пропонують

написати ім'я, не обов'язково справжнє. Під ім'ям малюють тваринку і називають її. Після індивідуальної роботи учасники по черзі називають своє ім'я і характеризують свою тваринку. Усі тваринки презентуються.

Вправа «Біле і чорне»

Мета: розвивати вміння критично ставитися до себе.

Тривалість: 20 хв.

Процедура.

Учасники на аркуші білого паперу записують позитивні риси характеру, а на чорному — негативні.

Обговорення:

- Що відчували учасники при виконанні цього завдання?
- Які риси характеру було важче виділити?

Вправа «Інша думка»

Мета: розвиток моральних якостей особистості, можливість побачити себе очима друзів.

Тривалість: 30 хв.

Матеріали: аркуші паперу А4, список особистісних якостей. Діти називають по черзі всі пори року й відповідно об'єднуються у 4 групи. Один учасник із кожної групи виходить за двері. Кожна група складає характеристику свого представника. Діти запрошуються до класу, і представник групи зачитує їхні характеристики. Вправа закінчується, коли кожен учасник отримав характеристику.

Обговорення:

- Що дала вам ця вправа?
- Із чим ви погодилися?
- Із чим не погоджуєтеся?

Вправа «Підсумок»

Тривалість: 5хв

Процедура.

Психолог запитує:

- Що нового ви дізналися сьогодні на занятті?
- Чи змінили ставлення одне до одного?

Вправа «Ритуал прощання»

Мета: позитивне підкріплення для кожного учасника групи, формування позитивної та довірливої атмосфери в групі.

Тривалість: 5 хв.

Процедура.

В кінці кожен учасник пише на аркуші паперу побажання і передає своєму сусіду.

Заняття 6

Мета: розвиток емоційної саморегуляції та спроба подолати свої недоліки.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: привітання учасників тренінгу, позитивне налаштування на заняття, подолання страху висловлення свої думки перед публікою.

Тривалість: 5 хв.

.Процедура.

Сівши в коло кожен учасник пожимає руку своєму сусіду.

Техніка «6 кроків до свободи» (з тренінгу Френка П'юселіка «НЛП-практик у м. Київ», листопад 2019)

Мета: навчання контролюванню емоцій безпосередньо під час конфлікту, замінювати негативну емоцію бажаною позитивною.

Тривалість: 20 хв.

Процедура

Для зміни емоції потрібно пройти наступні кроки:

1. Помітьте що саме викликало у вас цю емоцію (поведінка, слова тощо).
2. Зробіть глибокий вдих та видихніть.
3. Запитайте у себе що ви відчуваєте та дайте відповідь.
4. Уявіть той стан в якому ви хочете бути та поступово входьте в нього.
5. Дайте назву цьому стану або емоції.
6. Поверніться в теперішнє з новим станом.

Вправа «Подолання невдачі»

Мета: допомога в подоланні комплексу невдахи. Діти об'єднуються у три групи за кольорами світлофору.

Тривалість: 15 хв

Процедура.

Їм пропонується розіграти ситуації про незадоволення якоюсь діяльністю чи розмовою:

- я не вмію малювати;
- знову мені не вдалося добре виконати вправу;
- я зробив багато помилок у контрольній. Обговорення:
 - Чому виникають такі ситуації?
 - Як зробити так, щоб не потрапляти в них?

Вправа «Крок вперед-звір, крок назад-людина» з елементами танцювальної терапії.

Мета: розвиток вміння контролювати негативні емоції, швидко переключатися з негативних на позитивні емоції, розвинути відчуття взаємозв'язку тіла та емоцій.

Тривалість: 20 хв.

Процедура

Учасники стають в лінію, вмикається динамічна гучна музика вони

роблять крок вперед і за допомогою танцю висловлюють агресію та гнів, рухами тіла передають дані емоції за допомогою танцювальних рухів. Потім змінюється динамічна гучна музика на спокійну, мелодійну, учасники роблять крок назад і змінюють свій стан з агресивного на спокійний та показують це за допомогою рухів. Далі відбувається обговорення.

Чи просто було переключатися з однієї емоції на іншу? Яку емоцію було показати складніше?

Яким чином швидкий перехід від одного стану до іншого допоможе при конфліктній ситуації?

Вправа на релаксацію

Мета: навчання відчувати спокій та розслабляти все тіло, позбуваючись м'язового напруження.

Тривалість: 15 хв.

Процедура

Учасники займають зручну позицію вмикається спокійна музика. 30 секунд учасники повинні дихати відповідно до ритму музики, а потім тренер по черзі називає частини тіла, м'язи яких розслабляються. Учасники далі продовжують ритмічно дихати під музику та відчувати спокій у всьому тілі.

Обговорення:

Як відчуття спокою в тілі може допомогти під час конфліктної ситуації? Як відчувається ваше тіло під час конфліктної ситуації? Чи може розслаблення м'язів призвести до відчуття спокою?

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників.

Тривалість: 5 хв.

Процедура

Учасники по черзі діляться враженнями про заняття, які корисні знання та навички вони отримали та як саме це допоможе в вирішенні та передбаченні конфліктних ситуацій.

Вправа «Ритуал прощання»

Заняття 7

Мета: Формування позитивного образу «Я». Отримання зворотнього зв'язку від учасників стосовно їх враження від розвивальної програми.

Вправа «Ритуал привітання»

Мета: привітання учасників тренінгу, позитивне налаштування на заняття, подолання страху висловлення свої думки перед публікою.

Тривалість: 5 хв.

Процедура.

Сівши в коло кожен учасник пожимає руку своєму сусіду.

Вправа «Репортер»

Мета: формування вміння оцінювати власні позитивні якості.

Тривалість: 20 хв

Процедура.

Один з учасників групи бере інтерв'ю в інших членів групи, пропонуючи кожному сказати кілька слів про себе для святкової телепередачі на честь успішного завершення якоїсь важливої справи, в якій брали участь підлітки.

Обговорення:

- Чи важко було говорити про себе?
- Можливо, ви ще хотіли б зробити добру справу? Чому?

Вправа «Закінчіть фразу»

Мета: підвищення самооцінки учасників.

Тривалість: 15 хв.

Процедура

Учасники по черзі говорять таке:

- Сьогодні я дізнався про те, що я...
- Мені було приємно, коли...

Вправа «Поважний стілець»

Мета: формування позитивного образу «Я»; підняття самооцінки.

Тривалість: 15 хв

Процедура

Психолог пропонує учасникам сісти колом. Посередині стоїть порожній стілець, який умовно називають «поважним». Завдання: сідаючи на стілець, зобразити самоповагу, гідність і з упевненістю охарактеризувати себе з позитивного боку. Ведучий дає змогу всім учасниками посидіти на «поважному стільці».

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників про корекційну програму в цілому.

Тривалість: 30 хв.

Процедура

Відбувається заключне обговорення програми, закріплення отриманих знань, умінь і навичок. Учасники відповідають на питання:

- Які вправи з нашого курсу ви запам'ятали і які сподобались?
- Як ти оцінюєш зміни власної особистості?
- Які вправи вплинули на зміну в кращу сторону?
- Які висновки з'явилися у вас в процесі реалізації програми?
- Як це може вплинути на ваше життя?
- Чи змінилися у вас стосунки з оточуючими?
- Чи змогли ви краще зрозуміти себе за час занять?
- Що нового ви дізналися про власну особистість?
- Чи збираєтеся ви працювати над собою і далі?
- Що вам у цьому може допомогти, а що перешкодити?

Вправа «Ритуал прощання»

Висновки до розділу 2

Функціональна диференціація методів конфліктологічного дослідження відбувається виходячи зі змісту пізнавальних і перетворюючих дій, які реалізуються дослідником під час професійної взаємодії з предметом дослідження. Виокремлюють такі методи:

- метод теоретичного дослідження предмета конфліктології;
- методи емпіричного дослідження предмета;
- методи аналізу, тлумачення та інтерпретації теоретичних та емпіричних даних дослідження.

Для виконання поставлених завдань, які мають практичне значення в даній роботі були використані наступні методики: «Оцінка рівня конфліктності особистості» для дослідження рівня конфліктності підлітків. Для визначення самооцінки особистості методика «Яка в тебе самооцінка?».

У дівчат середнє значення самооцінки – 51, за шкалою оцінювання це низький рівень самооцінки, хлопці - 46, за шкалою оцінювання це середній рівень самооцінки. У дівчат середнє значення по конфліктності – 28, за шкалою оцінювання це середній рівень конфліктності, у хлопців також середній рівень конфліктності.

Для психокорекції конфліктної поведінки була розроблена програма соціально-психологічного тренінгу, розрахована на сім занять по 90 хв, яка може бути реалізована практичним психологом. Програма направлена на розвиток наступних компонентів: підвищення самооцінки, особистісний, когнітивно-операційний та мотиваційний розвиток. Якісно реалізована програма може забезпечити позитивні особистісні зміни, стабілізацію міжособистісного спілкування та раціональний підхід до вирішення та протидії конфліктів у підлітків.

ВИСНОВКИ

1. Підлітковий період розглядається як такий, під час якого суперечності розвитку набирають особливої гостроти. Це зумовлено специфічними явищами, які свідчать про перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою всіх сторін розвитку особистості. Незважаючи на те, що підлітковий вік у психології вивчали доволі докладно, є багато невирішених питань. Серед них дослідники виділяють підвищену конфліктність підлітків. Зокрема, практика показує, що підлітки не вміють вирішувати конфлікти, а у конфліктних відносинах переважають деструктивні тенденції. Появу конфліктів дослідники пов'язують із психологічними особливостями особистості, її поведінкою, порушеними потребами.

Важливим аспектом вивчення конфліктності є психологічні детермінанти, виділяють три їх види: детермінанти, пов'язані з психофізіологічними особливостями розвитку, особливості особистості та соціальні детермінанти. Дослідження конфліктності підлітків становить не лише теоретичний, але й практичний інтерес, адже вирішення та профілактика конфліктності підлітків обумовлює зміни у індивідуальних особливостях особистості.

2. У результаті емпіричного дослідження визначено, що самооцінка може бути взаємопов'язана із конфліктною поведінкою особистості. Таким чином, чим вищий рівень самооцінки, тим більше схильна особистість до конфліктної поведінки та суперництва у разі виходу з конфлікту. Отже, якщо фіксується низький рівень самооцінки, то особистість меншою мірою може бути конфліктна, у разі виходу із конфліктних ситуацій буде вибирати такі стратегії, як співпраця, компроміс, уникнення та пристосування.

Дівчата у підлітковому віці вирішують конфлікти більш на емоційному рівні, у суперечках, бойкотуванні, вони частіше «наговорюють» один на одну. Дівчатам притаманна терпимість і прагнення до компромісного вирішення ситуацій які виникли.

Хлопці у підлітковому віці часто можуть попадати у не дуже правильне коло спілкування у школі, або самі стають цілю знуцання, через це хлопці бувають більш агресивні та попадають у конфліктні ситуації. Конфліктні ситуації між хлопцями зазвичай вирішуються силою. Таким чином хлопці частіше схильні використовувати стратегії поведінки у конфліктах пов'язані з агресією.

3. Для психокорекції конфліктної поведінки була розроблена програма соціально-психологічного тренінгу, розрахована на сім занять по 90 хв, яка може бути реалізована практичним психологом. Програма направлена на розвиток наступних компонентів: підвищення самооцінки, особистісний, когнітивно-операційний та мотиваційний розвиток. Якісно реалізована програма може забезпечити позитивні особистісні зміни, стабілізацію міжособистісного спілкування та раціональний підхід до вирішення та протидії конфліктів у підлітків

Питання, розглянуті у роботі, повністю не розкривають досліджувану проблему. Актуальними залишаються дослідження, спрямовані на поглиблення вивчення впливу інших детермінант на конфліктну поведінку, зокрема у різних вікових періодах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навч.-метод. видання. Київ: Либідь, 2003. 280 с
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. 250 с.
3. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : збірник наукових праць*. 2017. Вип. 6 (51). С. 53–64.
4. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
5. Варченко І. Особистість, колектив, соціум: взаємодія та перспективи розвитку. Одеса : Форум, 2006. 388 с.
6. Великий тлумачний словник української мови / укл. О. Єрошенко. Донецьк : ТОВ «Глорія Трейд», 2012. 864 с.
7. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднейчук та ін. Вид. 2-ге. Київ : Каравела, 2009. 400 с.
8. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Кам'янець-Подільський : «Аксіома», 2010. Випуск 10. С. 142.
9. Горбатих В. В. Індивідуальні особливості самоствавлення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 245 с.
10. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів. Харків-Київ, 2016. 320 с.

11. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Самореалізація особистості як соціально- психологічний феномен. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія 12 : Психологічні науки*. Київ, 2016. С. 18–25.
12. Дятленко Н. М. Психологічні умови формування самоповаги у дошкільників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський міський педагогічний ун-т ім. Б. Д. Грінченка. Київ, 2002. 205 с.
13. Камінська О. В. Гендерні особливості формування самоставлення в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2008. 24 с.
14. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості: навч. посіб. для вищих навч. закладів. Київ : Освіта, 1998. 255 с.
15. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.
16. Малихіна О. А. Динаміка змін складників структурних компонентів самоповаги в студентському віці: реалізація корекційно-розвивальної програми. *Психологічний часопис : науковий журнал* / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. № 4. Вип. 6. С. 248–256. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.21>
17. Малихіна О. А. Обґрунтування психологічних умов формування самоповаги у студентському віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. № 1. С. 106– 110.
18. Малихіна О. А. Основні напрями та підходи в дослідженні самоповаги як особистісного утворення. *Збірник наукових праць Запорізького національного університету (Проблеми сучасної психології)*. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. № 1 (6). С. 136–143.
19. Малихіна О. А. Психологічні характеристики самоповаги особистості. *Збірник наукових праць Запорізького національного університету (Проблеми*

- сучасної психології). Запоріжжя : ЗНУ, 2015. № 1 (7). С. 154–160.
20. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Технологія корекційно-розвивальної роботи з підлітками. Бердянськ : БДПУ, 2015. 131 с.
21. Павелків Р. В., Безлюдна В. І., Корчакова Н. В. Просоціальний розвиток особистості : монографія. Рівне : РДГУ, 2013. 380 с.
22. Павлюк М. М. Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. XI, вип. 18. С. 209–226.
23. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. К. Каравела, 2020. 419 с.
24. Психологія конфліктів : навч. посіб. – Львів : Львівська політехніка, 2019. – 132 с. – ISBN 966-941-369-7
25. Петренко Т. В. Повага і самоповага – визначальні риси особистості майбутнього соціального працівника. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2015. Вип. 19 (2). С. 110–119.
26. Просандеєва Л. Є. Психолого-педагогічні умови становлення автономності особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, Вип.38. С. 396-407.
27. Сингаївська І. В., Ткач В. В., Ткач Р. М. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя). *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2016. Вип. 24. С. 229–234.
28. Співак Л. М. Вікова динаміка національної самореалізації особистості в юності. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський, 2015. С. 546–557.
29. Ставицька С. О., Кутішенко В. П. Теоретичне обґрунтування розвитку структури самосвідомості особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні*

науки. Київ, 2016. С. 140–147.

30. Сухомлинський В. О. Проблеми виховання всебічно розвинутої особистості. Вибрані педагогічні твори : в 5 т. Київ, 1976. Т. 1. С. 59–206.

31. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.

32. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : 2-е вид. Київ : Каравела, 2013. 372 с.

33. Турбан В. В. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 10, Вип. 28. С. 444–453.

34. Туриніна О. Л. Діагностика та психологічні шляхи розв'язання конфліктів у молодих подружніх парах. 2018. 203 с. URL: http://medpsychology.pp.ua/rozvyazannya_konfliktiv

35. Цодікова О. А., Гарбар К. Б., Бринцова С. С. Вплив сімейних факторів на становлення особистості підлітка. Topical issues of the development of modern science (June 4-6, 2020) Publishing House “ACCENT”, Sofia, Bulgaria. 2020. 827 p.

36. Шахвердова А. П. Потреба досягнення та її вплив на успішність адаптації студентів-першокурсників. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2017. V (50), Issue: 111. URL: http://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/a_p_shahverdova_the_need_for_achievement_and_its_influence_on_the_success_of_the_adaptation_of_firs_t-year_students.pdf (дата звернення: 01.10.2020)

37. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. *Наука і освіта*. 2015. № 11-12. С. 19–25.

38. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49. P. 182–185.

39. Mead G. H. *Mind Self & Society. The Definitive Edition* / edited by Charles

W. Morris. Annotated Edition by Daniel R. Huebner and Hans Joas, The University of Chicago Press, Chicago and London, 2015. 536 p.

40. Stroianovska, O., Dolynska, L., Shevchenko, N., Andriiashyna, N., Melnyk, I., & Tsybuliak, N.. The Influence of the Professional Orientation of Students of Different Gender on Their Ideas of Happiness. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2020 11(3), 51-71.
<https://doi.org/10.18662/brain/11.4/141>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. В.

Ложкін, Н. І. Пов'якель)

За допомогою даного тесту, Ви зможете з'ясувати рівень Вашої особистої конфліктності. Це є корисним для того, щоб краще зрозуміти, які властивості характеру притаманні саме Вам і чому Ви поведетесь у конфліктних ситуаціях саме так, а не інакше. Конфліктність особистості - риса вдачі та особистісна властивість, яка припускає частоту ескалації й вступу особистості у конфлікти. Визначається комплексною дією факторів: - психологічних (темперамент, агресивність, ригідність, низька саморегуляція, актуальний емоційний стан, соціально-психологічні установки і цінності, компетентність у спілкуванні тощо); - соціальних (умови життя й діяльності, особливості середовища й соціального оточення, загальний рівень культури тощо). Інструкція: при відповіді на запитання тесту з трьох запропонованих варіантів відповіді необхідно обрати одну й записати її, наприклад: 1а, 2в, 3б.

1. Чи властиве Вам прагнення до домінування, до підпорядкування своїй волі інших людей? а) ні, не властиво; б) інколи; в) так, властиво.

2. Чи є у вашому колективі люди, які Вас побоюються, а, можливо, й ненавидять? а) так; б) складно відповісти; в) ні.

3. Хто Ви більшою мірою? а) конформіст; б) принциповий; в) заповзятливий.

4. Як часто Вам доводиться критикувати? а) часто; б) час від часу; в) нечасто.

5. Що для Вас було б найбільш характерним, якби ви очолили новий для Вас колектив? а) розробили б програму роботи колективу на рік і переконали колектив в її доцільності; б) визначили б, хто є хто, і встановили б контакт із лідерами; в) частіше радилися б з людьми.

6. У разі невдач, який стан більше Вам властивий? а) песимізм; б) поганий настрій; в) образа на самого себе.

7. Чи характерне для Вас прагнення відстоювати й підтримувати, традиції вашого колективу? а) так; б) більше так, ніж ні; в) ні.

8. Чи відносите Ви себе до людей, яким краще сказати гірку правду в очі, ніж промовчати? а) так; б) швидше за все; в) ні.

9. Від якої з трьох особистісних якостей, притаманних Вам, Ви прагнете позбавитися найбільшою мірою? а) дратівливості; б) образливості; в) нетерпимість до критики на свою адресу.

10. Хто Ви більшою мірою? а) незалежна людина; б) лідер; в) генератор ідей.

11. Якою людиною вас вважають Ваші друзі? а) екстравагантною; б) оптимістичною; в) наполегливою.

12. Проти чого найчастіше Вам доводиться боротися? а) проти несправедливості; б) проти бюрократизму; в) проти егоїзму.

13. Що для Вас найхарактерніше? а) недооцінка власних здібностей; б) об'єктивна оцінка власних здібностей; в) переоцінка власних здібностей.

14. Що Вас найчастіше провокує на зіткнення і конфліктну взаємодію з іншими? а) надмірна ініціатива; б) надмірна критичність; в) надмірна прямолінійність.

При інтерпретації показників можна використати наступні орієнтовні оцінки конфліктності:

14-24 балів – низький рівень конфліктності;

25-29 бали – середній рівень конфліктності;

30-42 бали – високий рівень конфліктності

Методика «Яка в тебе самооцінка?» визначає рівень самооцінки особистості

Інструкція до методики є такою: «Заповніть опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою: дуже часто-4, часто-3, іноді-2, рідко-1, ніколи-0». Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями.

При інтерпретації використовують наступні показники оцінки рівня самооцінки:

від 0 до 25 – свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії;

від 26 до 45 – свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших;

від 46 до 128 – вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».