

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний університет  
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

Світайло Н. Д.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
здобувача ступеня бакалавра психології

Цюкало Ірини Андріївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

за темою «Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,  
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник

(науковий ступінь, посада, вчене звання)

Павленко В.П.

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

«

**Підсумкова оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ТА КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	7
1.1. Особливості самооцінки підлітків.....	7
1.2. Специфіка конфліктності у підлітків.....	11
1.3. Психологічні особливості прояву конфліктності підлітків із різним рівнем самооцінки .....	14
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	21
2.1. Методичні основи дослідження рівня конфліктності підлітків та самооцінки підлітків.....	21
2.2. Аналіз досліджень рівня конфліктності та самооцінки підлітків...	23
2.3. Розподілення респондентів за групами (за результатами кластерного аналізу) .....	27
Висновки до розділу 2.....	31
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ .....	33
3.1. Корекція конфліктності підлітків з низькою самооцінкою методами КПТ та арт-терапії .....	33
3.2. Програма корекції конфліктної поведінки підлітків.....	36
Висновки до розділу 3.....	54
ВИСНОВКИ .....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	57

### **Анотація**

Бакалаврська робота присвячена вивченню актуальної проблеми конфліктів у підлітковому віці. Ми проаналізували причини виникнення конфліктів взагалі та саме у підлітковому віці. Визначено поняття конфлікт, конфліктність, стратегії поведінки підлітків у конфлікті та у чому вони виражаються.

Підібрано методики для дослідження структурних елементів конфліктності, здійснено дослідження, яке показало, що конфліктність підлітків вимагає особливої уваги. Був здійснений аналіз методів корекції конфліктності для підлітків.

Обґрунтовано використання соціально-психологічного тренінгу для корекції конфліктності у підлітків. Визначено найбільш ефективні психологічні напрями для подолання конфліктності. Пояснено використання нейролінгвістичного програмування та арт-терапії для корекції конфліктності підлітків.

Розроблено програму подолання конфліктності підлітків методами нейролінгвістичного програмування та арт-терапії. Проведено часткову апробацію цієї програми розвитку, описано особливості її проведення у онлайн-режимі, проаналізовано етапи її проведення.

*Ключові слова:* конфлікт, конфліктність, стратегії поведінки у конфлікті, нейролінгвістичне програмування, арт-терапія, соціально-психологічний тренінг.

## Summary

The bachelor's thesis is devoted to the study of the current problem of conflict in adolescence. We analyzed the causes, stages, structure, types of conflict in general and in adolescence. The concept of conflict, strategies of behavior of adolescents in conflict and in what they are expressed are defined.

Methods for studying the structural elements of conflict behavior were selected; a study was conducted that showed that conflict behavior in adolescents requires development. An analysis of methods of developing conflict behavior for adolescents was performed.

The use of socio-psychological training for the correction of conflict behavior in adolescents is substantiated. The most effective psychological directions for overcoming conflict behavior are determined. The use of neurolinguistic programming and art therapy to correct adolescent conflict behavior is explained.

A program for overcoming the conflicting behavior of adolescents by methods of neurolinguistic programming and art therapy has been developed. A partial approbation of this development program was carried out, the peculiarities of its implementation in the online mode were described, the stages of its implementation were analyzed.

*Key words:* conflict, conflict, strategies of behavior in conflict, neurolinguistic programming, art therapy, socio-psychological training.

## 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 є таки не знайшла достатнього відображення. Зазвичай досліджували конфлікти у ділових стосунках, сімейні конфлікти, а конфлікти які виникають у підлітковому віці є не достатньо зрозумілі.

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; розробити програму корекції конфліктності підлітків.

**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. Дослідити якості особистості як передумови виникнення конфліктності у підлітковому віці.
3. Експериментально дослідити зв'язок самооцінки підлітків з рівнем їх конфліктності.

**В основу кваліфікаційного дослідження бакалавра покладені припущення:**

- 1) Існує зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем конфліктності підлітків.
- 2) У підлітків домінуючим є низький рівень самооцінки.

**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- порівняльний метод, анкетування та опитування. Одержані під час дослідження дані оброблялися методами математичної статистики: середнє, мода, медіана, коефіцієнт варіації та коефіцієнт кореляції. Для розв'язання другого завдання були використані такі методики: методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. В. Ложкін та Н. І. Пов'якель), для визначення самооцінки особистості методика «Яка в тебе самооцінка?» 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 і тд.

**Теоретична значущість дослідження** полягає у тому, що було проаналізовано причини виникнення, стадії, структуру, види конфлікту взагалі та саме у підлітковому віці. Визначено поняття конфліктність, стратегії поведінки підлітків у конфлікті та у чому вони виражаються.

**Практична значущість** полягає у тому, що було створено програму профілактики конфліктності підлітків, яка може бути використована в

практиці психологічних служб або психологів, з метою профілактики конфліктності у підлітковому віці.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Було проведено 5 онлайн занять зі студентами першого курсу спеціальності «Психологія» Сумського державного університету, відповідно до розробленою нами програми розвитку.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаної літератури (23 найменування) та додатків (на 3 сторінках). Основний текст викладений на 58 сторінках. Текст кваліфікаційної роботи містить сім таблиць.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ТА КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

### 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. 347].

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 статті 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. 127]. 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 неуспіху, 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 самостваленням (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.117].

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 самостереження 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. 195].

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 отримувати, 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 зі рівнем самооцінки, статевими особливостями, сімейними відносинами;

-соціальні детермінанти – фактори мікро і макросередовища [16].

Як ми вже знаємо підліткам важко 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.117].

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 досконалыми, 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. 347].

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;



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**

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.

2. 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).

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

4. 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.

5. 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.

6. 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**

### **ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ З НИЗЬКОЮ САМООЦІНКОЮ**

## **2.1. Методичні основи дослідження рівня конфліктності підлітків із низькою самооцінкою.**

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» [19,176].

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 підлітків з низькою самооцінкою нами було проведено дослідження. У дослідженні брали участь підлітки (60 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, 311-314] 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 того щоб краще розібратися у наших результатах, та знайти нові зв'язки між даними, ми використали кластерний аналіз даних. Це метод багатовимірного статистичного дослідження, до якого належать збір даних, що містять інформацію про вибірккові об'єкти, та упорядкування їх в порівняно однорідні, схожі між собою групи. Завдання кластерного аналізу полягає у: виконанні класифікації досліджуваних; визначення прийнятних концептуальних схем групування об'єктів; перевірка гіпотези, чи справді



групи, які були виділені мають місце в наявних даних. Нами було виділено чотири групи (кластери). Згідно з результатами кореляційного аналізу нами було виявлено ряд інших статистично значущих кореляційних зв'язків. Для опрацювання даних ми обрали програму Statistika10, яка дає можливість використовувати різні види аналізу даних.

## **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 нас вона – 28. 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 знущання, 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.

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. Розподілення респондентів за групами (за результатами кластерного аналізу)**

Наступний етап аналізу полягав у виділенні серед загальної групи досліджуваної групи окремих підгруп. У якості методу групування був використаний кластерний аналіз, який дозволив виділити у досліджуваній

групі чотири окремі підгрупи. Всі підгрупи відрізняються між собою рівнем самооцінки або рівнем конфліктності, але у кожній групі також є середні показники, які повинні бути схожими між групами. Кожен кластер повинен бути невеликим представником всього «населення». При цьому, об'єктами групування виступали безпосередньо респонденти (60 осіб). До першої групи увійшло 20 осіб, другої 16 осіб, третьої 13 осіб, четвертої 11 осіб. У виділених підгрупах були підраховані показники – середнє, стандартне відхилення та коефіцієнт варіації

У таблиці 2.4. ми можемо побачити рівень самооцінки респондентів у групах.

*Таблиця 2.4*

#### **Самооцінка респондентів у групах**

Групи	Показники		
	Середнє значення	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації
1	41	19,96	49%
2	54	23,24	43%
3	43	20,17	46%
4	56	26,11	46%

Перша група. Середнє значення по самооцінці у даній групі переважає низький рівень самооцінки тому вони можуть заздрити своїм одноліткам, бояться розповідати свою власну думку, через це вони накопичують у собі дуже багато негативної енергії, яка в певний момент може вибухнути і вони стають дуже агресивні та злі. Про досить велике розсіювання результатів нам говорить стандартне відхилення (19,96). Коефіцієнт варіації 49% говорить нам про не однорідність вибірки.

Друга група. Ми бачимо, що у даній групі переважає дуже занижена самооцінка. Люди при низькій самооцінці є дуже закритими у собі, не довіряють іншим людям, мало спілкуються зі своїми однолітками, над ними як правило дуже часто знущаються у школі, тому що вони є не такі як інші,

через це вони зазвичай є дуже схильними до агресії. Також існує досить велике розсіювання результатів, якщо подивитися на результат стандартного відхилення (23,34). Коефіцієнт варіації 43% показує нам, що вибірка є не однорідною.

Третя група. Якщо подивитися на середнє значення, то ми бачимо, що дана група також має низький рівень самооцінки. Люди при низькій самооцінці є дуже закритими у собі, не довіряють іншим людям, мало спілкуються зі своїми однолітками, над ними як правило дуже часто знушаються у школі, тому що вони є не такі як інші, через це вони зазвичай є дуже схильними до агресії. Про досить велике розсіювання результатів говорить нам стандартне відхилення (20,17). Коефіцієнт варіації 46% - це означає, що вибірка не є однорідною.

Четверта група. Як у вище зазначених трьох групах, дана група також має занижену самооцінку. Підлітки мають дуже низьку самооцінку, вони можуть бути незадоволеними своїм навчанням, почувають себе нікчемами, заздять своїм товаришам, дуже залежать від чужої думки, у них притаманним є бажання усім подобатись, можуть відчувати страх виступу перед публікою або знайомитися з новими людьми. Велике розсіювання результатів показує нам стандартне відхилення (26,11). Коефіцієнт варіації 46% говорить нам, що вибірка не є однорідною.

У таблиці 2.5. ми можемо побачити рівень конфліктності респондентів у групі.

Таблиця 2.5

### Конфліктність респондентів у групах

Групи	Показники		
	Середнє значення	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації

1	28	3,72	13%
2	29	2,72	9%
3	26	2,42	9%
4	26	3,26	12%

Перша група. У даній групі, якщо подивитися на середнє значення, переважає високий рівень конфліктності. Тобто підлітки у даній групі є схильними до агресії та конфліктів. У них є присутнім прагнення до домінування, консерватизм мислення, поглядів, переконань, прагнення завжди казати правду в очі, вони зазвичай мають мінливий настрій. Стандартне відхилення у даній групі – 3,72, тому можна сказати, що результати в групі є майже однаковими. Коефіцієнт варіації 13%, що показує про однорідність вибірки.

Друга група. Дана група також за результатами середнього значення має високий рівень конфліктності. Люди у даній групі також є схильними до агресії та до утворення конфліктних ситуацій. Вони можуть використовувати непряму агресію провокуючи інших людей; вони відчують негативізм зазвичай по відношенню до авторитетних людей; вони бувають грубі, порушують трудову дисципліну, при найменшому збудженні готові до прояву запальності, різкості та фізичної агресії. Стандартне відхилення по групі є 2,72, що показує нам про те, що результати є майже однаковими. Коефіцієнт варіації 9%, тобто вибірка є однорідною.

Третя група. У цій групі за результатами середнього значення рівень конфліктності є середнім. Тобто це означає, що дана група не намагаються вступати в конфліктні ситуації та не є їх ініціаторами, вони не закриті у собі, не накопичують у собі багато негативної енергії щоб бути конфліктними людьми. Вони спілкуються з своїми товаришами та однолітками, легко знаходять собі друзів, не бояться висловлювати свою власну думку тоді коли це буде потрібно. Такі підлітки зазвичай не вступають у конфлікти першими, та намагаються загладити конфлікт якщо він виник це на самому початку.

Стандартне відхилення – 2,42 говорить нам про те, що результати по групі є майже однаковими. Коефіцієнт кореляції 9%, говорить про однорідність вибірки.

Четверта група. В результаті конфліктність в цій групі є на середньому рівні. Тобто можна сказати, що потягу до утворення конфліктних ситуацій у даній групі не має, вони можуть спокійно реагувати на критику в їх бік, у них не є присутня фізична агресія, вони схиляються до адекватного вирішення конфліктних ситуацій, якщо вони виникли. Вони є врівноваженими, спокійними, дружелюбними підлітками. Стандартне відхилення у групі становить 3,26, тому можна сказати, що відповіді респондентів цієї групи є дуже схожими. Коефіцієнт варіації 12%, говорить нам про однорідність вибірки.

У таблиці 2.6. подано кореляційний зв'язок рівня конфліктності та самооцінки у групах.

*Таблиця 2.6*

**Взаємозв'язок конфліктності та самооцінки у групах**

1 група	2 група	3 група	4 група
-0,40	0,01	-0,21	-0,20

У результаті кореляційного зв'язку ми бачимо що першій групі на рівні значущості  $p < 0,05$  існує зворотній кореляційний зв'язок між параметрами «Конфліктність» та «Самооцінка». Якщо подивитися на таблицю 2.4., де нам показано рівень самооцінки в групах, ми бачимо, що дана група має низький рівень самооцінки. Зворотній кореляційний зв'язок говорить нам про те, що при збільшенні одного параметру, інший зменшується і навпаки. Тобто, для досліджуваних із переважанням конфліктного стилю поведінки є властива низька самооцінка, або при низькій конфліктній поведінці, переважає висока самооцінка. Якщо дивитися на середні значення по самооцінці, то у даній групі переважає низький рівень самооцінки та високий рівень конфліктності,



що ще раз доводить те, що при низькій самооцінці рівень конфліктності є високим.

## **Висновки до розділу 2**

1. 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.

2. 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?».

3. 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.

4. Хлопці у підлітковому віці часто можуть попадати у не дуже правильне коло спілкування у школі, або самі стають цілю знущання, 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.

5. У дівчат середнє значення самооцінки – 51, за шкалою оцінювання це низький рівень самооцінки, хлопці - 46, за шкалою оцінювання це середній рівень самооцінки.

6. У дівчат середнє значення по конфліктності – 28, за шкалою оцінювання це середній рівень конфліктності, у хлопців також середній рівень конфліктності.

7. 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.

8. Для того щоб краще розібратися у наших результатах, та знайти нові зв'язки між даними, ми використали кластерний аналіз даних. Це метод багатовимірного статистичного дослідження, до якого належать збір даних, що містять інформацію про вибіркові об'єкти, та упорядкування їх в порівняно однорідні, схожі між собою групи.

### **РОЗДІЛ 3**

## **КОРЕКЦІЯ КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ З НИЗЬКОЮ САМООЦІНКОЮ**

### **3.1 Корекція конфліктності підлітків з низькою самооцінкою методами КПТ та арт-терапії.**

Велика кількість психологічних напрямків та різних технік дають можливість ефективно підібрати способи та методи подолання конфліктності у підлітків, які мають низьку самооцінку. У даному параграфі ми обґрунтуємо обрані нами напрямки та методи для подолання конфліктності у підлітків.

Корекція конфліктності підлітків передбачає комплексний підхід та включає в себе розвиток компонентів: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-операційний та особистісний, розвиток яких відбувається за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

Когнітивно-поведінкова терапія – це різновид психокорекційної та психотерапевтичної допомоги, який зосереджується на тому, як переконання, ставлення та думки впливають на емоції та поведінку людини, і допомагає їй засвоїти необхідні навички для вирішення різноманітних проблем.

Метою цього терапевтичного впливу є допомогти особі або групі осіб у вирішенні їх реальних життєвих проблем і навчити їх можливостям змінювати їх викривлене мислення та несприятливу поведінку.

Арт-терапія – це різновид психокорекційної та психотерапевтичної допомоги, заснована на використанні образотворчого мистецтва з метою поліпшення психоемоційного стану людини. Також даний метод може застосовуватися в діагностиці психічних станів і особливостей психіки особистості в цілому. Дослівно «Арт-терапія» перекладається як лікування мистецтвом.

Метою цього терапевтичного впливу є гармонізація і приведення в норму психічного стану окремого індивіда або групи засобами продуктивного самовираження.

Арт-терапія дає вихід внутрішнім конфліктам та сильним емоціям, допомагає при інтерпретації витіснених переживань, сприяє підвищенню самооцінки та емоційного тону людини. Завдяки цьому прийоми арт-терапії використовуються при вирішенні конфліктів. Конфліктуючим

сторонам пропонується разом попрацювати над художнім проектом чи зобразити свої уявлення про стан взаємовідносин за допомогою різних видів мистецтва. Таке вираження своїх думок і почуттів сприяє покращенню взаємодії між ними.

З точки зору представника класичного психоаналізу, основним механізмом корекційної дії в арт-терапії є механізм сублимації. На думку Юнга, мистецтво, особливо легенди і міфи, і арт-терапія, що використовує мистецтво, в значній мірі полегшують процес індивідуалізації саморозвитку особистості на основі встановлення зрілого балансу між несвідомим і свідомим “Я”. Найважливішою технікою арт-терапевтичної взаємодії тут є техніка активної уяви, яка направлена на те, щоб «примирити» між собою свідоме і несвідоме за допомогою ефективної взаємодії. Мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травмуючу ситуацію і знайти її вирішення через переструктурування цієї ситуації на основі креативних здібностей суб'єкта.

Серед способів психокорекції конфліктності виділяється соціально-психологічний тренінг (СПТ). Дослідження, які проводилися А. В. Дев'ятков, А. В. Лісовик, А. Е. Барановим, І. А. Гончаровим, Л. А. Петровською, Ю. М. Ємельяновим, доводять, що СПТ може застосовуватися для корекції поведінки конфліктної особистості в колективі та для розвитку вміння ефективно взаємодіяти в конфлікті, профілакувати його та ефективно вирішувати, володіючи відповідними знаннями та вміннями.

При цьому СПТ включає в себе застосування методик: групову дискусію, рольові та ділові ігри, «мозкових штурмів», «акваріумів», зворотного зв'язку, рефлексії.

Групова дискусія як метод СПТ використовується для обговорення, яке зводиться до прийняття спільного рішення. У дискусійному полілозі відбувається зіставлення думок з актуальної проблеми міжособистісних конфліктів. Цінність даного способу полягає в принципі зворотного зв'язку і

майстерності організатора дискусії, де кожен учасник отримує можливість бачити відмінності, в характері й поведінці особистостей, сприйнятті, поясненні одних і тих же спірних ситуацій в колективі.

Серед методик СПТ найбільше застосування отримав діловий метод і методика рольової гри. У рольовій грі особлива роль приділяється відпрацюванню взаємодії учасників в конфліктній ситуації. Набагато менше приділяється увага аналітиці міжособистісних взаємин, причин, мотивів поведінки людей, які знаходяться в конфлікті один з одним. На думку дослідників, основна увага тут робиться на інструментальний аспект навчання (Ю. М. Ємельянов). У рольових іграх предметом дослідження є закономірності спілкування в колективі, яке розглядається з комунікативної, перцептивної, і інтерактивної позицій.

Рольові ігри відносяться до розряду групових дискусій, «але в особах, де всім учасникам пропонують побути в ролі, згідно з його уявленнями про характер поведінки конкретного учасника конфлікту, а також кілька ситуацій, які пропонують розіграти за ролями. Інші учасники СПТ, оцінюють ситуацію і поведінку героїв як глядачі-експерти, які аналізують, чия поведінка було більш правильною.

Метод «мозкового штурму» заохочує учасників до вільного висловлювання думок та створення нових ідей, дає можливість швидко накопичити велику кількість поглядів та думок, відповідно до зазначеної проблеми чи теми. Даний метод складається з двох етапів, під час першого відбувається висловлювання ідей учасниками, на другому ці ідеї оцінюються. Ефективним «мозковий штурм» вважають через можливість створення у групі більш якісних та нестандартних ідей, які значно складніше створити під час індивідуальної роботи.

Метод «акваріума» полягає в тому, що в рольовій грі приймають участь лише невелика кількість учасників, всі інші стають спостерігачами розігрованої ситуації, тобто певна кількість осіб виступає в ролі тих, хто безпосередньо «проживає» ситуацію, інші «співпереживають» й намагаються

збоку аналізувати ситуацію. Всій групі необхідно створити два кола, учасники, які виконують завдання, знаходяться в центрі кола й є у «акваріумі» тим місцем, де рибки збираються для спілкування, стінками акваріуму є зовнішнє коло, його створюють спостерігачі. Після проведення рольової гри проходить обговорення діяльності кожної малої групи.

Зворотній зв'язок та рефлексія. Ведучий може ставити запитання на початку вправи задля того, щоб зрозуміти, наскільки учасники розуміють висвітлену тему й чи налаштовані вони на сприйняття нової інформації та ідей. Наприкінці вправи запитання задаються для того, щоб зрозуміти ступінь розуміння та засвоєння матеріалу учасниками. Ведучий повинен активно використовувати засоби позитивного підкріплення: позитивну оцінку висловлювань учасників, похвалу, підбадьорювання.

### **3.2. 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 потреби використання 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 свої 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 на стінах 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 потреби використання 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:

1. У групи є 2 хвилини на обговорення тактики виконання завдання.

2. 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 хвилини; 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 невірної обраною учасником квадрата провідний вимовляє слово «ку-ку».

3. 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 групи 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 погоджуєтесь?

### **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 чиним 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 3**

1. 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.

2. Програма складена з використанням методів нейролінгвістичного програмування та методів арт-терапії:

- танцювальна терапія;
- музикотерапія;
- казкотерапія.

3. 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. Кваліфікаційна робота на здобувача вищої освіти бакалавра психології присвячена вивченню поняття конфліктність та самооцінка підлітків та дослідженню рівня конфліктності та самооцінки підлітків. Також роботою передбачено написання програми корекції конфліктності підлітків методами нейролінгвістичного програмування та арт-терапії, що має позитивно впливати на розвиток підлітка та подолання конфліктності у майбутньому.

2. Важливим аспектом вивчення конфліктності є психологічні детермінанти, виділяють три їх види: детермінанти, пов'язані з психофізіологічними особливостями розвитку, особливості особистості та соціальні детермінанти.

3. Дослідження конфліктності підлітків становить не лише теоретичний, але й практичний інтерес, адже вирішення та профілактика конфліктності підлітків обумовлює зміни у індивідуальних особливостях особистості.

4. 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?».

5. 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.

6. Для того щоб краще розібратися у наших результатах, та знайти нові зв'язки між даними, ми використали кластерний аналіз даних. Це метод багатовимірного статистичного дослідження, до якого належать збір даних, що містять інформацію про вибіркові об'єкти, та упорядкування їх в порівняно однорідні, схожі між собою групи.

7. Нами було виділено чотири групи (кластери). Згідно з результатами кореляційного аналізу нами було виявлено ряд інших статистично значущих кореляційних зв'язків. Для опрацювання даних ми обрали програму Statistika10, яка дає можливість використовувати різні види аналізу даних.

8. Припущення, покладені в основу кваліфікаційного дослідження бакалавра були підтвержені, а саме:

1) Існує зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем конфліктності підлітків.

2) У підлітків домінуючим є низький рівень самооцінки.

9. Вивчення та дослідження зв'язку між самооцінкою та конфліктністю у підлітковому віці є перспективним у майбутньому. Можна використовувати інші методики у яких передбачено виявлення інших спільних рис між цими якостями. Так як питання конфліктності є невичерпним та не дослідженим на сьогодні.

### Список використаних джерел

1. Бодалев А. А. Психология общения. Москва : «Ин-та практической психологии» ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. 256 с.
2. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Картография конфликта: хрестоматия по конфликтологии. URL:  
[https://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/%20Konflikt/20.php](https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/%20Konflikt/20.php)
3. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. Київ: ВД «Професіонал», 2007. 416 с.
4. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах. *Вопросы психологии*. 2000. № 2. С. 123–129.
5. Котлова Л. О. Психологія конфлікту. Вступ у психологію конфлікту. Конфлікти та особистість. Управління конфліктами та психологія їх регулювання. 2013. № 4. С. 7–19
6. Пірен М. І. Конфліктологія: Підручник. К.: МАУП, 2003. 360 с.
7. Цюрупа М. В. Основи конфліктології та теорії переговорів: навчальний посібник. – Видання друге, перероблене і доповнене. К.: Кондор. 2009. 192 с.
8. Олійник Н. Ю. Сприйняття та розуміння у конфліктних ситуаціях педагогічного спілкування / Н. Ю. Олійник // Педагогічна освіта: теорія і практика. 2014. Вип. 16

9. Орлов В. Ф, Отич О. М, Фурса О. О. Психологія конфлікту: Навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання. Київ: ДЕТУТ, 2008. 422 с.
10. Варій М. Й. Психологія: підручник. К.: Центр навчальної літератури, 2009. 1008 с.
11. Краковский А. П. О подростках: Содержание возрастной, половой и типологического в личности младшего и старшего подростков. М.: Педагогика. 1970. С. 170, 192.
12. Корсак К. Криза підліткового віку як екстрапедагогічна проблема / К. Корсак // Управління школою. 2003. № 25. С. 5-10.
13. Сухомлинський В. О. Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості / В. О. Сухомлинський // Вибр. твори: в 5 т. К., 1976.
14. Житнік Т. С. Проблеми спілкування у підлітковому віці. *Психологічний аспект*. 2017. № 1. С. 1-3.
15. 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. № 8. Кам'янець-Подільський: «Аксиома», 2010. С. 66-75.
16. Кречмер Э. Строение тела и характера / Э. Кречмер. Москва: Педагогика, 1995. С. 292.
17. Чала О. А. Сутність та детермінанти деструктивної конфліктності особистості О. А. Чала Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова; серія № 12. Психологічні науки. К., 2006. №26 (50). Ч. I. С. 399–402.
18. 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.
19. 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.

20. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. 4-е изд. стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 1999. С. 456.

21. Психология подростка. Полное руководство / под ред. А. А. Реана. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. С. 432.

22. 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.

23. Гришина Н. В. Психология конфликта. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 544 с.

#### 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 пряmolінійність.

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

#### Додаток Б

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».

