

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ ДО КОНСТРУКТИВНОЇ
ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТАХ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

Виконала: здобувачка 4 курсу 432 групи
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми «Психологія»

Тетяна Ярмола

Керівник: к.психол. н., доцент

Руслана БІЛОУС

Рецензент: к.психол.н., старший науковий
співробітник відділу психології масової
комунікації та медіаосвіти, Інститут соціальної
та політичної психології НАПН України
(м. Київ)

Олена БОГДАН

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.....	7
1.1. Поняття конфлікту та конфліктної поведінки у науці.....	7
1.2. Психологічні особливості розвитку особистості та готовності до конструктивної поведінки у підлітковому віці	13
1.3. Чинники та форми міжособистісних конфліктів серед підлітків.....	17
Висновки до розділу I.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО КОНСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ.....	22
2.1. Методичне забезпечення дослідження психологічної готовності підлітків до конструктивної поведінки в конфлікті.....	22
2.2. Результати емпіричного дослідження психологічної готовності підлітків до конструктивної поведінки в конфлікті.....	26
2.3. Психологічний тренінг як засіб формування готовності підлітків до конструктивної поведінки в конфлікті.....	40
Висновки до розділу II.....	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Одним із ключових показників зрілості особистості вважається її спроможність до конструктивного розв'язання суперечностей. Ця навичка закладається під час активної соціалізації індивіда, коли відбувається процес самоідентифікації та пошуку свого місця в суспільстві. Особливої ваги формування стратегій неконфліктної поведінки набуває саме в підлітковому віці. Слід зауважити, що здатність до продуктивної взаємодії в міжособистісному просторі не є природним даром – вона формується в результаті цілеспрямованого виховання та навчання. Створення сприятливих умов для такого розвитку є пріоритетом для педагогічних працівників і психологів. Тільки через глибоке осмислення особливостей підліткового становлення та аналіз групової динаміки фахівці можуть створити середовище, що сприятиме опануванню методів мирного вирішення спорів.

Для підліткового періоду характерними є труднощі в комунікації під час конфліктних ситуацій, де часто переважають деструктивні підходи. Замість раціонального розбору проблеми підлітки нерідко вдаються до емоційного тиску на опонента, що лише загострює протистояння. Така поведінка зазвичай спричинена дефіцитом соціальних навичок та низьким рівнем комунікативної грамотності. Для нейтралізації цих негативних тенденцій критично важливим є професійний психологічний супровід. Він має бути спрямований на розвиток соціально-психологічних якостей молоді, розширення їхнього поведінкового арсеналу та навчання пошуку компромісів. Саме тому питання опанування дієвих методів реагування на конфлікти сьогодні є надзвичайно актуальним.

У зв'язку з цим особливого значення набуває питання вивчення найбільш ефективних методів поведінки під час конфліктів, що є надзвичайно актуальним саме для підліткової аудиторії. Цей етап розвитку є вирішальним у контексті формування соціальної зрілості, оскільки саме зараз закладаються базові патерни реагування на кризові та стресові обставини.

Міжособистісні суперечки серед молоді зумовлені не лише зовнішнім соціальним оточенням чи дефіцитом навичок спілкування, а й специфічними рисами вікової кризи. Серед ключових маркерів цього періоду варто виділити інтенсивне становлення самосвідомості та виражену потребу в тісних контактах з однолітками. Такі взаємини часто будуються на основі нових для дитини морально-етичних орієнтирів. Фактично, комунікація підлітків є спробою відтворити моделі дорослих стосунків, адаптувати їхні норми та засвоїти правила соціальної гри.

Високий рівень схильності до конфліктів у цьому віці багато в чому пояснюється дисгармонією в розвитку структурних елементів самосвідомості, зокрема її емоційної та інтелектуальної складових. Це негативно позначається на здатності підлітка до самоконтролю та корекції власної поведінки. Якщо вчасно не надати психологічну підтримку, такі конфліктні прояви можуть трансформуватися у стійкі негативні риси характеру, що безпосередньо пов'язано з рівнем самооцінки особистості. Водночас за умови грамотного підходу вирішення конфліктів стає для підлітка шансом для особистісного зростання, розширення соціального досвіду та опанування нових способів взаємодії.

Теоретичний фундамент конфліктології заклали такі видатні іноземні вчені, як Курт Левін, Мортон Дойч, Ральф Дарендорф та Кеннет Томас. Значний внесок у вивчення цієї проблематики в межах вітчизняної психологічної школи зробили Г. В. Ложкін, Л. В. Орбан-Лембрик, Н. І. Пов'якель та Л. В. Долинська. Окремі аспекти підліткових конфліктів досліджували Х. Ремшмідт та К. О. Мілютіна. Попри ґрунтовну базу досліджень, сьогодні відчувається певний дефіцит робіт, присвячених саме запобіганню конфліктам та формуванню внутрішньої готовності до них, а не лише усуненню їхніх наслідків. Різні вектори міжособистісних суперечок підлітків відображені в працях М. Кле, В. О. Кан-Каліка та інших науковців.

Наразі існує очевидне протиріччя між гострою потребою розвивати у молоді навички конструктивного вирішення спорів та недостатньою

кількістю практичних інструментів для реалізації цього завдання. Більшість авторів зосереджуються на подоланні вже наявних зіткнень, приділяючи недостатньо уваги превентивним психологічним методам. Актуальність нашої роботи обумовлена необхідністю всебічного аналізу конфліктності в підлітковому віці та розробки методичного інструментарію, який допоможе молодим людям навчитися діяти конструктивно в будь-яких суперечливих ситуаціях.

Зв'язок роботи з науковими програмами та темами. Кваліфікаційне дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології «Психологічна готовність підлітків до конструктивної поведінки в конфлікті» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Об'єкт дослідження виступають конфліктна поведінка підлітків.

Предмет дослідження є психологічна готовність підлітків до конструктивної поведінки в конфлікті.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні психологічної готовності підлітків до конструктивної поведінки в конфлікті.

Відповідно до поставленої мети в роботі було визначено та виконано наступні **завдання дослідження**:

- 1) з'ясувати основні чинники конфліктної поведінки підлітків;
- 2) виявити психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому віці;
- 3) провести емпіричне дослідження готовності підлітків до конструктивного вирішення конфліктів і надати рекомендації використання психологічного тренінгу як засобу формування готовності до конструктивної взаємодії.

Для реалізації мети застосовано комплекс методів: теоретичні (компаративний аналіз наукових праць); емпіричні (методика К. Томаса для вивчення стратегій, ВРАQ А. Басса та М. Перрі для діагностики

агресії, шкала тривожності Дж. Тейлора та опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла); методи математичної статистики для якісної та кількісної інтерпретації отриманих даних.

Практичне значення одержаних результатів дослідження визначається тим, що його результати можуть використовуватися з метою підвищення ефективності корекційної роботи щодо формування готовності до конструктивної поведінки у конфліктах з учнями підліткового віку.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на **II Міжнародній науково-практичній конференції «Психолого-педагогічні та інклюзивні вектори розвитку фахівця в умовах сучасних соціокультурних викликів»** (6 травня 2026 р., м. Житомир, Україна – Лодзь, Польща). Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології протокол від 21 травня 2026 року № 13.

Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від

Структура і обсяг роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (40 найменувань) та 5 додатків. Загальний обсяг бакалаврською роботи – 48 сторінок комп'ютерного тексту, містить 12 таблиць і 2 рисунків)

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1. Поняття конфлікту та конфліктної поведінки у науці

Проблема конфліктів є однією з найактуальніших у сучасному суспільстві яке живе під час війни. Виключити конфлікти дуже складно, тому що кожна людина унікальна, має свої інтереси, свої позитивні та негативні риси, свої достоїнства та недоліки. Здатність побудувати конструктивні відносини з оточуючими і ефективно вирішувати спірні проблеми є важливим показником розвитку особистості.

Індивідуальні стратегії реагування на конфліктні обставини закладаються ще на початкових етапах розвитку людини. Цей процес безпосередньо пов'язаний з активним пізнанням реальності, інтеграцією індивіда в соціум та поступовим розумінням власної ролі в суспільних процесах.

Особливе місце в цьому контексті посідає підлітковий вік, який традиційно вважається найбільш динамічним та суперечливим етапом. Кризові явища, притаманні цьому періоду, мають значний вплив на формування соціальної позиції підлітка, нерідко провокуючи появу деструктивних форм взаємодії та специфічного ставлення до оточення. Через обмежений арсенал поведінкових реакцій, підлітки часто обирають силові чи оборонні моделі поведінки під час вирішення суперечок. Як правило, в конфліктній ситуації вони притримуються силових моделей поведінки, які, з їх погляду, носять оборонний характер [1].

Саме тому сьогодні гостро постає потреба у детальному дослідженні поточного рівня конфліктності серед молоді. Пріоритетним завданням є створення дієвих програм корекції, спрямованих на зменшення агресивних

проявів та навчання підлітків методам конструктивного діалогу в складних ситуаціях. У науковій літературі немає єдиної думки з питання про місце конфлікту в системі людських взаємин. Залежно від поглядів авторів на структуру суспільства й відповідно на взаємодії людей визначається сутність конфлікту як норми людських відносин (Р. Дарендорф, Л. Козер, Л. Крісберг) або як девіації від норми (Т. Парсонс). Аналогічно в психологічній науці й практиці існує розбіжність у підході до конфлікту в міжособистісних відносинах як негативного або позитивного явища дійсності. Останнім часом у філософії й соціології превалює підхід до конфлікту як до норми відносин між людьми, компонента громадського життя, джерела інновацій і змін. У психології ж домінуючим залишається негативне відношення до конфлікту. Лише в окремих випадках намагаються створити особливу психологічну стратегію (Б. І. Хасан, Т. В. Ковшечнікова) [29], де конфлікт розглядається як невід'ємний атрибут процесу взаємодії. Для розуміння сутності конфлікту як психологічного й водночас соціального явища велике значення мають праці вітчизняних і закордонних дослідників і практиків: Е. Берна, Р. Дарендорфа, Е. І. Кіршбаума, Л. Козера, К. Крисберга, Е. Шострома [13, с. 46-49].

Під категорією «конфлікт» зазвичай розглядають граничне загострення суперечностей, що виникає між окремими суб'єктами або цілими групами. Такі ситуації супроводжуються розбіжністю інтересів та поглядів, що неминуче породжує негативні емоційні стани. За своєю етимологією термін походить від латинського *conflictus*, що буквально означає «зіткнення». Як зазначає Л. Е. Орбан-Лембрик, це поняття є багатограним і може описувати різні явища: від відкритого протистояння та збройних зіткнень до внутрішньої психологічної боротьби, спричиненої несумісними прагненнями чи вимогами ситуації.

Українські психологи, зокрема Л. В. Долинська, Г. В. Ложкін та Т. М. Титаренко [2, с. 17-18], пропонують розглядати конфлікт як найбільш радикальний шлях подолання значущих суперечностей. У процесі такої взаємодії виникає активна протидія сторін, що супроводжується гострими

емоційними переживаннями. Варто додати, що за відсутності емоційного напруження або реальної протидії ситуація може вважатися лише передконфліктною. Згідно з підходом Н. М. Мирончук, конфлікт – це динамічна характеристика спілкування, в якій сторони взаємно трансформують позиції одна одної, що потребує спеціальної організації процесу взаємодії.

Конфліктні явища є природною та невід'ємною частиною людської життєдіяльності. Вони виступають обов'язковим елементом розвитку, якщо мають конструктивну природу. На відміну від руйнівних (деструктивних) процесів, конструктивні конфлікти базуються на об'єктивних розбіжностях і боротьбі за принципово важливі цінності. Такі зіткнення можуть стати рушійною силою прогресу, відкриваючи шлях до впровадження нових норм та стандартів. Позитивні наслідки вирішення спору для індивіда полягають у подоланні внутрішньої фрустрації та знятті психічної напруги. Окрім того, конфлікт може виконувати функцію консолідації групи перед обличчям спільних труднощів. Водночас деструктивні сценарії суттєво послаблюють ціннісну єдність колективу, погіршують психологічний мікроклімат і знижують загальну ефективність спільної праці[14, с. 112].

За рівнем інтенсивності протистояння виділяють:

Відкриті конфлікти. Для них характерна явна демонстрація незгоди: палкі дискусії, суперечки та прямі зіткнення інтересів.

Латентні (приховані) конфлікти. У цьому випадку зовнішні ознаки агресії відсутні. Учасники використовують непрямий вплив через страх перед опонентом або через брак ресурсів для відкритої боротьби.

За складом учасників та мотивацією: 1. Внутрішньоособистісні. Виникають на ґрунті суперечливих індивідуальних мотивів чи внутрішніх дилем. 2. Міжособистісні. Це ситуації, коли індивіди сприймають розбіжність поглядів як серйозну психологічну перешкоду, що потребує активних дій для захисту власних інтересів. 3. Міжгрупові. Включають протидію між окремими спільнотами або їхніми представниками.

Залежно від природи незадоволених потреб:

Когнітивні. Базуються на відмінностях у знаннях, точках зору чи світосприйнятті. Мета сторін – довести власну правоту та обґрунтованість своєї позиції.

Конфлікти інтересів. Побудовані на зіткненні конкретних прагнень чи матеріальних претензій суб'єктів.

Структурні компоненти конфліктної ситуації: Важливе місце в структурі займає образ конфлікту, який є сполучною ланкою між особистісними рисами учасників, умовами середовища та безпосередньою поведінкою сторін.

Центральним елементом є предмет конфлікту – те, навколо чого виникає суперечка. Це може бути матеріальний об'єкт, певна цінність, можливість або право на дотримання правил. Фактично, це те питання, заради якого починаються переговори чи боротьба. Предмет тісно пов'язаний з цілями сторін, хоча ініціатори не завжди чітко його усвідомлюють.

Будь-яке сприйняття ситуації як конфліктної супроводжується психоемоційним напруженням. Емоції суттєво коригують перебіг протистояння: прояви ворожості, антипатії чи роздратування сигналізують про те, що індивід готовий до активної оборони або нападу для захисту своїх позицій.

Важливо підкреслити, що взаємні суперечливі дії здатні трансформувати початкову ситуацію, додаючи нові стимули для подальшої ескалації або розв'язання. Отже, конфліктна взаємодія сама по собі є джерелом розвитку, що веде до поглиблення суперечностей. При цьому відкрите протистояння – це лише одна з багатьох форм, яких може набувати конфлікт на пікових стадіях свого розвитку.

У процесі дослідження конфлікту критично важливо визначити справжні фактори його виникнення. Зокрема, необхідно проаналізувати реальні мотиви сторін, їхні приховані інтереси та цілі, які вони намагаються реалізувати через зміну існуючого стану речей. Кожен випадок є унікальним,

оскільки індивідуальні особливості учасників безпосередньо впливають на характер і стиль конфліктної поведінки. Варто зауважити, що людина використовує ті чи інші форми конфліктної взаємодії протягом усього свого життя.

Фундаментальний внесок у розробку теорії конфліктної поведінки зробили такі дослідники, як Ерік Берн та Льюїс Козер [15;29]. Конфліктна форма поведінки розглядається як специфічний стиль дій особистості (що може виражатися через фізичну, вербальну чи опосередковану агресію, роздратування або підозрілість), який і детермінує виникнення соціальних зіткнень.

Як стверджував Л. Козер, у підґрунті будь-якої конфліктної ситуації лежить цілий комплекс об'єктивних та суб'єктивних чинників[28]. Аналіз наукової літератури свідчить, що в конфронтацію з оточенням найчастіше вступають особи з ригідним, недостатньо гнучким характером. Такі люди часто не здатні адекватно сприймати альтернативні погляди, якщо ті суперечать їхнім власним переконанням. Зазвичай вони відрізняються інертністю, важко адаптуються до змін, мають обмежене коло спілкування та демонструють егоцентричну позицію, що робить досягнення компромісу практично неможливим.

Важливою рисою, що протидіє конфліктності, є емпатія. Дослідження підтверджують, що емпатійні особистості – доброзичливі, емоційно відкриті та здатні враховувати позицію іншого – значно рідше стають учасниками гострих суперечок [16].

Іншою причиною конфліктної поведінки часто стає надмірне прагнення до самоствердження та визнання в колективі. Бажання посісти лідерські позиції будь-якою ціною може призводити до того, що людина ставить власні інтереси вище за загальні, ігноруючи думку оточуючих. Сприятливим ґрунтом для агресивних реакцій також є невідповідність між «ідеальним Я» (тим, ким людина хоче бути) та реальною самооцінкою. Низький рівень

адаптивності та схильність до ілюзорного сприйняття дійсності часто є спробою компенсувати невпевненість у собі [14].

Теоретичний аналіз дозволяє класифікувати конфліктну поведінку за чинниками її виникнення:

Суб'єктивно зумовлена поведінка. Вона базується на внутрішніх установках індивіда, що транслуються на оточення. Це може проявлятися через приховану агресію, провокації, поширення пліток чи іронію. Також сюди відносять негативізм, спрямований проти авторитетів, та почуття заздрості. Важливою складовою є внутрішній конфлікт і почуття провини, що змушує людину шукати недоліки в собі, проектуючи їх на інших, що врешті призводить до докорів сумління.

Деструктивна поведінка, зумовлена зовнішніми стимулами. Вона часто виражається у порушенні дисципліни, грубості та ігноруванні пропозицій чи вимог. Фізична агресія, надмірна запальність та підозрілість стають інструментами взаємодії. Вербально це проявляється через образи, погрози або крик, що є формою вираження накопиченого негативу[34].

Появі конфліктних форм поведінки сприяє також недостатній розвиток самосвідомості та неспроможність аналізувати соціальні ситуації. У таких випадках людина діє імпульсивно, не розглядаючи альтернативні варіанти дій. Замість збору інформації та розважливого аналізу, вона схильна до швидких, часто необдуманих рішень [25]. Намагаючись підлаштувати реальність під свій внутрішній образ, особа може сприймати власні недоліки як переваги (наприклад, вважати агресію проявом сили). Через брак самопізнання та завищену самооцінку така людина стає ригідною у спілкуванні, що неминуче веде до зіткнень із найближчим оточенням, яке не готове миритися з її егоцентричною позицією.

1.2. Психологічні особливості розвитку особистості та готовності до конструктивної поведінки у підлітковому віці

Підлітковий період є перехідним етапом, що з'єднує дитинство зі зрілістю. З одного боку, цей час асоціюється з певними негативними проявами та внутрішньою дисгармонією особистості. З іншого – він несе в собі потужний позитивний потенціал: зростання самостійності, урізноманітнення соціальних контактів та розширення сфер діяльності. Саме в цей період відбувається якісна зміна соціальної позиції дитини, формується її свідоме ставлення до себе як до повноцінного члена суспільства.

Ключовою особливістю дорослішання є поступова відмова від прямого наслідування дорослих оцінок на користь формування власної самооцінки. Цей процес базується на внутрішніх критеріях і нерозривно пов'язаний із самопізнанням. Основною формою самосприйняття підлітка стає порівняння себе з іншими людьми – як з однолітками, так і з дорослими. Варто зауважити, що на початкових етапах самооцінка може бути нестабільною та фрагментарною, що часто стає причиною імпульсивних і немотивованих вчинків.

Пріоритетним видом діяльності у цьому віці стає неформальне спілкування з однолітками. У взаємодії з друзями підлітки активно засвоюють соціальні норми та етичні правила, орієнтуючись на специфічні неписані закони дружби. Прояви комунікативної поведінки молоді часто є амбівалентними: з одного боку, спостерігається сильне бажання бути «як усі» і не виділятися з групи, а з іншого – прагнення до автономії та визнання власної унікальності. Намагання здобути авторитет серед товаришів іноді призводить до демонстрації зухвалої або навіть неетичної поведінки, особливо у стосунках із дорослими.

Тривалість та зміст перехідного періоду можуть варіюватися залежно від культурних традицій та соціальних умов виховання. Зазвичай цей етап охоплює вік від 10-11 до 14-15 років, збігаючись із навчанням у середній

школі. Саме в цей час педагоги часто фіксують зростання випадків шкільної дезадаптації. Питання підліткових суперечностей досліджували видатні психологи: наприклад, Едуард Шпрангер виділяв три основні вектори кризових явищ, Стенлі Холл описував понад десять таких аспектів, а С. Д. Максименко вказував на ще більшу їх кількість. Проте більшість дослідників погоджуються, що головна дихотомія віку полягає в одночасному процесі соціалізації (входження у світ загальнолюдських цінностей) та індивідуалізації (відкриття власного «Я») [13;20;37].

Для підлітка сфера взаємодії з однолітками має колосальне значення, що часто контрастує з недостатнім розумінням цієї важливості з боку дорослих, зокрема педагогів. У той час як самі підлітки ставлять спілкування з друзями на перше місце, вчителі та батьки можуть сприймати це як другорядне явище, що стає серйозною проблемою сучасної виховної ситуації. Це свідчить про певну емоційну глухоту дорослих, які не завжди здатні розгледіти справжні переживання дитини.

Необхідність підлітків у рівноправному партнерстві з батьками часто ігнорується, що провокує конфліктні ситуації. Цікаво, що у виникненні суперечок дорослі зазвичай звинувачують підлітка, і нерідко самі діти погоджуються з цією оцінкою. Таку самозвинувачувальну позицію деякі дослідники трактують як форму «психологічного примирення», що ґрунтується на зовнішній покорі. Проте відмова від цієї нав'язаної позиції часто призводить до «психологічного бунту» [106 с.69-70]. Коли такий протест стає очевидним, дорослі зазвичай починають шукати допомоги фахівців, хоча до цього моменту стан формальної слухняності («примирення») їх цілком влаштовував.

Таке ставлення до конфліктів, де доросла сторона займає позицію стороннього спостерігача, а підліток – винуватого, є деструктивним. Важливо звернути увагу на аспект, який дослідники часто оминають: батьки, зосереджуючись на негативних проявах підліткового віку, часто не помічають зародження позитивних новоутворень. Наприклад, у підлітків

з'являється щире прагнення підтримати дорослих, розділити з ними радість чи допомогти у складну хвилину. Якщо порівнювати інтенсивність спілкування, то сфера взаємодії з батьками, попри всі труднощі, залишається для підлітка значно вагомішою та продуктивнішою для розвитку особистості, ніж стосунки з учителями, які часто зводяться лише до негативних оцінок навчальної діяльності. Характер контактів із педагогами також трансформується протягом усього підліткового періоду: від пошуку підтримки та заохочення у молодшому віці до потреби в глибокому особистісному спілкуванні у старшому [25].

У пубертатний період спостерігається виражена тенденція до зближення з ровесниками; інтенсивність їхньої взаємодії настільки висока, що психологи часто описують це явище як характерну «реакцію групування». Попри цю загальну закономірність, емоційний стан підлітка в різних об'єднаннях може суттєво відрізнятись. Вирішальне значення має наявність референтної групи – спільноти, чії моральні орієнтири та цінності підліток поділяє та приймає як власні. Вхідження до групи, яка не відповідає внутрішнім запитам дитини, може спровокувати відчуття глибокої самотності навіть у численній компанії. Ті підлітки, які не знаходять прийняття в групі, часто замикаються в собі, стають тривожними або, навпаки, демонструють надмірну агресію, що потребує особливої уваги з боку дорослих.

Значущість контактів із однолітками в цей час стрімко зростає, витісняючи на другий план спілкування з педагогами та родичами. Емоційні зв'язки, що виникають у процесі дружби чи першого кохання, виконують низку критично важливих функцій для психічного розвитку:

Соціалізація та адаптація. Молодь здобуває необхідний досвід побудови гармонійних стосунків, що є фундаментом для створення власної сім'ї в майбутньому.

Пошук ідентичності. Перед особистістю постає завдання усвідомлення своїх якостей та побудови цілісної картини світу, де визначено її власне місце.

Розвиток «Я-концепції». Через зворотний зв'язок від оточення формується стійка самооцінка. Друзі стають своєрідним «дзеркалом», у якому підліток бачить відображення власних вчинків та рис.

Подолання егоцентризму. Вступаючи в емоційно близькі стосунки, підліток навчається емпатії, вчиться розуміти мотиви інших людей та сприймати дійсність з іншої точки зору.

Дружні взаємини мають виняткове значення, що неодноразово підкреслювалося як у наукових працях, так і в мемуарній літературі. Дружбу можна охарактеризувати як особливу форму зв'язку, що базується на абсолютній довірі, щирості, спільності поглядів та щирій готовності до взаємовиручки [16].

Психологічна готовність – одна з складових загальної готовності до дії. З позицій психології діяльності цей стан визначається психологічною установкою (Д. Узнадзе). У науковій літературі виділяють два основних підходи до визначення готовності: функціональний (В. Моляко, М. Корольчук) та особистісний (О. Лазурський, С. Максименко).

Вирізняють загальну (тривалу) і ситуативну (тимчасову) готовність. Перша представляє собою раніше придбані установки, знання та мотиви. На її основі виникає ситуаційна готовність – динамічний цілісний стан особистості, внутрішня налаштованість на певну поведінку.

Загальна та ситуаційна готовність включають наступні компоненти: мотиваційні (потреба виконати задачу, прагнення до успіху); когнітивні (розуміння задач, знання засобів досягнення цілі); емоційні (впевненість в успіху, саморегуляція); вольові (мобілізація сил, подолання сумнівів).

У науковій літературі виділяють два основних підходи до визначення готовності до конструктивної поведінки: функціональний та особистісний.

Функціональний підхід (розроблявся у працях В. О. Моляко, М. С. Корольчука, Д. Узнадзе). Тут готовність розглядається як тимчасовий психічний стан, «фон», на якому відбуваються психічні процеси, та вміння оперативно мобілізувати себе [22].

Особистісний підхід (представлений у працях О. Лазурського, С. Максименка, В. Моляко). Готовність визначається як стійка характеристика особистості, що включає спрямованість на результат та емоційну стійкість.

Функціональними складовими готовності підлітка до конструктивної поведінки є рефлексія та прогнозування. Рефлексія дозволяє підлітку осмислювати власні дії, а прогнозні здібності допомагають передбачити наслідки конфлікту.

Важливу роль відіграє емпатія. Як зазначає Т. С. Кириленко, емпатія сприяє прийняттю позиції іншої людини. Дослідження українських психологів (зокрема О. І. Коновалової) підтверджують, що розвинена здатність до співпереживання прямо корелює з успішністю виходу з конфліктних ситуацій [15]. Готовність підлітка до конструктивної поведінки в конфлікті – це рівень розвитку, при якому він здатний вирішувати протиріччя шляхом рефлексії та емпатії. Структурні компоненти цієї готовності включають: емоційний («Я відчуваю»); мотиваційний («Я хочу»); когнітивний («Я знаю»); поведінковий («Я роблю»).

Таким чином, можна стверджувати, що конструктивна поведінка у конфлікті є результатом як цілеспрямованого виховання, так і набутого соціального досвіду. Вона може бути запозичена підлітком через механізм наслідування, якщо в його оточенні наявний приклад позитивної взаємодії.

1.3. Чинники та форми міжособистісних конфліктів серед підлітків

Здатність особистості до конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій є ключовим показником її гармонійного розвитку. Ця навичка формується в міру інтеграції індивіда в соціум, через глибоке

самоусвідомлення та визначення свого статусу в оточенні. Особливої ваги формування готовності до мирної взаємодії набуває саме в підлітковому віці. Слід наголосити, що вміння конструктивно діяти в конфлікті не є природженим – воно стає результатом цілеспрямованого виховання в особливих психологічних умовах, створення яких є головним завданням вчителів та психологів. Ефективне моделювання середовища для виховання навичок ненасильницького подолання суперечностей можливе лише завдяки фаховій рефлексії та розумінню соціально-психологічних процесів у групах.

На сучасному етапі міжособистісна комунікація підлітків часто ускладнюється домінуванням деструктивних моделей поведінки. Замість того, щоб аналізувати корінь проблеми, підлітки нерідко намагаються агресивно тиснути на опонента, що лише загострює конфронтацію. Головною причиною такої ескалації є недостатній рівень соціальної та комунікативної компетентності молоді. Для виправлення цієї ситуації необхідний комплексний психологічний супровід, спрямований на розширення арсеналу стратегій реагування та навчання підлітків пошуку оптимальних виходів із суперечок [4;8].

Актуальність даної проблеми зумовлена необхідністю засвоєння молоддю ефективних прийомів взаємодії, оскільки підлітковий період є переломним моментом у становленні соціальних навичок. Поряд із зовнішніми факторами, міжособистісні зіткнення підлітків часто провокуються специфікою вікової кризи. Важливою особливістю цього етапу є становлення самосвідомості та гостра потреба в інтимно-особистісному спілкуванні з ровесниками на основі морально-етичних стандартів. Підвищена конфліктність підлітків часто пояснюється неадекватним розвитком когнітивної та емоційної сфер, що заважає якісній саморегуляції.

Питання конфліктології досліджували такі класики, як К. Томас, М. Дойч, Р. Дарендорф та К. Левін. Значний внесок у розвиток вітчизняної школи зробили Л. Е. Орбан-Лембрик, Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель та Л. В. Долинська. Проблематику підліткових взаємин аналізували у своїх роботах

Х. Ремшмідт та К. Л. Мілютіна. Попри наявність численних публікацій, спостерігається дефіцит досліджень, присвячених саме превентивним механізмам формування внутрішньої готовності до конструктиву. Окремі аспекти проблеми міжособистісних зіткнень висвітлені в працях М. Кле, В. А. Кан-Каліка та інших науковців.

Особливе значення у підлітковий період має наслідування як механізм засвоєння соціального досвіду. Моделі спілкування, що транслуються дорослими, стають для підлітків базою для побудови власних стратегій взаємодії з однолітками у реальних життєвих ситуаціях. Цей вік є сензитивним для духовного зростання та активного формування самосвідомості, що проявляється у бажанні нести відповідальність за свої вчинки та відстоювати особисті переконання. Як зазначає Х. Ремшмідт, міжособистісні конфлікти підлітків часто виникають на ґрунті конкуренції та боротьби за лідерство в групі [20].

У підлітковому середовищі конфлікти часто мають мотиваційну основу, де ключову роль відіграють моральні засади стосунків: готовність до взаємодопомоги, спільний досвід та повага до іншої особистості. Проте, за умови неадекватного виховання, можуть формуватися стійкі негативні риси характеру, такі як імпульсивність, егоцентризм, знижена самокритичність та нетерпимість до оточуючих, що стає підґрунтям для деструктивної конфліктної поведінки. Психологічний клімат та емоційна атмосфера між опонентами безпосередньо впливають на вибір стратегії подолання протиріч: позитивне ставлення сприяє конструктивному розв'язанню, тоді як негативне – провокує конфронтацію [5].

Потреба підлітка бути активним учасником соціальних процесів, а не просто свідком подій, зумовлює його прагнення самовиразитися через вчинки. Це прагнення до самоствердження включає актуалізацію гендерної ідентифікації та потребу у визнанні його індивідуальних якостей як дорослими, так і однолітками. Саме тому актуальним є вивчення існуючого рівня конфліктності та розробка методологічних підходів, що допоможуть

підліткам опанувати оптимальні прийоми реагування у складних ситуаціях взаємодії.

Сучасний аналіз концепцій конфліктної взаємодії демонструє, що більшість дослідників, серед яких і К. Томас, виділяють стратегії «партнерства» та «наполегливості» як базові координати поведінки. При цьому найбільш конструктивним способом розв'язання суперечностей, що запобігає їх ескалації, визнано стратегію співпраці. Представники української психологічної школи, зокрема Г. В. Ложкін та Н. І. Пов'якель, акцентують увагу на необхідності формування конфліктологічної компетентності для успішної реалізації цієї моделі поведінки [10].

Процес становлення здатності запобігати та конструктивно долати конфлікти є складним складником загального розвитку особистості [9]. Конфліктологічна компетентність передбачає розвиток таких вмінь:

- готовність долати труднощі та суперечності, що виникають у процесі комунікації;
- здатність глибоко усвідомлювати суть протиріч у міжособистісних стосунках;
- установка на позитивне сприйняття конфліктної ситуації як можливості для розвитку;
- вміння займати рефлексивно-емпатійну позицію, враховуючи інтереси та мотиви опонента.

У підлітковому віці здатність до самостійної стабілізації емоційного стану та внутрішньоособистісної саморегуляції ще перебуває на стадії формування. Негативні наслідки деструктивних зіткнень, такі як пригнічений психічний стан, зниження продуктивності діяльності та погіршення стосунків, підкреслюють важливість вивчення реальної картини взаємин у групі. Як зазначається у науковій літературі, від характеру стосунків між членами контактної групи залежить розвиток комунікативного потенціалу кожної особистості та вибір засобів, що використовуються у процесі взаємодії.

Висновки до розділу 1

Теоретичне підґрунтя дослідження дозволяє стверджувати, що міжособистісні суперечки в підлітковому віці є невід'ємним атрибутом соціалізації. Конфліктна взаємодія у цей період виступає специфічним інструментом самоствердження, що дозволяє підлітку закріпити свою позицію в колективі та сформуванати активне ставлення до навколишнього світу. Ми визначаємо конфлікт як радикальний спосіб розв'язання суттєвих суперечностей, що виникають у процесі спілкування та супроводжуються протидією сторін на тлі гострих емоційних станів.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що схильність до деструктивних форм вирішення конфліктів тісно пов'язана з акцентуаціями характеру та недостатнім рівнем самокритичності. Такі риси, як імпульсивність, егоцентризм, виражена агресивність та емоційна нестабільність, стають психологічними бар'єрами на шляху до досягнення компромісу. Водночас підлітковий вік, будучи транзитним етапом між дитинством і зрілістю, має високий потенціал для якісної трансформації особистісних рис через розвиток самосвідомості та рефлексії.

Психологічна готовність до конструктивного подолання конфліктів у підлітковому віці є складним новоутворенням. Її формування залежить від здатності підлітка аналізувати власну поведінку та враховувати інтереси опонентів. На основі проведеного аналізу ми доводимо необхідність впровадження превентивних програм, спрямованих на розвиток навичок співпраці та емпатії. Своєчасна психокорекційна робота дозволяє підліткам вийти на новий рівень конфліктологічної компетентності, де пріоритетом стає не перемога над суперником, а спільний пошук взаємовигідного рішення.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО КОНСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ

2.1. Методичне забезпечення дослідження психологічної готовності підлітків до конструктивної поведінки в конфлікті

Збір емпіричного матеріалу здійснювався у 2025-26 навчальному році на базі спеціалізованої школи I-III ступенів з поглибленим вивченням французької мови № 269 м. Києва. У емпіричному дослідженні взяли участь 60 учнів середньої школи 7 класу у віці 13 років (35 хлопців та 25 дівчат). Емпіричне дослідження проводилося груповим способом. Опитування.

При статистичній обробці даних використовувалися міри центральної тенденції: мода (M_o), медіана (M_e) та середнє арифметичне ($\bar{x}$). Для оцінки варіативності даних розраховувалися: розмах вибірки (R), дисперсія (q^2), стандартне відхилення (S) та коефіцієнт варіації (V).

При підборі психодіагностичного інструментарію (чотирьох обраних методик) основна увага приділялася їхнім психометричним показникам. Зокрема, враховувалися дані про валідність та надійність тестів, а також репрезентативність вибірок, на яких проводилася їхня стандартизація.

Оскільки найважливішими завданнями емпіричного етапу дослідження було виявлення гендерних відмінностей у способах поведінки і вирішення конфліктів у підлітків, то особливу увагу було зосереджено на порівняльному аналізі психологічних властивостей підлітків – дівчат і хлопців.

Таблиця 2.1

Об'єкт, показники та методики емпіричного дослідження

Об'єкт дослідження	Емпіричні показники	Форма вивчення
Стратегії поведінки	Суперництво	Тест стратегій поведінки в конфлікті К. Томаса та Р. Кілманна
	Пристосування.	
	Компроміс	
	Уникнення	
	Співробітництво (співпраця)	
Види та форми агресії	Образа	Опитувальник агресивності А. Басса та М. Перрі (BPAQ-24)
	Підозрілість	
	Фізична агресія	
	Непряма агресія	
	Роздратування	
	Вербальна агресія	
	Негативізм	
Рівень та характер тривожності	Навчальна	Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора (адаптація В. Г. Норахідзе)
	Самооцінна	
	Міжособистісна	
	Загальна	
Емоційний інтелект	Емоційна обізнаність;	Опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла
	Управління своїми емоціями (емоційна неригідність)	
	Самотивація (довільне керування своїми емоціями)	
	Емпатія	
	Розпізнавання емоцій інших людей	

Методики (табл. 2.1) добиралися відповідно до мети та завдань нашого дослідження, що дало можливість отримати достовірні дані про стратегії

поведінки, особливості агресивності підлітків, рівень та характер тривожності та емоційний інтелект.

Дослідження проводилося в період з 5.11.25 – по 5.03.26. В ході дослідження респондентам пропонувалося відповісти на питання опитувальників.

Для визначення стилю поведінки підлітків в конфліктній ситуації була застосована методика *діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки американського соціального К. Томаса та Р. Кілманна* (додаток А).

Мета даної методики – визначення переважної стратегії поведінки підлітка в конфліктних ситуаціях.

Для визначення домінуючих моделей реагування в конфліктних обставинах було застосовано опитувальник К. Томаса. Дана методика дозволяє встановити індивідуальну схильність підлітка до таких стратегій, як суперництво чи співпраця, а також оцінити загальний рівень адаптивності членів колективу до спільної діяльності [19;23].

Вивчення рівнів та специфічних форм прояву агресивності здійснювалося за допомогою методики А. Басса та А. Даркі. У нашому дослідженні використано популярну текстову модифікацію опитувальника, у якій спрощено формулювання запитань та усунуто шкалу «Почуття провини» для підвищення точності результатів у підлітковій вибірці. Метою цього етапу діагностики було виявлення різних за змістом форм агресивної поведінки.

Під агресивністю ми розуміємо стійку характеристику особистості, що виражається у наявності деструктивних тенденцій у сфері міжособистісних стосунків. Слід зазначити, що певний рівень деструктивного компонента може бути необхідним для творчої активності та подолання перешкод на шляху до саморозвитку. Автори методики виділяють два види ворожості (підозрілість та образа) та п'ять безпосередніх типів агресії: вербальну, фізичну, непряму, а також негативізм і роздратування. Агресивність як властивість має якісні та кількісні параметри вираженості – від мінімальних

значень до граничного розвитку. Важливо розуміти, що повна відсутність агресивності може свідчити про надмірну пасивність та конформність особистості.

Відповіді оцінюються за сіма шкалами.

За допомогою цього тесту можна підрахувати індекси агресії (включає показники таких шкал, як «фізична агресія», «непряма агресія», «роздратування», «вербальна агресія») і ворожнечі (шкали «образа» й «підозрілість»). Нормою агресивності вважається величина її індексу, яка дорівнює 21 ± 4 , а ворожнечі – $6,5-7 \pm 3$ бали [6, с.146].

Для діагностики тривожності у підлітків була використана *Методика вимірювання рівня тривожності (шкала Дж. Тейлора)* (додаток В).

Мета – вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою у дітей середнього шкільного віку. За кількістю отриманих балів встановлюється рівень тривожності досліджуваного. Всього розглядаються чотири рівні: низький і середній рівні свідчать про ситуативну тривожність, високий і дуже високий - про тривожність-рисі.

Наведена методика містить ситуації трьох видів: 1) ситуації, пов'язані зі школою, взаємодією з учителем; 2) ситуації, що актуалізують уявлення про себе; 3) ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляються за допомогою даної шкали, визначені: шкільна тривожність; самооцінна тривожність; міжособистісна тривожність.

Підраховується загальна сума балів окремо по кожному розділу шкали та по шкалі у цілому. Отримані результати інтерпретуються як показники рівнів відповідних типів тривожності, показник по всій шкалі – як загальний рівень тривожності.

2.2. Результати емпіричного дослідження психологічної готовності підлітків до конструктивної поведінки в конфлікті

Для ідентифікації домінуючих способів реагування на суперечливі ситуації ми скористалися опитувальником К. Томаса. У межах нашого дослідження було проаналізовано ступінь схильності підлітків до таких моделей поведінки, як суперництво чи співпраця всередині групи. Крім того, вивчалось прагнення учасників до пошуку компромісних варіантів, схильність до уникнення деструктивних зіткнень або, у певних випадках, тенденція до їхнього свідомого загострення.

Важливим аспектом діагностики став розрахунок рівня адаптивності кожного окремого представника колективу до умов спільної діяльності. Далі ми переходимо до поглибленого аналізу особливостей поведінки підлітків у конфліктному полі, спираючись на визначені індивідуальні стилі подолання критичних ситуацій.

За результатами дослідження особливостей конфліктних форм поведінки в підлітковому віці за допомогою методики «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса, Виявлено, що домінуючими стратегіями є компроміс (25,94%) та уникнення (23,76%). Вибір компромісу свідчить про готовність підлітків до часткових поступок задля збереження стосунків. Водночас високий показник уникнення вказує на пасивну позицію: при збільшенні емоційного навантаження підлітки воліють ігнорувати суперечність, а не розв'язувати її.

Порівняльний аналіз виявив статеві відмінності: хлопці значно частіше обирають суперництво (16,33%) порівняно з дівчатами (9,87%). Це підтверджує схильність хлопців до силових моделей самоствердження. Низький показник співпраці (17–18%) пояснюється недостатньою розвиненістю рефлексії та імпульсивністю, що заважає підліткам глибоко аналізувати позицію опонента (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Співвідношення стилів поведінки підлітків у конфліктній ситуації, %

Стать	Стиль поведінки в конфліктній ситуації				
	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
Дівчата	9,87	18,67	27,47	24,8	19,2
Хлопці	16,33	17,56	24,67	22,89	18,56
Дівчата і хлопці	13,39	18,06	25,94	23,76	18,85

Отримані дані вказують на те, що в умовах протистояння підлітки часто обирають шлях поступок, віддаючи перевагу мирному та спокійному врегулюванню виниклих суперечностей. Проте схильність до усунення від розв'язання проблеми та відмова від розгляду альтернативних варіантів виходу з ситуації є ознакою пасивної соціальної орієнтації підростаючого покоління.

Причину, через яку підлітки віддають перевагу такій моделі поведінки під час суперечок, можна пояснити особливою значущістю для них сфери міжособистісних контактів. Пріоритетність збереження зв'язків з оточенням стає вирішальним чинником у виборі способу реагування. З огляду на це, вони схиляються до стратегії, яка, на їхню думку, є найбільш дієвою для утримання вже сформованого рівня взаємодії. Основною метою при цьому стає мінімізація ризиків для спілкування, навіть якщо це потребує певних компромісів або поступок.

Порівнюючи результати дослідження поведінки у конфлікті хлопчиків та дівчаток підліткового віку за допомогою даної методики виявилось наступне: стратегії поведінки в конфліктній ситуації співпадають, але відрізняються частотою застосування, особливо у випадку стратегії

суперництва – дівчата застосовують її один раз на 10 випадків, тоді як хлопці частіше ніж один раз на 6 випадків (рис. 2.1).

Досить рідко для вирішення конфліктних ситуацій підлітки використовують співробітництво – в одному із п'яти випадків хлопці, та в одному з шести випадків дівчата. Ключовий фактор такої поведінки криється у специфіці нейродинаміки підліткового віку. Висока інтенсивність проходження нервових імпульсів обмежує здатність дитини до швидкої рефлексії, що заважає повноцінному осмисленню як власних дій, так і вчинків опонента в момент зіткнення. У підсумку варто зазначити, що у підлітків ще не сформований достатній рівень навичок, необхідних для реалізації стратегій компромісу чи співпраці. Зокрема, спостерігається дефіцит здатності до актуалізації соціальних знань, глибокого розуміння контексту ситуації, а також механізмів саморегуляції та використання еталонних моделей поведінки.

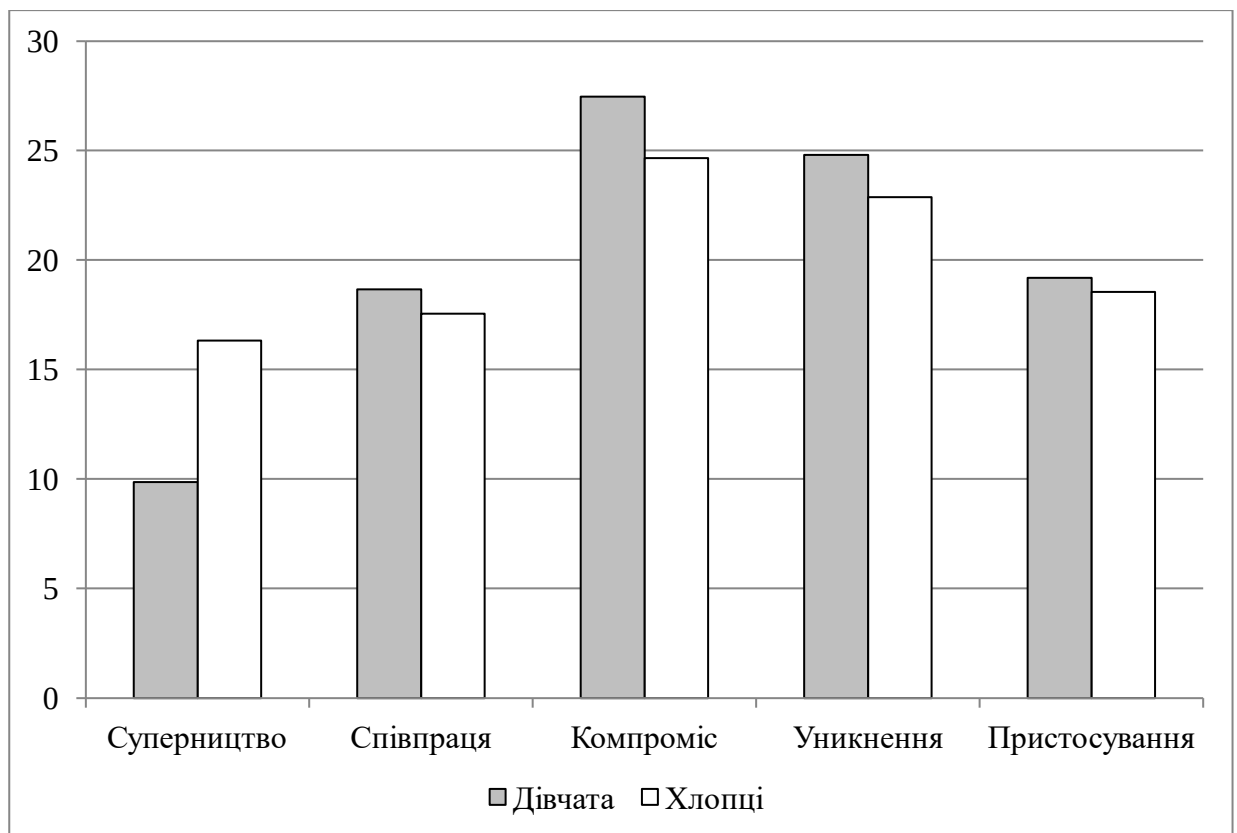


Рис. 2.1. Співвідношення стилів поведінки підлітків у конфліктній ситуації, %

Слід підкреслити, що у певної частини респондентів було зафіксовано одночасне домінування декількох моделей реагування на суперечності, серед яких найбільш вираженими виявилися пристосування, компроміс та ухилення від конфронтації. Подібна ситуація свідчить про відсутність у вказаних осіб чітко визначеної переваги щодо якогось одного способу подолання критичних обставин. Імовірно, такий стан речей пояснюється гнучкістю їхньої поведінки: вибір конкретного стилю взаємодії в кожному окремому випадку безпосередньо залежить від контексту подій, специфіки суперечки та змісту самого протистояння.

Оптимальною поведінкою в конфліктних ситуаціях вважається така, при якій застосовуються усі види стратегії і кожна з них має значення в інтервалі від 5 до 7 балів (мінімальне значення – 0, максимальне – 12 балів).

Переважає однієї із стратегій свідчить про те, що людина орієнтується переважно на цю лінію поведінки у конфлікті. Вибір стратегії визначається особистісним та соціальним факторами. Орієнтація на ту чи іншу стратегію залежить від переважного ставлення до оточуючих та рівня агресивності. На конфліктність підлітків помітний вплив спричиняє агресивність. Наявність у класі агресивних учнів підвищує ймовірність конфліктів не тільки за їх участі, а й без них – між іншими членами класу.

Досить часто реакція підлітків на суперечливі обставини виражається через агресивні прояви, які виступають інструментом демонстрації незадоволення та засобом реалізації власних інтересів. Переважна більшість представників цієї вікової групи переконані у безпомилковості своєї позиції в конкретних ситуаціях, що спонукає їх активно обстоювати власні погляди та захищати своє «Я» від будь-якого зовнішнього тиску чи критики. Варто зауважити, що дефіцит підтримки з боку соціального оточення нерідко провокує учнів до проявів агресії, яка в окремих випадках може набувати фізичної форми.

Загалом, агресивність особистості розглядається як один із найбільш розповсюджених механізмів подолання труднощів у складних (фруструючих)

обставинах. Такі ситуації зазвичай супроводжуються значним психологічним напруженням, яке найгостріше проявляється саме під час конфліктної взаємодії. При дослідженні особливостей агресивних проявів підлітків використовували методику А. Басса, А. Даркі.

З показників таблиці 2.3 видно, що міри центральної тенденції мають несуттєві розбіжності, а отже, розподіл даних є нормальним (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Міри центральної тенденції та міри мінливості
показників форм агресії підлітків

Міри центральної тенденції	Шкали						
	Фізична агресія	Непряма агресія	Роздратування	Негативізм	Образа	Підозрілість	Вербальна агресія
Середнє значення	3,04	2,07	2,78	3,02	2,47	2,78	3,16
Медіана	3	2	3	3	2	3	3
Мода	5	1	3	3	3	2	2
min	0	1	1	1	1	1	2
max	5	5	5	5	4	5	5
Розмах варіації	5	4	4	4	3	4	3

За результатами дослідження особливостей конфліктних форм поведінки в підлітковому віці за допомогою методики «Оцінка агресивності у фруструючих ситуаціях» А. Басса і А. Даркі виявилися наступні результати: фізична агресія в конфлікті – 18,4% у хлопців та 12,5% у дівчат; роздратування – 17% та 11,3% відповідно, підозрілість – 12,7% та 16,4% відповідно, вербальна агресія – 16,7% та 16% відповідно (табл. 2.4). У досліджуваних переважає така форма ворожих і агресивних реакцій у фруструючих ситуаціях як фізична та вербальна агресія, що становить 35,07% хлопців. Отримані результати підтверджують схильність підлітків до вираження деструктивних емоцій як через зовнішню форму (підвищення тону, крики), так і через смислове наповнення мовленнєвих реакцій, зокрема

у вигляді погроз. Подібна специфіка зумовлена тим, що в підлітковий період домінуючим видом діяльності стає взаємодія з ровесниками, яка реалізується переважно через вербальні контакти. Відповідно, більшість міжособистісних суперечностей розгортається саме у площині словесного обміну, набуваючи вигляду вербальної агресії як найбільш доступного способу вираження конфронтації.

Таблиця 2.4

Співвідношення форм агресивної поведінки підлітків, %

	Хлопці	Дівчата
Фізична агресія	18,40	12,53
Непряма агресія	11,11	10,27
Роздратування	17,01	11,29
Негативізм	13,89	17,66
Образливість	10,24	15,81
Підозрілість	12,67	16,43
Словесна агресія	16,67	16,02

Порівнюючи результати даної методики між хлопчиками і дівчатами підліткового віку виявилось, що у хлопців переважає фізична і вербальна агресія та роздратування (52%). Також цікавим є те, що у дівчат разом із негативізмом (17,7%) переважає така форма реакцій як підозрілість, що становить 16,4%. Аналізуючи дані, слід звернути увагу на те, що у хлопців домінують фізична агресія (3,53 бала) та роздратування (3,27 бала). Це характеризує їхню поведінку як експресивну та схильну до безпосереднього виплеску гніву. У дівчат переважають негативізм (3,44 бала), підозрілість (3,20 бала) та образливість (3,08 бала). Це вказує на більш прихований, внутрішній характер ворожості, що виявляється через опозиційну поведінку та недовіру до оточення.

Високий рівень негативізму у дівчат (52%) є типовою реакцією протесту проти вимог дорослих, що може призводити до деструктивних вчинків з метою захисту своєї автономії (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Усереднені показники форм агресивної поведінки

	Хлопці	Дівчата
Фізична агресія	3,53	2,44
Непряма агресія	2,13	2,00
Роздратування	3,27	2,20
Негативізм	2,67	3,44
Образливість	1,97	3,08
Підозрілість	2,43	3,20
Словесна агресія	3,20	3,12

Отримані результати дають змогу охарактеризувати модель взаємодії респондентів як імпульсивну та експресивну. Зокрема, у досліджуваних спостерігається готовність до застосування фізичного впливу для врегулювання суперечливих моментів, а також схильність до відкритої вербальної агресії. Поведінка підлітків часто не узгоджується з контекстом ситуації та загальноприйнятими етичними нормами соціуму; під час дискусій вони можуть демонструвати нестриманість, вдаватися до образливих висловлювань, що зачіпають гідність особистості, або використовувати нецензурні мовленнєві конструкції.

Таблиця 2.6

Дослідження рівнів агресії підлітків виявило, що високий рівень агресії мають

Реакція	хлопців	дівчат
фізичної	60%	20%
непрямої	20%	12%
роздратування	40%	5%
негативізму	27%	52%
образи	10%	24%
підозрілості	37%	44%
вербальної агресії	30%	36%

Показники, що не досягли значущого рівня (нижче 3 балів) у групі хлопців, охоплюють такі параметри, як підозрілість, вразливість (образливість), негативізм та опосередкована (непряма) агресія. Дані результати свідчать про те, що в процесі аналізу конфліктних обставин та вибору моделі реагування респонденти найменшою мірою схильні вбачати прихований підтекст або ворожі наміри у діях оточуючих. У дівчат – фізична агресія, непряма агресія, роздратування менше значущого рівня 3. Дослідження рівнів агресії підлітків виявило, що високий рівень агресії мають див. (Табл.2.7.)

Найвища частка підлітків з високим рівнем агресії припадає на хлопців (60%) з фізичними проявами – схильність до самого примітивного виду агресії, тобто використання фізичної сили проти іншої людини та на дівчат (52%) з проявами негативізму – опозиційної форми поведінки, спрямованої проти авторитетів, яка може виявлятися від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил, законів, тобто реакція, типова для підлітка, що

здійснює безглузді і навіть руйнівні для себе вчинки з почуття протесту (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.7

Результати дослідження форм агресії підлітків

Шкала	Рівень	Хлопці	Дівчата	Разом
Фізична агресія	В	60	20	41,8
	С	20	24	21,8
	Н	20	56	36,4
Непряма агресія	В	20	12	16,4
	С	0	20	9,1
	Н	80	68	74,5
Роздратування	В	40	0	21,8
	С	40	48	43,6
	Н	20	52	34,5
Негативізм	В	26,7	52	38,2
	С	30	32	30,9
	Н	43,3	16	30,9
Образа	В	10	24	16,4
	С	10	60	32,7
	Н	80	16	50,9
Підозрілість	В	36,7	44	40,0
	С	20	20	20,0
	Н	43,3	36	40,0
Вербальна агресія	В	30	36	32,7
	С	36,7	24	30,9
	Н	33,3	40	36,4

Можна виділити два основні типи проявів:

1. Ситуативний компонент, який має тимчасовий характер і зумовлений конкретними обставинами; він зазвичай виражається через епізодичну дратівливість, почуття образи чи негативізм.

2. Особистісний компонент, що базується на стійких індивідуальних рисах та сформованих поведінкових стереотипах, спрямованих на реалізацію

власних прагнень; він проявляється у формі фізичної, словесної чи опосередкованої агресії, а також через надмірну підозрілість.

На основі досліджень за методикою А. Басса і А. Дарки було виділено два типи конфліктних форм поведінки (табл. 2.8):

Таблиця 2.8

Типи конфліктних форм поведінки, середні значення

	Ситуативна	Особистісна
Хлопці	7,90	11,30
Дівчата	8,72	10,76
Дівчата і хлопці	8,27	11,05

Такі результати підтверджують, що активність підлітків у конфлікті значною мірою детермінована їхніми внутрішніми якостями та звичними моделями поведінки, які використовуються для захисту інтересів. Це пояснюється тим, що підлітковий етап розвитку є періодом інтенсивного самоствердження та яскравої маніфестації власної ідентичності. Як наслідок, подібне прагнення до самовираження поширюється і на площину конфліктної взаємодії, визначаючи специфіку реагування особистості на суперечності з оточенням.

В ході дослідження було виявлено той факт, що переважаючим є особистісний тип конфліктної поведінки – 57,2% досліджуваних (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Розподіл типів конфліктних форм поведінки, %

	Ситуативна	Особистісна
Хлопці	41,1	58,9
Дівчата	44,8	55,2
Дівчата і хлопці	42,8	57,2

До інтегральних показників агресії відносяться так звані індекси агресивності та ворожості. При цьому індекс агресивності вказує на мотиваційний характер агресії, направленість її на подолання життєвих перепон; в той час як ворожість, є реакцією, що визначає негативні почуття і негативні оцінки людей і подій.

Згідно отриманих результатів індекс агресивності мав найбільше значення у групі хлопців (табл. 2.10). Високий рівень індексу агресивності у групі може свідчити про те, що напрямок агресії більш спрямований на зовнішній світ або має більш прихований характер.

Таблиця 2.10

Індекси агресивності та ворожості

	Індекси агресивності	Індекси ворожості
Хлопці	10,0	6,28
Дівчата	7,76	4,40
Дівчата і хлопці	8,98	5,25

Дещо нижчі показники цього індексу у групі дівчат, можливо, пов'язані з наявністю вольових якостей та спроможністю контролювати свої емоції і тому напрямок агресії в більшій мірі спрямований на самих себе.

Індекс ворожості у всіх досліджуваних груп мав набагато нижчі показники, ніж індекс агресивності. Найвищим він виявився у групі хлопців. Це доводить, що у даній досліджуваній групі більш виражена схильність до недовіри або обережного ставлення до людей.

При зіставленні цих двох показників, які свідчать про збалансованість нервових процесів, можна зробити такий висновок, що значне переважання індексу агресивності над індексом ворожості може бути свідченням дисбалансу нервових процесів. У підлітковому віці відзначається найбільша агресивність у порівнянні з іншими віковими періодами.

За допомогою опитувальника Дж. Тейлора вивчалася тривожність у підлітків. Ця методика дає змогу визначити, які ситуації життя пов'язані з високою емоційною напруженістю і негативними переживаннями:

- 1) ситуації, пов'язані зі школою, взаємодією з учителем – шкільна тривожність;
- 2) ситуації, що актуалізують уявлення про себе – самооцінна тривожність;
- 3) ситуації спілкування - міжособистісна тривожність.

Рівень тривожності для кожної групи підлітків визначався як середнє арифметичне значення (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Міри центральної тенденції показників різних рівнів тривожності.

	Навчальна		Самооцінна		Міжособистісна		Загальна	
	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х
Середнє	15,6	16,8	10,4	13,9	14,08	14,3	40,08	45
Мода	25	17	11	11	16	12	53	39
Медіана	16	17	11	13,5	15	13,5	43	44
Min	6	4	5	7	5	5	20	27
Max	26	28	16	20	21	23	57	64
R	20	24	12	13	16	18	38	37

Суттєво різняться середні рівні самооцінної тривожності у дівчат та хлопців (10,4 та 13,9 відповідно).

У додатку В зібрано уніфіковані показники, за допомогою яких можна визначити рівень тривожності в різних статеві-вікових у групах. Отже, результати наших досліджень свідчать про наступне: 85,5% підлітків мають нормальний рівень загальної тривожності, з них 100% дівчат та 73,3% хлопців. 26,7% хлопців виявилися у нас з трохи завищеним рівнем

тривожності (табл. 2.12). Розподіл за рівнем та видами тривожності у підлітків наведено у табл. 2.11, рис. 2.2. Найбільший рівень емоційного напруження, що супроводжується гострими деструктивними переживаннями, у підлітків викликають обставини, пов'язані з оцінюванням їхніх знань, особистих здобутків та потенційних можливостей. 20% дівчат та 20% хлопців мають трохи завищений рівень навчальної тривожності, а ще 20% хлопців мають високий рівень тривожності.

Таблиця 2.12

Рівень різних видів тривожності, %

	Стать	Загальна	Навчальна	Самооцінна	Міжособистісна
Нормальний	Д	100	80	100	100
	Х	73,3	60	90	73,3
Трохи завищений	Д	0	20	0	0
	Х	26,7	20	10	26,7
Високий	Д	0	0	0	0
	Х	0	20	0	0

Другу позицію за значущістю посідає надмірна боязнь не виправдати очікування соціуму. Цей показник відображає переважаючу орієнтацію підлітка на думку оточуючих при оцінюванні власних досягнень, дій та поглядів. Він супроводжується постійним занепокоєнням щодо того, як саме його сприймають інші, та стійким передчуттям негативних суджень на свою адресу. Такий трохи підвищений страх самовираження мають 26,7% хлопців.

На третьому місці – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, презентації себе іншим, демонстрації своїх можливостей. Трохи завищений рівень міжособистісної тривожності мають 10% хлопців.

Особливої наукової та практичної уваги вимагають учні, які демонструють критичні показники загальної тривожності. Як свідчить

психологічна практика, такий стан може бути зумовлений як реальним дефіцитом успішності школяра у пріоритетних сферах діяльності та взаємодії, так і проявлятися за умов зовнішнього благополуччя. В останньому випадку тривожність виступає наслідком внутрішніх особистісних суперечностей або деформацій у процесі формування самооцінки.

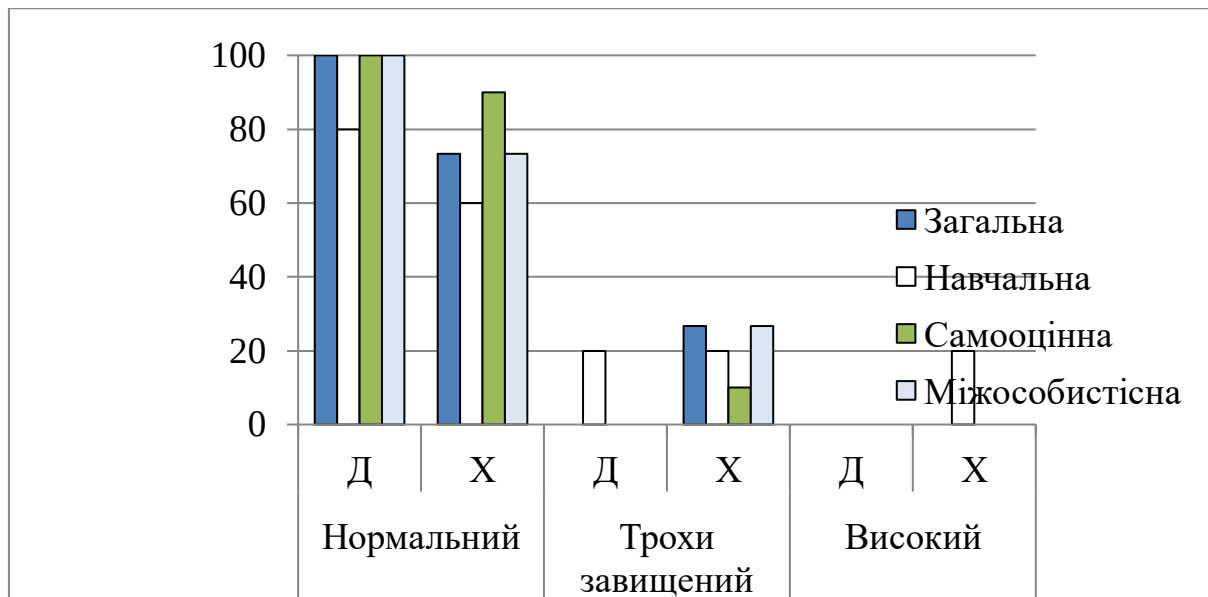


Рис. 2.2. Рівень різних видів тривожності у підлітків, %

Саме такі латентні форми тривожності є найбільш небезпечними, оскільки вони часто залишаються поза увагою педагогів та батьків. Подібні переживання нерідко властиві учням із високою успішністю, які демонструють зразкову дисципліну та відповідальність. Проте за видимою стабільністю ховається надмірна психоемоційна ціна, що створює ризик нервових зривів, особливо при підвищенні рівня складності завдань. У таких підлітків часто фіксуються інтенсивні соматичні реакції, неврозоподібні стани та психосоматичні розлади.

Джерелом тривожності в цих обставинах зазвичай стає конфліктна самооцінка, де спостерігається гостре протиріччя між високим рівнем домагань та глибокою невпевненістю у власних силах. Цей внутрішній дисонанс змушує учнів постійно прагнути досягнень, але водночас не

дозволяє їм адекватно сприймати успіх, провокуючи тривале почуття незадоволеності, емоційної нестабільності та напруження.

Варто зауважити, що діагностика цих станів ускладнюється наявністю широкого спектра захисних тенденцій – від простої замкненості до багаторівневих психологічних механізмів захисту. Деструктивні зміни або несвоєчасне становлення емоційної сфери підлітка неминуче призводять до зростання тривожності, соціальних страхів, труднощів у самопрезентації, а також можуть провокувати агресивні реакції, психоемоційне вигорання та хронічний стрес.

2.3. Психологічний тренінг як засіб формування готовності підлітків до конструктивної поведінки в конфлікті

Корекційний блок для підлітків становить психологічний тренінг інтегрального типу. Його метою є формування готовності підлітків до конструктивної поведінки в конфлікті та набуття навичок конструктивної взаємодії з оточенням.

Одним з основних методів формування готовності підлітків до конструктивної поведінки в конфлікті є психологічний тренінг. У процесі конструювання програми ми спиралися на теоретичні здобутки вітчизняних дослідників (П. П. Горностай, Л. В. Долинська, Н. І. Пов'якель), які підтвердили ефективність групових методів роботи з підлітковою конфліктністю.

При розгляді поняття «тренінг» ми спирались на визначення Т. М. Титаренко [38], який розглядав його як метод створення умов для саморозкриття учасників та самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем.

Програма ґрунтується на гуманістичних принципах (К. Роджерс, А. Маслоу), де кожен учасник сприймається як унікальна особистість. Акцент

робився не на механічному відпрацюванні навичок, а на особистісному зростанні та усвідомленні причин агресивності [6; 29].

За визначенням О. П. Саннікової, головне завдання гуманістично-орієнтованої тренінгової роботи – усвідомлення індивідом цінності власного існування, прийняття відповідальності за скоєні вчинки, вирішення проблеми аутентичності.

На нашу думку, така позиція є дієвою при здійсненні корекції поведінки, оскільки особистості не нав'язуються певні уявлення про навколишній світ, її оточення та про неї саму, а створюються умови, в яких вона отримує можливість по-новому оцінити своє життя, усвідомити необхідність змін та, орієнтуючись на внутрішні ресурси, ці зміни здійснити.

Психологічний тренінг був обраний як форма корекційної роботи оскільки він передбачає активність всіх членів групи та надає можливість учасникам поспілкуватися з людьми, що мають такі ж самі проблеми, що не завжди є можливим у реальному житті. У межах тренінгової групи респонденти мали змогу отримати конструктивну рефлексію від оточення та проаналізувати різноманітні моделі подолання труднощів, які демонстрували інші учасники. Додатковим позитивним аспектом такої форми навчання є інтенсивна міжособистісна взаємодія, що сприяє руйнуванню бар'єрів у спілкуванні та формуванню продуктивних алгоритмів налагодження контактів. Це має особливе значення, оскільки особистості зі схильністю до агресії часто відчують соціальне відчуження та мають дефіцит навичок гармонійної комунікації.

При розробці тренінгових програм враховувалось положення П. П. Горностая [30] про те, що тренінгова робота може включати в себе як корекційну (зниження рівня агресивності), так і розвивальну (розвиток комунікативних здібностей, здатності до саморегуляції, емоційної стабільності тощо) складові.

У процесі проведення тренінгової роботи чітко фіксувалась відповідність поведінки учасників принципам роботи групи, що створювало

атмосферу безпеки, сприяло прояву активності учасників та розвитку групової динаміки. Особлива увага приділялась дотриманню етичних принципів, оскільки їх порушення поставило б під сумнів ефективність усієї роботи.

Фундаментом розробки програми психокорекційного тренінгу став принцип наступності та поступовості, що безпосередньо визначило його внутрішню архітектуру. Структура занять передбачала плавне зміщення акцентів: від використання психологічно нейтральних технік, орієнтованих на формування атмосфери безпеки та довіри між членами групи, до впровадження складніших методик, націлених на глибоку пропрацювання ключових аспектів проблеми. Завершальний етап кожної сесії включав релаксаційні вправи для нівелювання психологічного напруження. Це дозволяло стабілізувати емоційний стан респондентів і запобігти формуванню упередженого або негативного ставлення до процесу тренінгової взаємодії чи інших учасників колективу [26;34].

Ведучий групи повинен відповідати таким вимогам:

- володіти знаннями про основні особливості підліткового віку;
- розуміти внутрішній світ підлітка;
- володіти комунікативними навичками, користуватися не тільки вербальними, а й невербальними компонентами спілкування;
- вміти бути лідером у підлітковому середовищі, а також вміти привабити до себе симпатії підлітків, зменшувати їхню агресивність.

Визначення напрямів психокорекційного впливу на підлітків має базуватися на трьох фундаментальних засадах. Передусім, необхідно спиратися на нерозривну єдність внутрішніх (інтрапсихічних) механізмів та зовнішніх (соціально-психологічних) чинників, що детермінують життєдіяльність індивіда. Крім того, важливо брати до уваги логіку етапної трансформації дій особистості, яка включає фази критичного переосмислення колишнього досвіду, аналізу власних вчинків, планування корекційних кроків, безпосереднього впровадження змін та закріплення оновлених

поведінкових патернів. Нарешті, терапевтичні зусилля мають бути фокусовані на реструктуризації когнітивної сфери підлітка. Це досягається через методи переконання, роз'яснення, сугестивний вплив, а також детальну інтерпретацію глибинних переживань, які недостатньою мірою усвідомлюються суб'єктом.

Оскільки за результатами емпіричного дослідження визначено, що у підлітків недостатньо сформована здатність до конструктивного вирішення конфліктів; у конфліктній ситуації підліткова позиція є особливо емоційною та агресивною, насичена негативними почуттями та емоціями; завищений рівень тривожності; низький рівень емоційного інтелекту - психологічний тренінг будувався на основі даних, отриманих при дослідженні особливостей особистості і специфіки конфліктної поведінки підлітків.

Процес психологічної корекції передбачає навчання підлітків соціально прийнятним формам вираження гніву та способам реагування на деструктивні обставини загалом. Важливими напрямками є розвиток здатності до самоконтролю, оволодіння навичками управління емоційним станом (саморегуляція) та побудова конструктивних моделей поведінки в проблемних ситуаціях. Робота також спрямована на нівелювання надмірного емоційного напруження та особистісної тривожності за допомогою технік релаксації, формування емпатії та розвиток емоційного інтелекту підлітків.

Реалізація завдань програми здійснюється через комплекс методів: тематичні бесіди, програвання рольових ситуацій, вправи на самопізнання, етюди, пантоміму, а також елементи арт-терапії, рухливі ігри та ауторелаксацію [34]. Зокрема, групова дискусія дозволяє учасникам колективно обговорювати проблеми для формування спільного погляду на них, зіставляти різні думки та, завдяки зворотному зв'язку, усвідомлювати глибину індивідуальних розбіжностей у сприйнятті конфліктних сценаріїв.

Найбільш ефективним інструментом у цьому віці виступає рольова гра. Вона дозволяє досліджувати закономірності спілкування в єдності його комунікативної, перцептивної та інтерактивної сторін. Під час гри підлітки

моделюють поведінку учасників конфлікту відповідно до власних уявлень, тоді як інші члени групи виступають як спостерігачі-експерти, аналізуючи правильність обраної тактики.

Головними шляхами зниження рівня конфліктності є впровадження програм, що включають вправи на розвиток комунікативних здібностей, фізичну активність та програвання життєвих сценаріїв. Це дає підлітку змогу об'єктивно оцінити власну поведінку та навчитися шукати альтернативні способи вирішення протиріч, уникаючи прямої агресії.

Варто враховувати, що емоційна сфера підлітка зазнає суттєвих трансформацій: їхні переживання є значно інтенсивнішими порівняно з дорослими чи дітьми. Як зазначають Е. Л. Носенко та Н. В. Коврига, у віці 13 років дівчата зазвичай краще володіють навичками вербального вираження емоцій, тоді як хлопці частіше схильні до фізичних актів прояву гніву. Розвиток когнітивних здібностей у цей період стає фундаментом для формування високого рівня емоційного інтелекту. У системі соціальної взаємодії ключову роль відіграє класна спільнота – саме тут через механізм соціального порівняння відбувається інтенсивне становлення соціальної ідентичності та самосвідомості особистості [24, с. 35].

У межах соціальної інтеграції підростаючого покоління особливої значущості набуває взаємодія з однолітками. Процес комунікації з рівними за віковим цензом, проте відмінними за індивідуальними характеристиками особами, що найчастіше реалізується всередині класної спільноти, виступає каталізатором для еволюції самосвідомості підлітка. Ключовим інструментом цього розвитку є механізм соціального зіставлення, який суттєво інтенсифікує процес становлення та вдосконалення соціальних компетенцій і здібностей особистості.

Висновки до 2 розділу

За результатами методики К. Томаса встановлено, що провідними стратегіями поведінки підлітків у конфлікті є компроміс (26%), уникнення (23,76%), пристосування (18,9%) та співпраця (18%). Характерною особливістю є відсутність у частини респондентів єдиної фіксованої тактики: вони схильні поєднувати кілька моделей реагування залежно від специфіку ситуації, що свідчить про гнучкість, але водночас і про несформованість стійких навичок конструктивної взаємодії.

Гендерний аспект показав, що компроміс є домінуючим як для хлопців (27,5%), так і для дівчат (24,7%). Проте у хлопців спостерігається чіткіше розмежування стилів із вираженою схильністю до суперництва, що вказує на вищу готовність до відкритого протистояння.

Аналіз агресивності за методикою Басса-Дарки виявив наступні деструктивні форми реагування:

- Фізична агресія: 18,4% у хлопців проти 12,5% у дівчат.
- Вербальна агресія: приблизно однаковий рівень (близько 16,5%).

Специфічні реакції: у хлопців переважає роздратування, тоді як у дівчат на тлі негативізму (17,7%) помітно виражена підозрілість (16,4%). Загалом 35,07% хлопців схильні до фізичного та вербального вираження негативних емоцій, що часто проявляється через крики та погрози.

Дослідження тривожності за Дж. Тейлором засвідчило, що 85,5% підлітків мають нормальний рівень тривожності. Проте 26,7% хлопців демонструють дещо підвищені показники. Найбільш стресогенною для обох статей виявилася ситуація оцінювання знань та можливостей: кожен п'ятий підліток має завищений рівень навчальної тривожності, а 20% хлопців – високий рівень, що супроводжується гострими негативними переживаннями.

Формування конфліктологічної компетентності підлітків потребує розвитку теоретичних знань про природу конфлікту та практичних навичок

саморегуляції. Основними шляхами зниження конфліктності визначено корекційні програми, що базуються на:

1. Розвитку комунікативних здібностей та емпатії.
2. Навчанні об'єктивній самооцінці власної поведінки.

Використанні вправ на зняття напруження та програванні життєвих сценаріїв для пошуку альтернативних, неагресивних варіантів розв'язання суперечок.

ВИСНОВКИ

У ході кваліфікаційної роботи було реалізовано поставлену мету та розв'язано визначені завдання, що дозволило сформулювати такі висновки.

1. З'ясовано основні чинники конфліктної поведінки підлітків. Встановлено, що конфліктність у цьому віці детермінована комплексом чинників: біологічними (гормональна перебудова, імпульсивність), психологічними (криза ідентичності, потреба в автономії) та соціальними (зміна значущого оточення, дефіцит навичок конструктивної комунікації). Конфлікт виступає не лише деструктивним явищем, а й специфічним засобом самоствердження та випробування соціальних меж.

2. Виявлено психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому віці. Провідними новоутвореннями періоду є «почуття дорослості» та розвиток особистісної рефлексії. Емоційна сфера підлітків характеризується лабільністю, підвищеною чутливістю до оцінок однолітків та схильністю до афективних реакцій. Встановлено статеві розбіжності: для хлопців характерна відкрита експресія та фізична агресія, тоді як для дівчат – вербальна агресія, негативізм та підозрілість.

3. Проведено емпіричне дослідження готовності підлітків до конструктивного вирішення конфліктів. Результати діагностики засвідчили недостатній рівень сформованості конфліктної компетентності, оскільки 57,2% є показником конфліктної поведінки і це підкреслює, що конфліктність для піддослідних – це стабільна риса, яку потрібно коригувати саме тривалим тренінгом, а не одноразовою бесідою.

Найбільш вживаними стратегіями виявилися «компроміс» та «уникнення», що свідчить про пасивність або поверхове вирішення суперечностей. Виявлено пряму залежність між рівнем тривожності, формою агресивності (фізична у хлопців, опозиційна у дівчат) та вибором деструктивних стратегій поведінки.

Обґрунтовано використання психологічного тренінгу як засобу формування готовності до конструктивної взаємодії. Розроблена тренінгова програма інтегрального типу базується на принципах гуманістичної психології. Вона спрямована на розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції та опанування технік «Я-повідомлення» і активного слухання. Тренінгова форма дозволяє підліткам у безпечних умовах відпрацювати рольові моделі «співпраці», що є фундаментом для їхньої успішної соціалізації та попередження міжособистісної дезадаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності. Київ : Либідь, 2022. 272 с.
2. Ващенко І. В. Конфліктологія та теорія переговорів : навч. посіб. Київ : Правова єдність, 2023. 412 с.
3. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Либідь, 2020. 400 с.
4. Галян І. Т. Психологія готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності. Дрогобич : Коло, 2021. 234 с.
5. Генеза психологічного благополуччя дитини : монографія / за ред. С. Д. Максименка. Київ : КНТ, 2021. 420 с.
6. Гребінь Н. В. Тренінг як метод активного психологічного навчання : навч. посіб. Київ : Каравела, 2021. 232 с.
7. Данилюк І. В., Власенко А. М. Когнітивні компоненти психологічної готовності підлітків до розв'язання міжособистісних суперечностей. *Психологічний часопис*. 2025. Т. 11. № 2. С. 45-57.
8. Данилюк І. В., Купреєва О. І. Психологія особистості: становлення та розвиток в умовах мінливого соціуму : монографія. Київ : Логос, 2022. 310 с.
9. Долинська Л. В., Співак Л. М. Психологія конфлікту : навч. посіб. Київ : Каравела, 2021. 304 с.
10. Донченко О. А., Титаренко Т. М. Особистість: конфлікт, самореалізація. Київ : Спектр, 2020. 256 с.
11. Еріксон Е. Ідентичність: юність та криза / пер. з англ. Київ : Юніверс, 2022. 384 с.
12. Завацька Н. Є., Папуча М. В. Психологія розвитку та вікова психологія : підручник. Київ : Слово, 2022. 448 с.
13. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федоренко Р. П. Психологічний тренінг: теорія, методика, практика. Київ : Логос, 2022. 280 с.

14. Кириленко Т. С. Психологія емоцій : навч. посіб. Київ : Либідь, 2020. 248 с.
15. Коваленко А. Б., Безнощук О. С. Особливості міжособистісного спілкування підлітків у закладах середньої освіти. Психологія і особистість. 2023. № 1 (23). С. 45-60.
16. Коновалова О. І. Розвиток емпатії як чинник конструктивної поведінки підлітків у конфлікті. Актуальні проблеми психології. 2023. Т. 11. Вип. 24. С. 112-121.
17. Корольчук М. С., Миронець С. М. Роль емоційної стійкості у формуванні конструктивної поведінки молоді в конфліктних ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2024. Вип. 3. С. 78-84.
18. Кочерга О. В. Психологічний супровід підлітка : тренінгові заняття. Київ : Шкільний світ, 2022. 128 с.
19. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Київ : Професіонал, 2022. 416 с.
20. Луньов В. Є. Динаміка ціннісних орієнтацій підлітків як основа ненасильницької комунікації. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2025. Вип. 26(55). С. 110-125.
21. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2021. 536 с.
22. Мирончук Н. М. Психолого-педагогічні аспекти готовності до саморозвитку в підлітковому віці. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2023. 190 с.
23. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного консультування. Київ : Гарт, 2022. 240 с.
24. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, методи дослідження. Дніпро : ДНУ, 2023. 248 с.
25. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2021. 576 с.

26. Осьодло В. І. Соціально-психологічний тренінг: технологія підготовки та проведення. Київ : Золоті ворота, 2023. 196 с.
27. Павелків В. Р. Тренінг як форма корекційно-розвивальної роботи з підлітками. Психологічні перспективи. 2024. Вип. 42. С. 88-102.
28. Павлова О. С. Медіація як інструмент формування готовності до конструктивної взаємодії в учнівському середовищі. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 4(38). С. 612-624.
29. Примуш М. А. Загальна конфліктологія : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2021. 320 с.
30. Психологія конфлікту в молодіжному середовищі : колективна монографія / за ред. В. Р. Павелківа. Рівне : О. Зень, 2024. 412 с.
31. Ремшмідт Х. Підлітковий і юнацький вік: Проблеми становлення особистості / пер. з нім. Київ : Світ, 2020. 296 с.
32. Савченко О. В., Кузнецова Т. В. Вплив цифрового середовища на трансформацію конфліктної поведінки сучасного підлітка. *Киберпсихологія та системні дослідження*. 2026. № 1. С. 15-28.
33. Сердюк Л. З. Психологія самодетермінації суб'єкта в освітньому просторі. Актуальні проблеми психології. 2023. Т. 5, Вип. 21. С. 88-97.
34. Скрипченко О. В., Долинська Л. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2022. 450 с.
35. Ставицька С. О. Психологія розвитку особистості в підлітковому віці. Київ : КНУ, 2023. 310 с.
36. Тертична Н. А. Стратегії поведінки особистості в конфліктних ситуаціях: теоретико-методологічний аспект. *Наукові перспективи*. 2022. № 5(23). С. 562-574.
37. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах кризи. Київ : Кандиба, 2024. 212 с.
38. Тихонова Н. О. Соціально-психологічна адаптація підлітків: виклики сучасності. *Наукові записки НаУКМА*. Психологія. 2024. Т. 7. С. 12-19.

39. Федоренко Р. П. Основи психологічного тренінгу : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 264 с.

40. Шевченко Н. Ф. Психологічна готовність до партнерської взаємодії: вікова детермінація та гендерні аспекти. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2024. № 2(64). С. 190-201.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика К.Томаса діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки.

Інструкція. У кожній з поданих пар виберіть те судження, яке є найбільш типовим для вашої поведінки. Відведений час - не більш 15-20 хвилин. Для визначення специфічних гендерних відмінностей у поведінці в конфліктній ситуації на бланках відповідей необхідно позначити статть.

Типова карта методики

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я стараюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.
2. А. Я стараюся знайти компромісне рішення.
Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.
3. А. зазвичай я настійливо прагну добитися свого.
Б. Я стараюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.
4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.
Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.
6. А. Я намагаюся уникнути виникнення прикроців для себе.
Б. Я намагаюся добитися свого.
7. А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.
8. А. зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
Б. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.
9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.
10. А. Я твердо прагну досягнути свого.
Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. А. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.
Б. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.
12. А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати

Продовження додатка А

суперечки.

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

13. А. Я пропоную середню позицію.

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

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

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

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

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

16. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.

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

18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

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

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

Б. Я стараюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

Б. Я стараюся знайти найкраще поєднання виграшів і втрат для нас обох.

21. А. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.

Б. Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.

22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.

Б. Я відстоюю свої бажання.

23. А. Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.

25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

Б. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.

26. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

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

Продовження додатка А

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

28. А. зазвичай я настійно прагну добитися свого.

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

29. А. Я пропоную середню позицію.

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

30. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

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

Обробка даних:

За кожену відповідь, що співпадає з ключом і відповідає типу поведінки в конфліктних ситуаціях приписують один бал.

Питання	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Тест емоцій (агресивності А. Басса та М. Перрі (ВРАQ-24))*Інструкція до тесту*

Кожен опинявся в ситуації, коли важко стримувати свої емоції. Прочитайте твердження. Якщо ви реагуєте схожим чином, відзначте в бланку номер питання. (Дайте відповідь "Так" або "Ні" на наступні питання).

Тестовий матеріал

1. Якщо я розлючуся, я можу ударити кого-небудь.
2. Іноді я дратуюся настільки, що шпурляю який-небудь предмет.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь.
4. Поки мене не попросять по-хорошому, я не виконаю прохання.
5. Мені здається, що доля до мене несправедлива.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за спиною.
7. Я не можу втриматися від суперечки, якщо зі мною не згодні.
8. Мені не раз доводилося битися.
9. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима.
10. Іноді люди дратують мене просто своєю присутністю.
11. Я порушую закони і правила, які мені не подобаються.
12. Іноді мене гризе заздрість, хоча я цього не показую.
13. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
14. Я вимагаю, щоб люди поважали мої права.
15. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
16. Іноді я висловлюю гнів тим, що стукаю по столу.
17. Я часто відчуваю, що можу вибухнути, як порохова бочка.
18. Якщо хтось намагається мною командувати, я чиню йому наперекір.
19. Мене легко образити.
20. Багато людей мені заздрять.
21. Якщо я злюся, я можу вилятися.
22. Якщо не розуміють слів, я застосовую силу.
23. Іноді я хапаю перший-ліпший під руку предмет і ламаю його.
24. Я можу нагрубити людям, які мені не подобаються.
25. Коли зі мною розмовляють зверхньо, мені нічого не хочеться робити.
26. Зазвичай я намагаюся приховувати погане ставлення до людей.
27. Іноді мені здається, що наді мною сміються.
28. Якщо хтось дратує мене, я кажу все, що про нього думаю.
29. На удар я відповідаю ударом.
30. У суперечці я часто підвищую голос.
31. Я дратуюся через дрібниці.
32. Того, хто любить командувати, я намагаюся поставити на місце.
33. Я заслуговую більше похвал та уваги, ніж отримую.
34. У мене є вороги, які хотіли б мені нашкодити.
35. Я можу загрожувати, хоча і не збираюся приводити загрози у виконання.

Інтерпретація результатів тесту

Середній рівень агресії дорівнює (3) трьом балам. Якщо показники випробуваного перевищують це значення, можна говорити про вираженість однієї з таких форм агресивної поведінки:

Фізична агресія (Ф): ви схильні до самого примітивного виду агресії. Вам властиво вирішувати питання з позиції сили.

Непряма агресія (К): звичайно, краще вдарити по столу, ніж по голові партнера.

Роздратування (Р): погано або навіть добре прихована агресія не одразу призведе до розриву відносин з іншою людиною, але буде роз'їдати вас зсередини, як сірчана кислота, поки не прорветься назовні.

Негативізм (Н): реакція, типова для підлітка, що здійснює безглузді і навіть руйнівні для себе вчинки з почуття протесту.

Образливість (О): готовність бачити в словах і вчинках інших людей насмішку, зневага, бажання принизити.

Підозрілість (П): готовність бачити в словах і вчинках інших прихований намір, спрямований проти вас. У крайніх своїх проявах може бути симптомом хвороби.

Словесна агресія (С): вираження негативних почуттів як через форму (сварка, крик, вереск), так і через зміст мовних звертань до інших (погрози, прокляття).

Методика «Шкала тривожност Тейлора»

Вік досліджуваного: з 12 років.

Інструкція. Уважно прочитай кожне речення і обведи кружечком одну з цифр праворуч - 0, 1, 2, 3, 4 - залежно від того, наскільки ця ситуація є неприємною для тебе і може викликати тривогу хвилювання, побоювання чи страх. Якщо ситуація тобі зовсім не здається неприємною, обведи цифру 0. Якщо трохи неприємна - обведи цифру 1. Якщо ситуація досить неприємна, викликає у тебе занепокоєння і ти хотів би уникнути її, обведи цифру 2. Якщо вона тобі дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведи цифру 3. Якщо ситуація тобі вкрай неприємна і викликає у тебе дуже сильне занепокоєння та надто сильний страх, обведи цифру 4. Те, що означає кожна цифра, написано зверху таблиці.

Отже, твоє завдання - якомога ясніше уявити собі кожну ситуацію і визначити, обвівши кружечком одну з цифр, якою мірою вона може викликати тривогу, занепокоєння, побоювання чи страх.

№ з/п	Можлива ситуація	Міра занепокоєння				
		відчутне	трохи	достатньо	значно	дуже
1	Треба відповідати біля дошки	0	1	2	3	4
2	Потрібно зайти в дім до незнайомих людей	0	1	2	3	4
3	Участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0	1	2	3	4
4	Необхідність розмовляти з директором школи	0	1	2	3	4
5	Необхідність думати про своє майбутнє	0	1	2	3	4
6	Учитель дивиться в журнал і збирається когось викликати	0	1	2	3	4
7	Тебе критикують, тобі докоряють	0	1	2	3	4
8	На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування задачі)	0	1	2	3	4
9	Під час контрольної роботи	0	1	2	3	4
10	Після контрольної, коли вчитель називає оцінки	0	1	2	3	4
11	На тебе не звертають уваги	0	1	2	3	4
12	У тебе щось не виходить	0	1	2	3	4
13	Чекаєш батьків з батьківських зборів	0	1	2	3	4
14	Тобі загрожує невдача	0	1	2	3	4
15	Чуєш за своєю спиною сміх	0	1	2	3	4

Продовження додатка В

16	Необхідність скласти екзамени у школі	0	1	2	3	4
17	На тебе гніваються (невідомо через що)	0	1	2	3	4
18	Треба виступати перед великою аудиторією	0	1	2	3	4
19	Має відбутися важлива подія	0	1	2	3	4
20	Не розумієш пояснень учителя	0	1	2	3	4
21	З тобою не згодні й суперечать тобі	0	1	2	3	4
22	Порівнюєш себе з іншими	0	1	2	3	4
23	Під час перевірки твоїх здібностей	0	1	2	3	4
24	На тебе дивляться, як на маленького	0	1	2	3	4
25	На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання	0	1	2	3	4
26	Оточуючі замовкають, коли ти підходиш	0	1	2	3	4
27	Під час оцінювання твоєї роботи	0	1	2	3	4
28	Думаєш про свої справи	0	1	2	3	4
29	Тобі потрібно прийняти важливе рішення	0	1	2	3	4
30	Не можеш упоратися з домашнім завданням	0	1	2	3	4

Оцінювання та аналіз результатів

Наведена методика містить ситуації трьох видів: пов'язані зі школою, взаємодією з учителем (шкільна тривожність) й ті, що актуалізують уявлення про себе (самооцінна тривожність), ситуації спілкування.

Дані про віднесення ситуацій до конкретної шкали видів тривожності.

Вид тривожності	Ситуація
Шкільна	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооцінна	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Міжособистісна	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Продовження додатка В

Стандартні дані рівнів тривожності в різних статеві-вікових у групах.

№ з/п	Рівень тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності (в балах)			
		клас	стать	загальна	шкільна	самооцінна	міжособистісна
1	Нормальний	8	Жін.	30-62	7-19	11-21	7-20
			Чол.	17-54	4-17	4-18	5-17
		9	Жін.	17-54	2-14	6-19	4-19
			Чол.	10-48	1-13	1-17	3-17
		10	Жін.	35-62	5-17	12-23	5-20
			Чол.	23-47	5-14	8-17	5-14
2	Трохи завищений	8	Жін.	63-78	20-25	22-26	21-27
			Чол.	55-73	18-23	19-25	18-24
		9	Жін.	55-72	15-20	20-26	20-26
			Чол.	49-67	14-19	18-26	18-25
		10	Жін.	63-76	18-23	24-29	21-28
			Чол.	48-60	15-19	18-22	15-19
3	Високий	8	Жін.	79-94	26-31	27-31	28-33
			Чол.	74-91	24-30	26-32	25-30
		9	Жін.	73-90	21-26	27-32	27-33
			Чол.	68-86	25-25	27-34	26-32
		10	Жін.	77-90	24-30	30-34	29-36
			Чол.	61-72	20-24	23-27	20-23
4	Дуже високий	8	Жін.	>94	>31	>31	>33
			Чол.	>91	>30	>32	>30
		9	Жін.	>90	>26	>32	>33
			Чол.	>86	>25	>34	>32
		10	Жін.	>90	>30	>34	>36
			Чол.	>72	>24	>27	>23
5	Надто спокійний	8	Жін.	<30	<7	<11	<7
			Чол.	<17	<4	<4	<8
		9	Жін.	<17	<2	<6	<4
			Чол.	<10	<2	<4	<3
		10	Жін.	<35	<5	<12	<5
			Чол.	<23	<5	<8	<5

Додаток Г

Зведені протоколи емпіричного дослідження

Таблиця Г.1

Протокол зведених результатів за методикою дослідження схильності
до конфліктної поведінки К.Томаса (хлопці)

Стиль поведінки в конфліктній ситуації

№	Код	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Прийняття
1	1.1	3	4	11	7	5
2	1.2	3	5	11	7	4
3	1.3	2	6	5	9	8
4	1.4	7	4	9	7	3
5	1.5	4	5	5	5	11
6	1.6	4	5	6	5	10
7	1.7	6	6	6	11	1
8	1.8	9	6	4	9	2
9	1.9	11	6	6	2	5
10	1.10	5	6	9	4	6
11	1.11	3	3	11	7	6
12	1.12	3	5	11	7	4
13	1.13	2	6	5	8	9

14	1.14	7	4	10	6	3
15	1.15	4	6	6	5	9
16	1.16	4	5	6	5	10
17	1.17	6	6	6	11	1
18	1.18	9	6	4	9	2
19	1.19	1	5	6	11	7

Продовження додатка Г

Продовження табл. Г.1

20	1.20	2	6	11	5	6
21	1.21	3	3	11	9	4
22	1.22	3	5	11	7	4
23	1.23	2	6	5	8	9
24	1.24	7	4	9	7	3
25	1.25	4	5	6	5	10
26	1.26	4	5	6	5	10
27	1.27	6	6	6	11	1
28	1.28	11	7	4	6	2
29	1.29	10	6	6	2	6
30	1.30	2	6	10	6	6
середня		4,9	5,3	7,4	6,9	5,6
Мо		4	5,5	6	7	5,5

Me	3	6	6	7	6
min	1	3	4	2	1
max	11	7	11	11	11
R	10	4	7	9	10

Таблиця Г.2

Протокол зведених результатів за методикою дослідження

схильності до конфліктної поведінки К.Томаса (дівчата)

Стиль поведінки в конфліктній ситуації

№	Код	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1	2.1	5	7	6	9	3
2	2.2	2	8	9	5	6
3	2.3	4	6	9	3	8
4	2.4	2	5	10	8	5
5	2.5	5	6	6	9	4
6	2.6	4	3	9	6	8
7	2.7	1	6	7	10	6
8	2.8	1	6	8	10	5
9	2.9	3	5	7	9	6
10	2.10	5	7	6	9	3
11	2.11	2	8	9	5	6
12	2.12	4	6	9	3	8
13	2.13	2	5	10	8	5
14	2.14	5	6	6	9	4

15	2.15	4	3	9	5	9
16	2.16	1	5	11	8	5
17	2.17	1	6	8	10	5
18	2.18	3	5	6	10	6
19	2.19	4	6	9	3	8
20	2.20	2	5	10	8	5
21	2.21	5	6	9	6	4

Продовження додатка Г

Продовження табл. Г.2

22	2.22	4	3	8	6	9
23	2.23	1	6	11	7	5
24	2.24	1	6	8	10	5
25	2.25	3	5	6	10	6
середня		2,96	5,6	8,24	7,44	5,76
Мо		4	6	9	10	5
Me		3	6	9	8	5
min		1	3	6	3	3
max		5	8	11	10	9
R		4	5	5	7	6

Продовження додатка Г

Таблиця Г.3

Протокол зведених результатів за методикою дослідження
особливостей конфліктних форм поведінки в підлітковому віці за допомогою
методики «Оцінка агресивності у фруструючих ситуаціях»

А. Басса і А. Дарки (хлопці)

Форми агресивної поведінки

№	Код	Фізична агресія	Непряма агресія	Роздратування	Негативізм	Образливість	Підозрілість	Словесна агресія	Індекс агресивності	Індекс ворожнечі	Ситуативна	Особистісна
1	1.1	4	1	4	2	3	1	3	11	4	9	9
2	1.2	2	2	3	3	2	3	4	9	5	8	11
3	1.3	4	2	3	2	1	1	2	9	2	6	9
4	1.4	5	2	4	2	4	1	2	11	5	10	10
5	1.5	3	2	2	3	1	2	2	7	3	6	9
6	1.6	3	1	4	5	2	2	3	10	4	11	9
7	1.7	4	2	3	1	1	3	3	10	4	5	12
8	1.8	0	2	2	3	2	4	3	5	6	7	9
9	1.9	5	5	5	1	1	5	5	15	6	7	20
10	1.10	5	4	3	4	2	2	5	13	4	9	16
11	1.11	4	1	4	2	3	2	3	11	5	9	10
12	1.12	2	2	3	3	2	3	4	9	5	8	11
13	1.13	4	1	3	2	1	1	2	9	2	6	8

14	1.14	5	2	4	2	4	1	2	11	5	10	10
15	1.15	3	1	2	3	1	2	2	7	3	6	8
16	1.16	3	1	4	5	2	2	3	10	4	11	9
17	1.17	4	2	3	1	1	3	3	10	4	5	12
18	1.18	0	2	2	3	2	4	3	5	6	7	9

Продовження додатка Г

Продовження табл. Г.3

19	1.19	5	5	5	2	2	5	5	15	7	9	20
20	1.20	5	4	3	4	2	2	5	13	4	9	16
21	1.21	2	2	3	3	2	3	4	9	5	8	11
22	1.22	4	1	3	2	1	1	2	9	2	6	8
23	1.23	5	2	4	2	4	1	2	11	5	10	10
24	1.24	3	1	2	3	1	2	2	7	3	6	8
25	1.25	3	1	4	5	2	2	3	10	4	11	9
26	1.26	4	2	3	1	1	3	3	10	4	5	12
27	1.27	1	2	2	3	2	4	3	6	6	7	10
28	1.28	5	4	4	2	2	5	5	14	7	8	19
29	1.29	5	4	3	4	2	2	5	13	4	9	16
30	1.30	4	1	4	2	3	1	3	11	4	9	9
середня		3,5	2,1	3,3	2,7	2	2,4	3,2	10	4,4	7,9	11,3
Мо		4	2	3	2	2	2	3	11	4	9	9

Me	4	2	3	2,5	2	2	3	10	4	8	10
min	0	1	2	1	1	1	2	5	2	5	8
max	5	5	5	5	4	5	5	15	7	11	20
R	5	4	3	4	3	4	3	10	5	6	12

Продовження додатка Г

Таблиця Г.4

Протокол зведених результатів за методикою дослідження особливостей конфліктних форм поведінки в підлітковому віці за допомогою методики «Оцінка агресивності у фруструючих ситуаціях» А. Басса і А. Дарки (дівчата)

Форми агресивної поведінки

№	Код	фізична	агресія	агресія	Роздратування	Негативізм	Образливість	Підозрілість	словесна	агресія	агресивності	ворожнечі	форма	поведінки	форма	поведінки
1	2.1	3	1	2	4	4	4	2	7	8	10	7				
2	2.2	2	1	1	4	3	4	2	5	7	8	5				
3	2.3	3	2	3	4	4	2	3	9	6	11	9				
4	2.4	1	2	1	2	3	3	4	6	6	6	6				
5	2.5	5	4	3	2	3	2	5	13	5	8	13				
6	2.6	1	1	3	3	3	5	2	6	8	9	6				
7	2.7	2	3	3	4	3	2	4	9	5	10	9				
8	2.8	4	1	1	2	3	3	3	8	6	6	8				
9	2.9	1	3	2	4	2	2	2	5	4	8	5				
10	2.10	3	1	2	3	3	4	3	8	7	8	8				
11	2.11	2	1	1	3	3	4	3	6	7	7	6				
12	2.12	3	2	3	4	2	3	3	9	5	9	9				
13	2.13	1	2	2	3	3	3	4	7	6	8	7				

14	2.14	5	4	3	2	3	2	5	13	5	8	13
15	2.15	1	1	3	4	3	5	2	6	8	10	6
16	2.16	2	3	3	4	2	2	4	9	4	9	9
17	2.17	4	1	1	3	4	3	3	8	7	8	8
18	2.18	1	3	2	4	2	2	2	5	4	8	5
19	2.19	3	1	2	3	3	4	2	7	7	8	7

Продовження додатка Г

Продовження табл. Г.4

20	2.20	2	1	1	3	3	4	2	5	7	7	5
21	2.21	3	2	3	4	3	2	2	8	5	10	8
22	2.22	1	2	1	4	4	4	2	4	8	9	4
23	2.23	5	4	3	3	3	2	5	13	5	9	13
24	2.24	1	1	3	5	4	5	4	8	9	12	8
25	2.25	2	3	3	5	4	4	5	10	8	12	10
середня	2,4	2	2,2	3,4	3,1	3,2	3,1	7,8	6,3	8,7	10,8	
Мо	1	1	3	4	3	2	2	8	7	8	11	
Ме	2	2	2	4	3	3	3	8	6	8	10	
min	1	1	1	2	2	2	2	4	4	6	8	
max	5	4	3	5	4	5	5	13	9	12	16	
R	4	3	2	3	2	3	3	9	5	6	8	

Продовження додатка Г

Таблиця Г.5

Протокол зведених результатів за методикою вимірювання рівня тривожності (шкала Дж. Тейлора) (дівчата)

№	Код	характер тривожності			
		Навчальна	Самооцінна	Міжособистісна	Загальна
1	2.1	25	14	14	53
2	2.2	17	11	18	46
3	2.3	7	5	10	22
4	2.4	11	6	6	23
5	2.5	15	11	16	42
6	2.6	19	15	20	54
7	2.7	24	13	13	50
8	2.8	16	10	17	43
9	2.9	6	4	9	19
10	2.10	10	5	5	20
11	2.11	14	10	15	39
12	2.12	18	14	19	51
13	2.13	26	15	15	56
14	2.14	18	12	19	49
15	2.15	8	6	11	25
16	2.16	12	7	7	26

17	2.17	16	12	17	45
18	2.18	20	16	21	57
19	2.19	25	14	14	53
20	2.20	17	11	18	46
21	2.21	7	5	10	22
22	2.22	11	6	6	23
23	2.23	15	11	16	42

Продовження додатка Г

Продовження табл. Г.5

24	2.24	19	15	20	54
25	2.25	14	11	16	41
середня		15,6	10,4	14,08	40,08
Мо		19	11	16	53
Me		16	11	15	43
min		6	5	5	20
max		26	16	21	57
R		20	12	16	38

Продовження додатка Г

Таблиця Г.6

Протокол зведених результатів за методикою вимірювання рівня тривожності (шкала Дж. Тейлора) (хлопці)

№	Код	характер тривожності			
		Навчальна	Самооцінна	Міжособистісна	Загальна
1	1.1	16	12	11	39
2	1.2	23	19	20	62
3	1.3	17	18	18	53
4	1.4	12	15	13	40
5	1.5	16	10	6	32
6	1.6	25	17	13	55
7	1.7	4	12	13	29
8	1.8	21	16	11	48
9	1.9	27	8	22	57
10	1.10	8	12	16	36
11	1.11	17	13	12	42
12	1.12	23	20	21	64
13	1.13	17	19	19	55
14	1.14	13	16	14	43
15	1.15	17	11	7	35
16	1.16	25	18	14	57

17	1.17	4	13	14	31
18	1.18	22	17	12	51
19	1.19	28	9	23	60
20	1.20	9	13	17	39
21	1.21	15	11	10	36
22	1.22	22	18	19	59
23	1.23	16	17	17	50

Продовження додатка Г

Продовження табл. Г.6

24	1.24	11	14	12	37
25	1.25	15	9	5	29
26	1.26	24	16	12	52
27	1.27	4	11	12	27
28	1.28	20	15	10	45
29	1.29	26	7	21	54
30	1.30	7	11	15	33
середня		16,8	13,9	14,3	45
Мо		17	11	12	39
Me		17	13,5	13,5	44
min		4	7	5	27
max		28	20	23	64

R

24

13

18

37

Програма тренінгових занять
«Формування готовності підлітків до конструктивної поведінки в конфлікті»

Мета тренінгу - оптимізація поведінки учасників тренінгу в конфлікті і оволодіння конструктивними стратегіями рішення різноманітних конфліктів. Надати теоретичну інформацію про конфлікти, їх причини. Навчити методам виходу з конфлікту, дати рекомендації щодо конструктивного вирішення конфлікту.

Завдання тренінгу:

1. Усвідомити конфлікт як природний стан процесу спільної діяльності, зрозуміти причини конфліктів.
2. Навчитись об'єктивно оцінювати свої дії та вчинки і дії опонентів.
3. Навчитися усвідомлювати та ідентифікувати власні стратегії і стратегії опонента.
4. Засвоїти конструктивні стратегії вирішення конфліктів і механізми їх застосування.
5. Навчитися працювати з емоціями в конфлікті, їх регуляцію та відображення.

Форма проведення: тренінгове заняття + міні-лекція.

Учасники тренінгу: учні середніх класів сш № 269.

Місце проведення: класна кімната.

Час проведення: 45 хвилин (попереднє тестування) + 2 години 30 хвилин (основна частина).

Обладнання: мультимедійний проектор, флешка із презентацією, папір формату А4, ручки, олівці, плакат з правилами, магнітна дошка, магніти або стікери.

Етапи проведення тренінгу:

1. Привітання.
2. Озвучування правил роботи в групі.

3. Проведення тренінгу.
4. Підведення підсумків.

1. Привітання.

Добрий день усім! Мені приємно привітати усіх учасників нашої зустрічі. Сьогодні в нас буде дуже цікаве заняття з елементами тренінгу, тема якого – **«Формування готовності підлітків до конструктивної поведінки в конфлікті»**.

Будь ласка, подумайте і запишіть на стікерах, що б ви хотіли дізнатись під час нашої з вами зустрічі, тобто свої очікування.

2. Озвучування правил роботи в групі.

Щоб наша зустріч була успішною і щоб у всіх був гарний настрій, потрібно дотримуватися деяких правил.

Правила тренінгу:

- називати учасників по імені;
- ставитися до товаришів з повагою;
- бути доброзичливим;
- толерантним;
- активним;
- говорити по черзі;
- не перебивати;
- не давати порад, що повинні робити інші, а чого не повинні;
- поважати кожного учасника;
- бути уважним;
- виявляти чуйність;
- співчуття;
- бути ввічливим;
- бути позитивним

- правило «Стоп»: якщо учасник не хоче відповідати на запитання;
- все, що відбувається в цій кімнаті, не виходить за її межі.

3. Проведення тренінгу.

Вправа-розминка «Асоціації»

Мета: усвідомлення емоційного поля сприйняття конфлікту.

Інструкція: Тренер бере аркуш і пише слово зверху вниз по буквах

К

О

Н

Ф

Л

І

К

Т

на кожен букву група пише слово-асоціацію з поняттям «конфлікт»

Виходить, на кшталт:

крик

обурення

нікчема

фронт

лайка

ізолятор

криза

тиранія

Тренер звертає увагу групи, що ВСІ слова - негативні, тобто конфлікт сприймається тільки як погана, безвихідна ситуація. А потрібно шукати вихід, бачити хороше, розглядати конфлікт і як можливість почати нове, з'ясувати причину невдач, спосіб домовитися.

І тренер дає завдання - розписати по буквах те ж слово, але постаратися знайти позитив.

конструктив

оптимізм

новина

фундамент

людина

ідея

красномовство

толерантність

Вправа «Перетворення свинцю в золото» (Інверсія)

- Конфлікти можуть викликати гнів, ненависть, ворожість, можуть призводити до насильства.

Деякі конфлікти закінчуються у залах суду або навіть війнами. Проте конфлікти несуть у собі потенціал численних сподіваних позитивних результатів.

Зараз кожен учасник звернеться до наступного зі словами: «Конфлікт – це погано ...». Той, до кого зверталися, відповідає: «Так, це погано, але ...» й намагається назвати якийсь позитив у конфлікті.

Ведучий підкріплює вправу плакатом.

«Що є позитивного у конфлікті?»

- Конфлікти показують проблеми, які мають бути вирішені.
- Конфлікти звертають увагу на те, що нам треба змінюватися.
- Конфлікти розкривають наші прагнення і бажання.
- Конфлікти з'ясовують, хто ми є, якими є наші цінності, а також допомагають нам зрозуміти іншу людину.
- Конфлікти послаблюють нудьгу, звертають увагу на нові цілі, стимулюють інтерес.

КОНФЛІКТИ І ПРИЧИНИ ЇХ ВИНИКНЕННЯ

(тренінг для учнів)

Мета заняття: проаналізувати сутність конфліктів, причини їх виникнення і шляхи розв'язання.

Вправа. «Зустріч на вузькому містку»

Зміст вправи: Двоє учасників стають на лінії, яку проведено на підлозі, обличчям один до одного так, щоб між ними була відстань біля 3м. Ведучий пояснює ситуацію: «Ви йдете назустріч один одному по дуже вузькому містку, перекинутому над водою. В центрі містка ви зустрілися, і вам потрібно розійтись. Місток – це лінія. Хто поставить ногу за нею – впаде в воду. Намагайтесь розійтись на містку так, щоб не впасти». Пари учасників підбираються випадково. Якщо велика кількість учасників, може одночасно функціонувати 2-3 містка.

Вправа проходить більш емоційно, якщо використовується не просто полоса ні рівній підлозі, а невелике підвищення (наприклад для цієї мети добре підходить перевернута гімнастична лавочка). Якщо ж такої можливості немає, потрібно провести на підлозі пряму полосу (це може бути полоса на лінолеумі, довга рейка на паркеті і т.д.) довжиною не менше 3 м, яка знаходиться на відстані не менше 1м від найближчої стіни і меблів. Краще, якщо вона буде мати ширину 5-10 см, але можна обійтись і простою лінією.

Психологічний зміст вправи. В контексті даного заняття вправа виступає моделлю конфліктної ситуації, і до нього можна повертатися при обговоренні стратегій поведінки в конфлікті.

Обговорення. Які почуття учасники відчували при виконанні даної вправи? Що допомагало, а що заважало успішно виконати його? Чим пари, які впали «в воду» відрізнялись від тих, хто успішно подолав важку ситуацію?

Мета вправи: підвести учасників до розуміння того, що в виграші залишаються не ті, хто намагався пройти сам, а ті, хто насамперед прагнув допомогти партнеру.

Інформаційний блок: психологія конфлікту

1. Конфлікт як стан протистояння, який виникає на основі протилежно направлених мотивів, суджень або потреб з обмеженими можливостями для їх задоволення.

2. Основні структурні елементи конфлікту:

Сторони конфлікту – люди або групи людей, які знаходяться в конфліктних відносинах або ж дійсно або не дійсно підтримують конфліктуючих.

Предмет конфлікту – те, із-за чого він виникає.

Образ конфліктної ситуації – відображення предмету конфлікту в свідомості, втягнутих в нього людей – може істотно розрізнятися у різних сторін конфлікту.

Мотиви конфлікту – внутрішні чи зовнішні сили, які підштовхують до нього людей.

Позиції конфліктуючих сторін – те, що люди заявляють один одному, які вимоги висувають.

3. Причини виникнення конфліктів.

Загальні: відмінності в поглядах людей і їх індивідуально-психологічних відмінностей.

4. Можливість виникнення конфлікту без реально існуючих протиріч, в ситуаціях «слово за слово».
5. **Конфліктогени** – слова і вислови, які провокують відповідну агресію і ведучі до загострення конфлікту.

ПРАКТИЧНА РОБОТА «КОНФЛІКТОГЕНИ»

Тренер розповідає про різновиди конфліктогенів, учасники придумують приклади и згадують відомі їм ситуації, які призвели до конфлікту.

- Незаслужені і принизливі докори.
- Негативні узагальнення, «навішування ярликів».
- Набридливі поради, приписи з приводу того, як іншій людині потрібно себе вести.
- Вказівки на факти, які не мають відношення до теми розмови або замінити які співрозмовник не в змозі.

- Рішуче встановлення меж розмов, «закриття» окремих тем для обговорення.
- Недоцільна іронія, сарказм.
- Нецензурні вислови, прокльони, образливі вислови, які мають мету «випустити пару».

ТЕСТ «САМООЦІНКА КОНФЛІКТНОСТІ»

Тест дозволяє досліджуваним визначити степінь особистісної конфліктності.

Інструкція. Оцініть по 7-бальній шкалі, наскільки у вас наявна кожна якість, яка наведена в таблиці. Сім балів означає, що у вашій поведінці завжди проявляється якість, яка описана в лівій частині таблиці, 1 бал – що вона не проявляється ніколи, для вас характерна її протилежність, яка описана в правій частині таблиці.

- | | | | |
|----|--|---------------|---|
| 1. | Прагнете сперечатись | 7 6 5 4 3 2 1 | Ухиляєтесь від суперечок |
| 2. | Свої висновки супроводжуєте тоном, який не терпить протиріч | 7 6 5 4 3 2 1 | Свої висновки супроводжуєте тоном вибачення |
| 3. | Вважаєте, що досягнете свого, якщо будете сильно сперечатися | 7 6 5 4 3 2 1 | Вважаєте, що якщо будете сперечатися, то не доб'єтесь свого |
| 4. | Не звертаєте уваги на те, що інші не приймають доказів | 7 6 5 4 3 2 1 | Жалкуєте, якщо бачите, що інші не приймають доказів |
| 5. | Спірні питання обговорюєте в присутності опонента | 7 6 5 4 3 2 1 | Обговорюєте спірні питання за відсутності опонента |
| 6. | Не хвилюєтесь, якщо попадаєте в напружену | 7 6 5 4 3 2 1 | В напруженій ситуації |

обстановку		почуваєтесь незручно
7. Вважаєте, що в конфліктній ситуації потрібно проявляти свій характер	7 6 5 4 3 2 1	Вважаєте, що в конфліктній ситуації не потрібно проявляти свої емоції
8. Не поступаєтесь у конфліктних ситуаціях	7 6 5 4 3 2 1	Поступаєтесь у конфліктних ситуаціях
9. Вважаєте, що люди легко виходять з конфліктної ситуації	7 6 5 4 3 2 1	Вважаєте, що люди із труднощами виходять із конфліктної ситуації
10. Якщо вибухаєте, то вважаєте, що без цього не можна	7 6 5 4 3 2 1	Якщо вибухаєте, то відчуваєте вину

Обробка та інтерпретація результатів: підрахуйте загальну суму балів і оцініть свою ступінь конфліктності.

60 і більше балів – висока ступінь конфліктності. Найчастіше ви самі шукаєте приводи для спорів. Не ображаєтесь, якщо вас будуть вважати любителем посперечатись. Краще подумайте чи не ховається за такою поведінкою глибинне відчуття особистої неповноцінності?

50 - 60 балів – виражена конфліктність. Ви наполегливо відстоюєте свою думку, навіть якщо це може негативно вплинути на ваші взаєностосунки з оточуючими. За це вас не завжди люблять, проте поважають.

30 – 50 балів – конфліктність слабовиражена. Ви вмієте згладжувати конфлікти і уникати критичних ситуацій, але при необхідності готові рішуче відстоювати свої інтереси.

15 – 30 балів – конфліктність не виражена. Ви тактовні, не любите конфліктів. Якщо ж вам приходится вступати в суперечки, ви завжди враховуєте, як це може відбитися на ваших взаємостосунках з оточуючими.

Менше 15 балів – вам притаманно ухилятися від конфліктних ситуацій. Ви переважно відмовляєтесь від своєї мети, щоб уникнути якої-небудь напруги у відносинах. Чи не думаєте ви, що тим самим втрачаєте повагу оточуючих?

Вправа «Яблучко і черв'ячок»: Сядьте зручніше, закрийте очі і уявіть на хвилину, ніби Ви - яблуко. Стигле, соковите, красиве, ароматне, наливне яблучко, яке мальовничо висить на гілочці. Всі милуються Вами, захоплюються. Раптом звідки не візьмись, підповзає до Вас черв'як. І каже: «Зараз я тебе буду їсти!» Що б Ви відповіли черв'яку? Відкрийте очі і запишіть свою відповідь.

Психолог (теоретичне повідомлення):

Кардинальним (принциповим) значенням в питанні вирішення конфлікту є *вибір стратегії* виходу з нього, що залежить від різних факторів: особистісні особливості опонента, рівень завданого збитку, статус опонента, можливі наслідки і т.д. Можна виділити п'ять основних способів виходу з конфліктної ситуації:

1. *Конкуренція*, тобто *суперництво*, полягає в нав'язуванні протилежній стороні кращого рішення для себе. Такий стиль поведінки може використовувати людина, що володіє сильною волею, авторитетом, владою.
2. *Компроміс* як стратегію виходу з конфлікту необхідно застосовувати у випадку, коли сторони хочуть досягти згоди, врегулювати відносини.
3. *Стратегія уникнення* зазвичай реалізується, якщо конфлікт не зачіпає прямих інтересів сторін і немає необхідності відстоювати свої права.

4. *Стратегія пристосування* полягає в тому, що сторони діють спільно, відстоюючи при цьому власні інтереси, з метою згладжування конфліктної ситуації та відновлення стабільної робочої обстановки.

5. *Співпраця* як шлях вирішення конфлікту — це дії спрямовані на пошук рішення, що задовольняє обидві сторони, спільне обговорення розбіжностей.

Тепер, коли вам відомі способи виходу з конфліктної ситуації давайте проілюструємо їх результатами нашої вправи «Яблуко і черв'ячок».

Приклади відповідей:

Конкуренція: «Зараз як упаду на тебе і розчавлю!»

Уникнення: «Он, подивися, яка там симпатична груша!»

Компроміс: «Ну, добре, відкуси половинку, решту залиш моїм улюбленим господарям!»

Пристосування: «Така видно вже в мене доля тяжка!»

Співпраця: «Подивися, на землі є вже яблука, що впали, ти їх їси, вони теж смачні!»

Тест «Тактика поведінки в конфліктах»

Досліджуваному пропонується відповісти «так» чи «ні», оцінюючи яким чином підходить до себе кожне, з наведених нижче тверджень. За кожную відповідь «так» присвоюється 1 бал, «ні» - 0 балів.

«Уникаючий конфлікту»:

- 1) завжди програє в конфлікті;
- 2) вважає, що конфлікту потрібно уникати;
- 3) выражает свое мнение извиняющимся тоном;
- 4) вважає, що програє, якщо покаже незгоду;
- 5) дивується, чому інші його не розуміють;
- 6) говорить про конфлікт на стороні опонента;
- 7) сприймає конфлікт дуже емоційно;
- 8) вважає, що в конфлікті не потрібно демонструвати своїх емоцій;
- 9) відчуває, що потрібно поступитись, якщо хочеш розв'язати конфлікт;

- 10) вважає, що люди завжди складно виходять із конфліктної ситуації.

Інтерпретація результатів.

8 – 10 балів: в поведінці виражена тенденція до конфліктності.

4 – 7 балів: середньо виражена тенденція до конфліктної поведінки.

1 – 3 бали: виражена схильність до уникнення конфліктної поведінки.

«Діючий напролом»:

- 1) Часто підлаштовує факти;
- 2) Діє напролом;
- 3) Шукає слабе місце в позиції опонента;
- 4) Вважає, що відсутність призводить до «втрати обличчя»;
- 5) Використовує тактику «закривання рота» опонента;
- 6) Вважає себе знавцем;
- 7) Нападає на людину, а не на проблему;
- 8) Використовує тактику маскування (голосом, манерами и т.д.);
- 9) Вважає, що виграш в аргументах в аргументах дуже важливий;
- 10) Відмовляється від диспуту, якщо він йде не у відповідності з його задумом.

Інтерпретація результатів.

8 – 10 балів: явно виражена тенденція діяти напролом.

4 – 7 балів: середньо виражена тенденція діяти напролом.

1 – 3 бали: тенденція діяти напролом не виражена.

Запитання для обговорення:

- Наскільки співпали результати, отримані в першому і другому тестах? Якщо спів падання неповне, то в чому причина цього?
- Конфліктність – чи завжди це погано? В чому конфліктність може допомогти, а в чому заважати самій людині і оточуючим?

Від чого залежить, коли краще уникати напруги у відносинах, а коли можна піти напролом?

Вправа «Випадки шкільного життя»

Учасники об'єднуються у 5 груп.

- Зараз, будь ласка, наведіть приклад будь-якої конфліктної ситуації, яка може виникнути у школі. Знайдіть найпродуктивніший конструктивний спосіб розв'язання конфлікту.

Кожній групі роздано аркуш паперу, на якому ви запишете всі свої аргументи. Один учасник групи озвучить їх.

Вправа « Повітряна кулька »

Пропоную вам провести дослід із повітряною кулькою. Уявіть собі, що кулька – це ваше тіло, а повітря всередині неї – це ваш гнів. Надуємо кульку й відпустимо її. Прослідкуйте, що з нею відбувається. Вона летить з одного боку в інший, вона абсолютно не керована. Так буває і з людиною, коли вона сердиться. Вона не контролює себе, а тому може образити кого-небудь або навіть ударити. А тепер надуймо кульку і спробуймо випустити з неї повітря маленькими порціями.

Обговорення

-Що відбувається з нею? (*Вона потихеньку здувається*)

- А що відбувається з повітрям усередині неї? (*Повітря поволі виходить*)

Кулькою можна керувати й поволі випускати з неї повітря. Важливо навчитися потроху випускати свій гнів, свою злість назовні, не кривдячи тих, хто перебуває поряд.

- Як можна контролювати свій гнів?

(*Заспокоїтись, зробити паузу, розслабитись*)

Ми знаємо, що при спілкуванні з іншими людьми необхідно керуватися такими правилом: «Стався до іншого так, як ти хотів би, щоб ставилися до тебе.». Ми живемо в одному колективі. Ми повинні з розумінням ставитись одне до одного, поважати одне одного, підтримувати, допомагати одне одному.

4. Підведення підсумків заняття.

Що найбільше запам'яталося? Що сподобалося? Чи дізналися на сьогоднішньому занятті ви для себе щось нове? Чи збулися очікування?

Вправа «Зворотній зв'язок»

Інструкція: Тренер пропонує взяти учасникам папірці, де вони писали свої очікування від тренінгу і оцінити наскільки вони справдилися.