

DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2022.4.31>

TRENING PSYCHOKOREKCYJNY “UCZYMY SIĘ KONSTRUKTYWNIEM ROZWIĄZYWAĆ SYTUACJE KONFLIKTOWE”

Nataliia Hrynova

*kandydat nauk psychologicznych, docent, docent Katedry Psychologii
Humańskiego Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego
imienia Pawła Tyczyny (Humań, Ukraina)
ORCID ID: 0000-0001-7261-9871
grineva-n@ukr.net*

Victoriia Stanishevskaya

*wykładowca Katedry Psychologii
Humańskiego Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego
imienia Pawła Tyczyny (Humań, Ukraina)
ORCID ID: 0000-0003-3324-8988*

Adnotacja. W artykule scharakteryzowano pojęcia „konfliktu” i „konfliktu intrapersonalnego”. Należy zauważyć, że sytuacje konfliktowe doświadczane w okresie dojrzewania mają ostrzejsze tempo i mają nie tylko negatywny wpływ na kształtowanie się osobowości, ale mogą również prowadzić do rozwoju stanów kryzysowych, zjawisk neurotycznych i nieprawidłowych zmian osobowości. Określone są specyficzne przejawy konfliktu intrapersonalnego, charakterystyczne dla nich cechy w sferze poznawczej, emocjonalnej i behawioralnej młodzieży. Przedstawiono wyniki badania neurotyzmu wśród młodzieży, które wskazują na obecność podwyższonego poziomu „neurotyzmu” wśród dzieci w wieku młodzieńczym. Przedstawiono autorski trening psychokorekcyjny „Naucz się konstruktywnie rozwiązywać sytuacje konfliktowe” do użytku przez psychologów pracujących z dziećmi w wieku młodzieńczym. Szkolenie może być stosowane jako metoda pomocy nastolatkom, którzy mają zwiększony poziom konfliktu, oznaki konfliktu intrapersonalnego, wysoki poziom „neurotyzmu”.

Słowa kluczowe: konflikt intrapersonalny, konflikt, nastolatki, neurotyzm, trening.

PSYCHOCORRECTIVE TRAINING “LET’S LEARN TO SOLVE CONFLICT SITUATIONS CONSTRUCTIVELY”

Nataliia Hrynova

*PhD of Psychological, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University (Uman, Ukraine)
ORCID ID: 0000-0001-7261-9871
grineva-n@ukr.net*

Victoriia Stanishevskaya

*Teacher of the Psychology Department
Pavlo Tychyny Uman State Pedagogical University (Uman, Ukraine)
ORCID ID: 0000-0003-3324-8988*

Abstract. The article describes the concepts of “conflict” and “intrapersonal conflict”. It is noted that conflict situations that are experienced in adolescence have a more acute flow rate and have not only a negative impact on personality formation, but can also lead to the development of crisis states, neurotic phenomena, and abnormal personality changes. The specific manifestations of intrapersonal conflict, their characteristic features in the cognitive, emotional and behavioral spheres of adolescents are determined. The results of a study of neuroticism among adolescents are presented, which indicate the presence of an increased level of “neuroticism” among children of adolescent age. The author’s psychocorrective training “Learning to constructively resolve conflict situations” is presented for use by psychologists working with adolescent children. Training can be used as a method of providing assistance to teenagers who have an increased level of conflict, signs of intrapersonal conflict, and a high level of “neuroticism”.

Key words: intrapersonal conflict, conflict, teenagers, neuroticism, training.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ «ВЧИМОСЬ КОНСТРУКТИВНО ВИРІШУВАТИ КОНФЛІКТНІ СИТУАЦІЇ»

Наталія Гриньова

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини (Умань, Україна)
ORCID ID: 0000-0001-7261-9871
grineva-n@ukr.net*

Вікторія Станішевська

*викладач кафедри психології
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини (Умань, Україна)
ORCID ID: 0000-0003-3324-8988*

Анотація. В статті охарактеризовано поняття «конфлікт» та «внутрішньоособистісний конфлікт». Зазначається, що конфліктні ситуації, які переживаються в підлітковому віці мають гостріший темп протікання та чинять не тільки негативний вплив на формування особистості, а й можуть призвести до розвитку кризових станів, невротичних явищ, аномальних змін особистості. Визначено специфічні прояви внутрішньоособистісного конфлікту, характерні для них ознаки у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах підлітків. Подано результати дослідження нейротизму серед підлітків, які свідчать про наявність підвищеного рівня «нейротизму» серед дітей підліткового віку. Представлено авторський психокорекційний тренінг «Вчимося конструктивно вирішувати конфліктні ситуації» для використання психологами, які працюють з дітьми підліткового віку. Тренінг може застосовуватися як метод надання допомоги підліткам, які мають підвищений рівень конфліктності, ознаки внутрішньоособистісного конфлікту, високий рівень «нейротизму».

Ключові слова: внутрішньоособистісний конфлікт, конфлікт, підлітки, нейротизм, тренінг.

Вступ. Конфлікт, будучи явищем складним і багатовимірним, на сучасному етапі розвитку психологічної науки, продовжує бути актуальним серед наукових досліджень. Конфлікт є частиною повсякденного життя, багато людей практично щодня виявляються втягненими в конфліктну ситуацію. Протириччя у поглядах, переконаннях між людьми, можуть загострюватися і переростати в конфлікт, який впливає на всі сфери особистості. Конфліктні ситуації, які виникають у підлітковому віці, мають більш прискорений та гостріший темп протікання, часом доходять до зіткнення, як в фізичному так і в психічному проявах. Своєчасно невирішений конфлікт може перетікати у більш гострішу фазу і перейти у внутрішньоособистісний конфлікт, який може призвести до негативних явищ.

Внутрішньоособистісний конфлікт являє собою протистояння двох начал в психіці людини: того, що сприймається і емоційно переживається як важлива для людини психологічна проблема, і того, що потребує свого розв'язку і викликає внутрішню роботу, спрямовану на його подолання. Вони супроводжують людину протягом усього життя (Громова, 2000: 16).

Мета статті: представити авторський психокорекційний тренінг «Вчимося конструктивно вирішувати конфліктні ситуації», який може використовуватися психологами з метою надання допомоги підліткам, які переживають гострі кризові стани, проявляють високу конфліктність та нейротизм. Також, тренінг можливо використовувати як профілактичний метод з метою формування знань про психологічну природу конфліктів, їх структуру й динаміку, ефективні способи вирішення серед дітей підліткового віку.

Основна частина. Внутрішньоособистісний конфліктів має специфічні особливості: відсутність суб'єктів конфліктного протистояння в особі окремих особистостей або груп, сторонами конфлікту стають різні внутрішньоособистісні світи; протікає у формі важких внутрішніх переживань, супроводжується специфічними станами (страхом, депресіями, стресом, може вилитися в невроз або психоз); має латентність протікання як для оточення, так часто і для самого індивіда. Тому потрібно бути дуже уважним при роботі з підлітками, щоб надати їм професійну психологічну допомогу.

Різні аспекти внутрішньоособистісних конфліктів були вивчені: психологічні маркери (Т. Третьяковою, В. Станішевською, 2020: 173); класифікація (Є. Бабосовим, 2000: 47); феноменологічна карта (О. Савіним, 2012: 32); особистісні детермінанти конфліктності (О. Камінською, 2020: 85) та ін.

Матеріал і методи дослідження. Існує чимало діагностичних методик для вивчення проявів конфліктності, які можуть вказувати на наявність внутрішньоособистісного конфлікту. Нами було проведене психологічне дослідження з використанням психодіагностичної методики «Опитувальник Г. Айзенка» (Eysenck Personality Questionnaire) призначений для вивчення екстра-інтроверсії і нейротизму як базових особистісних вимірів серед підлітків. Всього у дослідженні приймали участь 78 підлітків у віці 12–14 років (25 дівчаток та 53 хлопчики). Аналіз результатів дослідження дає підстави стверджувати, що середній та високий рівень нейротизму притаманний 52 % досліджуваних. Такий показник ми вважаємо високим, тому була

розроблена психокорекційна тренінгова програма «Вчимося конструктивно вирішувати конфліктні ситуації» (далі – тренінг), яка розрахована на 7 занять. Кількість учасників – 10–15 осіб.

Під час тренінгу учасники отримують знання про психологічну природу конфліктів, їх структуру й динаміку, ефективні способи вирішення. У ході тренінгу підлітки навчаються конструктивним способам вирішення конфліктних ситуацій, що сприятиме зменшенню їх конфліктності у зовнішніх та внутрішніх проявах.

Результати та їх обговорення. Мета тренінгу: допомогти учасникам зрозуміти природу конфліктів причини їх виникнення та шляхи подолання. Отримання знань та набуття навичок щодо конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Завдання тренінгу:

- навчити використовувати та застосовувати на практиці методи знаходження рішення в конфліктних ситуаціях;
- допомогти учасникам навчитися неупереджено оцінювати конфліктну ситуацію;
- допомогти учасникам скоректувати свою поведінку у бік зниження його конфліктогенності (зняти конфліктність в особово-емоційній сфері);
- об'єднання конкретного колективу (у випадку якщо всі учасники представляють колектив), розвиток умінь і навичок командної взаємодії.

Заняття № 1 (тривалість – 2 години). Привітання, вступне слово. Мета та завдання тренінгу. Знайомство. Визначення правил роботи групи («Слухати один одного», «Говоріть по суті», «Виявляти повагу», «Закон нуль-нуль», «Конфіденційність», «Правило стоп», «Персоніфікація», «Двомовність», «Правило вільної ноги», «Правило руки», «Бути позитивними»). Очікування.

Вправа «Інтерв'ю» (час виконання – 10 хв). Мета: розвиток уміння слухати партнера і удосконалювати комунікативні навички. Скорочення комунікативної дистанції між учасниками тренінгу.

Інструкція: Учасники розбиваються на пари і протягом 10 хв розмовляють зі своїм партнером, намагаючись дізнатися про нього якомога більше. Потім кожен готує коротке представлення свого співрозмовника. Головне завдання – підкреслити його індивідуальність, несхожість на інших. Після чого учасники по черзі представляють один одного.

Вправа «Очікування» (час виконання – 10 хв). Мета: Виявити очікування кожного учасника групи.

Інструкція: Тренер роздає учасникам групи стікери і пропонує записати те, що вони очікують від тренінгу. Потім кожен підходить до задалегідь підготовленого плакату і приліплює стікер, далі учасники сідають в коло і по бажанню висловлюють свої очікування. Бажано, щоб висловився кожен з учасників.

Вправа «Мозковий штурм «Види конфліктів» (час виконання – 10 хв). Мета: сприяти усвідомленню поняття «конфлікту».

Інструкція: тренер пропонує учасникам обговорити питання: «Що таке конфлікт?». Усі висловлювання учасників записуються, потім тренер робить невеличке інформаційне повідомлення про поняття «конфлікт» і види конфліктів, використовуючи матеріал інформаційного блоку.

Вправа-розминка «Ураган» (час виконання – 10 хв). Мета: сприяти зниженню напруги в колективі. Розвиток згуртованості, довіри, встановлення дружніх стосунків.

Інструкція: Учасники сідають у коло, ведучий виходить у його центр і пропонує помінятися місцями всім, хто має певну ознаку (білу сорочкою, блакитні очі і т. д.). Якщо учасник відповідає названій ознаці, він обов'язково повинен своє місце або стати ведучим. Ведучий називає тільки ту ознаку, яку він на даний момент має. Коли гравці міняються місцями, він повинен зайняти чие-небудь місце. Учасник, що залишився без стільця, стає ведучим. Якщо він довго не може сісти в коло, то може сказати: «Ураган», і тоді всі, хто сидить в колі – міняються місцями.

Вправа «Перегляд презентації» (час виконання – 15 хв) Інструкція: Тренер пропонує переглянути презентацію, в якій розкриваються теоретичні положення конфлікту (види конфліктів, їх перебіг, етапи і способи їх вирішення). Після перегляду відбувається обговорення.

Вправа «Накопичувальні компліменти» (час виконання – 10 хв). Мета: сприяти підвищенню самооцінки учасників групи. Задоволення базових потреб її членів, сприяння встановленню дружніх стосунків у колективі. Інструкція: «Гра починається з тих, хто стоїть в кожному ряду першим. Ви повертаєтесь до того, хто стоїть за вами і шепочете йому на вухо. Використовуйте простий оборот: «Я думаю, що ти... (привітний)». Другий учасник передає назад комплімент, який сам отримав, і додає до нього власний комплімент».

Дебрифінг (час виконання – 15 хв).

Заняття № 2 (тривалість – 2 години 10 хв). Повторення правил роботи групи (5 хв).

Вправа «Мене звуть... Я люблю себе за те, що...» (час виконання – 15 хв). Мета: для відновлення в пам'яті імен учасників групи і створення робочої атмосфери.

Інструкція: Вправа проводиться в колі. Тренер пропонує учасникам по черзі або по бажанню назвати своє ім'я і сказати за що себе люблю. Кожен по черзі говорить дві фрази: «Мене звуть...» і «Я люблю себе за те, що...». Не відволікайтесь на суперечки і обговорення із приводу ваших бажань. Просто висловлюйте їх по черзі, неупереджено і швидко.

Вправа «Мозковий штурм «Етапи вирішення конфліктів» (час виконання – 15 хв). Мета: сприяти розвитку критичного мислення, оцінювання наслідків.

Інструкція: тренер пропонує учасникам обговорити питання «Етапи вирішення конфліктів». Усі висловлювання учасників записуються, потім тренер робить невеличке інформаційне повідомлення.

Вправа «Способи врегулювання конфліктів» (час виконання – 15 хв). Мета: сформувати в учасників групи уявлення про етапи вирішення конфліктів.

Інструкція: тренер записує етапи вирішення конфліктів, детально пояснює кожний етап. Після запису відбувається обговорення в групі. Питання до обговорення:

- Який стиль вирішення конфлікту є найкращим на вашу думку?
- Який стиль вирішення конфлікту є найгіршим на вашу думку?
- Який стиль вирішення конфлікту обираєте ви в повсякденному житті?

Таблиця 1

Стилі вирішення конфлікту

№ п/п	Стиль	Сутність стратегії	Умови ефективного застосування	Недоліки
1	Змагання	Прагнення досягнути свого в збиток іншому	Результат дуже важливий. Володіння певною владою. Необхідність термінового вирішення.	При поразці – незадоволеність. При перемозі – почуття провини; непопулярність; зіпсовані відносини.
2	Ухилення	Відхід від відповідальності за рішення	Результат не дуже важливий. Відсутність влади. Збереження спокою. Бажання виграти час.	Перехід конфлікту в приховану форму.
3	Пристосування	Згладжування розбіжностей за рахунок власних інтересів	Предмет розбіжності більш важливий для іншого. Бажання зберегти мир. Правда на іншій стороні. Відсутність влади.	Ви поступилися. Рішення відкладається.
4	Компроміс	Пошук рішень за рахунок взаємних поступок	Самотня влада. Взаємовиключні інтереси. Немає резерву часу. Інші стилі неефективні.	Отримання тільки половини очікуваного. Причини конфлікту повністю не усунуто.
56	Співпраця	Пошук рішення, що задовольняє всіх учасників	Є час. Рішення важливо обом сторонам. Чітке розуміння точки зору іншого. Бажання зберегти відносини.	Часові та енергетичні витрати. Негарантованість успіху.

Вправа «Коло знайомств» (час виконання – 10 хв). Мета вправи: згуртувати учасників та зняти їх внутрішню напругу.

Інструкція: Учасники встають у коло. Один із гравців робить крок у центр кола, називає своє ім'я, показує якийсь рух або жест, властивий йому або придуманий, потім повертається знову в коло. Усі гравці повторюють як можна точніше його рух, інтонацію, міміку. Таким чином, кожний з учасників продемонструє свій рух або жест.

Вправа «Кажу, що бачу» (час виконання – 10–15 хв). Мета: навчити учасників групи висловлювати свою думку без оцінювання інших людей. Сприяти розвитку спостереження.

Інструкція: «Сидячи в колі, зараз ви спостерігаєте за поведінкою інших і, по черзі, говорите, що бачите щодо будь-якого з учасників. Наприклад: «Коля сидить, поклавши ногу на ногу», «Катруся посміхається». Ведучий стежить за тим, щоб не використовувалися оціночні судження і умовиводи. Після виконання вправа обговорюється. Питання для обговорення:

- Чи часто спостерігалася тенденція використовувати оцінки?
- Що було складним в цій вправі?
- Що відчували учасники під час виконання вправи?

Вправа-розминка «Веселуха». Мета: зняття втоми та переключення між видами діяльності, згуртування колективу та створення позитивного клімату в групі.

Інструкція: тренер пропонує учасникам групи придумати кодове слово, наприклад «Веселуха». І коли тренер промовить це слово, учасники повинні встати і швидко поміняти місцями один з одним.

До уваги тренера: тренер може сказати кодове слово в будь-якій частині тренінгу і повторити його декілька разів підряд або ж впродовж тренінгу. Також тренер може домовитися з учасниками групи, що коли вони втомляться вони можуть нагадати тренерові (передати записку з кодовим словом).

Вправа «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді» (час виконання – 20 хв). Мета: формування навиків модифікації та корекції поведінки на основі аналізу розігрування ролей і групового аналізу поведінки. Відпрацювання практичних навичок.

Інструкція: Кожному члену групи пропонується продемонструвати в заданій ситуації невпевнений, впевнений і агресивний типи відповідей. Це рольова гра, в якій членам групи дається можливість програти свої внутрішньоособистісні конфлікти. Розігрування ролей використовується для розширення усвідомлення поведінки та можливості її зміни.

Вправа «Подарунки» (час виконання – 20 хв). Мета: сприяння творчій та позитивній атмосфері в колективі, згуртування колективу.

Інструкція: Усі члени групи анонімно дарують один одному уявні подарунки (пишуть на папері назви, позначення, характеристики і кількість тих речей, предметів, об'єктів, явищ, які хочуть подарувати саме

цьому учасникові). Подарунки не підписуються. Ведучий збирає подарунки і складає окремими купками, не передаючи адресатам доти, доки не будуть зібрані подарунки для всіх. Потім подарункові набори роздаються. Якийсь час учасники вивчають зміст записок. Обговорення підсумків може вилитися у вільний обмін враженнями. Висновки, здогади, міркування, пов'язані з характером подарованого один одному, учасники роблять самі.

Дебрифінг (час виконання – 5 хв).

Заняття № 3 (тривалість – 2 год). Повторення правил 5 хв.

Вправа «Ніхто з вас не знає, що я...» (час виконання – 5 хв). Матеріал: м'яч або клубок. Мета: надати можливість учасникам, які уже знайомі, й були разом впродовж певного часу, дізнатися один про одного щось нове, створити працездатність в групі.

Інструкція: Тренер дає учасникам м'яч. Учасники кидають один одному м'яч зі словами: «Ніхто з вас не знає, я...».

Вправа «Модель зміни поведінки» (час виконання – 30 хв). Мета: сформуванню в учасників групи уявлення про можливість зміни небажаної поведінки.

Інструкція: тренер записує модель зміни поведінки. Детально пояснює кожний етап. Після запису відбувається обговорення в групі.

Вправа «Перебільшення або повна зміна поведінки» (час виконання – 15 хв). Мета: формування навиків модифікації та корекції поведінки на основі аналізу розігрування ролей і групового аналізу поведінки. Закріплення практичних знань.

Інструкція: членам групи дається можливість програти свої внутрішньоособистісні конфлікти. Розігрування ролей використовується для розширення усвідомлення поведінки та можливості її зміни. Учасник сам обирає небажану особисту поведінку, або група допомагає йому обрати поведінку, яка ним не усвідомлюється.

Вправа «Сигнал» (час виконання – 5 хв). Мета: розминка, поліпшення атмосфери в групі.

Інструкція: учасники стоять по колу, досить близько і тримаються ззаду за руки. Хтось, легко стискаючи руку, посилає сигнал у вигляді послідовності швидких або більш довгих стиснень. Сигнал передається по колу, поки не повернеться до автора. У вигляді ускладнення можна посилати кілька сигналів одночасно, в одну або різні сторони руху.

Вправа «Диспут» (час виконання – 20 хв). Мета: розвиток умінь і навичок активного слухання.

Інструкція: учасники діляться на дві рівні за чисельністю команди, за допомогою жереба вирішується, яка з команд буде займати одну з альтернативних позицій з якого-небудь питання, наприклад: прихильники і противники «засмаги», «куріння», «роздільного харчування» і т. д. Аргументи на користь тієї або іншої точки зору члени команд висловлюють по черзі.

Вправа «Згладжування конфліктів» (час виконання – 15 хв). Мета: відпрацювання умінь і навичок згладжування конфліктів.

Інструкція: ведучий розповідає про важливість вміння швидко і ефективно згладжувати конфлікти; про основні методи врегулювання конфліктів. Учасники розбиваються на трійки. Протягом 5 хвилин кожна трійка придумує сценарій, за яким двоє учасників представляють конфліктуючі сторони (наприклад, подружжя), а третій – грає миротворця, арбітра. Питання для обговорення:

- Які методи згладжування конфліктів були продемонстровані?
- Які, на ваш погляд, цікаві знахідки використовували учасники під час гри?
- Як варто було повести себе тим учасникам, кому не вдалося згладити конфлікт?

Вправа «Якщо б..., я став би...» (час виконання – 10 хв). Мета: вироблення навичок швидкого реагування на конфліктну ситуацію.

Інструкція: вправа відбувається по колу: один учасник ставить умову, в якій обумовлена певна конфліктна ситуація: «якби мене обрахували в магазині...». Наступний, який сидить поруч, продовжує (закінчує) пропозицію: «...я став вимагати книгу скарг». Доцільно провести цю вправу в декілька етапів, в кожному з яких беруть участь всі присутні, після чого відбувається обговорення. Ведучий зазначає, що як конфліктні ситуації, так і виходи з них, можуть повторюватися.

Вправа-розминка «Веселуха». Мета: зняття втоми та переключення між видами діяльності, згуртування колективу та створення позитивного клімату в групі.

Інструкція: тренер пропонує учасникам групи. Придумати кодове слово. наприклад «Веселуха», і коли тренер промовить це слово, учасники повинні встати і швидко помінятися місцями один з одним.

Дебрифінг (час виконання – 5 хв).

Заняття № 4 (тривалість – 2 год 10 хв). Повторення правил (5 хв). Вправа «Спіймай руку» (час виконання – 10 хв). Мета: створення атмосфери ефективної взаємодії учасників.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам вибрати партнера і стати навпроти нього. Той, хто старший за віком, буде «ловець», розставляє руки і тримає їх на рівні стегон, на відстані близько 25 сантиметрів один від одного. Кисті його рук утворюють відкриту пастку. Завдання другого – провести свою ліву або праву руку між обома руками партнера, не торкаючись цієї пастки, так як вона в будь-який момент може закритися. Якщо «ловець» зловить руку партнера, то вони міняються ролями, спійманою вважається рука, до якої доторкнеться «ловець» (якщо є можливість, можна провести другий тур з іншими партнерами).

Вправа «Правила безконфліктного спілкування» (час виконання – 30 хв). Мета: навчити учасників навичкам міжособистісного спілкування відстоювання власних інтересів, оцінювання наслідків.

Інструкція: тренер записує на дошці або фліпчарті правила. Учасники занотовують за тренером. При написанні правил, тренер детально пояснює кожне правило і наводить приклад. Після написання правил відбувається обговорення.

Правило 1. Не вживайте конфліктогени. Правило 2. Не відповідайте конфліктогеном на конфліктоген. Правило 3. Проявляйте емпатію до співрозмовника. Правило 4. Робіть якомога більше доброзичливих послань.

Вправа «Контраргументи» (час виконання – 40–50 хв). Мета: створення умов для саморозкриття, вміння вести полеміку та контраргументацію.

Інструкція: кожен член групи повинен розповісти іншим учасникам про свої слабкі сторони, про те, що він не приймає в собі. Інші учасники уважно слухають і по закінченні виступу обговорюють сказане, намагаючись навести контраргументи, тобто те, що можна протиставити зазначених недоліків або навіть показуючи, що наші слабкості в одних випадках, стають нашою силою в інших.

Вправа-розминка «Веселуха». Мета: зняття втоми та переключення між видами діяльності, згуртування колективу та створення позитивного клімату в групі.

Інструкція: тренер пропонує учасникам групи. Придумати кодове слово, наприклад «Веселуха», коли тренер промовить це слово, то учасники повинні встати і швидко помінятися місцями один з одним.

Вправа «Позиція» (час виконання – 10 хв). Мета: рефлексія взаємооцінкових позицій учасників тренінгових занять.

Інструкція: учасники утворюють два кола: внутрішнє і зовнішнє. Зовнішнє коло рухається, внутрішнє залишається на місці. Хто знаходиться у зовнішньому колі висловлює своє враження про партнера по внутрішньому колі, починаючи з фрази «Я бачу тебе», «Я хочу тобі сказати», «Мені подобається в тобі». Через 2 хвилини зовнішнє коло зміщується на одну людину і т. д.

Вправа «Зворотній зв'язок» (час виконання – 10 хв). Мета: отримати зворотній зв'язок про себе як про керівника групи та звернути увагу учасників на важливість психологічної атмосфери в групі. Проаналізувати задоволеність/незадоволеність групою роботи тренера, внести правки в хід роботи тренінгової програми.

Інструкція: «Я хочу, щоб кожен з вас показав, наскільки він в даний момент задоволений роботою групи. Всі сідають в коло і кожен учасник по черзі висловлює свою думку».

Дебрифінг (час виконання – 5 хв).

Заняття № 5 (тривалість – 1 год 40 хв). Вправа «Трамвайчик» (час виконання – 10 хв). Мета: створення позитивної атмосфери, налаштування учасників на роботу.

Інструкція: всі учасники сидять по колу, де знаходиться один вільний стілець. Починає той, у кого вільний стілець праворуч, він повинен пересісти на вільний стілець і сказати: «А я їду». Наступний учасник, у кого справа виявився порожній стілець, пересідає і каже: «А я теж». Третій учасник каже: «А я зайцем», а четвертий заявляє: «А я ... (називає ім'я будь-якого учасника)». Той, чие ім'я назвали, поспішає сісти на порожній стілець, і всі за аналогією повторюються з початку.

Вправа «Плюси і мінуси конфлікту» (час виконання – 20 хв). Мета: закріпити інформацію стосовно конфлікту, сприяти розвитку відстоювання власної думки, критичного, мислення, аналізу інформації.

Інструкція: Учасники діляться на дві групи. Першій команді потрібно буде в режимі мозкового штурму записати якомога більше позитивних наслідків конфліктних ситуацій, другій команді, відповідно, описати негативні наслідки конфліктів.

Вправа-розминка «Веселуха» (час виконання – 5 хв). Мета: зняття втоми та переключення між видами діяльності, згуртування колективу та створення позитивного клімату в групі.

Інструкція: тренер пропонує учасникам групи придумати кодове слово, наприклад «Веселуха», коли тренер промовить це слово, учасники повинні встати і швидко помінятися місцями один з одним.

Вправа «Я в конфлікті» (час виконання – 20 хв). Мета: висловити своє бачення самого себе в складній ситуації дати можливість звільнитися від накопичених емоцій.

Інструкції: учасникам роздаються аркуші паперу, всі необхідні для малювання матеріали, і вони займають будь-яке відокремлене місце. Протягом 10 хвилин їм треба буде намалювати картину, головна ідея якої виражається в її назві «Я в конфлікті». Коли всі малюнки готові, ведучий збирає їх і перемішує, щоб не можна було здогадатися, де чий малюнок. Учасники сідають у коло, і далі вони повинні обговорити, хто є творцем тієї чи іншої роботи. Коли всі автори визначено, учасники обмінюються враженнями як від самого процесу малювання, так і від подальшого обговорення малюнків у групі.

Вправа «Довірливе падіння» (час виконання – 20 хв). Мета: формування навичок психомоторного взаємодії, скорочення комунікативної дистанції між членами групи.

Інструкція: учасники утворюють велике коло, один із них стає в центр кола, потім падає на руки кому-небудь з кола, для цього потрібно заплющити очі, розслабитися та падати назад. Кожен повинен мати можливість падати і ловити. По закінченню завдання група обговорює враження від виконаної вправи.

Вправа «Побажання» (час виконання – 10 хв). Мета: сприяти створенню позитивної, дружнелюбної атмосфери в колективі.

Інструкція: учасники сидять в колі і по черзі або за бажанням звертаються з побажанням до свого сусіда праворуч: «Я бажаю тобі...».

Дебрифінг (тривалість – 5 хв).

Заняття № 6 (тривалість – 1 год 40 хв). Вправа «Гуфі» (час виконання – 5 хв). Мета: створення позитивної атмосфери у колективі, налаштування учасників на робочий процес.

Інструкція: на початку вправи ведучий обирає одного учасника на роль Гуфі (казкової істоти), але повідомляє йому про це так, щоб інші учасники групи не дізналися. Учасники встають у коло і ведучий повідомляє, що серед присутніх є мовчазна істота Гуфі. Знайти її можна лише так: доторкнутися і запитати: «Ти – Гуфі?», якщо відповідь буде «Ні» – можна рухатись далі. Якщо відповіді не буде – значить це справжній Гуфі, і той хто доторкнувся до нього приліплюється до нього і сам стає також мовчазною істотою.

Вправа «Техніки, що знижують та підвищують напругу у конфлікті» (час виконання – 30 хв). Мета: сприяти розвитку навичок використання технік у конфлікті.

Інструкція: тренер записує на дошці або фліпчарті правила, учасники занотовують за тренером. При написанні правил, тренер детально пояснює кожну техніку і наводить приклад. Після написання технік відбувається їх обговорення:

- Для чого потрібні ці техніки? Яка роль цієї техніки в конфлікті?
- Надання партнеру можливості виговоритися.
- Вербалізація емоційного стану свого та партнера.
- Підкреслення спільності з партнером (схожість інтересів, думок, єдність мети та ін.).
- Прояв інтересу до проблем партнера.
- Підкреслення значущості партнера, його думки у ваших очах.
- У разі вашої неправоти – негайне визнання її.
- Пропозиція конкретного виходу із ситуації.
- Звернення до фактів.
- Спокійний впевнений темп мовлення.
- Підтримання оптимальної дистанції, кута повороту і контакту очей.

Техніки, що підвищують напругу:

- Перебивання партнера.
- Ігнорування емоційного стану свого та партнера.
- Підкреслення відмінностей між собою і партнером, применшення внеску.
- Партнера в загальну справу і перебільшення свого.
- Демонстрація незацікавленості в проблемі партнера.
- Приниження партнера, негативна оцінка особистості партнера.
- Відтягування моменту визнання своєї неправоти або заперечення її.
- Пошук винних і звинувачення партнера.
- Перехід на «особистості».
- Різке прискорення темпу мовлення.
- Уникання просторової близькості і нахилу тіла.

Вправа-розминка «Веселуха» (тривалість – 5 хв). Мета: зняття втоми та переключення між видами діяльності, згуртування колективу та створення позитивного клімату в групі.

Інструкція: тренер пропонує учасникам групи придумати кодове слово, наприклад «Веселуха», коли тренер промовить це слово, учасники повинні встати і швидко помінятися місцями один з одним.

Вправа «Робота з асоціаціями до поняття «конфлікт» (час виконання – 10 хв). Мета: усвідомлення власного емоційного поля сприйняття конфлікту.

Інструкція: учасники сидять по колу: «У фокусі нашої уваги конфлікт. Коли ми вимовляємо це слово, у нас виникає ряд асоціацій, почуттів. Ми чули про конфлікт, знаємо, як він проявляється у поведінці людей. Зараз ми досліджуємо відображення конфлікту на внутрішньому стані людини. Нехай кожен скаже, з чим асоціюється слово «конфлікт», який образ підказує ваша уява? « Після першого ряду асоціацій можна попросити продовжити:

- Якщо конфлікт це меблі, то які?
- Якщо посуд, то який?
- Якщо одяг, то який?

Вправа «Випадок із життя» (час виконання – 20 хв). Мета: закріпити отриманий під час тренінгу досвід.

Інструкція: кожний з учасників по черзі розповідає про конфлікт, свідком або учасником якого він колись був. Ця розповідь стане сценарієм для подальшої рольової гри, в якій візьмуть участь усі присутні. Оповідач може бути не тільки «сценаристом» і «режисером» цієї рольової гри, робити по кілька «дублів» тощо.

Вправа «Долонька» (час виконання – 10 хв). Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників, створення дружньої, позитивної атмосфери.

Інструкція: кожен з учасників на аркуші обводить фломастером свою долоню і пише ім'я, потім передає сусідові праворуч і далі по колу, кожен пише на отриманій долоньці одну позитивну рису, яку він побачив у людині, листок якої потрапив до нього. Кожен з учасників наприкінці отримує свій листок з відгуками.

Дебрифінг (тривалість – 10 хв).

Заняття № 7 (тривалість – 1 год 25 хв). Вправа «Я – це...» (час виконання – 30 хв). Мета: допомогти учасникам краще познайомитися, розповісти про себе.

Інструкція: всім роздаються листочки і ручки. Учасники придумують 10 слів або фраз, які характеризують його, записують на листочку і прикріплюють на груди. Після закінчення часу учасники починають переміщатися по аудиторії і читати характеристики один одного. Коли всі прочитають написи у кожної людини, сідають у коло і починають обговорювати.

Вправа «Спілкування в різних позиціях» (час виконання – 10 хв). Мета: дати зрозуміти, що для спілкування важлива відсутність бар'єрів між співрозмовниками.

Інструкція: учасникам дається 6 хв для розмови на тему «Які особистісні риси важливі для спілкування», потім учасники повертаються один до одного спиною й розпочинають бесіду. Учасники кілька хвилин спілкуються, сидячи спиною один до одного, по 1,5 хв – один сидячи, другий стоячи й навпаки; потім так само, але обличчям один до одного, 1,5 хв – сидячи обличчям один до одного. Обговорення: «В якому положенні спілкуватися було найкомфортніше? Чому?»

Вправа «Остання зустріч» (час виконання – 10 хв). Мета: удосконалення комунікативної культури, стимулювання активності учасників.

Інструкція: «Уявіть собі, що заняття вже закінчилися, і ви прощаєтеся. Але чи все встигли сказати один одному? Може ви забули поділитися з групою своїми переживаннями? Або є людина, думку якої про себе ви хотіли б дізнатися? Або ви хочете подякувати кому-небудь? Зробіть це «тут і тепер»».

Вправа «Потяг їде на південь» (час виконання – 10 хв). Мета: сприяти створенню гарного настрою в групі, позитивного завершення тренінгових занять.

Інструкція: учасники стають в коло, кладуть руки на спину сусідові і повторюють рухи за тренером: «Потяг їде... (учасники пропонують куди хотіли б поїхати). Розпочався маленький дощ, який стає сильнішим пішов град. Під'їжджаючи до місця призначення дощ закінчується, виходить сонечко».

Вправа «Хай нам завтра пощастить!!!» (час виконання – 5 хв). Мета: сприяти створенню гарного настрою в групі, позитивного завершення тренінгових занять.

Інструкція: учасники стають в коло обнімаючи один одного за талію. Підгинають одну ногу і скачуть на одній нозі спочатку вправо, а потім вліво. При цьому промовляючи «Хай нам завтра пощастить!!!».

Вправа «Зворотній зв'язок» (час виконання – 5 хв). Мета: підведення підсумку роботи.

Інструкція: кожен з учасників групи, в тому числі і тренер, висловлюють свої враження від тренінгу.

Дебрифінг (тривалість – 10 хв).

Висновки. Представлена програма психокорекційного тренінгу «Вчимося конструктивно вирішувати конфліктні ситуації» пропонується для використання психологами, які працюють з дітьми підліткового віку як ефективний метод надання їм психологічної допомоги. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в представлених аналізів результатів особистісної психокорекції учасників даного тренінгу.

Список використаних джерел:

1. Бабосов Е. Конфликтология. Учебное пособие. 2-е изд. Минск : ТетраСистемс, 2000. 464 с.
2. Громова О. М. Конфликтология. М. : Экспос, 2000. 320 с.
3. Камінська О. Особистісні детермінанти конфліктності в підлітковому віці. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. Вип. 14. Рівне, 2020. С. 84–91.
4. Савін О. І. Внутрішньоособистісний конфлікт як чинник делінквентної поведінки неповнолітніх : дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2012. 189 с.
5. Станішевська В. І., Третякова Т. М. Психологічні маркери особистості, що переживає внутрішньоособистісний конфлікт. *Вісник національного університету оборони України*. 2020. Вип. 1. С. 173–178.

References:

1. Babosov, E. (2000). *Konfliktologiya [Conflictology]. Uchebnoe posobie. 2-e izd. Minsk : TetraSistems.* [in Russian]
2. Gromova, O. (2000). *Konfliktologiya [Conflictology]. M. : Ekspos.* [in Russian]
3. Kamins'ka, O. (2020). *Osobystisnyh determinant konfliktnosti v pidlitkovomu vici [Personal determinants of conflict in adolescence]. Psihologija: real'nist' i perspektivy. Zbirnyk naukovykh prac' RDGU. Vyp. 14. 84–91.* [in Ukrainian]
4. Savin, O. (2012). *Vnutrishnoosobystisnyj konflikt jak chynnyk delinkventnoi povedinky nepovnolitnih [Interpersonal conflict as factor of delictional behavior of minor]. Doctor's thesis. Kyiv.* [in Ukrainian]
5. Stanishevskaya, V., Tretiakova, T. (2020). *Psikhologichni markery osobystosti, shcho perezhivaie vnutrishnoosobystisnyi konflikt [Psychological markers of an individual experiencing an intrapersonal conflict]. Visnyk natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy. Vyp. 1, 173–178.* [in Ukrainian]