

Л.О.Коберник

**КОНФЛІКТНІ ФОРМИ ПОВЕДІНКИ:
ВИНИКНЕННЯ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ**

Л.О.Коберник

**КОНФЛІКТНІ ФОРМИ ПОВЕДІНКИ:
ВИНИКНЕННЯ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ**

Методичні рекомендації

Л.О.Коберник. Конфліктні форми поведінки: виникнення та подолання в юнацькому віці: Методичні рекомендації. –Умань: Алмі, 2009. – 77с.

Рецензенти: доктор психологічних наук, професор Н.І.Пов'якель;
кандидат психологічних наук, доцент Н.В.Шулдик

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади конфліктних форм поведінки в юнацькому віці.....	
1.1. Юнацький вік: психологічні особливості та форми поведінки . . .	
1.2. Конфліктні форми поведінки як психологічний феномен та психологічні чинники їх виникнення	
1.3. Психолого-педагогічні шляхи подолання конфліктних форм поведінки в юнацькому віці.	
РОЗДІЛ 2. Психологічний супровід подолання конфліктних форм поведінки в юнацькому віці	
2.1. Мета та завдання психокорекційно-розвивальної програми.. . . .	
2.2. Зміст програми	
Список використаної та рекомендованої література.	

ВСТУП

Людина як соціальна істота не може розвиватися поза суспільством, коли не враховуються історичні, соціальні й культурні цінності, часовий фактор. Сучасний світ є досить стрімким, йому притаманні швидкий темп, ритм, чіткість – провідні критерії нашого часу. Впродовж свого життя людина має стати в міру гнучкою, витривалою, щоб зуміти вижити в цьому насиченому конфліктами світі. Конфлікти, як реальність сьогодення, займають значну частину нашого життя, а отже, потрібно якомога раніше здобути знання про закони конфліктної взаємодії, навчитися керувати конфліктом, зробити його конструктивним, навчитися володіти своїми емоціями, які б перестали руйнувати наш внутрішній і зовнішній світ. Там, де є людина, завжди є конфлікти, тому що вони – постійні супутники буття і суспільного розвитку.

Таким чином, проблема конфлікту та його руйнуючих впливів є однією з актуальних проблем часу, а її вирішення потребує не тільки певних знань, а й бажання самих людей безконфліктно вирішити проблеми.

Психологічні проблеми конфліктів, їх виникнення, вплив і регуляцію вивчали А.Адлер, А.Басс, Е.Берн, П.П.Блонский, Л.С.Виготський, М.Дойч, П.Завгородній, У.Клар, Р.Мей, А.Смирнов, Ф.Хайдер, К.Хорні, З.Фрейд, К.Юнг та ін. На сучасному етапі розвитку психологічної науки над її розв'язанням працюють такі науковці як О.І.Антонова-Турченко, О.Я.Анцупов, О.Ф.Бондаренко, А.М.Бандурко, Н.В.Грішина, В.А.Друзь, Г.М.Дубчак, С.М.Ємельянов, Г.В.Ложкін, В.М.Нагаєв, М.І.Пірен, Н.І.Пов'якель, О.І.Шипілов та ін.

Одним із факторів впливу на виникнення і подолання конфліктних форм поведінки особистості виступає система її ціннісних орієнтацій. Адже саме на підставі цінностей складається ставлення людини до світу, ціннісні орієнтації виступають своєрідною призмою, через яку особистість дивиться на світ та сприймає його. Цінності, як самостійні утворення, визначають програму

поведінки, забезпечують інтеграцію суспільства, допомагають індивідам здійснювати вибір своєї поведінки в життєво важливих ситуаціях. Система цінностей складає внутрішній стрижень культури, виступає одним з головних мотивів соціальної дії, впливає на соціальні потреби та інтереси.

В Україні майже 74% молодих людей віком 17-21 рік є студентами вищих навчальних закладів й саме у цьому віці активно відбувається ціннісне самовизначення і ціннісний вибір особистості. За даними психологів (Г.С.Абрамова, Л.І.Божович, І.С.Булах, Л.С.Виготський, Л.В.Долинська, Д.Б.Ельконін, Т.М.Зелінська, Е.Еріксон, І.С.Кон, Г.С.Костюк, К.Обухівський, О.О.Реан та ін.), саме „студентський” вік (17-21 рік) має в особистісному відношенні особливе значення як період найбільш активного розвитку моральних та естетичних почуттів, становлення та стабілізації характеру, оволодіння повним комплексом соціальних функцій дорослої людини.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОНФЛІКТНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Юнацький вік: психологічні особливості та форми поведінки

Як відомо, періодизація життєвого шляху і уявлення про властивості та можливості кожного віку тісно пов'язані з існуючою в суспільстві віковою стратифікацією, тобто системою організації взаємодії вікових прошарків.

Між віком і соціальними можливостями індивіда існує взаємозалежність. Хронологічний вік прямо чи опосередковано визначає суспільне становище, характер діяльності, діапазон суспільних ролей. Взаємовідносини вікових прошарків і груп тісно пов'язані з певними соціально-економічними процесами.

Характеризуючи юнацький вік, К.Д.Ушинський писав: “Юність - такий же необхідний період у розвитку людини, як і дитинство, і обійти цей період неможливо, і якби було можливо, то було б дуже нерозумно..., тому що юність... такий же істотно важливий і необхідний період, як період цвітіння в організмах рослини. Цвіт часто буває пустоцвітом, але без квітів плодів бути не може” [46, 76].

Старший юнацький, або студентський, вік (18-25 років) виділений як спеціальний об'єкт психолого-педагогічних досліджень відносно недавно. Тільки в останні десятиліття стали плануватися дослідження з вузівської педагогіки та методики викладання.

Студентський вік, як і всяка інша стадія життєвого шляху людини, має свою неповторну специфіку.

К.Д.Ушинський вважав, що вік 16—23 роки є „самим вирішальним”, вказуючи, що саме в цьому віці визначаються спрямування думок людини та її характер [46]. Б.Г.Ананьєв, який зробив великий внесок у вивчення студентства, „перетворення мотивації всієї системи ціннісних орієнтацій, з

одного боку, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією — з іншого, виділяє цей вік як центральний період становлення характеру та інтелекту” [1].

В літературних джерелах представлена велика кількість теорій та концепцій на виокремлення юнацького віку як самостійної стадії у розвитку особистості, основні з них представлені нами у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

**Основні теоретичні підходи щодо визначення
психологічногозмісту юнацького віку
(за матеріалами узагальнення літературних джерел)**

№	Теорія	Зміст	Автор
1.	Біогенетична: <i>-концепція рекапітуляції</i> <i>-конституційна психологія</i>	Індивідуальний розвиток повторює основні стадії філогенезу. Юність -це епоха романтизму. Між фізичним типом людини й особливостями її розвитку є зв'язок. Юність „шизоїдним” періодом (замкнутий, неконтактний, емоційно стриманий).	С.Холл Е.Кречмер, Е.Йенш, К.Конра
2.	Психоаналітична	Кожна людина народжується з певною кількістю сексуальної енергії, яка проходить у своєму розвитку через певні стадії. Юність це геніальна стадія: становлення формально логіки, гіпотетико-дедуктивне мислення.	З.Фрейд
3.	Персонологічна	Юнацький вік (у дівчаток від 13 до 19, а в хлопчиків від 14 до 20 років) характеризується стадією духовного розвитку, новоутворенням є відкриття „Я”, розвиток рефлексії, поява життєвих планів	Е.Шпрангер
4.	Гештальт -	Юність – це соціально-психологічне явище, психічний розвиток особистості пов'язаний	К.Левін

	психологічна	зі змінами соціального оточення.	
5.	Психологічна	Основна ознака юності: зайняти внутрішню позицію дорослої людини, вибрати професію, усвідомити себе членом суспільства, виробити світогляд, вибрати свій життєвий шлях.	І.Булах, Л.Долинська, Т.Титаренко
6.	Мотиваційна	Юнацький вік – це студентський етап розвитку в період ранньої дорослості. Це час постійного розвитку та росту, період всіх починань.	А.Реан

Як визначає Л.Г.Подоляк, юнацький вік – сенситивний період для розвитку основних соціогенних потенцій людини як особистості:

- 1) формування професійних, світоглядних і громадянських якостей майбутнього фахівця;
- 2) розвитку професійних здібностей і сходження до вершин творчості як передумова подальшої самостійної професійної творчості;
- 3) центральний період становлення інтелекту і стабілізації рис характеру;
- 4) відбувається перетворення мотивації та всієї системи ціннісних орієнтацій;
- 5) інтенсивно формуються соціальні цінності у зв'язку з професіоналізацією [43].

За характеристикою Д.Майерса, студентський вік – надзвичайно важливий період становлення „Я – концепції” як ядра особистості. „Я – концепція” майбутнього фахівця – складна, динамічна система уявлень студента про себе як особистості і суб'єкта навчально-професійної діяльності, яка включає в себе [19]:

1. „Образ – Я”, що розкриває неповторність самосприйняття через фіксацію студентом певної соціально-рольової позиції щодо себе.
2. Емоційно-ціннісне ставлення до себе, що визначається самооцінкою професійних якостей і особистісних властивостей, рівнем самоприйняття і самоповаги.

3. Поведінкова складова як самопрезентація – певні дії (внутрішні чи практичні), які породжені уявленням про себе та само ставленням [19].

Як для нашого дослідження досить цінною є думка Н.І.Рейнвальд [42], в якій підкреслюється, що на процес формування „Я – концепції”, як ядра особистості, суттєво впливають психологічні особливості типів особистості студентів, тому необхідно з'ясувати саме це поняття. Психологічний тип особистості – це концептуальна модель, що включає суттєві та специфічні соціально-психологічні особливості певної групи людей, які проявляються в їх діяльності.

Виділяють такі типи спрямованості студентів [42]:

1. Суспільно цінна спрямованість і високий рівень розвитку основних особливостей особистості. Ті студенти, котрі належать до даного типу, спроможні в ситуації вибору надати перевагу спільним інтересам. Їм властиві моральна чистота, значна духовна енергія, прагнення до постійного культурного зростання, інтелігентність. Такі студенти не бувають песимістами, вони в змозі об'єктивно оцінювати оточуючий світ, бачать в ньому не лише негативне, а й позитивне, вони спрямовані на конструктивне розв'язання найскладніших проблем.

2. Студенти з переважаючою споживацькою спрямованістю особистості. Споживацькі ідеали визначають активну цілеспрямовану діяльність з метою їх задоволення. Для багатьох характерним є прагнення до "веселого" студентського життя з мінімумом напруження і максимум щохвилиних задовольень. Така позиція охороняється від зазіхань більш свідомих однокурсників.

3. Войовниче споживацтво, прагнення вирішувати власні проблеми за рахунок інших закономірно призводить до появи ще більш деформовано-злочинного типу особистості. Таким студентам властива руйнівна спрямованість. Для свого утвердження вони використовують приниження, висміювання інших, обмеження їх прав. З першого погляду це бувають досить

простодушні дії, а насправді - це зазіхання на суспільно цінну мотивацію, насаджування егоїзму і споживацтва [42].

В юнацькому віці відбуваються суттєві зміни в структурі особистості, зокрема в самосвідомості та морально-ціннісних орієнтаціях. Це зумовлюється, у першу чергу, соціально-психологічними особливостями цього вікового періоду. Психологи вважають, що кожний вік має наступні домінуючі характеристики: соціальна ситуація розвитку людини, провідний вид діяльності, найважливіші психічні новоутворення. Розглянемо, як вони виражені в студентському віці.

Соціальна ситуація розвитку студентів вищого навчального закладу визначається віковими особливостями й специфікою їхніх професійних намірів, зміною соціального статусу. Нова соціальна роль надає певну свободу як у визначенні характеру навчальної діяльності й дозвілля, так і у виборі сфер та партнерів по спілкуванню. Визначальний вплив на те, як юнак розпорядиться отриманою свободою, справляє нове соціальне оточення, особливо якщо він змінює місце проживання. Слід відзначити суперечливість соціального статусу юнаків. З одного боку, їх продовжують хвилювати проблеми, успадковані від підліткового етапу, – право на автономію від старших, проблеми взаємин, оцінок і т.д. З іншого боку, перед ними постає завдання життєвого самовизначення. Таке поєднання зовнішніх і внутрішніх факторів або соціальна ситуація розвитку (Л.І.Божович, Л.С.Виготський) визначає і особливості розвитку ціннісних орієнтацій та свідомості в юнацькому віці [14]. Саме на основі нової соціальної ситуації розвитку відбувається докорінна зміна в змісті та співвідношенні основних мотиваційних тенденцій особистості юнака, що визначає зміну й інших його психологічних особливостей. Юнак готується вступити в самостійне трудове життя. Для нього набувають особливої актуальності фундаментальні завдання соціального й особистісного самовизначення як визначення себе та свого місця в дорослому світі. Юнаків хвилюють серйозні питання: як знайти своє місце в житті, вибрати професію у

відповідності зі своїми можливостями і здібностями, у чому сенс життя, як стати сучасною людиною, як улаштувати особисте життя тощо. Не випадково значна частина дослідників цього віку (Л.І.Божович, Р.Бернс, І.С.Кон, О.В.Мудрик та ін.) вказують, що в цьому віці відбувається різка зміна внутрішньої позиції, яка полягає в тому, що основною характеристикою особистості стає спрямованість у майбутнє[14;29].

В юнацькому віці, як зазначає Л.В.Долинська, зростає почуття обов'язку та людської гідності й вимогливості до самих себе, самоконтроль і принциповість суджень щодо своїх взаємин у групі. Вони дуже дорожать своєю честю. Звідси прагнення до самовдосконалення, намагання стати повноцінною людиною. Але вдається це їм не завжди легко. На їхні почуття та настрої завжди впливає властива ще в цьому віці підвищена емоційність. І лише самосвідомість і розуміння потреби керувати своїм настроєм дає змогу молодій людині долати ці труднощі [19].

Входження в самостійне життя у суспільстві, як правило, не відбувається плавно і безконфліктно. Процес адаптації до вищого навчального закладу зазвичай супроводжується негативними переживаннями, пов'язаними з виходом зі шкільного колективу з його взаємною допомогою й підтримкою; невідповідністю до більшої самостійності в навчанні; невмінням здійснювати самоконтроль поведінки й діяльності; пошуком оптимального режиму праці й відпочинку в нових умовах; налагодженням побуту й самообслуговування тощо.

Через брак життєвого досвіду молоді люди нерідко плутають ідеали з ілюзіями, романтику з екзотикою тощо. У поведінці юнаків і дівчат проявляється внутрішня невпевненість у собі, що супроводжується іноді зовнішньою агресивністю, розв'язністю або почуттям незрозумілості й навіть уявленням про власну неповноцінність. У студентському віці нерідкі й розчарування в професійному і життєвому виборі, існує невідповідність між очікуваннями та реальністю.

Відомий дослідник юнацького віку І.С.Кон стверджує, що в юнацькому віці формується не власне особистісне самовизначення, а психологічна готовність до нього [29]. Вона передбачає формування в юнаків і дівчат стійких, свідомо вироблених уявлень про свої обов'язки і права стосовно суспільства, інших людей, моральних принципів і переконань, розуміння обов'язку, відповідальності тощо. Іншими словами, психологічна готовність до самовизначення передбачає формування в юнаків психологічних утворень і механізмів, які забезпечують їм подальше свідоме, активне і творче життя.

У психологічній готовності до морального самовизначення, на думку І.С.Кона, провідну роль відіграє самосвідомість – усвідомлення своїх якостей, їх самооцінка, уявлення про своє реальне і бажане “Я”, рівень домагань у різних сферах життя і діяльності [29].

Усвідомлення свого місця в майбутньому, своєї життєвої перспективи Л.І.Божович вважала центральним моментом психічного й особистісного розвитку в юнацькому віці [14].

Характерна риса юності - формування життєвих планів. Життєвий план виникає, з одного боку, як результат узагальнення цілей, що їх ставить перед собою особистість у поєднанні з мотивами та ціннісними орієнтаціями [47]; з іншого - це результат конкретизації цілей і мотивів.

У своїх очікуваннях, пов'язаних з майбутньою професією, діяльністю, і сім'єю, юнаки достатньо реалістичні. Проте, у сфері освіти, соціального становлення та матеріального благополуччя їх прагнення часто завищені: вони очікують занадто багато й занадто швидко. При цьому високий рівень соціальних очікувань не підкріплюється такими ж високими професійними прагненнями. У багатьох молодих людей більше одержувати не поєднується з психологічною готовністю до більш високої кваліфікованої та продуктивної праці. Така установка є соціально небезпечною і може обернутись особистісними розчаруваннями. Заслуговує на увагу недостатня конкретність професійних планів юнаків і дівчат.

Головне протиріччя життєвих перспектив, за даними О.І.Головахи, - недостатня самостійність і готовність до самовіддачі заради майбутньої реалізації своїх життєвих цілей [43].

Як підкреслює Л.І.Мнацаканян, в юнацькому віці майже не зустрічаються форми взаємостосунків з людьми, які характерні для дорослих, і виражаються в понятті знайомства. У дорослих таких знайомств досить багато, вони здебільшого короточасні, поверхневі, у крайньому разі їх можна назвати дружніми. У юнаків і дівчат, навпаки, рідко зустрічаються поверхневі, епізодичні контакти з однолітками, оскільки у них домінує дві крайності: або тривала (інтимно глибока) дружба або самотність [7].

Юність - це вік великих протиріч, найбільш яскраво виражених у внутрішніх і зовнішніх, особистісних і міжособистісних конфліктах. Це вік, коли проявляється більшою мірою сором'язливість і вихваляння, кокетство і кепкування. Абсолютний егоїзм і самовідданість тісно переплітаються, і лише обставини вирішують, що перемагає [19].

Студентський період розвитку особливо важливий для становлення ціннісних орієнтацій, тому що саме в цей час дозрівають необхідні когнітивні й особистісні передумови. Юнацький вік характеризується не просто збільшенням обсягу знань, але й розширенням світогляду особистості, появою теоретичних інтересів і потреби звести різноманіття конкретних фактів до певних загальних регулятивних принципів. Прагнення проникнути в саму суть моральності, зрозуміти найбільш загальні закони поведінки людей і на цій основі виробити власні моральні критерії – визначальна риса юнацького періоду.

При цьому юнак прагне знайти деякі універсальні закони, які є обов'язковими в усіх життєвих ситуаціях. „У цей період людину не стільки хвилює питання, як діяти в тому чи іншому випадку, скільки питання, як взагалі потрібно себе поводити. Якщо раніше правильним вчинком він вважав той, який здійснювався „відповідно до правил”, то тепер виникає необхідність

переконатися в правильності самих правил. Цей вік можна назвати періодом переоцінки цінностей” [50].

Світоглядний пошук містить у собі соціальну орієнтацію особистості, усвідомлення себе як частини, елемента соціальної спільноти (соціальної групи) і вибір свого майбутнього соціального статусу та способів його досягнення. Важливе місце в цьому процесі займає пошук сенсу життя. Як справедливо помітив польський психолог К.Обуховський, потреба в сенсі життя, у тому, щоб усвідомлювати своє життя не як серію випадкових, розрізнених подій, а як цілісний процес, який має певне спрямування, наступність і зміст, – одна з найважливіших потреб особистості [19]. У юності, коли людина вперше постає перед свідомим вибором життєвого шляху, ця потреба усвідомлюється особливо гостро.

Потреба у сенсі життя проявляється у тому, що без появи у юнаків цінностей, які визначають сенс існування, його життєдіяльність не відповідає власним можливостям, не спрямована в майбутнє і негативно ним оцінюється.

У своїх дослідженнях В. Франкл показав, що відсутність сенсу життя породжує вже в юності стан „неогенного неврозу” – відчуття пустоти, що призводить до виникнення думок про самогубство або до самого самогубства (аутоагресія) [47].

Деякі психологи, наприклад А.Маслоу, вважають, що задоволення вищих потреб, їх виникнення пов’язане з задоволенням нижчих та є можливим лише за цієї умови.

Натомість В.Франкл розглядає потяг до пошуку та реалізації людиною смислу життя як природжену потребу, притаманну всім людям, як основний двигун поведінки та розвитку особистості. Він узагальнив основні шляхи, з допомогою яких людина може зробити своє життя осмисленим: по-перше, це те, що людина дає світу (творчість та її результати); по-друге, це те, що людина бере від світу (переживання цінностей); по-третє, позиції, які людина обирає відносно того, що вона не в змозі змінити, а може лише оцінити [47].

Юнацьке ставлення до світу, як правило, має яскраво виражене особистісне забарвлення. Моральні проблеми цікавлять юнака не самі по собі, а у зв'язку з його власним ставленням до них. Він постійно оцінює себе й інших, причому всі проблеми розглядаються в морально-етичній площині.

„Переоцінка цінностей” є причиною морального релятивізму, який часто виявляється в юнацькому віці, коли студент усвідомлює і починає декларувати відносність моральних цінностей. Це зазвичай лякає педагогів. Однак, як справедливо пише І.С.Кон, „...вихователь повинен розрізняти справжній цинізм, який виявляється насамперед у поведінці, і болісний для самого юнака пошук узагальнюючого принципу, „символу віри”, за допомогою якого він міг би об'єднати і логічно обґрунтувати часткові правила поведінки, які видаються йому проблематичними” [29].

Варто зазначити, що саме в юнацькому віці найбільш активно відбувається становлення довільного рівня моральної саморегуляції - свідомої організації поведінки на підставі розуміння морального обов'язку. Одночасно “часто здійснюється перехід “знаних мотивів” у безпосередньо спонукаючі” [14]. При цьому, оскільки однією з найбільш яскравих рис юності є “суспільна спрямованість”, то такий перехід сприяє становленню громадянських якостей особистості і формуванню активної життєвої позиції.

Активний розвиток самосвідомості в цьому віці спонукає юнака звертати морально-етичні питання і до себе. Оцінка своїх моральних якостей – один з найважливіших аспектів юнацького образу „Я”. На думку Р.Бернса, розвиток моральної свідомості в юнацькому віці тісно пов'язаний з формуванням Я-концепції, яка, з одного боку, стає більш стійкою, а з іншого – зазнає певних змін, зумовлених цілою низкою причин [11].

Поведінка в юнацькому віці часто парадоксальна. Відвертий негативізм може поєднуватись з конформністю, прагнення до незалежності – з проханнями про допомогу. Ці різкі, контрастні зміни – характерні риси перехідного періоду від дитинства до того моменту, коли суспільство визнає

людину дорослою. Суспільне визнання дорослості визначається низкою критеріїв: обов'язком повною мірою відповідати за свої дії перед законом, можливістю брати повноправну участь у справах суспільства та ін.

Провідного значення в юності, на думку І.С.Булах та Л.В.Долинської, набувають соціалізація і засвоєння нових соціальних ролей внаслідок збільшення когнітивних можливостей особистості, розширення оточення та діапазону рольового вибору. Ослаблення впливу колишніх авторитетів і можливість експериментування в сфері соціально-рольової поведінки часто призводять до виникнення в молодих людей сумнівів і нерішучості. Таким чином, важливі особливості юнацького розвитку визначаються процесом зміни ролей [19].

В юності, коли формування ідентичності стає центральною проблемою, перед індивідом постає питання: „Хто я?” і „Який мій подальший шлях?” У пошуках особистої ідентичності юнак вирішує, які дії є для нього важливими, і виробляє певні норми для оцінки своєї поведінки та поведінки інших людей. Цей процес пов'язаний також з усвідомленням власної цінності і компетентності.

На думку Е.Еріксона, ідентичність має як особистісні (суб'єктивні), так і соціальні (об'єктивні) аспекти, які тісно взаємопов'язані. Об'єктивні аспекти ідентичності – це ті ролі, які приймає на себе індивід, взаємодіючи з іншими людьми. Особистісні аспекти відображають те, яким він насправді сприймає себе. Ці два аспекти у формуванні ідентичності Е.Еріксон розглядає як у функціонально-рольовому плані, так і крізь призму самореалізації. Чим менш цілісним і стійким є почуття внутрішньої ідентичності або самореалізації юнака, тим більш суперечливою буде його поведінка. Якщо ж почуття внутрішньої ідентичності є стійким і цілісним, це виражається у більшій послідовності поведінки юнака, незважаючи на різноманіття прийнятих ним соціальних ролей. З іншого боку, послідовна і несуперечлива соціальна і міжособистісна рольова поведінка підвищує впевненість студентів в собі і

почуття успішної самореалізації. Існування цих розбіжностей вимагає в юнацькому віці здійснення вибору, як між різними аспектами свого внутрішнього Я, так і зовнішніми ролями, які сприймаються на себе в соціальних ситуаціях.

Якщо розглядати юність на перетині психоаналітичного і соціологічного підходів, як це робить Е.Еріксон, то цю пору життя можна визначити як період фізичної зрілості і соціальної незрілості: тобто особистість набагато раніше стає дорослою у плані фізіології, ніж здатною ефективно приймати на себе дорослі ролі. Психологічні проблеми юнацького періоду зрештою обумовлені тим, що нові для індивіда фізичні можливості і нові форми соціального тиску, які спонукують його стати самостійним, зіштовхуються з численними перешкодами, які ускладнюють його рух до справжньої незалежності. У результаті цього зіткнення в молодій людині виникає статусна невизначеність, тобто невизначеність її соціального стану і очікувань [50].

У юності індивід прагне до переоцінки самого себе у відносинах із близькими людьми і з суспільством у цілому – у фізичному, соціально-моральному й емоційному планах. Один із способів розв'язання проблеми ідентичності в юнацькому віці полягає у випробуванні різних ролей. Багато фахівців вважають, що юність – це період рольового експериментування, коли індивід „приміряє на себе” різні погляди і цінності.

Пошук ідентичності може здійснюватися по-різному. Деякі молоді люди після періоду експериментування і моральних шукань починають просуватися в напрямку тієї або іншої мети. Інші можуть і зовсім минати кризу ідентичності. До них відносяться ті, хто беззастережно приймає цінності своєї родини.

Дехто з молодих людей на шляху тривалих пошуків ідентичності зіштовхуються зі значними труднощами. Нерідко ідентичність знаходиться ними лише після болісного періоду проб і помилок. У ряді випадків людині так

і не вдається досягти міцного відчуття власної ідентичності. Головною небезпекою, якої, на думку Еріксона, повинна уникнути в цей період молода людина, є розмивання почуття свого Я [50].

Основний закон розвитку — “епігенитичний принцип”, за яким на кожному новому етапі розвитку виникають нові явища і властивості, яких не було на попередніх стадіях цього процесу. Перехід до нової стадії розвитку відбувається у формі “нормативної кризи”, що зовні нагадує паталогічні явища, але насправді виражає нормальні труднощі зростання. Перехід до нової форми розвитку можливий лише після розв'язання основного протиріччя, властивого попередній фазі. Якщо протиріччя не розв'язане, то це обов'язково проявляється в подальшому житті.

Студентському віку, як зазначає Б.А.Бараш, притаманна своєрідна кризова насиченість, яка характеризується різкими й суттєвими психологічними зрушеннями та змінами особистості, а розвиток набуває бурхливого стрімкого характеру. Ознаками кризи можуть бути такі:

- 1) сильна фрустрація, коли виникають сильні переживання незадоволеної потреби;
- 2) загострення рольових конфліктів „студент – студент”, „студент – викладач”;
- 3) ціннісно-сміслово невизначеність, неструктурованість особистості;
- 4) інфантильність (студент поводить себе як безвідповідальна людина або вдається до пияцтва, сексуальної розпусти, вживання наркотиків) [11] .

Найбільш кризовими ситуаціями студентського віку за Б.А.Бараш є такі:

1. Криза професійного вибору. Вона зумовлена тим, що вибір професії часто відбувається вже після вступу до вищої школи. Через це часто виникає дисонанс між несвідомо обраною професією та необхідністю отримання вищої освіти, нехай навіть із іншої спеціальності. Амбівалентність таких тенденцій (або піти з ВНЗ за власним свідомим вибором, або продовжувати навчання для збереження соціально-культурного статусу) нерідко призводить до розвитку в

студентів багатьох особистісних проблем і психосоматичних розладів.

2. Криза залежності від батьківської сім'ї. З одного боку, молоді люди можуть жити окремо від батьківської сім'ї в студентському гуртожитку, мати виражену тенденцію до самостійності, проявляти особистісну зрілість, а з іншого, – емоційно-особистісна й побутова (особливо матеріальна) залежність від батьків.

3. Криза інтимно-сексуальних стосунків. Студентський вік відповідає періоду посилення сексуального потягу. Зростає потреба в інтимно-особистісних стосунках із психологічно-духовно близькою людиною. Водночас створення власної сім'ї блокуване матеріальною залежністю від батьків, житловою невлаштованістю, а позашлюбні стосунки загалом є соціально несхвальними та можуть супроводжуватися внутрішньо особистісною конфліктністю. У деяких студентів інтимні стосунки можуть затьмарювати собою все інше.

4. Кризові ситуації в навчально-професійній діяльності. Факторами, що провокують кризові ситуації в студентів, є деякі психотравмуючі особливості організації навчального процесу у вищій школі [11].

У студентів формується система ціннісних орієнтацій, які пов'язані з професійною діяльністю. Адже цінність – це усвідомлення і прийняття студентом сенсу своєї професійної діяльності.

Ми не можемо не погодитись з думкою А.О.Реана, який стверджує, що основним фактором розвитку в період ранньої дорослості (юнацький вік) є трудова діяльність, а головними завданнями віку є професійне самовизначення і створення сім'ї.

Таким чином, студентський період життя людини припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості, який характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отримання прав вибору, набуттям певної юридичної та економічної відповідальності, можливістю включення в усі види соціальної активності, здобуттям вищої

освіти та опануванням професією. Головними сферами життєдіяльності студентів є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне та ціннісне самовдосконалення. Сприятливе становище студента в оточуючому середовищі благодійно впливає на розвиток його особистості. При цьому не повинно бути суттєвої розбіжності між його самооцінкою та оцінками, які він отримує від людей референтної групи.

1.2. Конфліктні форми поведінки як психологічний феномен та психологічні чинники їх виникнення

Сьогодні зайве доводити, що наука, яка пов'язана з вивченням конфліктів, має право на існування. В Україні, як і в інших державах посттоталітарного простору, суспільство виявилось невідповідним до такої важливої проблематики, як “конфлікт – феномен суспільного розвитку”. Орієнтація на “безконфліктний” розвиток суспільства робила проблематику конфліктів неперспективною. Це призвело не тільки до її фактичного вилучення зі сфери наукового дослідження, а й відсутністю соціально-психологічних праць.

Аналіз сучасних досліджень дозволяє розглядати конфлікт як рушійну силу розвитку особистості, як результат взаємодії суб'єктивних і об'єктивних детермінант (О.Ф.Бондаренко, Ф.М.Бородкін, Ф.Є.Василюк, Н.В.Грішина, Р.Дарендорф, М.Дойч, О.О.Єршов, А.Т.Ішмуратов, Л.М.Карамушка, Л.Козер, І.Н.Коряк, К.Левін, Г.В.Ложкін, Е.Мейо, Т.Парсонс, Л.О.Петровська, М.І.Пірен, К.К.Платонов, Н.І.Пов'якель, К.Хорні, З.Фройд) та засвідчує необхідність більш детального розгляду власне проблеми конфлікту, конфліктних форм поведінки, їх психологічної сутності та умов детермінації.

Перш за все розглянемо такі поняття, як “конфлікт” та “конфліктні форми поведінки”. Аналіз спеціальної літератури, дає підстави стверджувати,

що на сьогоднішній день існує декілька підходів до визначення поняття “конфлікт”, які відображені в таблиці 1.2.[42].

Таблиця 1.2.

**Підходи до визначення конфлікту
(за матеріалами узагальнення літературних джерел)**

Термін	Визначення	Автор
К О Н Ф Л І К Т	(від лат. conflictus – зіткнення) – зіткнення різноспрямованих сил (інтересів, цінностей, поглядів, позицій, думок) суб’єктів взаємодії.	Г.В.Ложкін, Н.І.Пов’якель.
	суперечність, яка важко вирішується і пов’язана з гострими емоційними переживаннями.	К.К.Платонов.
	конфліктна ситуація плюс інцидент.	В.А.Шейнов.
	це суперечність, яка виникає між людьми у зв’язку з вирішенням тих або інших питань соціального й особистого життя.	В.М.Нагаєв.
	прагнення однієї сторони утвердити свою позицію, а інша сторона протестує проти неправильної оцінки її діяльності.	А.Я.Анцупов.

Виходячи з того, що в науці існує безліч класифікацій конфліктів А.І.Шипілов запропонував базисну типологію конфліктів, яка представлена на рисунку 1.1.

Кожен конфлікт має конструктивні і деструктивні функції. В залежності від співвідношення позитивних і негативних елементів у конфлікті їх поділяють на конструктивні, що мають позитивні і негативні наслідки одночасно, і деструктивні [7].

Конфліктні форми поведінки – це такий стиль поведінки людини (фізична, вербальна, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість тощо), який детермінує виникнення конфліктів [36].

Розмаїтість конфліктів багато в чому визначається закладеними в них причинно-мотиваційними зв’язками.

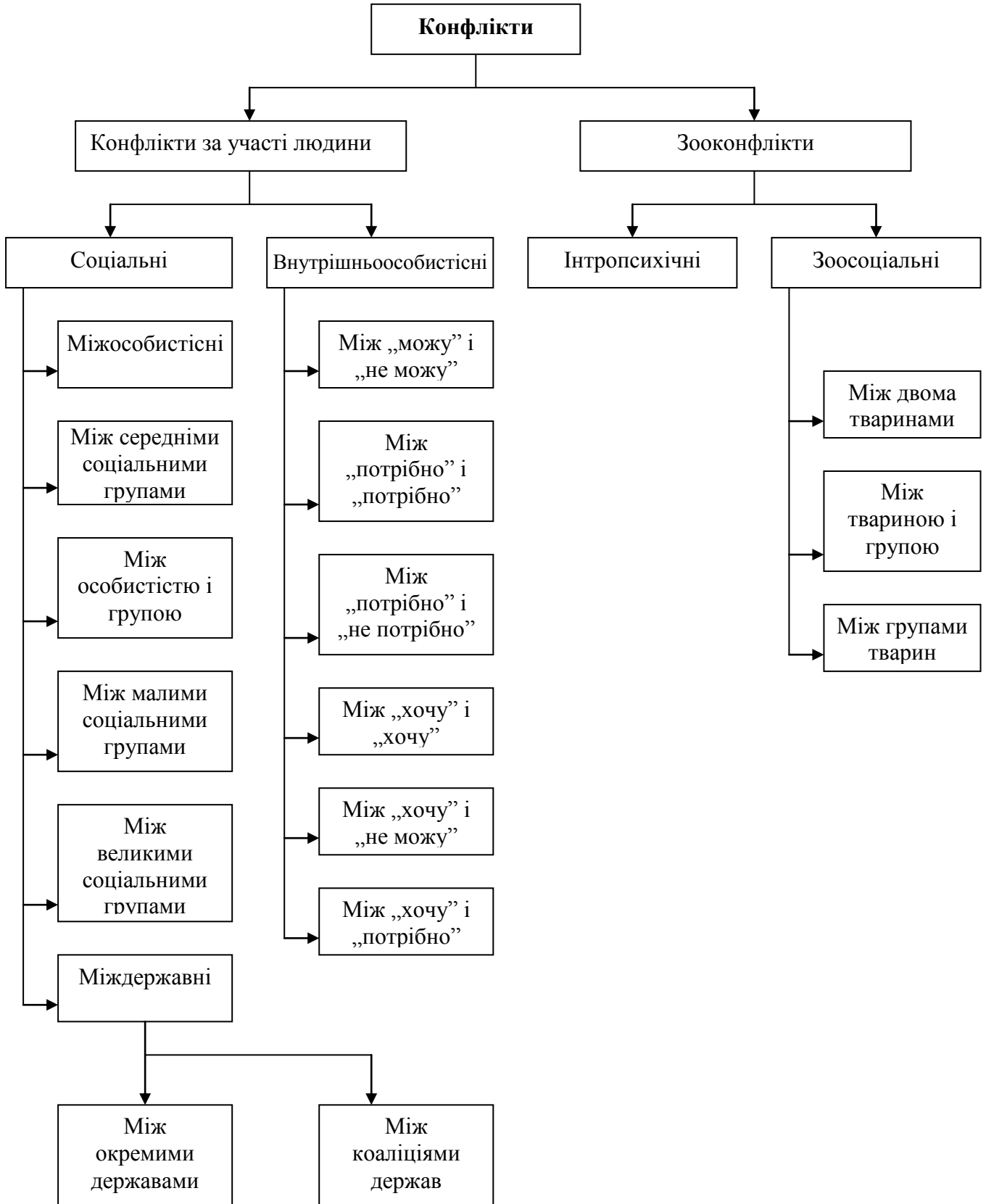


Рис.1.1. Базисна типологія конфліктів.

З огляду на це, вивчення конфліктів у студентському середовищі дає

можливість констатувати, що вони (конфлікти) виникають здебільшого як реакція на: перешкоду до досягнення первинних, тобто основних, цілей навчальної діяльності; перешкоду до досягнення вторинних, що мають особистий характер, цілей спільної навчальної діяльності; поведінку, що не відповідає прийнятним нормам відносин і поведінці людей у спільній навчальній діяльності, не відповідає їхнім очікуванням; особисті конфлікти, що виникають в силу особистих особливостей членів студентського колективу. В основі класифікації може лежати будь-яка ознака конфлікту.

Аналіз психологічної літератури дає підстави для виявлення різних підходів науковців до обґрунтування чинників впливу на виникнення і розвиток конфліктних форм поведінки, а саме: соціально-психологічних (об'єктивних) та індивідуально-психологічних (суб'єктивних) детермінант (Н.В.Грішина)[22]; внутрішніх і зовнішніх суперечностей (Л.І.Божович)[14]; впливу психологічних властивостей особистості, що акумулюються природними задатками індивіда, його соціальним досвідом й обумовлюються взаємодією суб'єктивних і об'єктивних чинників (Л.О.Петровська, Н.І.Пов'якель, В.І.Ілійчук)[41].

Суперечності, детермінуючи внутрішньоособистісний конфлікт, виступають однією з передумов виникнення конфліктних форм поведінки (В.П.Бурлачук, Е.О.Донченко, Г.М.Дубчак, К.Левін, Н.І.Непомняща, Т.М.Титаренко, К.Хорні, З.Фрейд та ін.) [48].

Обґрунтування об'єктивно-суб'єктивного характеру причин конфліктних форм поведінки є досить продуктивним в процесі визначення способів їхнього попередження, вироблення оптимальної стратегії поведінки людей у типових конфліктах. До числа об'єктивних причин можна віднести головним чином ті обставини соціальної взаємодії людей, що призвели до зіткнення їхніх інтересів, думок, установок тощо. Об'єктивні причини призводять до створення передконфліктної обставини – об'єктивного компонента передконфліктної ситуації.

Суб'єктивні причини, як зазначає Н.І.Пов'якель, в основному пов'язані

з тими індивідуально-психологічними особливостями опонентів, які призводять до того, що вони вибирають саме конфліктний, а не який-небудь інший спосіб вирішення об'єктивного протиріччя, що склалося. Людина не йде на компромісне вирішення проблеми, не поступається, не уникає конфлікту, не намагається разом з опонентом взаємовигідно вирішити виникле протиріччя, а вибирає стратегію протидії. Практично в будь-якій передконфліктній ситуації є можливість вибору конфліктного або одного з неконфліктних способів її вирішення. Причини, у силу дії яких людина вибирає конфліктну поведінку, у контексті сказаного вище носять головним чином суб'єктивний характер.

Короткий розгляд характеру зв'язків між об'єктивними і суб'єктивними причинами конфліктних форм поведінки дає можливість відзначити наступне.

Як стверджує Н.І.Пов'якель, практично у будь-якій конфліктній поведінці існує комплекс об'єктивно-суб'єктивних причин [36].

Проведений аналіз психологічної літератури щодо причин виникнення конфліктних форм поведінки свідчить, що в конфлікти з оточуючими вступають, перш за все, люди з негнучким, ригідним характером, ті, хто не адекватно сприймає інші альтернативні форми поведінки, що є протилежним до їхніх принципів і ціннісних критеріїв. Як правило, такі люди інертні, повільно звикають до нової обстановки, мало спілкуються, вкрай егоцентричні і не визнають компромісів.

Водночас, протилежною властивістю є емпатія. Встановлено, що емпатійні люди, які вміють враховувати думку інших, привітливі, оптимістичні, сердечні, емоційні менше вступають в конфлікти.

Ще однією причиною конфліктних форм поведінки може бути стійке прагнення до визнання та поваги оточуючих, прагнення посідати більш престижне і впливовіше місце в групі. Така людина вважає себе головною у всьому, зазвичай не рахується з іншими. Сприятливим підґрунтям для виникнення конфліктної поведінки є неузгодженість між загальним уявленням людини про те, якою вона повинна бути (ідеальний образ) та її реальною

самооцінкою. Низький рівень особистісної адаптованості та надмірна проникливість у процесі взаємодії з оточуючою дійсністю безпосередньо пов'язані з низькою самооцінкою, з метою компенсації якої і створюється надідеальний образ. Виникненню конфліктних форм поведінки може сприяти також низький рівень розвитку свідомості та самосвідомості у сприйнятті різноманітних непередбачуваних соціальних ситуацій. Особистість намагається привести себе у відповідність до створеного образу, розглядає власні неусвідомлені недоліки як домінантні якості та інтерпретує їх як засоби для досягнення значущих цілей, так, наприклад, агресивність приймати за силу. В подальшому така людина є негнучкою у взаємодії, так як у неї неактивізоване самопізнання і бракує адекватних форм поведінки. Завищена самооцінка детермінує конфлікти з близьким оточенням, яке не сприймає розбіжності з реальними можливостями особистості.

Що стосується класифікації видів конфліктних форм поведінки, то, на основі аналізу літератури з конфліктології, нами було виділено наступні (див.рис.1.2.):

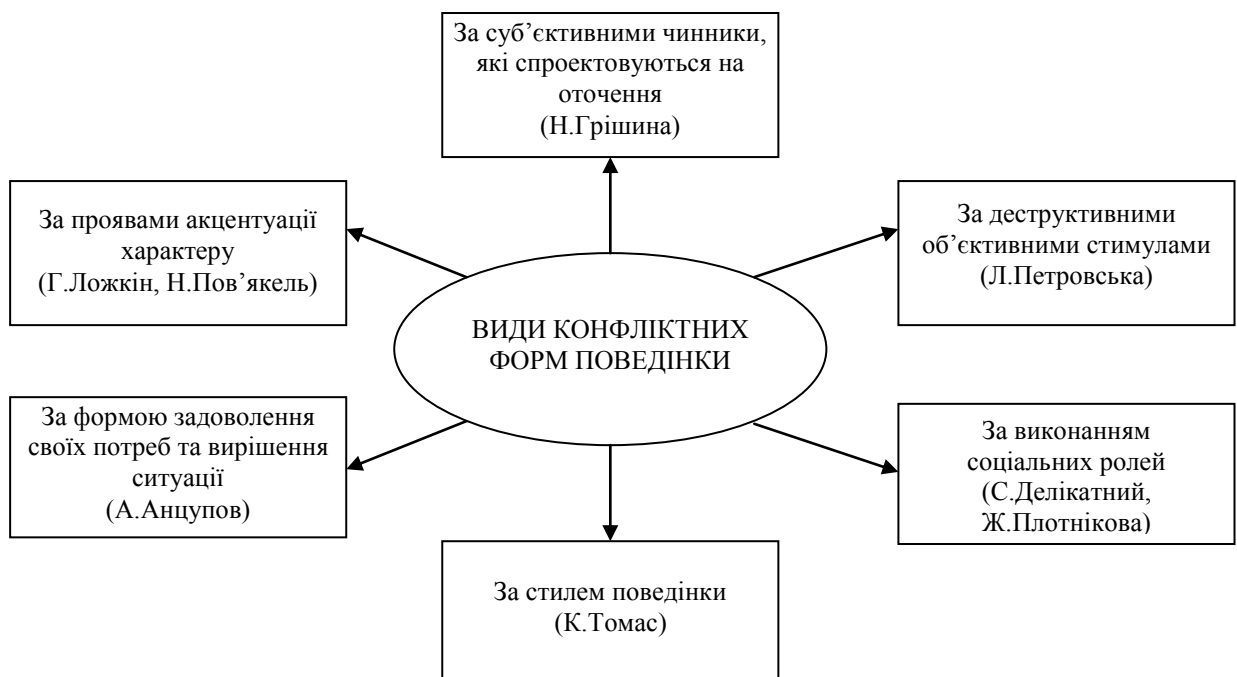


Рис.1.2. Види конфліктних форм поведінки

Досліджуючи питання конфліктних форм поведінки А.Я.Анцупов[6] зазначає, що в житті люди використовують різні тактики впливу на опонента в конфлікті з метою задоволення своїх потреб та вирішення ситуації. На основі аналізу даних видів тактики, нами визначаються конфліктні форми поведінки, які поділяються на жорсткі, нейтральні та м'які (рис.1.3.). Прояв конфліктної поведінки здійснюється від м'якої до більш жорсткої.

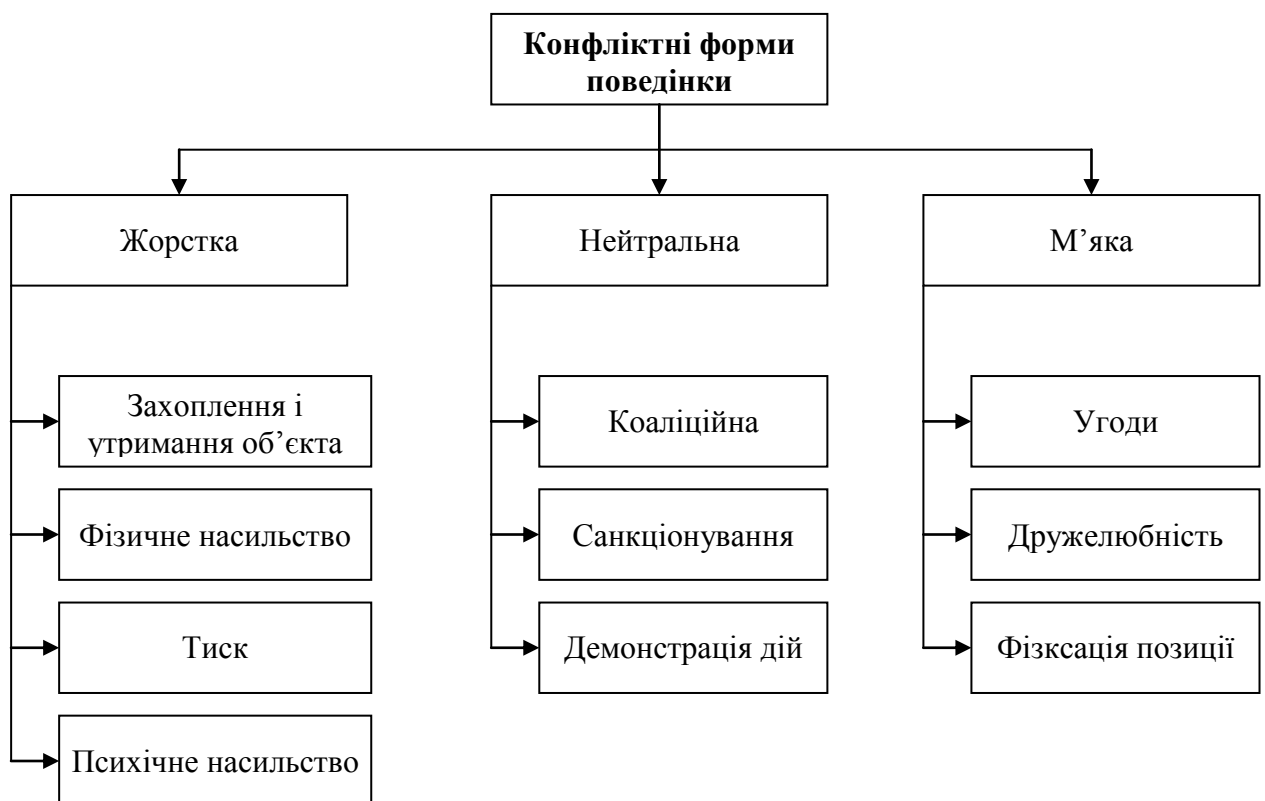


Рис.1.3. Конфліктні форми поведінки за []

1.Захоплення й утримання об'єкта конфлікту. Застосовується в конфліктах, де об'єкт матеріальний. Це можуть бути як міжособистісні конфлікти, так і міжгрупові та міждержавні.

2.Фізичне насильство. Застосовуються такі прийоми, як знищення матеріальних цінностей, фізичний вплив, нанесення тілесних ушкоджень (аж до вбивства), блокування чужої діяльності, заподіяння болю і т.ін.

3. Психологічне насильство.Дана поведінка викликає в опонента образу,

зачіпає самолюбство, гідність і честь. Її прояви: образа, брутальність, образливі жести, негативна особистісна оцінка, дискримінаційні міри, наклеп, дезінформація, обман, приниження, твердий контроль за поведінкою і діяльністю, диктат у міжособистісних стосунках.

4. Тиск. Спектр прийомів включає пред'явлення вимог, вказівок, наказів, погрози, аж до ультиматуму, пред'явлення компромату, шантаж.

5. Демонстративні дії. Застосовується з метою залучення уваги навколишніх до своєї персони. Це можуть бути публічні висловлення і скарги на стан здоров'я, невихід на роботу, свідомо невдала спроба самогубства, що не скасовують зобов'язання (безстрокові голодування, перекриття залізничних колій, автомагістралей, використання транспорантів, плакатів, гасел тощо).

6. Санкціонування. Вплив на опонента за допомогою стягнення, збільшення робочого навантаження, накладення заборони, встановлення блокад, невиконання розпоряджень з якої-небудь причини, відкрите відмовлення від виконання.

7. Коаліція. Мета – посилення свого рангу в конфлікті. Виражається в утворенні союзів, збільшенні групи підтримки за рахунок керівників, громадськості, друзів, родичів, звертань у ЗМІ, різні органи влади.

8. Фіксація своєї позиції. Заснована на використанні фактів, логіки для підтвердження своєї позиції. Це переконання, прохання, критика, висування пропозицій і т.д.

9. Дружелюбність. Включає коректне звертання, підкреслення загального, демонстрацію готовності вирішувати проблему, представлення необхідної інформації, пропозиція допомоги, надання послуги, вибачення, заохочення.

10. Угода. Передбачає взаємний обмін благами, обіцянками, вибаченнями.[8]

Крім того, виділяють раціональні (фіксація своєї позиції, дружелюбність, санкціонування) та ірраціональні (тиск, психологічне

насильство) форми конфліктної поведінки

У кожної людини дані форми можуть проявлятися різною мірою: від слабо до сильно виражених.

Вивчаючи проблему конфліктів та конфліктних форм поведінки, Г.В.Ложкін та Н.І.Пов'якель виділили 12 видів конфліктних форм поведінки, на основі акцентуації характеру К. Леонгарда (таб. 1.3) [36].

Таблиця 1.3.

Види конфліктної поведінки акцентуєваних особистостей

Тип акцентуації та вид конфліктної поведінки	Особливості спілкування та поведінки	Риси, які сприяють конфліктам	Ситуації, в яких можливі конфлікти
Гіперактивна	Піднесеність настрою, балакучість, самотійність, прагнення до лідерства, авантюри, ігнорування покарань, не відчуває меж дозволеного, переоцінює власні можливості, схильний до алкоголю, наркотиків, безладного статевого життя.	Легковажність, схильність до аморальних вчинків, несерйозне відношення до обов'язків, дратівливість.	Монотонність, самотність, умови жорсткої дисципліни, моральні обмеження, що можуть викликати гнів і роздратування.

Дистимічна	Постійно знижений настрій, смуток, замкненість, песимістичність. В конфлікти вступають нечасто, найчастіше є пасивними. Цінують тих, хто дружить з ними і схильні підкорятися.	Пасивність, песимістичність, сповільненість, замкненість, смуток, ригідність мислення, труднощі спілкування.	Ситуації, які вимагають активної діяльності. Ситуації, що потребують швидких рішень. Змвни звичного життя.
Циклоїдна	Товариськість циклічно змінюється (надмірна у період підвищеного настрою, знижена в часи пригніченості).	У період підйому настрою – тяжіння до гіпертимів. У період спаду настрою – загострено сприймають неприємності, аж до суїцидальних спроб.	В період підйому настрою – прояви поведінки гіпертимної акцентуації. В період спаду настрою – прояви поведінки дистимічної акцентуації.
Емотивна	Надмірна чутливість, вразливість. Глибоко переживає навіть незначні проблеми, неприємності, надмірна чутливість до зауважень, невдач. Пригніченість настрою у момент переживань. Віддає перевагу вузькому колу друзів і близьких, рідко вступає у конфліки.	Крайній ступінь чутливості, плаксивість.	Конфлікти з близькою людитною, смерть або хвороба рідних сприймаються трагічно. Несправедливість, грубість, хамство, перебування в оточенні грубих людей.

Демонстративна	Надмірне прагнення бути в центрі уваги. Прагнення досягати цілей за будь-яку ціну. Використання сліз, скандалів для привернення уваги оточуючих. Схильність до брехні, швидко забуває про власні погані вчинки, брехню, образи інших. Підвищена любов до нарядів. Висока пристосованість до людей.	Егоїзм. некерованість, брехливість, хвалькуватість. Ухиляння від праці, схильність до інтриг. Завищений рівень потреб і домагань. Провокують конфлікти, але при цьому активно захищаються.	Ситуації утиску інтересів, недооцінки заслуг, повалення з „п’єдисталу” – все це викликає істеричні реакції. Викликає пригніченість замкнене коло спілкування, одноманітна робота.
Збудлива	Підвищена дратівливість та нестриманість, агресивність, похмурість, занудливість. Схильність до хамства, лайки. Експресивна жестикуляція. Деспотичність та жорстокість з близькими.	Дратівливість, запальність, неадекватність, спалахи люті та гніву, жорстокість. Ослаблений контроль над потягами.	Схильність до конфліктів з незначних причин, до невротичних зривів, правопорушень і асоціальної поведінки, зловживання алкоголем.
Застрягаюча	Застряває на думках і почуттях. Не забуває образ, схильні до зведення рахунків, до затяжних конфліктів. Має чітко визначене коло друзів та ворогів. Проявляє владолюбство і „занудливість	Образливість, підозрілість, мстивість, честолюбство, амбіційність, самовпевненість, ревності. Фанатичне відчуття справедливості.	Болюче самолюбство, несправедливі образи, перешкоди до досягнення честолюбних цілей.

	наставника”.		
Педантична	Виражена занудливість, настирливість, виснажує надмірною акуратністю.	Формалізм, „крутість”, „занудливість”. Прагнення перекласти ухвалення важливого рішення на інших.	Ситуації особистісної відповідальності за важливу справу, недооцінка заслуг.
Тривожна	Знижений фон настрою, побоювання за себе, близьких, невпевненість в собі, крайня нерішучість. Довге переживання невдач, постійні сумніви в своїх діях.	Недовірливість, боягузтво. Внаслідок беззахисності виступають мішенню для жартів.	Ситуації страхів, погроз, покарань, несправедливих звинувачень.
Екзальтована	Підвищена мінливість настрою, емоції яскраво виражені, балакучість.	Надмірна вразливість, схильність до паніки та відчаю.	Невдачі, сумні події сприймаються трагічно.
Інтровертована	Знижена товариськість, замкненість, занурення в себе. Підвищена вразливість. Стримано відноситься до близьких людей, схильний до самотності. В конфлікти вступає нечасто, в основному при спробі вторгнення у внутрішній світ.	Наполегливе відстоювання своїх поглядів. На все має власну точку зору.	Самотність, нав’язливість, безценримонність, грубість оточуючих посилюють замкненість.
Екстравертована	Висока товариськість, схильність до	Схильність до непродуманих вчинків та розваг.	Ситуація вимушеної самотності,

	балакучості. Власної думки не має, прагне бути „як усі”, неорганізований, вважає за краще підкорятися.	Крайня схильність до чужих думок та впливів.	безконтрольність та нерегламентованість життя.
--	---	--	--

Теоретичний аналіз психологічної літератури з психології конфлікту дає можливість виділити в розмаїтті форм конфліктну поведінку, яка зумовлюється суб'єктивними та об'єктивними чинниками, а саме [36]:

1. Конфліктна поведінка обумовлена суб'єктивними чинниками, які спроектовані на оточення:

- Непряма агресія у провокуванні і ескалації (розвитку) конфліктів, що включає в себе: агресію, яка спрямована на іншу особу, - плітки, жарти, а також крик, тупотіння ногами і т.д.
- Негативізм, спрямований зазвичай проти авторитета керівництва.
- образа – заздрість і ненависть до оточуючих, що обумовлено почуттям гніву на весь світ за дійсні та вигадані страждання.
- Почуття провини, яке завжди породжує внутрішньоособистісний конфлікт і проявляється у можливих звинуваченнях себе в тому, що ти погана людина, поводишся погано, передбачає наявність сумління.

2. Конфліктна поведінка, яка обумовлюється деструктивними об'єктивними стимулами:

- Порушення трудової дисципліни.
- Грубощі, зухвала поведінка.
- Незгода і критика будь-яких пропозицій.
- Ігнорування вимог, ухиляння від виконання завдань.
- Фізична агресія – використання фізичної сили одним із учасників конфлікту.

- Готовність при найменшому збудженні до прояву запальності, різкості, грубощів.
- Підозрілість – недовіра і обережність по відношенню до людей.
- Вербальна агресія – вираження негативних почуттів як через форму (сварка, крик), так і через зміст словесних відповідей (погроза, проклинання, лайка).

Таким чином можемо зробити висновки про те, що в науці існує безліч підходів щодо виділення різних форм конфліктної поведінки. Беззаперечним є той факт, що прояви такої поведінки та внутрішні особливості особистості та її соціальне оточення тісно взаємопов'язані. Встановлення причин конфліктної поведінки та рівнів її прояву дозволяють здійснювати ефективну психокорекційну роботу з метою покращення внутрішнього стану особистості.

1.3. Психолого-педагогічні шляхи подолання конфліктних форм поведінки в юнацькому віці

Люди в конфліктних ситуаціях зазвичай поводяться досить неадекватно. Практика психокорекційної і психотерапевтичної роботи показує, що можлива зміна конфліктної поведінки людини. У психології проведено багато досліджень, в яких вивчені можливості індивідуальної і групової психокорекції конфліктної поведінки. Такі науковці як М.Еріксон, А.П.Єгідес, Р.В.Макушенко, Р.Нудсон, Д.Прюїтт, на основі результатів індивідуальної психокорекції спілкування в конфліктних сім'ях пропонують рекомендації для зниження конфліктної поведінки в повсякденному житті.

Для психокорекції конфліктної поведінки виділяють наступні методи: соціально-психологічний тренінг; індивідуально-психологічне консультування; аутогенне тренування; посередницьку діяльність психолога (соціального

працівника); самоаналіз конфліктної поведінки. Як наш погляд, дані методи є доцільними для корекції конфліктних форм поведінки. Тому є потреба розглянути їх детальніше.

Соціально-психологічний тренінг (СПТ). Дослідження, проведені останнім часом вітчизняними соціальними психологами (Е.Р.Барановим, А.І.Гончаровим, В.В.Девятко, Ю.Н.Ємельяновим, І. А.Ламановим, А.Л.Лісовиком, Л.А.Петровською, В.В.Федотовим), показують, що соціально-психологічний тренінг може бути використаний для корекції поведінки особистості в конфлікті. Застосування даного методу вимагає дотримання ряду принципів[28]:

- „довірливого спілкування” - створення обстановки довіри, відчуття єдності під час СПТ;
- „тут і тепер” - аналіз ситуацій спілкування, що виникають в процесі співпраці учасників;
- „персоніфікації висловлювання” - вимагає від учасників відкритого висловлювання своєї думки, зняття захисних реакцій, готовності прийняти відповідальність за свою позицію;
- „активності” - залучення всіх учасників в діяльність, дискусію, вправи, ігри і т. д.;
- „акцентування мови відчуттів” - пропонується вільне вираження своїх почуттів, що виникають під час спілкування, і відкрита передача людині, яка їх викликала;
- „конфіденційності” - збереження учасниками в таємниці інформації, отриманої від інших учасників.

До базових методів соціально психологічного тренінгу відносять групову дискусію та ігрові методи.

Групова дискусія, як метод СПТ, є колективним обговоренням будь-якої проблеми з метою прийти до загальної думки щодо її подолання. В ході дискусії відбувається зіставлення думок з обговорюваної проблеми. Її цінність полягає в

тому, що завдяки принципу зворотного зв'язку і майстерності керівника дискусії, кожен учасник тренінгу одержує можливість побачити, наскільки великі індивідуальні відмінності людей в сприйнятті і поясненні одних і тих же конфліктних ситуацій.

Серед ігрових методів СПТ найбільшого поширення набули метод ділової гри і метод рольової гри.

У діловій грі більше уваги приділяється відпрацюванню взаємодії учасників гри в ситуаціях конфлікту. І значно менше уваги - аналізу міжособистісних стосунків, причин і мотивів конфліктної поведінки в різних ситуаціях. На думку Ю.Н.Ємельянова, основний акцент тут робиться на інструментальному аспекті навчання [28].

Що стосується рольових ігор, то тут предметом вивчення є закономірності міжособистісного спілкування, що розглядаються в єдності всіх його сторін: мотиваційної, комунікативної, перцептивної, емоційної і інтерактивної.

Рольова гра - це групова дискусія, але «в особах», де кожному з учасників пропонується виконати роль відповідно до його уявлень про характер поведінки конфліктуючих, а також ситуацію, яку пропонується розіграти в ролях. Решта учасників тренінгу виступає як глядачі-експерти, яким належить обговорити, чия лінія поведінки була правильною.

За деякими даними, які наводять у своїх дослідженнях Я.А.Будников, А.Д.Овчаренко, близько 70% учасників СПТ вказали в своїх звітах, що змінили свою поведінку в конфліктах, прагнуть не удаватися до конфронтаційних способів вирішення проблем[7].

Як зазначає А.І.Шипілов, використання соціально-психологічного тренінгу для корекції конфліктної поведінки керівників забезпечило зниження вірогідності використання стратегій уникнення і суперництва, збільшення вибору компромісу і співпраці[8].

Індивідуальне психоконсультація, як метод психокорекції, – це специфічним чином організована взаємодія між психологом і клієнтом й

спрямована на підтримку клієнта, на роботу з його станами, переживаннями, проблемами, взаєминами.

Метою даного консультування є створення умов для розв'язання конфліктних ситуацій, продуктивного виходу з кризи, більш інтенсивного особистісного розвитку, підвищення ритму життя. Консультування – це передусім допомога клієнтові в кращому розумінні себе, усвідомленні своїх справжніх прагнень, саморегуляції. Це допомога в оптимізації життєдіяльності, спілкування, сфери сімейних, професійних стосунків, адаптації до нових умов існування, допомога в організації себе, свого оточення та способу життя [25].

Психолог в ході консультування створює умови для зміни конфліктної поведінки клієнта. Ключем до цієї зміни є специфічні стосунки, які забезпечуються дотриманням певних принципів консультування[25]:

- добровільності;
- доброзичливого, безоцінного ставлення;
- забезпечення конфіденційності зустрічі;
- відмова від порад і рецептів;
- дотримання необхідної дистанції.

Іноді дана співпраця стає першою фазою подальшої й тривалої психотерапевтичної роботи. Використання даного методу забезпечує актуалізацію внутрішніх ресурсів людини, що звернулась за допомогою, стимулює її власні потенційні можливості.

Аутогенне тренування (АТ). Даний метод має на меті оволодіння людиною прийомів м'язевої релаксації, самонавіювання, розвитку концентрації уваги і сили уявлення, умінь контролювати свою поведінку. За допомогою аутогенного тренування можливе управління своїм психічним станом, зниження ситуативної тривожності і агресивності.

Вплив на особистість і на її стан забезпечується трьома шляхами:

довільним управлінням станом центральної нервової системи, тонусом скелетної мускулатури та диханням; використанням чуттєвих образів, уявлень в якості регулятора свого стану; словесним самонавіюванням або аутосугестією. Психологічний ефект аутогенного тренування полягає в розвитку здібностей до довільного управління тонусом м'язів, судин, ритмом дихання, а в подальшому і володіння власним настроєм і самопочуттям, психічним станом, а також підтримання оптимального рівня активності.

Як стверджує Н.І.Пов'якель, аутогенне тренування складається з двох рівнів. Завданням першого рівня (аутогенна релаксація) є розвиток здатності до релаксації і контролю вегетативних функцій. Завданням другого рівня (аутогенна медитація) є формування здібностей особистості до контролю вищих психічних функцій і управління трансовими станами різного характеру[36].

Даний метод сприяє розвитку можливостей і властивостей уваги та уяви, розвитку вміння контролювати мимовільну розумову активність для підвищення ефективності діяльності суб'єкта. Аутогенне тренування дозволяє виробити навички самоконтролю і саморегуляції особистості, цілеустремління, терплячість, розвиває психічну витривалість, сприяє самовдосконаленню та особистісному зростанню[36].

Дослідження, проведені Д.Л.Моїсеєвим, підтверджують психокорекційні можливості аутогенного тренування у формуванні конструктивної поведінки в конфліктах[].

Посередницька діяльність психолога. Найбільш поширеними психотехнологіями вирішення конфліктів та конфліктної поведінки, на думку Г.І.Ложкіна, М.І.Пірен, Н.І.Пов'якель, є посередництво або медіація (використання третьої сторони в регулюванні конфліктів).

Третя сторона – індивід або група, які є зовнішніми по відношенню до конфлікту двох або більше учасників, намагається допомогти в досягненні згоди.

Діяльність психолога (соціального працівника), яка полягає у наданні допомоги в розв'язанні реальних конфліктів, передбачає вибір оптимальних способів взаємодії з опонентом. Процедура і технологія посередництва в розв'язанні конфлікту складається з п'яти основних етапів: організації опосередкування конфлікту; мотивації і встановлення відносин партнерів, опонентів; монологічного опосередкування конфлікту; діалогічне опосередкування конфлікту; підбиття підсумків роботи [42].

Велике значення в успішності діяльності посередника, як зазначає М.І.Пірен, відіграє комплекс його морально-етичних якостей, що гарантують довіру сторін та їх впевненість в його неупередженості. Для того щоб посередник сприймався як авторитетна людина, здатна здійснити дійову допомогу сторонам конфлікту, бажано, щоб він мав високий соціальний статус і досвід успішного посередництва.

Позитивне враження залишають посередники, яким властиві: емоційна стабільність, особистісна зрілість і соціальна відповідальність, компетентність, розвинуті комунікативні навички, щира манера спілкування, небайдужість, зацікавленість в конструктивній взаємодії сторін конфлікту [42].

Добрий посередник, як зазначає А.Я.Анцупов, прагне зрозуміти позиції, інтереси і мотиви інших людей, з повагою ставиться до них і вважає їх здатними вирішувати складні проблеми. Водночас він пам'ятає про необхідність певним вирашним чином представляти себе, демонструвати впевненість у власних силах і чуйності до оточуючих. Він не оцінює і не критикує дії сторін, а прагне зробити переговори більш ефективними та результативними.

Індивідуальні бесіди з психологом, підготовка до спільної зустрічі з опонентом, спільна робота в тріаді (Я – він - психолог) допомагають людині усвідомити нерациональність своєї поведінки, сприяють конструктивному вирішенню міжособистих суперечностей. Під час такої співпраці особистість може навчитися впливати на поведінку опонента з метою попередження

виникнення конфліктних форм поведінки у опонента та уникнення розгортання конфлікту. У своїх дослідженнях такі психологи як А.Я.Анцупов та А.І.Шипілов дійшли висновку, що людина, яка обізнана в тонкощах правильного спілкування здатна впливати на свого опонента по взаємодії таким чином, щоб попередити та уникнути виникнення конфліктних форм поведінки. Основними правилами, на думку вчених є повага до думки опонента, дати можливість йому виговоритись; об'єктивна оцінка можливостей опонента; оцінка психічного стану співрозмовника; намагатись не обговорювати агресивних тем; під час спілкування бажано уникати крайніх, жорстких, категоричних за формою оцінок будь-яких аспектів обговорюваних проблем, тим більше позиції і особистості партнера [7].

Самоаналіз конфліктної поведінки застосовується тоді, коли ми потрапляємо в конфлікт або після його завершення. При застосуванні такого способу важливе дотримання певних принципів[8]:

- об'єктивності,
- нейтральності,
- безсторонності,
- рівності критеріїв,
- відсутності „подвійного стандарту”.

Самоаналіз, підкріплений самоспостереженням, самоконтролем і самовладанням, дозволяє удосконалювати стиль взаємодії з людьми.

Застосування даного методу корекції конфліктної поведінки, на думку А.І.Шипілова, дозволяє змінити ставлення особистості до явища конфлікту як такого. Даний метод має на меті, в першу чергу, розвиток вольової саморегуляції особистості, її конфліктостійкості, навичок самокритики [8].

Здійснений аналіз психологічної літератури доводить, що процес формування ціннісних сфери студента в цілому детермінований загальними закономірностями становлення його особистості: через пізнання, почуття - до

усвідомлення, а потім - до дії, саме такою є логіка даного процесу.

Основною умовою ефективності використання вище проаналізованих методів психолого-педагогічної корекції конфліктних форм поведінки є їх індивідуальний підбір для конкретної ситуації взаємодії та особистості людини. Комплексне використання методів забезпечує швидший та кращий результат корекції конфліктних поведінкових проявів.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Мета та завдання психокорекційно-розвивальної програми

Метою психокорекційно-розвивальної програми є виокремлення і розвиток особистісних детермінант подолання конфліктних форм поведінки в юнацькому віці шляхом розвитку та переоцінки ціннісної сфери особистості.

Основними завданнями такої роботи є:

- Розвиток: а) умінь об'єктивно виражати свої почуття, емоції, думки; б) знань особистості про сутність конфлікту та конфліктних форм поведінки та їх ескалації, причин виникнення; в) умінь щодо вербалізації рефлексії; г) ціннісної сфери особистості.
- Формування: а) умінь, що сприяють усвідомленому вибору конструктивних стилів поведінки; б) особистісних детермінант для вирішення та подолання конфліктних форм поведінки в юнацькому віці; в) ціннісного ставлення до оточуючих; г) позитивної, раціональної системи ціннісних орієнтацій.
- Оволодіння: а) навичками саморегуляції у складних конфліктних ситуаціях; б) психологічними вміннями безконфліктної взаємодії; в) вмінням запобігати використанню стереотипів конфліктних форм поведінки.

Для досягнення та реалізації поставлених завдань використовуються наступні методи: бесіда, ділові та рольові ігри, аутогенне тренування, самоаналіз, аналіз продуктів діяльності (малюнки, щоденники, листи, вірші) тощо.

Тренінгові заняття проводяться у відповідності до загальноприйнятих

норм і принципів групової роботи, і передбачають 10 занять, тривалістю 90 хвилин. Вправи та ігри, що входять до складу соціально-психологічного тренінгу адаптовані відповідно до мети та завдань програми формування системи ціннісних орієнтацій.

Нижче пропонується психокорекційно-розвивальна програма подолання конфліктних форм поведінки в юнацькому віці.

2.2. Зміст програми

Заняття 1

Мета заняття: знайомство студентів між собою. І навіть якщо вони знайомі, це є можливістю по-новому подивитися один на одного. Учасники сідають у коло. Психолог пояснює їм, що вони разом будуть зустрічатися на тренінгових заняттях. На цих заняттях будуть спілкуватись, грати, навчатись, малювати, ділитися своїми проблемами й радощами, вчитися розуміти один одного, допомагати й підтримувати.

Вправа 1. “Ім’я”.

Мета: знайомство учасників. Сприяти усвідомленню учасників власних цінностей, а також цінностей інших людей.

Учасники на аркуші паперу великими літерами пишуть своє ім’я. Потім тренер пропонує на кожну літеру імені написати позитивну/негативну рису.

Обговорення вправи.

- Які якості було оєгше писати? Які складніше?
- Чрму саме ці якості було написано?

Вправа 2. “Прийняття правил групи”.

Мета: вироблення та прийняття правил роботи під час тренінгу.

Тренер пропонує учасникам поміркувати над наступними питаннями: що потрібно для створення робочої атмосфери? почуття комфорту для всіх

учасників? Методом мозкового штурму учасники пропонують свої варіанти правил. Тренер записує їх на ватмані.

Правила можуть бути приблизно такі:

- працювати „ тут і тепер”;
- говори від „ Я”;
- зберігати конфіденційність;
- дотримуватись регламенту;
- висловлюватись по черзі (правило руки);
- дотримуватись правила „стоп”;
- працювати в групі від початку до кінця;
- бути активними.

Вправа 3. Малювання на тему “Моє ім'я”.

Мета: невербальне символічне вираження змісту обраного імені.

Після того, як усі учасники групи назвали свої імена, їм пропонують подумати й намалювати малюнок “Моє ім'я”, що у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання малюнка проводиться обговорення робіт.

Вправа 4. “Довіра”.

Мета: сприяти згуртованості групи, встановленню довірливих стосунків між її членами.

Тренер пропонує учасникам стати у тісне коло, виставити вперед долоні паралельно тулубу та вибрати добровольця, який, закривши очі, буде хилитись, падати у різні сторони, а коло повинно його підхопити, не дозволити впасти.

Вправа 5. Гра “Море хвилюється”.

Мета: визначення емоційного стану й передача його невербальними засобами; краще знайомство з учасниками групи; створення позитивного емоційного фону; корекція нетерплячості.

Група обирає ведучого, який повертається спиною до інших і вимовляє

слова: “Море хвилюється раз”. На рахунок “три” студенти повинні завмерти в незвичайній позі. Ведучий по черзі підходить до кожного учасника гри, включає його й намагається відгадати, кого й у якому емоційному стані він зобразив.

При цьому група обов'язково аналізує виразні невербальні засоби передачі образу (міміка, погляд, жести, положення тулуба, стиснуті кулаки тощо), оцінює наскільки вдалим був цей вибір. Гра вчить розрізняти й читати емоційний стан інших людей, адекватно передавати свій стан. Вона також коригує нетерплячість, виховує стриманість. Керівникові групи варто звернути увагу на те, чи страшних, агресивних чудовиськ або слабких, зляканих тварин зображували учасники групи.

Вправа 6. “Слухаємо себе”.

Мета: розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначати свій настрій; уміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

Студентам пропонують сісти в зручній позі, заплющити очі, розслабитися й прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, й подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почуваються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття юнаків, сприйняття ними форм і методів роботи групи.

Вправа 7. “Подаруй усмішку”.

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.

Психологові варто пояснити значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя

напружені 17 м'язів, в усмішці – 7. Фізіологічний сміх – це вібрація й масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен студент повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Керівник групи цікавиться враженнями від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 2.

Мета заняття: розвиток комунікативної сфери студентів, оволодіння знаннями про конфлікт, набуття навичок вербального вираження своїх почуттів.

Вправа 1. “Розкажи про себе”.

Мета: розвиток комунікативних здібностей; перевірка рівня згуртованості групи й довіри між учасниками; збагачення знань про товаришів у групі.

Кожному учасникові групи пропонується розповісти про себе те, що він сам захоче (без обмежень у тематиці й у часі).

Вправа 2. “Плече до плеча”.

Двоє учасників сідають плечима один до одного і розмовляють на вільну тему впродовж 3-5 хвилин. Після цього вони діляться своїми враженнями. Чи легко їм було розмовляти?

Вправа 3. “Слухові асоціації до поняття „конфлікт””.

Мета: подати, описати асоціації до поняття „конфлікт”.

Тренер пропонує учасникам називати слова, які у них асоціюються зі словом „конфлікт”, по черзі на кожну букву цього слова:

К -

О -

Н -

Ф -

Л -

І -

К-

Т-

Він зачитує всі слова і підсумовує особистісну, емоційну сутність цього поняття для присутніх.

Вправа 4. “Лінія конфлікту”.

Мета: дізнатися про ставлення студентів до конфлікту.

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

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

Пропонується учасникам обгрунтувати їхній вибір. Наприкінці вправи каже: „ якщо хочете по-іншому реагувати на конфлікт, станьте туди, де б ви хотіли бути.” Дає час на перестановку.

Вправа 5. “Я ображаюсь, коли...”.

Мета: розвиток вміння вербально виражати негативні емоції.

Кожен по колу закінчує це речення. Ведучий запитує: „У кого ще подібні ситуації викликають образу?” Після цього обговорюють найтипівіші ситуації, які

викликають образу, причини їх виникнення та способи звільнення від них.

Вправа 6. “Інтерв'ю” (прийом відкритого запитання).

Мета: розвиток комунікативних якостей, уміння формулювати запитання; формування інтересу до співрозмовника та його внутрішнього світу.

- Відкрите запитання припускає розгорнуту інформативну відповідь.

Починати варто зі слів: що, хто, як, скільки, чому, де, з якою метою.

- Таким чином, візьмемо інтерв'ю в кожного з присутніх. Завдання ведучого: за допомогою мінімальної кількості запитань якомога повніше з'ясувати погляди того, хто відповідає, на певні проблеми.

Вправа 7. “Трикутник влади”.

Мета: визначення своєї позиції стосовно себе та оточуючих.

Групі ставлять запитання :

- Чи повинна людина любити себе?
- Чи обов'язково любити весь світ? Якщо так, то в якому співвідношенні повинні бути любов до себе і до світу?



Учасники діляться на три групи, їм демонструють малюнок „Трикутник влади”. Представляють три позиції. Учасникам пропонується вибрати одну з позицій і відстояти її правильність. Після представлення всіх позицій тренер підводить групу до такого висновку:

Гармонійна людина, людина успіху завжди повинна уникати будь-яких крайнощів, її золота середина: „Я люблю себе, я люблю весь світ. За законами природи, якщо людина любить світ, то і світ любить її, тобто добре співвідносяться інтереси особистості, суспільства, природи.”

Заняття 3

Мета: розвиток комунікативних здібностей, зниження вербальної агресивності, розвиток позитивного ставлення до інших.

Вправа 1. “Мистецтво компліменту”.

Мета: підвищення самооцінки учасників групи.

- Комплімент – люб'язне зауваження на чиюсь адресу, похвала. Але це не лестощі й не глузування. Найчастіше люди роблять компліменти, зважаючи на зовнішність, ділові якості, риси характеру тощо. Робіть компліменти щиро, не забувайте про теплу інтонацію та привітний погляд. Говорімо один одному компліменти! Почати можна так:

- Як вам вдасться...
- Я раніше не знав, що ви...
- Чи знаєш ти, що...
- У тебе...
- Я чув...
- Видно, що ти...
- Ти завжди...
- Я люблюся тобою щоразу, коли ти...
- Де тільки ти навчився...
- Із задоволенням повчилася б у тебе...
- Я б хотів так, як ти...

Вправа 2. “Ваш портрет”.

Мета: розвиток спостережливості, концентрації уваги.

Один із учасників групи стає за спинкою стільця іншого учасника. Той, хто сидить, не обертаючись, описує якомога докладніше одяг, колір очей, волосся, інші особливості того, хто стоїть позаду.

Вправа 3. “Прохання”.

Мета: формування навичок вічливого спілкування.

Члени групи обирають учасника, який виконуватиме прохання інших. Вони почергово звертаються до нього з будь-яким проханням. Наприклад, відчини, будь ласка, вікно. Учасник відповідає: „Я відчинив”. Той, хто просив,

має відповісти: „Дякую”. Якщо він забуде такі слова, то сам починає виконувати команди інших.

Вправа 4. “Чи вміємо ми слухати?”

Мета: усвідомлення необхідності уважного та толерантного ставлення до співрозмовника.

Члени груп поділяються на перший-другий. Перші номери виходять за двері і отримують завдання розказати, як вони сьогодні провели ранок (тема може бути різноманітною). Другі номери отримують завдання не слухати своїх співрозмовників і будь-яким чином показувати свою незацікавленість тим, про що розповідає партнер; але після того, як ведучий подасть сигнал (наприклад, плесне в долоні), вони повинні виявити надмірну зацікавленість розмовою.

Після закінчення вправи перші номери діляться своїми враженнями та обговорюють уміння, якими необхідно оволодіти, щоб стати хорошими співрозмовниками. Далі обговорюються параметри невербальної комунікації: інформативність постави людини, її пози, дистанція між співрозмовниками, міміка, жести, напрям погляду тощо. Щоб привернути увагу учасників до цих невикористаних резервів передачі почуттів, переживань, станів, їм пропонують виконати вправу.

Вправа 5. „Пантоміма”.

Мета: оволодіння знаннями про невербальне спілкування.

Учасники отримують від ведучого картки, на яких написано, що треба зобразити. Дається час (5 хвилин) для підготовки. Потім кожний повинен показати свою пантоміму. Розмовляти забороняється. Учасники повинні правильно вгадати, про що йшлося в завданні. Завдання для пантоміми наступні:

1. Я боюся йти на екзамен.
2. Як приємно помріяти.
3. Мені дуже сумно.

4. Нарешті я розв'язав цю важку задачу.
5. У мене болить зуб.
6. Суперечка з однолітками.
7. Я серджуся на всіх у світі.

Аналіз успішності пантоміми здійснюється за схемою: наскільки швидко здогадалися студенти про зміст завдання, різноманітність виражальних засобів, специфіка самого завдання, що полегшує або ускладнює пантоміму, порушення угоди (не розмовляти і не „писати” у повітрі замість пантоміми).

Вправа 6. „Невербальне вираження підтримки”.

Мета: вираження симпатії за допомогою жестів та міміки.

Симпатію, підтримку можна виражати не лише словами, описуючи свої почуття, а й інтонацією голосу, виразом обличчя, позою, жестами, зоровим контактом, дотиком, відстанню в просторі. Під час цієї вправи кожен учасник може перевірити, як його сприймають інші. Один із членів групи за бажанням повинен стати в центр кола й закрити очі. Інші члени групи наближаються до нього й невербально виражають свої позитивні почуття. Вони можуть притулитися, погладити тощо. В центр кола може стати кожен бажаючий.

Вправа 7. “Наполегливість – опір”.

Мета: розвиток вербальних здібностей та терплячості, оволодіння навичками самоконтролю.

Учасники діляться на пари. Один з них щось вимагає, а другий вказує на причину, чому він змушений відмовити. Гра закінчується, коли одному з учасників вдається переконати іншого. Після закінчення учасники обговорюють, що допомагало відстоювати свою думку, а що заважало.

Вправа 8. “Світ мій, люстерко, скажи...”.

Мета: похвала та підтримка учасниками один одного.

Усі учасники поділяються на пари. Один запитує іншого: „Світ мій, люстерко, скажи та всю правду розкажи. Чи я у світі всіх миліше, красивіше та біліше?”, а другий відповідає: „Ти без сумніву чарівна. Ти ...” – далі він каже те,

що знає про свого партнера.

Заняття 4

Мета: подати інформацію про актуальність проблеми конфлікту, його поняття, функції, динаміку, ознайомити студентів з впливом психологічних особливостей особистості на вирішення конфлікту.

Вправа 1. Робота в міні-групах “Конфлікт – це ...”

Мета: дати визначення поняттям „конфлікт”, „міжособистісний конфлікт”, „внутрішньоособистісний конфлікт”.

Тренер об’єднує учасників в міні-групи за довільною ознакою. Кожна група отримує ватман, де записує свої ідеї визначення. Після самостійної роботи протягом 5-7 хвилин, перша група подає визначення поняттю „конфлікт”, друга презентує поняття „міжособистісний конфлікт”, третя – „внутрішньоособистісний конфлікт”. Вправа закінчується груповим обговоренням понять.

Вправа 2. Міні-лекція “Вплив специфіки внутрішнього світу, властивостей особистості на розв’язання конфлікту, можливості його профілактики”.

Мета: ознайомити учасників з впливом темпераменту, характеру, самооцінки, ролей і т.д. на розв’язання конфлікту, пояснити можливості його профілактики.

Вправа 3. “Я в конфлікті”.

Мета: усвідомити різні ролі, позиції, субособистості в конкретній людині.

Обладнання: ватман, маркери, олівці, скотч, кольорова крейда, журнали з картинками, ножиці, кольоровий папір, листівки, бісер, стрічки, клей, фарби, пластилін, тканини, нитки тощо.

Хід проведення: тренер пропонує групі створити індивідуальні колажі за темою „Я в конфлікті”. Ведучий заохочує учасників використовувати різні

матеріали для його виготовлення. Потім бажаючі презентують свої роботи, розкриваючи їх зміст. Тренер підбиває підсумки і зазначає, що колаж – один із ефективних методів арт-терапії.

Вправа 4. “Сліпий, глухий, німий створюють скульптуру”.

Мета: сприяти згуртованості групи, виробити навички взаємодопомоги, ефективної співпраці в колективі.

Тренер поділяє групу по три чоловіки. Їм він загадує пошепки на вухо, кожному з трьох (сліпий, глухий, німий), назву скульптури. Сліпий, глухий, німий починають її створювати, чітко дотримуючись власних характеристик дефекту сприйняття. Завдання групи відгадати скульптуру.

Вправа 5. “Позитивне мислення”.

Мета: відстежити емоції, почуття, думки, під час виконання вправи, відпрацювати навички позитивного мислення – без „не”.

Тренер об’єднує групу у пари. Ведучий подає 10 мовних кліше „НЕ запізнись”, „НЕ забудь”, „НЕ йди” і т.д. Завдання переробити їх на позитивний варіант „обережно”, „поспіши”, „запам’ятай”, „зупинись” і зіставити звучання та забарвлення своїх емоцій під час їх прослуховування. Кожне кліше програється у парі, після чого перші та другі номери міняються ролями і т.д.

Вправа 6. “Що приносить вам щастя?”

Мета: переживання позитивних емоцій, підняття самооцінки та віри в себе, усвідомлення власних бажань.

Інструкція: складіть перелік із 20 речей (понять, подій), які найбільшою мірою роблять вас щасливими. Тепер уявіть собі життя, в якому вам вдалося знайти щастя. Опишіть історію цього життя.

Уявіть собі, що ви повертаєтесь у своє життя через 15 років. Ви змогли досягти того, про що зараз мрієте. Опишіть, як вам вдалося створити таке життя, яке ви вважали можливим лише у своїй уяві. Опишіть випробування, які вам прийшлося перебороти на цьому шляху. Проявляйте творчість.

Вправа 7. „Подаруй усмішку”.

Заняття 5

Мета: визначити загальні способи розв'язання конфліктів; з'ясувати специфіку поведінки та стилів розв'язання конфліктів учасниками чоловічої та жіночої статі.

Вправа 1. Міні-лекція з елементами пошукового методу “Особливості сприйняття та поведінки чоловіка та жінки у конфлікті”.

Спочатку протягом 5 хвилин учасникам пропонується робота в двох групах з визначенням конкретних особливостей жіночого і чоловічого внутрішнього світу, проявів поведінки. Дані ідеї оформлюються групами на ватманах та презентуються на загал. Далі відбувається обговорення визначених позицій та підбиваються підсумки ведучим. Тренер дає загальний коментар і переходить до викладення лекційного матеріалу.

Вправа 2. “Кинь сніжку”.

Мета: сприяти виявленню спонтанної агресії, тим самим звільняючи та очищуючи внутрішній план особистості.

Обладнання: м'які іграшки малих та середніх розмірів – „сніжки” – (за кількістю учасників); стільці, поставлені півколами одне навпроти одного – „фортеці” – на відстані 5-7 метрів.

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у дві групи. Потім учасники розходяться по фортецях. Ведучий пропонує уявити багатосніжну зиму і пригадати дитячу гру в сніжки та пограти в неї 7 хвилин, використовуючи у вигляді сніжок іграшки. Потім 7-8 хвилин група використовує обговорення набутого особистісного досвіду. Особливий акцент робиться на потребі людини конструктивно проявляти свої емоції, почуття, „випускати пар, щоб не вибухнути”.

Вправа 3. “Дракон, що ловить свій хвіст”.

Мета: спрямувати трансформацію агресії у конструктивне русло.

Тренер пропонує учасникам стати в коло, повернутися ліворуч,

створивши колону, покласти руки на талію сусіді попереду. Тренер розмикає коло та призначає „голову” та „хвіст” „дракона”. За командою ведучого „голова” прагне догнати та вкусити свій „хвіст”, який тікає. Якщо це їй вдається, то вона стає „хвостом”, а головує наступний учасник колони. Після завершення вправи відбувається групова рефлексія.

Вправа 4. Робота в міні-групах “Розв’язання внутрішньоособистісних, міжособистісних, міжгрупових конфліктів”.

Мета: засвоїти шляхи розв’язання конфліктів різних типів.

Тренер пропонує групі поділитися на міні-групи за ознакою емоції (радість, смуток, які виникають під час конфлікту), записаної на папері, який учасники витягують з кошика. Тренер зазначає, що дану емоцію потрібно показати у вигляді пантоміми і таким чином відслідкувавши зовнішні прояви її, об’єднавшись у групи.

Кожна група отримує ватман, на якому записує протягом 5-7 хвилин можливі варіанти розв’язання конфліктів: внутрішньоособистісних – група „Радість”, міжособистісних – група „Печаль”, міжгрупових – група „Байдужість”. Далі відбувається презентація робіт. Тренер подає інформацію про можливі шляхи подолання конфліктів.

Вправа 5. “Мій алгоритм розв’язання конфлікту”.

Мета: повторення та узагальнення отриманого особистісного досвіду.

Учасникам пропонується вказати довільним чином на найістотніші моменти при розв’язанні конфлікту, спираючись на позитивний особистісний досвід.

Вправа 6. “Похвали себе”.

Мета: створення позитивного настрою учасників, підвищення самооцінки.

Тренер просить учасників, які стоять ланцюгом, по черзі за годинниковою стрілкою похвалити себе за рису свого характеру, в якій вони впевнені.

Заняття 6

Мета: проінформувати учасників щодо ефективних прийомів, способів, моделей спілкування у конфлікті.

Вправа 1. “Вихід є!”

Мета: створення позитивного, оптимістичного налаштування учасників у конфлікті.

Тренер пропонує учасникам підвестися, стати в коло та по черзі простягти вперед праву руку долонею вниз, накриваючи при цьому руку попереднього учасника. Першою є долоня тренера, який після останньої покладеної руки учасника говорить: „ Вибір завжди є! Потрібно лише його побачити або звернутись по допомогу до компетентної особи”.

Вправа 2. Міні-лекція “Вчимося слухати”.

Мета: подати інформацію про активне і пасивне слухання.

Вчимося слухати:

- Мову.
- Вибіркові слова і висловлювання.
- Тон, тембр голосу, темп мови.
- Мовчання.
- Обличчя, тіло, поставу, одяг.

У чому цінність, коли мене слухають?

- Я можу озвучити свої думки.
- Я можу прояснити думку.
- Я можу дати волю емоціям.
- Мене можуть підтримати.
- Я маю цінність як особистість.

Позитивне ставлення до слухання може виражатися вербальним (так, я розумію, я чую, що ти говориш...) і невербальними (кивок головою, вираз

обличчя, очей, положення тіла і т. ін.).

Вправа 3. “Я...Ти”.

Мета: подати матеріал та відпрацювати навички стосовно „Я – висловлювань”, „Ти – висловлювань” у процесі спілкування.

Тренер подає коротку інформацію про „Я – висловлювання”, „Ти-висловлювання” групі. Об’єднує групу у трійки – 1-ші, 2-гі, та 3-ті номери. 1 і 2 утворюють пари, 3 – спостерігають за ситуацією. Просить номери 1 (роль матері) сказати фразу „Знову ти прийшов дуже пізно!” („Ти – висловлювання”) і отримати реакцію номера 2 (роль сина). Потім „мати” каже: „відчуваю занепокоєння, образу, роздратування. Я хвилююся ..., коли люди приходять невчасно, не тоді коли обіцяли, а особливо мені моторошно, коли на вулиці ніч...” („Я – висловлювання”). І отримує відповідь „сина”. Номери 1 і 2 міняються ролями і знову програють ситуацію. Далі в кожній міні-групі відбувається групова рефлексія, під час якої учасники не лише аналізують свої почуття та поведінку, але й відповідні реакції партнера. При цьому учасники прагнуть відповісти на запитання: „Які висловлювання є більш конструктивними, а які – деструктивними?”. Спостерігачі (3-ті номери) дають зворотній зв’язок.

Вправа 4. “Зони спілкування”.

Мета: визначити свою оптимальну зону спілкування.

Тренер об’єднує групу у 1-ші та 2-гі номери, які утворюють пари. Дається наступна інструкція: „Сядьте на відстані 4 м. Поспілкуйтесь з партнером (таку відстань використовують батьки, коли спілкуються з дитиною з іншої кімнати, тощо). Які у вас виникли переживання, емоції, думки, комфорт-дискомфорт?” „Сядьте на відстані 1,2 – 3,6 м. Поспілкуйтесь. Що відчуваєте, комфорт-дискомфорт?” „Сядьте на відстані 46 см – 1,2 м. Поспілкуйтесь. Що відчуваєте, комфорт-дискомфорт?” „Сядьте на відстані 15 – 46 см. Поспілкуйтесь. Поділіться враженнями про своє самопочуття тепер. Яка зона для вас є оптимальною?”

Тренер підкреслює важливість гнучкого використання різних зон у спілкуванні залежно від ситуації.

Вправа 5. “Зверху, знизу, нарівні.”

Мета: представлення інформації про рівні спілкування та визначити найефективніші з них.

Тренер об’єднує групу у 1-ші та 2-гі номери, які утворюють пари. Дається наступна інструкція – 1-ші номери стоять, а 2-гі сідають. Завдання – розіграти проблемну ситуацію протягом 3 хвилин та відстежити свої емоції та переживання. Потім 1-ші – сідають, а 2-гі – стоять і розігрують ситуацію далі. Через 3 хвилини 2-гі сідають і ведеться розмова нарівні.

Групове обговорення. Який рівень найкомфортніший для вас? Ваші аргументи: що він вам дає?

Вправа 6. “Імпульс”.

Мета: сприяти згуртуванню групи.

Тренер пропонує учасникам, стоячи в колі, взятись за руки і по черзі передати „імпульс”, швидко один раз стискаючи долоню сусіда справа наліво. Тренер першим посилає імпульс і останнім його ж приймає, сповіщаючи про це піднятою рукою.

Вправа 7. „Суперечка”.

Мета: формування навичок безконфліктної взаємодії.

Учасники об’єднуються в три групи. Кожній групі дається аркуш паперу та картка з варіантом завдання.

1. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте згоду.
2. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте незгоду.
3. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте оцінку дій або вчинків іншого.

На виконання завдання дається 5 хв. Після цього кожна група по черзі

демонструє результати своєї роботи.

Заняття 7

Мета: формування гармонійних, конструктивно-конфліктних стосунків із соціумом.

Вправа 1. Робота в міні-групах “Рекомендовані стратегії поведінки у конфлікті (для молоді, батьків, літніх осіб)”.

Мета: розробити рекомендації стосовно ефективного вирішення конфліктів.

Тренер пропонує об’єднатись у міні-групи за ознакою конструктивного конфлікту (гармонія, спокій, згода). Ведучий зазначає, що отриману інформацію потрібно показати аудіально і, таким чином відслідкувавши її зовнішні прояви, об’єднатись у групи.

Кожна група отримує ватман, на якому протягом 5-7 хвилин записує можливі рекомендації щодо вирішення конфліктів: внутрішньоособистісних – група „Гармонія”, міжособистісних – група „Згода”, міжгрупових – група „Спокій”. Потім групи презентують свої роботи і відбувається їх обговорення. Тренер дає узагальнений коментар і робить висновок.

Вправа 2. “Уклади дитину спати”.

Мета: демонструвати навички позитивного спілкування та слухання в конфліктній ситуації.

Тренер просить двох добровольців, які будуть виконувати ролі вередливої дитини, що не хоче спати, та терплячої, позитивно налаштованої матері, котрій потрібно терміново вкласти дитину спати. Конфліктна ситуація програться в центрі кола. Діючі особи можуть використовувати цінні поради загального кола або мінятися з тими, хто знаходиться в ньому, місцями для більш ефективного вирішення конфліктної ситуації. Похвально, коли після завершення вправи кожен учасник побував у ролі дитини або матері.

Вправа 3. “Центр всесвіту”.

Мета: забезпечити задоволення базових психологічних потреб людини у прийнятті, розумінні, схваленні.

Тренер пропонує за бажанням одному з учасників групи, який максимально потребує в даний момент психологічної допомоги та підтримки, сісти на стілець, який стоїть в центрі кола. Всі учасники тренінгу вербально та невербально виявляють позитивні почуття до даної людини, насичуючи її базові психологічні потреби. Вправа закінчується груповою рефлексією.

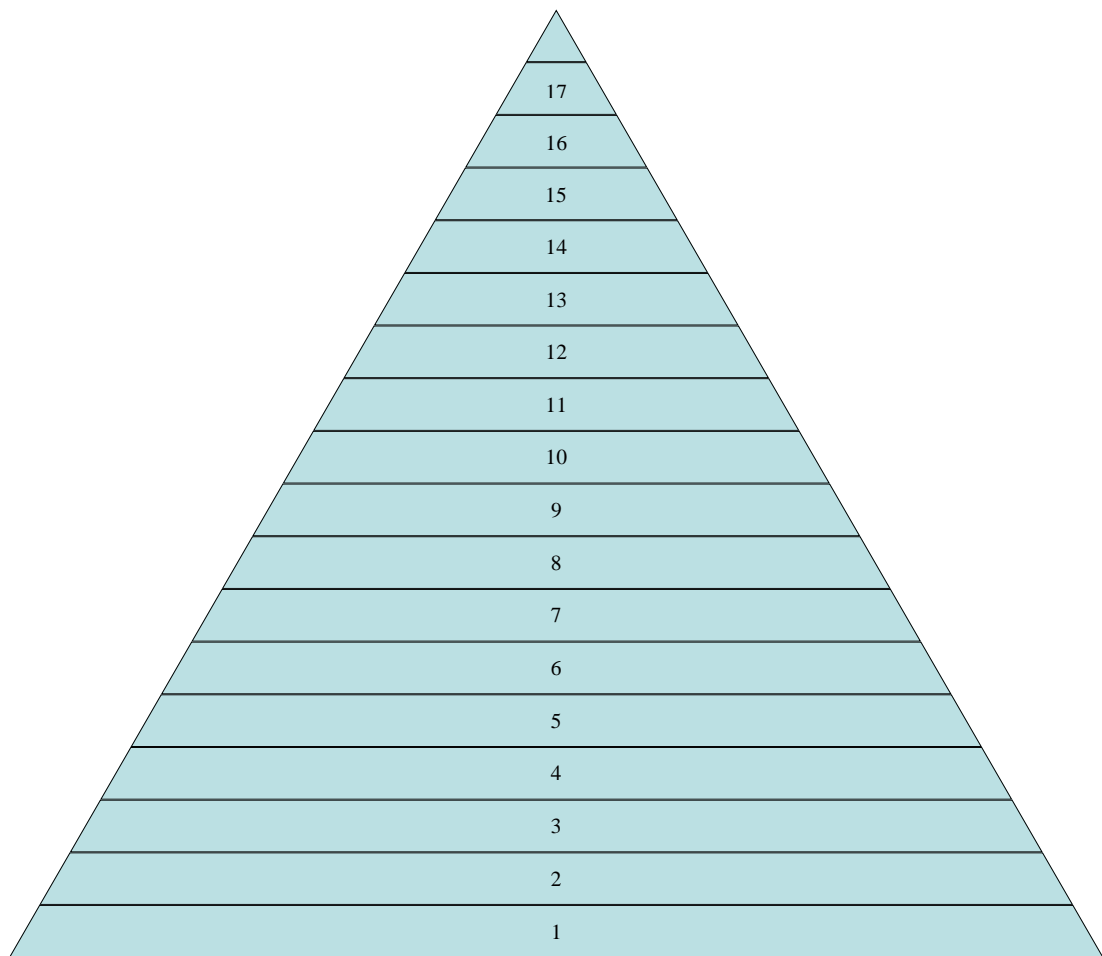
Вправа 4. “Сімнадцять кроків для самостійного вирішення внутрішньоособистісних конфліктів”.

Мета: оволодіння конструктивними навиками вирішення конфлікту.

Тренер зображує піраміду, на якій розписані кроки для самостійного подолання внутрішньоособистісних конфліктів. Вершина піраміди символізує конструктивне вирішення всіх проблем та досягнення гармонії у стосунках з опонентом. Кожен крок обов’язково обговорюється з учасниками групи, наводяться приклади їх реалізації.

Сімнадцять кроків послідовних дій одного з опонентів, який вирішив взяти ініціативу вирішення конфлікту на себе:

1. Зупинити боротьбу з опонентом.
2. Усвідомити необхідність змінити свою поведінку.
3. Мінімізувати негативні емоції.
4. Налаштуватись на конструктивну взаємодію.
5. Зрозуміти власні цілі та цілі опонента.
6. Поглянути на конфлікт зі сторони.
7. Виявити інтереси опонента.
8. Зрозуміти побоювання опонента.
9. Відділити проблему від людей.



10. Виробити програму-максимум.
11. Продумати програму-мінімум.
12. Визначити критерії вирішення конфлікту.
13. Прогноз дій у відповідь.
14. Відкрита розмова з опонентом.
15. Корекція стратегії і тактики.
16. Аналіз і оцінка своїх дій.
17. Аналіз і оцінка дій інших.

Вправа 5. “З конструктивним конфліктом – у майбутнє!”

Мета: усвідомлення учасниками позитивних функцій конфлікту.

Учасникам дається завдання протягом 10 хвилин намалювати образи свого

конструктивно-конфліктного майбутнього. Далі відбувається обговорення та аналіз малюнків – поєднання кольорів, відтінків, тонів, ліній, форм, предметів, їх розташування, оцінка загальної композиції та гармонійності твору. Потім тренер пропонує скласти один великий малюнок на тему „З конструктивним конфліктом – у майбутнє”.

Вправа 6. “Лист людині, з якою посварилися”.

Мета: формування навичок здійснювати самоаналіз конфлікту.

Напишіть листа людині, з якою ви посварилися або довго не розмовляли. Поясніть їй, що ви насправді думаєте про ваші відносини і які позитивні сторони в них знаходите. Перш ніж почати писати, задумайтесь над тим, якими перевагами володіє та людина. Пам’ятайте, що навіть у людей з найгіршим характером є позитивні риси.

За бажанням учасники можуть зачитати свої листи.

Вправа 7. „Моя поведінка”.

Мета: усвідомлення власної конфліктної поведінки, та способи її подолання.

Тренер просить учасників записати на папері конфліктні ситуації, які найчастіше з ними трапляються (дома, під час навчання, на відпочинку, на вулиці тощо). Далі просить по черзі їх оголосити. Після кожного висловлювання тренер запитує, що було перед конфліктом, яка ситуація, емоції, поведінка учасників, настрої тощо. Далі всі аналізують чи можна було попередити виникнення конфлікту, зміною своєї поведінки до цього.

Заняття 8

Мета: переоцінка цінностей, зміна ціннісних орієнтацій.

Вправа 1. Міні-лекція “Взаємозв’язок переконань, цінностей та поведінки”.

Мета: подача інформації про вплив переконань, цінностей на поведінку людини.

Тренер подає інформацію про те, яке місце в житті людини мають переконання, як вони формуються, як взаємодіють з ціннісною системою людини. Зазначає, що змінюючи свої ціннісні орієнтації, людина змінює поведінку у конфліктних ситуація.

Вправа 2. „Мої переконання”

Мета: підтримати власні переконання з урахуванням цінностей і цілей.

Тренер просить учасників пригадати якусь мету, яку вони ставлять перед собою. Далі потрібно, щоб вони дали відповіді на запитання, які стосуються цієї мети.

1. Чи є ця мета бажаною? Чому вона бажана?
2. Чи можливо її досягти? Чому це можливо?
3. Якого шляху варто дотримуватись для цього? Чому цей шлях найдоречніший?
4. Чи здатний я на те, щоб пройти цей шлях? Чому я цього заслуговую?
5. Чи заслуговую на те, щоб пройти цей шлях і одержати те, чого хочу? Чому я цього заслуговую?

Вправа 3. „Мої цінності”

Мета: здійснити перевірку цінностей.

Учасникам пропонується виконати наступні завдання.

1. Визначте базову цінність, яку необхідно створити або зміцнити.
2. У кожному наступному пункті сформулюйте цінність.
3. Прочитайте всі відповіді й визначте, як змінилася ваша система цінностей.

Бланк перевірки цінностей.

1. Цінність ... важлива й бажана. (Яку глибинну цінність вам важливо встановити або зміцнити?)
2. Тому що я ... (Чому для вас бажано й доречно мати це як цінність?)

3. Отже, я ... (Які поведінкові наслідки того, що ви дотримуетесь цієї цінності?)
4. Коли я ... (Що являє собою ключова ситуація або умова, пов'язана з цією цінністю?)
5. Тому що я ... (Яка позитивна задача цієї цінності?)
6. Незважаючи на те, що я ... (Які альтернативи або обмеження пов'язані з цією цінністю?)
7. Якщо я ... (Які обмеження або результати пов'язані з цією цінністю?)

Після заповнення бланку прочитайте кожне з нових тверджень. Низка відповідей перетвориться в пов'язане й осмислене перерахування доводів на користь обраної вами цінності.

Вправа 4. „Перевірка переконань”.

Мета: здійснити перевірку переконань.

1. Визначте переконання, які необхідні вам для досягнення бажаного результату, але в якому ви сумніваєтесь.
2. Прочитайте формулювання власного переконання, додайте чергове слово-підказку і завершіть пропозицію першим ліпшим словом.
3. По закінченні прочитайте всі відповіді й визначте для себе, як змінилася ваша система цінностей.

Бланк перевірки переконань

1. Переконання....
2. Тому що я ... (Чому досягнення цього результату бажане? Чому ви на це здатні, заслуговуєте цього, відповідаєте за це?)
3. Отже, я ... (Які наслідки або вимоги цього переконання?)
4. Після того як я ... (Що повинно відбутися, щоб зміцнити це переконання?)
5. У той час як я ... (Що відбувається одночасно з цим переконанням?)
6. Коли я ... (Яка важлива умова супроводжує це переконання?)

7. Тому що я ... (Який намір цього переконання?)

8. Якщо я ... (Які обмеження або результати пов'язані з цим переконанням?)

9. Незважаючи на те, що я ... (Які альтернативи або обмеження відповідають цьому переконанню?)

10. Подібно до того, як я ... (Яке подібне переконання ви вже поділяєте?)

Вправа 5. “Як досягти успіху в житті?”

Мета: знайти шлях досягнення успіху.

Перед учасниками групи поставлено проблему:

“Як досягти успіху в житті?” Разом з керівником учасники пропонують багато рішень, серед яких далеко не всі правильні (їх може цілеспрямовано спровокувати керівник). Наприклад, пропонується такий список:

Я можу наполегливо працювати.

Я можу навчитися аналізувати свої дії.

Я можу бути хитрим і “видурити” гроші в багатія.

Я можу ретельно обирати собі друзів.

Я можу нічого не робити й очікувати удачі.

Я можу бути уважним на уроках і виконувати домашні завдання вдумливо й акуратно.

Я можу одного разу ризикнути й «обійти» закон, щоб домогтися свого.

Я можу зупинитися та добре подумати перед тим, як діяти.

Я можу спокійно сприйняти свої невдачі, критику з боку інших людей і навчитися виправляти помилки.

Я можу звинувачувати інших людей, якщо мені нещастить.

Я можу навчитися сам долати свою тривогу або гнів.

Я можу поліпшити свій поганий настрій за допомогою паління, ліків або алкоголю.

Я можу...

У ході обговорення цього списку студент сам робить вибір лінії поведінки, тобто проявляє себе як суб'єкт діяльності. Обговорюючи з іншими учасниками та психологом наслідки вибору, учасник засвоює соціально прийнятні норми поведінки, вчиться шукати найефективніші засоби досягнення мети.

Вправа 6. “Чарівна зірка”.

Мета: отримання позитивних емоцій та підтримки оточуючих.

Тренер розповідає історію: „Колись, дуже давно, жила на світі Зірка, їй було прикро, що на неї ніхто не звертає уваги, і вона вирішила піти до мудреця. Прийшовши, вона запитала: „Чому мене не помічають?” Чаклун відповів на це, що світло зірок гасне, коли поряд є сонце, і запропонував їй жити на небі, з'являючись лише вночі. Він також попередив, що там холодно й страшно. Але Зірка нічого не злякалась, і чаклун за її хоробрість, за її бажання дарувати людям світло, зробив подарунок: не одна Зірка стала жити на небі, а багато-багато нових зірок з'явилися там, щоб їй не було самотньо. Та щоб навіки зберегти пам'ять про Зірку, мудрець подарував кожній людині її дочку – маленьку зірочку”. Далі ведучий просить відгадати, де ж ці зірочки? (У кожному з нас.)

Тому мені б хотілося, щоб ви підійшли сюди і створили одну велику зірку. Станьте в коло. Зробіть коло таким тісним, щоб, коли кожний з вас протягне руку до середини кола, створилася зірка. Ця зірка дуже тепла, тому що вона готова дарувати своє світло, зігріваючи сяйвом своєї доброти всіх навкруги. Кожен з вас має своє особливе світло, але кожен з вас також приймає й світло інших. Всі разом ви склали одну велику зірку, світло якої набагато яскравіше, ніж кожного окремо.

Заняття 9

Мета: усвідомлення важливості прийняття свого „Я” з усіма перевагами та вадами.

Вправа 1. “Мої вчинки”.

Мета: усвідомлення своїх вчинків та їх наслідків.

Робота в парах. Особа А згадує випадок, коли її несправедливо образили. Особа Б має довести, що особа А могла б уникнути цього, якби поводитись по-іншому, і допомогти зрозуміти, який позитивний досвід вона здобула. Особа А може допомогти у цьому особі Б. Через 3 хвилини – зміна ролей.

Вправа 2. “Зміцнення віри в себе”.

Мета: зміцнення віри учасників у власні сили та можливості.

Психолог просить учасників пригадати, що ти робиш добре, чим пишаєшся. Згадати свої успіхи в минулому. Записати: „Мої досягнення – це ...” (3-5 хв.)

Далі робота в парах. Кожен повинен розказати про свої успіхи. Після цього за допомогою партнера необхідно поміркувати над тим, які саме сильні сторони сприяли особистому досягненню успіху. Записати: „Мої сильні сторони – це ...”.

Тепер кожен зачитує свої сильні сторони. І далі запитує у всіх: „Які ще сильні сторони ви в мене помітили?”, „Що може заважати мені використовувати свої сильні сторони?”. Записати: „Перешкоди у використанні моїх сильних сторін – це ...”.

Вправа 3. “Виконання ролей”.

Мета: зміна соціальних ролей.

Розкажіть, як ви зазвичай поводитесь, виконуючи різноманітні соціальні ролі, займаючись різноманітними видами діяльності:

- Син / донька.
- Брат / сестра.
- Студент.
- Громадянин.
- Релігія.
- Робота.
- Спорт.

- Вільний час.

Вкажіть свої бажані і небажані вчинки.

Вправа 4. “Загадковість мого „Я”.

Мета: розкриття меж особистості та їх співвідношення.

Інструкція для учасників: заплющте очі і скажіть собі: „У мене є багато рис і особливостей характеру. Які вони?” Подумайте про свої людські риси. Намалуйте графічну схему, де будуть показані різні аспекти вашої особистості: почуття, розум, воля, гумор, віра, надія, свідомість, творчість, совість, злість, відчай тощо. Знайдіть визначення, які краще за все описують ваші особистісні неповторні риси.

Подивіться на закінчену схему і поділіться враженнями. Ця вправа допоможе розкрити грані вашої особистості і їхнє співвідношення. Які сторони переважають? Які сторони потребують вдосконалення? Що заважає і допомагає у цьому процесі? Які риси слід розвивати? Які риси характеру необхідні, щоб ви могли відчувати свою цілісність і внутрішню узгодженість?

Вправа 5. “Про себе”.

Мета: визначення сформованості „Я-концепції” особистості.

Учасникам пропонується дати відповідь на 6 відкритих запитань, спрямованих на з’ясування рівня сформованості таких „Я”-утворень, як життєві плани та інтереси.

Дайте обґрунтовану відповідь:

1. Чого ви прагнете в житті?
2. Яким ви бачите своє майбутнє?
3. Що ви вмієте? Чим володієте?
4. Який вплив на вас має навколишнє середовище?
5. Що ви знаєте про професію, яку обрали?
6. Що, на ваш погляд, означає зробити правильний вибір?

Вправа 6. „Чарівний ярмарок”

Мета: сприяти усвідомленню учасниками своїх позитивних та

негативних рис характеру.

Тренер повідомляє учасникам, що вони на чарівному ярмарку, де можна продавати та купувати риси характеру. Після цього він роздає їм по два стікери. На першому стікері записують риси, які б хотіли продати, на іншому, які б хотіли купити. Після зачитування, клеять стікери на дошку в хаотичному порядку. Потім кожен учасник, не дивлячись, забирає два стікери.

Обговорення вправи.

- Які риси характеру ви витягнули?
- Чи змогли б ви прийняти такі риси?
- Чи хотіли б ви змінити в собі певні риси характеру?

Заняття 10

Мета: усвідомити свою життєву мету і знайти глибокий сенс свого існування, реалістично уявляти своє майбутнє.

Вправа 1. “Причини невдач”.

Мета: усвідомлення причин власних невдач.

Складіть перелік усього того, що ви могли б зробити у своєму житті, але не зробили. Поряд напишіть інший перелік, у якому постарайтесь пояснити, чому вам це не вдалося.

Вправа 2. “Мотиви наших вчинків”.

Мета: визначення мотивів наших вчинків.

Опишіть усно ситуацію, в якій ви чи хтось із ваших знайомих зробив, здавалося б, хороший вчинок, але при цьому керувався егоїстичними мотивами. Чи важливіші мотиви за наші вчинки?

Вправа 3. “Шукаємо секрет”.

Мета: пошук прихованих можливостей особистості.

Спробуйте знайти в собі приховані можливості таким чином: уявіть, що вчені створили клон, який є точною копією вас. Ваш двійник ідентичний вам у всіх деталях. Але оскільки він – втілення зла, ви не хотіли б, щоб люди

приймали його за вас.

- Що у вас є такого, що не можливо продублювати?
- Як люди, які добре вас знають, могли б помітити підміну?
- Чи є хтось, хто знає ваші секрети і може скористатися цим, щоб ідентифікувати вас?
- Який найважливіший секрет ви відкриєте в останню чергу, щоб хоча б самому впевнитись, що ви – це ви, а не ваша копія?

Вправа 4. “Моє дерево життя”.

Мета: усвідомлення себе, своїх цілей, установок, ідей.

Основне наше завдання в житті – створити своє істинне „Я”, тобто сформувати із себе людину, яка здатна володіти своїм життям і впливати на обставини. Запропонована вправа допоможе вам краще зрозуміти себе, свої установки й ідеї.

1. Грунт – це ваше соціокультурне оточення.

Зосередьте свою увагу на тих сферах, які вас найбільше стосуються.

Я вихований з думкою про те, що:

Робота – це...

Гроші – це...

Релігія – це...

Моя національність – це...

Моя раса – це...

Чоловік – це...

Жінка – це...

Шлюб – це...

Сім'я – це...

Закон – це...

Навчання – це...

Успіх – це...

Друг – це...

2. Корінні дерева – це ваше бачення фундаментальних питань життя.

- Продовжити речення:

Я вірю в те, що:

Зло існує.

Зла немає.

Я можу пізнати істину.

Істину пізнати неможливо.

Я залежна людина.

Я в основному хороша людина.

Я погана людина.

Люди в основному люблячі й турботливі.

Я вільна людина.

Люди в основному егоїстичні і непривітні.

Університет приносить радість.

Університет – дуже обтяжливе заняття.

3. Стовбур дерева відображає вашу концепцію людини.

Відповідаючи на наступні запитання, знайдіть твердження, з якими ви згодні, і дайте своє обґрунтування:

- Я в основному хороша людина, тому що....
- Я в основному погана людина, тому що....
- Я вільна людина і здатна відповідати за свої вчинки, тому що...
- Я залежна людина і не відповідаю за свої вчинки, тому що...
- Я в основному егоїстична людина, тому що...
- Я в основному добрий і турботливий, тому що....
- Мої переконання впливають на мою особистість, тому що....
- Моя особистість впливає на мої переконання, тому що....

4. Гілки дерева – ваші цінності.

5. Квіти символізують емоції, які повинне переживати ваше

філософське дерево.

Назвіть основні бажані і небажані емоції, які ви відчуваєте щодо себе, інших, університету. Перелічіть те, що для вас є найважливішим, і поясніть чому.

Вправа 5. „Ваші цінності”.

Мета: визначити основні цінності групи.

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

Обговорення:

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

Вправа 6. Притча „Цінність часу”.

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

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

Але Янгол Смерті відмовив йому.

- Гаразд, залиш мені два тижні життя. Я віддам тобі два мільйони доларів.

Янгол знову відмовив.

- Гаразд продай мені тільки один день, щоб я зміг насолодитися красою

цієї землі, обійняти дружину, дітей, яких давно не бачив... Я віддам тобі все, що маю.

Янгол відмовив.

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

Обговорення притчі.

Кожному від народження надається найцінніший дар – життя. Це найдорожче, що є в кожній людині. Але, як не дивно, люди дуже легковажно ставляться до цього. Не вміють вберегти його та насолоджуватись ним.

Вправа 7. „Жива анкета”.

Мета: підвести підсумки роботи.

Учасники по колу дають відповіді на три запитання анкети:

1. Що в тренінгу тобі найбільше сподобалось?
2. що нового ти дізнався-(лася) про себе?
3. З яким настроєм ти завершуєш заняття?

Вправа 8. „Найщиріші побажання”.

Мета: створення позитивного емоційного фону, закріплення дружніх взаємин між учасниками.

Давайте спробуємо побажати щось один одному. Але ми повинні висловити своє побажання не за допомогою слів, а за допомогою жестів, міміки, рухів.

Наприкінці завершення курсу тренінгу, тренер бажає учасникам як найменше у житті вступати у конфлікти та уникати конфліктних форм поведінки. Дякує за співпрацю, і сподівається, що знання, уміння та навички, якими оволоділи учасники, обов’язково їм знадобляться. І пропонує їм пройти повторне тестування.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ТА ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – М.:Педагогика, 1997. – 231с.
2. Андреев В.И. Конфликтология (искусство спора, ведения переговоров, технология разрешения). – М.:МГУ, 1995. – С. 10-103.
3. Антонова Л.В., Довгань Л.Є. Конспект лекцій з курсу „Основи конфліктології”. – К.:МАУП, 1995. – 19 с.
4. Антонова-Турченко О.І. Як вижити серед конфліктів. – К.: „Знання”, 1992. -65с.
5. Антонова-Турченко О. Г. Поведінка людей у конфліктних ситуаціях // Завуч. – 2002. – № 19. – 32 с.
6. Антонечко І. Психологія міжособистісних взаємин // Психолог. – 2005. - №28. – С.42 – 47.
7. Анцупов А.Я., Баклановский С.В. Конфликтология в схемах и комментариях. – СПб.: Питер, 2005. – 288 с.
8. Анцупов А.Я., Шпилов А.И. Конфликтология: Учеб. для вузов. – СПб.: Питер, 2007. – 496 с.
9. Бандура А.М., Друзь В.А. Конфліктологія. – Харків:Фоліо, 1997. – 335с.
- 10.Баранова Н. Психокорекція агресивності та конфліктності у підлітків // Психолог. – 2005. – № 36. – С. 13-18.
- 11.Бараш Б.А. Психотерапевтическая помощь студентам вузов в кризисных ситуациях // Физические и психосоциальные особенности студентов: Сб. науч. трудов. – Таллин: ТГУ, 1986. – С. 133-141.
- 12.Білоусова З.І., Бойко В.Є., Приходько В.І. Сім'я. – Школа. – Конфлікт. – Запорожжя, 1995. – 140 с.
- 13.Бодрик Н. Тренінг комунікативних умінь для підлітків // Психолог. – 2007. - № 25-27. – С. 33 – 41.

- 14.Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968. – 468 с.
- 15.Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные психол. труды / Академия педагогических и социальных наук; Московский психолого- социальный ин-т. - М., 1995. - 352 с.
- 16.Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт! – Новосибирск: Наука, 1989. – 190 с.
- 17.Ващенко И.В. Общая конфликтология: Учеб. пособие. – Харьков: ХГУ, 2000. – 512 с.
- 18.Вернер-Войденфельд Х.С. Конструктивные конфликты: воспитание толерантности как основы демократии // Перспективы. – 2003. – №1. – С. 109-116.
- 19.Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
- 20.Войцихова А. Природа та соціальна роль конфлікту. Психологія конфлікту та шляхи його розв'язання // Психологічна газета. – 2006. – № 15. – С. 5-9.
- 21.Горова О. Профілактика конфліктів у підлітковому середовищі // Психолог. – 2006. – № 34. – 32 с.
- 22.Гришина Н.В. К вопросу о предрасположенности к конфликтному поведению. Психические состояния. – Л.:Прогресс, 1981.- 161с.
- 23.Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
- 24.Грицюк К. Чому виникають конфлікти? // Психолог. – 2007. - № 25-27. - С. 78-79.
- 25.Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность. Конфликт. Гармония. – К.: Знание, 1989. – 156с.
- 26.Дунай П. Конфлікти та шляхи їх подолання // Директор школи. – 2001. – № 13. – С. 21-28
- 27.Егидес А.П. Психологическая коррекция конфликтного общения //

Психол. журнал. – 1984. – Т. 5. – № 5. – С. 52-62.

28. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. – СПб.: Питер, 2000. – 400 с.

29. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.

30. Конфликтология./ Под. ред. А.С.Кармина. - СПб.: Лань, 1999. – 448 с.

31. Корекційно-тренінгова програма „Самовдосконалення” // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. - №4-5. –С.23-27.

32. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый: как разрешать конфликты. -М.: Стрингер, 1992. – 212 с.

33. Кошенко Н.В. Тренінг „Молодь вибирає конструктивний конфлікт” // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 7-11. - С.21-26.

34. Лебедева М. Конфликт? Это нормально // Диалог, 1991. - № 11. – С.56-61.

35. Леонгард К. Акцентуированные личности. – К.: Вища школа, 1981. - 183с.

36. Ложкін Г.В., Пов’якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. – К.: МАУП, 2007. – 435 с.

37. Ложкін Г.В., Юрківський Є.В., Моначин І.Л. Практикум з конфліктології. – Тернопіль: „Воля”, 2005. – 168 с.

38. Москаленко В.В. Конфлікт // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 5. – С. 13-15.

39. Мотиваційний тренінг // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. - № 8.

40. Нагаєв В.М. Конфліктологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 198 с.

41. Петровская Л.А. О понятийной схеме социально-психологического анализа конфликта // Теоретико-методологические проблемы социальной психологии. – М.: Изд-во МГУ, 1977. – С. 126-143.

42. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник. – К.: МАУП, 2003. – 360 с.
43. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Навч. посібник. – К.: ТОВ „Філ-студія”, 2006. – 320 с.
44. Психокорекційна програма „Я бажаю змінитися” // Психолог. – 2005. - № 10.
45. Уткин Э.А. Профилактика конфликтов // Современное управление. – 2002. – № 2. – С. 19-28.
46. Ушинський К.Д. Педагогічні твори. В 6 т. – К.: Рад школа, 1983.
47. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.:Педагогика, 1990. -386с.
48. Фріаф В. Зміна поведінки через зміну переконань // Психолог. – 2003. - №41. – С. 20 - 22.
49. Хасан Б.И. Конструктивная психология конфликта. – СПб.: Питер, 2003. – 287 с.
- 50.Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.:Мысль, 1996. – 344 с.