

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
Факультет фізичної культури, спорту та психології  
Кафедра психології

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему: **«Психологічні особливості міжособистісних конфліктів  
підлітків у навчальній діяльності»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи М334-ф

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма: Клінічна та  
реабілітаційна психологія

Назаренко Лілія Володимирівна

Керівник: канд. психол. наук,  
доцент кафедри психології

Шевченко Світлана Віталіївна

Рецензент: психолог-методист

КЗ «Опорний заклад освіти

Малоданилівський ліцей»

Харківської області

Пономаренко Олена Миколаївна

## АНОТАЦІЯ

### Назаренко Л.В. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів підлітків у навчальній діяльності

У дипломній роботі теоретично проаналізовані сучасні наукові джерела, які висвітлюють проблематику конфліктів як соціопроеса так і міжособистісних конфліктів учнів зокрема. В роботі описаний емпіричний метод дослідження взаємозв'язку між типом їх конфліктної поведінки, формою агресії, домінуючої стратегією захисту групи досліджуваних підлітків.

Також запропонована та апробована тренінгова програма щодо зниження рівня міжособистісних конфліктів у підлітків. Практична доцільність результатів значима, так як може бути використана психологами, педагогами, соціальними працівниками в роботі з підлітками, якщо виникає проблематика конфліктних ситуацій, а також з профілактичної точки зору. Позитивні результати після реалізації тренінгової програми підтверджують необхідність таких заходів в освітньому середовищі підлітків. Адже такі заходи допомагають у формуванні навичок ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів. Зокрема, з огляду на підвищений рівень агресивності значної частини підлітків, доцільним є впровадження тренінгів з розвитку емоційної саморегуляції, навичок асертивної поведінки (вони включені в програму). Враховуючи високі показники тривожності, важливим напрямком психологічної роботи має бути формування адекватної самооцінки, впевненості в собі, стресостійкості.

Для корекції неконструктивних стратегій поведінки в конфлікті необхідно навчати підлітків технікам ефективного спілкування, активного слухання, переговорів та медіації. В роботі обґрунтовано доцільність використання методик для вивчення та подолання міжособистісних конфліктів.

*Ключові слова:* міжособистісний конфлікт, підліток, емоції, самоконтроль, стресостійкість, комунікація, тренінгова програма.

## **ABSTRACT**

### **Nazarenko L.V. Psychological features of interpersonal conflicts of adolescents in educational activities**

The thesis theoretically analyzes modern scientific sources that highlight the issues of conflicts, both socio-process and interpersonal conflicts of students in particular. The work describes an empirical method for studying the relationship between the type of their conflict behavior, the form of aggression, and the dominant defense strategy of the group of adolescents studied.

A training program to reduce the level of interpersonal conflicts in adolescents was also proposed and tested. The practical feasibility of the results is significant, as it can be used by psychologists, teachers, and social workers in working with adolescents if the problem of conflict situations arises, as well as from a preventive point of view. The positive results after the implementation of the training program confirm the need for such activities in the educational environment of adolescents. After all, such activities help in developing effective communication skills and constructive conflict resolution. In particular, given the increased level of aggressiveness of a significant part of adolescents, it is advisable to implement trainings on the development of emotional self-regulation and assertive behavior skills (they are included in the program). Given the high rates of anxiety, an important area of psychological work should be the formation of adequate self-esteem, self-confidence, and stress resistance.

To correct unconstructive conflict behavior strategies, it is necessary to teach adolescents techniques for effective communication, active listening, negotiation, and mediation. The paper substantiates the feasibility of using methods for studying and overcoming interpersonal conflicts.

*Keywords:* interpersonal conflict, teenager, emotions, self-control, stress resistance, communication, training program.

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

### **«Психологічні особливості міжособистісних конфліктів підлітків у навчальній діяльності»**

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Назаренко Лілії Володимирівни**

**Науковий керівник** – канд. психол. наук, доцент кафедри психології  
*Шевченко Світлана Віталіївна*

**Актуальність дослідження.** Підлітковий вік є одним із найбільш складних і конфліктних етапів розвитку особистості. У цей період відбуваються кардинальні зміни в психофізіологічній, інтелектуальній, емоційній та соціальній сферах підлітка, що супроводжуються загостренням внутрішніх суперечностей, підвищеною імпульсивністю та конфліктністю поведінки. Дослідження проблеми міжособистісних конфліктів учнів у навчальній діяльності, вікові особливості учнів підліткового шкільного віку, особливості прояву конфліктності в їх віці, агресивний компонент в конфліктній поведінці особистості, специфіку конфліктів у шкільному колективі, стилі поведінки в конфліктних ситуаціях завжди були актуальні в дослідженнях.

Навчальний процес у закладі освіти – неможливий без конфліктних ситуацій між особами, що мають спільну взаємодію та спільний простір. Тому потрібно максимально вивчати проблему міжособистісних конфліктів учнів, аби вберегти їх від стресів, або, й, взагалі, зарадити виникненню подібних явищ. Можна стверджувати, що наявність в житті підлітка адекватних міжособистісних стосунків є гарним підґрунтям для здорового формування психічних процесів та повноцінного розвитку особистості загалом. Особливо важливий алгоритм роботи в таких ситуаціях для шкільного психолога. Конфлікти з батьками, вчителями, однолітками, особистісні конфлікти, пов'язані з кризою ідентичності, становленням системи цінностей, розвитком самосвідомості, невід'ємні

супутники підліткового віку. Маючи програми, вміючи підбирати їх в залежності від ситуації, ми спрощуємо або запобігаємо конфлікту.

**Проблематикою роботи** є напрацювання алгоритму роботи шкільного психолога (батьків, вчителів, адміністрації) з підлітками в умовах навчально-виховного процесу для запобігання міжособистісних конфліктів, їх профілактики.

**Об'єкт дослідження** – міжособистісні конфлікти особистості (підлітків).

**Предмет дослідження** – психологічні особливості міжособистісних конфліктів підлітків у навчальній діяльності та їх психокорекція.

**Мета дослідження** – аналіз наукових публікацій за тематикою конфлікти/міжособистісні конфлікти між підлітками в освітньому процесі, емпіричне соціологічне дослідження групи підлітків на типи поведінки в процесі міжособистісного конфлікту, рівня агресії, тип захисту, розробка та апробація програми корекції поведінки підлітків у міжособистісних конфліктних ситуаціях.

**Завданнями дослідження** нами визначено наступне:

1. Теоретично проаналізувати сучасні наукові джерела, які висвітлюють проблематику конфліктів як соціопроеса так і міжособистісних конфліктів учнів;
2. За допомогою емпіричних методів провести дослідження їх чинників та взаємозв'язку між типом їх конфліктної поведінки, агресивних реакцій та їх особистісних якостей;
3. Обґрунтувати доцільність використання методик для вивчення та подолання міжособистісних конфліктів;
4. Запропонувати програму корекції міжособистісних конфліктів між учнями в освітньому середовищі.

Для розв'язання поставлених завдань ми застосували **комплекс методів**:

- теоретичні – аналіз, узагальнення, моделювання;
- емпіричні – методика визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена); методика діагностики рівня агресії

у підлітків Басса та Дарки; методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В.В. Бойком.

**Експериментальна база дослідження:** ПРИВАТНИЙ ЛІЦЕЙ «ХАРКІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ. У ньому взяли участь учні 9 класу в кількості 30 осіб, віком від 14 до 15 років.

Значення отриманих результатів полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні чинники та особливості прояву конфліктності в підлітковому віці та визначенні зв'язку між рівнем агресивності, ворожості, тривожності підлітків та їх схильністю до певних стратегій поведінки в конфлікті.

Результатом роботи є розробка конкретних рекомендацій для психологів, педагогів, батьків щодо профілактики та корекції деструктивних форм конфліктної поведінки в підлітковому віці. Отримані результати можуть бути використані під час розробки тренінгових програм з формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, розвитку емоційного інтелекту, комунікативних умінь підлітків.

Здійснене емпіричне дослідження:

1. За методикою визначення типу поведінки особистості у конфліктних ситуаціях (тест Томаса-Кілмена) показало, що до експерименту у досліджуваних найбільш вираженим типом конфліктності у підлітків є «суперництво». Це свідчить, що діти прагнуть реалізацію своїх інтересів через шкоду іншому. Підліток дуже активний та намагається вирішити конфлікт по-своєму. У них є в пріоритеті співпраця з іншими, але вони хочуть і можуть приймати рішення. При цьому задовольняють тільки свої інтереси і всі інші вимушені прийняти вирішення конфлікту на їх умовах. На другому місці, до експерименту, тип поведінки «уникнення». Він свідчить, що неабиякий відсоток підлітків групи готові до пасивної поведінки при відстоюванні своїх інтересів у конфлікті.

Після проведення тренінгів, бесід, інформаційних годин покращились результати досліджуваної групи. Найбільш характерним типом поведінки є «компроміс» 30%. Це вже є позитивне зрушення експерименту. Підлітки готові чути, приймати допомогу, змінювати своє ставлення в міжособистісних

конфліктах. Можна сказати що вони в процесі роботи шукають рішення в якому готові до взаємних поступків, напрацювання проміжного рішення, яке б задовольнила обидві сторони міжособистісного конфлікту.

2. Аналізуючи результати методики діагностики рівня агресії у підлітків Басса та Дарки відмічаємо, що як до експерименту так і після найбільший відсоток підлітків залишається в виді агресії «підозрілість» - 20%. Це означає, що підлітки схильні до недовіри та обережного ставлення до людей, заснованого на переконанні, що інші хочуть заподіяти їм шкоди ( хоча тут можна пояснити такий відсоток, що серед досліджуваної групи було 9 нових учнів, які влилися в цей колектив тільки з початку навчального року). Слід відмітити, що робота з підлітками в експерименті дала певні зміни в перерозподілі кількості підлітків у «фізичній агресії» та «вербальній агресії». За цими видами маємо зменшення по 3,3% та перетікання цих відсотків до виду «роздратування» та «образа». До тренінгових годин 23,3% підлітки могли виявляти негативні почуття через сварку, крик, верещання, обіцянки заподіяти яке небудь лихо, прокляття, лайки. Після, таких стало 16,7%. В рекомендація – продовження групової роботи з підлітками, повторне анкетування та індивідуальні роботи з окремими учнями, робота з батьками.

3. За методикою діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В.В. Бойком, респонденти до експерименту в яких переважала стратегія «уникнення» - 47%, найчастіше не їдуть на загострення, зазвичай «здаються без бою», залишають зону конфлікту та напруження. Такі підлітки не будуть витрачати емоційну енергію на публіку, мінімізують інтелектуальне навантаження. Після експерименту таких стало ще більше + 3%, отже 50%. Але після тренінгів та бесід знизилася на 6% стратегія «агресія» та підвищилася на 3% стратегія «миролюбство». Рух відсотків говорить про певні позитивні зрушення експериментальних тренінгів. В майбутньому треба продовжувати роботу з підлітками групи, які стійкі в стратегії «агресія». Особливу увагу практичного психолога слід змістити на роботу з сім'ями таких учнів.

Аналіз показників тип поведінки, рівень агресії, стратегію спілкування підлітків в досліджуваній групі до та після експерименту переконливо доводять ефективність реалізованої корекційно програми розвитку поведінки підлітків у міжособистісних конфліктних ситуаціях.

***Рік виконання дипломної роботи*** - 2025р.

***Місце виконання*** - Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, кафедра психології

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МІЖСОБИСТІСНИХ ПІДЛІТКОВИХ КОНФЛІКТІВ</b>	
1.1. Основні підходи до визначення поняття конфлікту як соціальнопсихологічного явища .....	6
1.2. Підлітковий міжособистісний конфлікт у психологічній теорії та практиці .....	17
1.3. Особливості прояву конфліктності в підлітковому віці .....	23
1.4. Психологічні основи профілактики міжособистісних конфліктів у роботі практичного психолога з підлітками.....	30
Висновки першого розділу .....	36
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ</b>	
2.1. Методика та процедура дослідження.....	38
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	45
Висновки до другого розділу.....	53
<b>РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ МІЖСОБИСТІСНОЇ КОНФЛІКТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ</b>	
3.1. Змістово-організаційні засади розробки тренінгової програми щодо зниження рівня міжособистісної конфліктності у підлітків .....	55
3.2. Оцінка ефективності впровадження тренінгової програми.....	60
Висновки третього розділу.....	64
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	66
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	70
<b>ДОДАТКИ</b> .....	74

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Підлітковий вік є одним із найбільш складних і конфліктних етапів розвитку особистості. У цей період відбуваються кардинальні зміни в психофізіологічній, інтелектуальній, емоційній та соціальній сферах підлітка, що супроводжуються загостренням внутрішніх суперечностей, підвищеною імпульсивністю та конфліктністю поведінки. Дослідження проблеми міжособистісних конфліктів учнів у навчальній діяльності, вікові особливості учнів підліткового шкільного віку, особливості прояву конфліктності в їх віці, агресивний компонент в конфліктній поведінці особистості, специфіку конфліктів у шкільному колективі, стилі поведінки в конфліктних ситуаціях завжди були актуальні в дослідженнях. Особливо важливий алгоритм роботи в таких ситуаціях для шкільного психолога. Конфлікти з батьками, вчителями, однолітками, особистісні конфлікти, пов'язані з кризою ідентичності, становленням системи цінностей, розвитком самосвідомості, невід'ємні супутники підліткового віку. Дослідження, присвячені аналізу конфліктної поведінки серед підлітків, підкреслюють інтерес науковців до різноманітних аспектів цієї тематики. Робота А.В. Гайнуліної та А.А. Ганєєвої зосереджена на вивченні того, як особистісні характеристики впливають на поведінку в конфліктних ситуаціях. Дослідження Т.А. Яновської зосереджене на аналізі зв'язку між психологічними конфліктами та емоційним станом підлітків. Інші вчені присвятили свої роботи аналізу конфліктів, що виникають між підлітками та їхніми батьками, однолітками та іншими. А.Ш. Апішева досліджувала психологічні аспекти, які виникають у взаємодії між сучасними підлітками та їхніми батьками в контексті самоствердження. Т.Ю. Куниця розкрила основні причини конфліктів у шкільному середовищі. Вивченням особистісних передумов агресивності та конфліктної поведінки серед підлітків займалися такі науковці, як З.Р. Кісіль, А. Бандура, Д. Журавлев, Е.Р. Гараєва, Е.А. Калініна, Ю.І. Корчагіна, М.А. Кудака, В.Р. Повелків та інші. Відтак вивчення психологічних

особливостей конфліктності в цей період, її чинників та проявів набуває особливої актуальності з огляду на необхідність розробки ефективних засобів психолого-педагогічної профілактики та корекції деструктивних форм конфліктної поведінки підлітків. Цим і зумовлена актуальність нашого наукового дослідження.

**Об'єкт дослідження** — міжособистісні конфлікти особистості.

**Предмет дослідження** — психологічні особливості міжособистісних конфліктів підлітків у навчальній діяльності та їх психокорекція.

**Мета дослідження** — теоретичний аналіз та емпіричне вивчення причин виникнення та динаміки перебігу конфліктних ситуацій між підлітками в освітньому процесі, розробка системи заходів, спрямованих на попередження та залагодження конфліктів між школярами.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати сучасні наукові джерела, які висвітлюють проблематику конфліктів як соціопроееса так і міжособистісних конфліктів учнів;

2. За допомогою емпіричних методів провести дослідження їх чинників та взаємозв'язку між типом їх конфліктної поведінки, агресивних реакцій та їх особистісних якостей;

3. Обґрунтувати доцільність використання методик для вивчення та подолання міжособистісних конфліктів;

4. Запропонувати програму корекції міжособистісних конфліктів між учнями в освітньому середовищі.

Для розв'язання поставлених завдань ми застосували комплекс методів:

теоретичні – аналіз, узагальнення, моделювання;

емпіричні – методика визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена); методика діагностики рівня агресії у підлітків Басса та Дарки; методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В.В. Бойком.

**Організація та емпірична база дослідження:** ПРИВАТНИЙ ЛІЦЕЙ «ХАРКІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ. У ньому взяли участь учні 9 класу в кількості 30 осіб, віком від 14 до 15 років.

**Теоретичне значення та наукова новизна** отриманих результатів полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні чинники та особливості прояву конфліктності в підлітковому віці та визначенні зв'язку між рівнем агресивності, ворожості, тривожності підлітків та їх схильністю до певних стратегій поведінки в конфлікті.

**Практичне значення** полягає у розробці конкретних рекомендацій для психологів, педагогів, батьків щодо профілактики та корекції деструктивних форм конфліктної поведінки в підлітковому віці. Отримані результати можуть бути використані під час розробки тренінгових програм з формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, розвитку емоційного інтелекту, комунікативних умінь підлітків.

#### **Публікації.**

Назаренко Л. Особливості професійного самовизначення підлітків. XI РЕГІОНАЛЬНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ «Людина і світ». Запоряжжя, 2025

**Робота складається** зі вступу, трьох розділів, висновків, списку із 40 використаних джерел. Повний текст роботи складає 101 сторінок.

## РОЗДІЛ І.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МІЖСОБИСТІСНИХ ПІДЛІТКОВИХ КОНФЛІКТІВ

#### 1.1. Основні підходи до визначення поняття конфлікту як соціально-психологічного явища.

У психології широко використовується термін конфлікт, який фактично включає різноманітні соціально-психологічні явища. Тому «конфлікт застосовується для опису поведінки, які йдуть одна проти іншої, конкуренції між індивідами та суб'єктивної невизначеності всередині індивідів».

Слово «конфлікт» походить від латинського «conflictus» - зіткнення. Практично незмінним воно є в інших мовах. Це поняття в науковому обігу ствердилося у другій половині ХХ століття. В результаті існує думка, що «конфлікт» - це найгостріший спосіб вирішення розбіжностей, що проявляються у процесі соціальної взаємодії, він включає протиставлення між конфліктуєчими суб'єктами, що переважно супроводжується негативними емоціями.

Сутність конфлікту важко пояснити одним науковим визначенням. Тому ми представляємо деякі з найпоширеніших у психологічній та конфліктологічній літературі. Рекомендуємо проаналізувати багато визначень різних авторів, щоб створити підходи щодо визначення цього складного соціально-психологічного явища.

Український дослідник Ю.В.Мацієвський звертає увагу на наступні аспекти визначення поняття «конфлікт»:

- 1) структурна несумісність інтересів, взаємовиключення групових цілей через обмежену кількість мізерних ресурсів;
- 2) конкретні дії або відносини, спрямовані на заподіяння шкоди або знищення опонента;
- 3) ворожість між групами або окремими людьми [22].

Е.І.Степанов виділяє два підходи до визначення конфлікту: перший фокусується на поведінці; друга сфокусована на мотивах дії. Послідовники першого підходу, орієнтованого на взаємодію, підтримують щодо визначення конфлікту, розглядаючи його як форму соціальної взаємодії, це реальне протистояння, засноване на протилежності переслідуваним цінностям і цілям. Послідовники другого підходу, «мотиваційного-орієнтованого» підходу пропонують включати в його визначення не тільки різні форми відкритих дій (зіткнень) соціальних утворень, а й психічні стани, що викликають конфлікт, що мають на увазі антагонізм (суперечка, боротьба), напругу, що ведуть до конфлікту [16].

В. Андрєєв визначає конфлікт так: «Це процес швидкого загострення суперечностей і боротьби між двома або більше сторонами, а також процес вирішення проблеми, важливої для кожного з учасників.

Як аналізує вчений Д.І. Дзвінчук характеризує конфлікт як зіткнення цілей, інтересів, позицій, думок, протилежних поглядів суб'єктів взаємодії. Отже суть будь-якого конфлікту є конфліктна ситуація, тобто різне розуміння ситуації та протилежна тенденція. А.В.Липницький описує конфлікт як складну спільну дію двох або кількох індивідів і груп, яка характеризується реалізацією намірів з одного боку, опором та протистоянням - з іншого, яка вимагає його подолання [22].

Н.В. Гришина розглядає конфлікт як біполярне явище, яке виявляється упротистоянні двох принципів, що проявляються в діяльності обох сторін, з метою подолання суперечностей. Окрім того, дві сторони конфлікту представлені активними суб'єктами.

Відомий дослідник Б.І.Хасан визначає конфлікт як специфічна організація діяльності, яка містить протиріччя у своєму процесі вирішення (конфліктів) [22].

С.М. Ємельянов визначає, що відносини між суб'єктами соціальної взаємодії характеризуються протистоянням на основі протилежних мотивів чи суджень [19].

А.Я.Анцупов та А.І.Шипілов визначили конфлікт як найбільш деструктивний спосіб розвитку та завершення основних протиріч, які виникають у процесі соціальної взаємодії, а також боротьби підструктур особистості [16].

Якщо проаналізувати зарубіжні підходи до визначення конфлікту, то вони його описують як «бійку, битву, боротьбу» - тобто фізичне протистояння між сторонами. Пізніше його значення розширилося і поглинало «різкі розбіжності чи протилежності в інтересах, ідеї тощо». Іншими словами, термін можна розуміти не тільки як фізичне протистояння, а і як психологічний аспект. Аналізуючи цей метод, американські дослідники Д.Рубін, Д.Прут і Сунг Хе Ким зазначили, що зараз термін «конфлікт» використовується занадто широко, що може призвести до втрати ним статусу однозначного поняття. Вони вважають, що конфлікт ґрунтується на сприйнятті відмінностей інтересів або на переконанні, що обидві сторони вважають, що їх прагнення не можуть бути задоволені одночасно.

І.В.Ващенко та С.П.Пренко зауважують, що конфлікт це прояв неузгодженості інтересів, розбіжності між двома або більше сторонами (окремими особами або групами), коли кожна зі сторін намагається забезпечити прийняття своєї позиції або цілей, спробу перешкодити іншій стороні те ж саме; патологічне спілкування (нечесна, несправедлива, незрозуміла гра), позиції суворо розділені, сторони в гострій суперечці [16].

Варто зазначити, що К. К. Платонов розглядає поняття конфлікт згідно з суперечністю, яку важко вирішити та яка супроводжується сильними емоційними переживаннями.

В редакції В.В.Давидова, О.В.Запорожця, Б.Ф.Ломова, визначається конфлікт як суперечність, який важко вирішити та пов'язаний з гострими емоційним переживанням.

Можливий конфлікт, вважає А.Г.Здравомислов, по-перше, тільки при наявності двох і більше сторін, а в процесі його розвитку спостерігається тенденція до поляризації частин (суб'єктів), що протистоять один одному. По-

друге, необхідною умовою конфлікту є наявність «дефіциту», тобто обмеженої кількості матеріальних або духовних благ, коли бажаючі не можуть задовольнити свою потребу в них. Дефіцит може бути в формі речей, матеріальних або духовних цінностей, занять, професій, робочих місць. По-третє, конфлікт виникає тільки тоді, коли сторони досягають мети за рахунок іншого. Досягнення з одного боку означає поразку іншої. По-четверте, важливим аспектом конфліктних відносин є сила, тому що, тільки маючи її, можна контролювати і направляти поведінку іншої сторони.

Західноєвропейські вчені (Л.Козер, Р.Дарендорф, Т.Парсонс та ін.) розглядали конфлікт як боротьбу за цінності, статус, владу, ресурси, мета якої - нейтралізувати, нашкодити або усунути суперника [5].

Зважаючи на дослідження К. Левіна, який першим досліджував *міжособистісні конфлікти* на теоретичному та практичному рівнях, було доведено, що цей тип конфлікту виникає через незадоволення потреб особистості, а за сферами прояву міжособистісні конфлікти можуть виникати у колективі, сім'ї чи суспільстві. Отже, зважаючи на сучасну періодизацію, можна охарактеризувати якісними змінами (завдяки статевому дозріванню та входженню особистості у доросле, більш незалежне, життя), помітно імпульсивний, має підвищену збудливість і, зазвичай, неусвідомлений статевий потяг, ми називаємо пубертатним віком, провідною діяльністю якого є інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Крім психічних перемін слід також зважати і на анатомофізіологічні трансформації, а саме – статеве дозрівання, що характеризується активізацією і складною взаємодією гормонів росту і статевих гормонів, що призводить до інтенсивного фізичного і фізіологічного розвитку, з'являються вторинні статеві ознаки. Поряд із почуттям дорослості, Ельконін Д., розглядає підліткову тенденцію до дорослості: саме у цьому віці він прагне ствердитись дорослим, вимагає визнання. Бажання виглядати в чужих очах зрілим – посилюється, особливо, коли це не знаходить відгуку в оточуючих.

А.Т.Ішмуратов визначає конфлікт як хворобу спілкування, вважає, що «конфлікт - це не система матеріальних об'єктів, це наше внутрішньо сконструйоване бачення ситуації». Варто зазначити, що автори мають різні погляди щодо конфлікту. Водночас визначення не суперечить одне одному, а доповнюють один одного, розкриваючи різні аспекти, рівні та умови конфлікту. Таким чином, конфлікт - кероване явище, яке пов'язане з наступними елементами:

- протистояння в конфлікті - сполучна ланка;
- виправдання своєї позиції, прогнозування результатів і наслідків;
- *конфлікт - передбачуване явище, яке підлягає регулюванню.*

Щоб з'ясувати суть конфлікту, необхідно уточнити основні характеристики конфлікту та сформулювати необхідні та достатні умови для виникнення конфлікту. Достатньо розрізняти дві такі характеристики:

1. Конфлікти завжди виникають на основі протилежних мотивів чи суджень. Такі мотиви та судження є необхідними умовами конфлікту.
2. Конфлікт - це завжди протистояння між суб'єктами соціальної взаємодії, яке характеризується взаємною шкодою (моральною, матеріальною, фізичною, психологічною тощо). Узагальнюючи, можна сформулювати необхідні та достатні умови для виникнення конфліктів. Слід зазначити, що конфлікти можуть бути прихованими або відкритими, але вони завжди засновані на відсутності згоди між двома або більше сторонами. Суттєвим аспектом конфлікту є те, що ці суб'єкти діють у рамках ширшої мережі відносин, які модифікується (зміцнюється або руйнуються) в результаті конфлікту. Якщо інтереси різноспрямовані і більш-менш протилежні, то їх протилежність проявиться в безлічі різних оцінок: вони самі знайдуть для себе «поле зіткнення» і ступінь раціональності висунутих претензій буде досить умовною і обмеженою. Таким чином, конфлікт можна розглядати як соціально-психологічне явище, спосіб соціальної взаємодії.

Необхідною та достатньою умовою виникнення (початку) конфлікту є те, що існування суб'єкта соціальної взаємодії суперечить протилежним мотивам чи судженням та стану протистояння між ними. Визначення основних структурних елементів конфлікту:

- сторони конфлікту - це суб'єкти, які перебувають у стані конфлікту або явно чи неявно підтримують соціальну взаємодію сторін конфлікту;
- предмет конфлікту - це існуюча або передбачувана проблема, яка є причиною розбіжності між сторонами. Це головна суперечність на користь рішення, при якому суб'єкти вступають в конфлікт. Кожна зі сторін зацікавлена у вирішенні проблеми в свою користь;
- об'єкт конфлікту - це матеріальні або духовні цінності, які конфлікуючі сторони прагнуть опанувати або використовувати. Він може бути матеріальним (ресурс) і ідеальним (наприклад, статус в колективі, правила, закони, норми) Наявність об'єкта конфлікту вказує на можливість конфлікту. Разом зі сторонами в конфлікті і з усіма їхніми взаєминами і характеристиками об'єкт конфлікту становить конфліктну ситуацію, яка завжди передує фактичному конфлікту і може існувати задовго до його виникнення, та не проявляти себе. Для виникнення конфлікту необхідні дії хоча б однієї зі сторін (ініціатора конфлікту), спрямовані на домінування над суб'єктом конфлікту;
- образ конфліктної ситуації - це відображення предмет конфлікту у свідомості суб'єктів конфліктної взаємодії;
- мотиви конфлікту - це внутрішня мотивація, яка штовхає суб'єкта соціальної взаємодії у конфлікт (мотив з'являється у формі потреб, інтересів, цілей, ідеалів та переконань);
- позиції сторін конфлікту - заявляють одна одній під час конфлікту або процесу переговорів.

Виділяються також типові причини конфліктів, що поділяються на:

- об'єктивні причини: зіткнення матеріальних і духовних інтересів; помилки керування; слабка розробленість правових тощо нормативних процедур

вирішення міжособистісних суперечностей; недолік значущих для нормальної життєдіяльності людини матеріальних і духовних благ; сформований спосіб життя, що сприяє підвищенню агресії людини;

- суб'єктивні причини: нездатність зрозуміти іншу людину; незбалансована рольова взаємодія; нетерпимість до думок інших, дратівливість і хворобливе сприйняття зауважень і порад; неврівноваженість характеру, егоїзм, прагнення до лідерства, прискіпливість, схильність до пліток і підбурення.

Що цікаво, люди рідко аналізують причини виникнення конфліктів. Ми зовсім не прагнемо до протистояння, усе відбувається ніби всупереч нашому бажанню. Особливості нашої психіки такі, що ми дуже болісно реагуємо на зауваження інших людей і навіть не замислюємося над тим, що негативна поведінка – це реакція іншої людини на підсвідомому рівні на який-небудь знак або неусвідомлювану з нашого боку погрозу людині. Так, чутливо реагуючи на образи на нашу адресу, ми можемо бути абсолютно нечутливими й байдужими до того, що робимо й говоримо самі. Ми можемо скривдити іншу людину і навіть не помітити цього. А потім дивуємося тому, що одержуємо у відповідь ще сильніші роздратування й образи.

Конфлікти, складне соціально-психологічне явище, дуже різноманітні і можуть бути класифіковані за різними критеріями. З практичної точки зору класифікація конфліктів важлива, оскільки дозволяє орієнтуватися в їх конкретних проявах і, таким чином, допомагає оцінити можливі шляхи їх вирішення.

Розглянемо типологію суб'єкта конфліктної взаємодії:

- внутрішньо-особистісний – це стан пов'язаний із суперечностями протилежних мотивів, потреб, інтересів, цінностей, цілей та ідеалів;
- **міжособистісний** – це зіткнення між двома або більше окремими особистостями, що мають різні погляди, риси характеру та категорично відрізняються за потребами, цінностями, мотивацією тощо (учень-учень, учень-вчитель, вчитель-батьки);

- внутрішньогруповий – конфлікт виникає найчастіше через невідповідність поведінки особистості з вимогами групи;
- міжгруповий – може відбуватися зіткнення стереотипів поведінки, норм, цілей або цінностей різних груп п [28]

Різні типи конфліктів взаємопов'язані і можуть переходити з одного рівня на інший. Міжособистісні конфлікти, пов'язані з суперечностями в міжособистісному спілкуванні, можуть трансформуватися у внутрішні конфлікти: конфлікт мотивів, конфлікти вибору, конфлікти між членами групи можуть бути початком міжгрупових конфліктів.

М. Дойч класифікує конфлікти згідно співвідношенню між об'єктивними фактами і реальною ситуацією між конфліктуючими сторонами. Розрізняють такі типи конфліктів:

- реальний конфлікт - це конфлікт, який існує об'єктивно і правильно сприймається;
- зміщений конфлікт - це реальний конфлікт, за яким ховається ще один реальний чинник конфліктної ситуації;
- латентний конфлікт - це конфлікт, який має відбутися, але не виникає тому, що не усвідомлюється сторонами конфлікту;
- прихований конфлікт - це конфлікт, який має виникнути, але не відбудеться, оскільки сторони конфлікту цього не усвідомлюють;
- помилковий конфлікт - це конфлікт, для якого немає об'єктивної основи, але виникає в свідомості конфліктуючих сторін через помилкове сприйняття і розуміння ситуації [26].

За принципом доцільності і неадекватності конфлікту можна виділити конструктивні (позитивні) і деструктивні (негативні) конфлікти. Конструктивні конфлікти сприяють уточненню позицій і єднають колектив; деструктивні конфлікти – руйнують колектив [26].

За обсягом конфлікти поділяються на такі категорії: широкі - потребують детального вивчення інтересів великих груп людей, локальні – не виходять за рамки інтересів конфліктуючих сторін.

За керівництвом конфлікти діляться на керовані (регульовані) і некеровані (нерегульовані).

За часовим фактором конфлікти діляться на короткострокові (вони можуть бути вибуховий характер), тривалі, разові і повторювані.

За джерелами виникнення конфлікти бувають об'єктивними і суб'єктивними, істинними і помилковими.

За типом структурних відносин - «вертикальні» (між лідером і підлеглим) і «горизонтальні» конфлікти (коли в конфлікт залучені люди, що займають рівні посади). Небезпека горизонтальних конфліктів полягає в тому, що вони можуть перерости в вертикальні. За силою емоційного впливу на конфліктуючі сторони, які сильні по відношенню до соціального статусу особистості, її гідності, престижу і слабкості, що не має нічого спільного з основними принципами існування індивіда.

За кінцевим ефективним результатом конфлікти є позитивний і негативний. Конфлікт оцінюється позитивно, якщо він допомагає усунути причини самого конфлікту, якщо він об'єктивно залагоджується, правда підтверджується і недоліки в житті колективу усуваються. Тому іноді керівнику організації навіть доводиться спровокувати такий конфлікт, щоб змінити стиль спільної роботи, усунути наявні недоліки і вчасно розв'язати загрозливий конфлікт. Знання причин конфліктів допомагає уникнути негативних наслідків міжособистісних конфліктів. Звичайно, неможливо назвати всі причини, тому що в конфлікті стільки сторін, стільки причин його виникнення [26].

Для прогнозування, оцінки та визначення раціональних технологій, методів і форм управління конфліктами необхідно мати уявлення про динаміку їх розвитку. Динаміка конфлікту як складного соціального явища відбивається в двох концепціях: етапи конфлікту і фаза конфлікту. Фази конфлікту відображають

його динаміку з точки зору можливості вирішення. Етапи конфлікту відображає критичний момент у процесі розвитку конфлікту від виникнення до вирішення. Іншими словами, динаміка конфлікту - це процес розвитку конфлікту з його етапами та фазами.

Перший етап – передконфліктна ситуація. Вона характеризується формуванням конфлікту, йде накопичення й загострення протиріч різних протидіючих сторін.

Другий етап починається з інциденту або приводу, другими словами, з якоїсь події, що й приводить до руху конфлікуючі сторони.

Іде процес розгортання конфлікту, з'являються перші результати боротьби. Кожна з протидіючих сторін зіткнулася з опором своїх противників, відчула його сильні й слабкі позиції.

На цьому етапі можуть розпочинатися дії, які сприяють припиненню відкритих зіткнень, починають прийматися компромісні рішення. На другій фазі розвитку конфлікт із латентної стадії переростає у відкриту форму і проявляється в різних формах конфліктної поведінки. Конфліктна поведінка – це дії, націлені на блокування досягнень протидіючої сторони, формування установ на боротьбу, психологічна згода до неї. Конфлікт інтересів на цьому етапі набуває форми гострих протиріч, коли індивіди й соціальні групи не стільки намагаються урегулювати конфлікти, а навпаки, всіляко поглиблюють протиріччя, руйнують колишні структури взаємодій і відношень, це апогей конфлікту.

В емоційному плані цей етап характеризується накопиченням агресивності, переходом від неприязні до ворожнечі. Ця стадія конфлікту характеризується максимальним використанням сили учасників конфлікту й використанням усіх наявних ресурсів.

Цей етап конфлікту залежить також від масштабів соціальних проблем. Особливого значення набувають суб'єкти управління соціальними конфліктами: вони можуть як загостритись, так і врегулювати соціальний конфлікт. Часова довжина цього етапу залежить і від адаптованості певної соціальної системи до

конфліктів. Конфліктуючі сторони починають вичерпувати свої резерви, і з'являється наступний етап конфлікту.

Третій етап: розв'язання конфлікту здійснюється через зміну об'єктивної ситуації й через суб'єктивні, психологічні зміни. Він має особливе значення в розвитку конфліктів і потребує глибокого теоретичного висвітлення. Можливе часткове або повне вирішення конфлікту.

Ознакою завершення конфлікту є завершення інциденту. Між конфліктуючими сторонами припиняється конфліктна взаємодія. Ліквідація інциденту – це необхідна, але ще не досить достатня умова для завершення конфлікту. При певних обставинах згаслий конфлікт може спалахнути знову.

Розв'язання конфлікту можливе лише при вирішенні конфліктної ситуації, коли знімається головна причина конфлікту й суперники перестають бачити одне в одному противників. Тоді починають змінюватися взаємні вимоги сторін.

Успішне вирішення конфлікту пов'язано з певними умовами:

- а) своєчасна й точна діагностика його причин, виявляються об'єктивні протиріччя, інтереси, цілі;
- б) взаємна зацікавленість сторін у подоланні протиріч, взаємне признание інтересів кожної із сторін;
- в) спільний пошук методів, засобів подолання конфлікту.

Часткова нормалізація відносин відбувається тоді, коли негативні емоції повністю не зникли і супроводжуються переживаннями, усвідомленням події шляхом коригування оцінок опонента, почуттям провини за свої дії під час конфлікту [26].

Повна нормалізація відносин відбувається тоді, коли сторони усвідомлюють важливість подальшої конструктивної взаємодії. Це час для роздумів, переживання і виправлення самооцінки, відносин. Дані американського психолога Л. Уолтера говорять про те, що тільки на післяконфліктній стадії, коли сторони конфлікту готові до позитивних змін, можна проводити чесний, об'єктивний і конструктивний аналіз конфліктної

ситуації для того, щоб встановити перспективи подальшого розвитку відносин [26].

## **1.2. Підлітковий міжособистісний конфлікт у психологічній теорії та практиці**

Дитина, віком 14 – 17 років, проходить найважчу кризу свого життя – кризу підліткового віку, яка – тривала за часом та має бурхливий перебіг. І саме в цей період є дуже важливим оточення підлітка. Якщо тінейджеру допомагають пройти цю стадію дорослі, які розуміють, що коїться з дитиною, хто намагається налагодити контакт, з розумінням та повагою ставляться до юнака чи юнки, враховуючи нюанси цього етапу, то можна констатувати, що криза в такому разі пройде злагоджено, у менш агресивній формі. На основі власних спостережень, досліджень різних авторів та аналізів поведінки школярів в умовах освітнього процесу, виділяють чотири групи підлітків:

- ✓ перша – підлітки зі стійким комплексом примітивних потреб, яким властивий егоїзм, цинізм, байдужість, брутальність і т.п.;
- ✓ діти, в яких цінності та потреби – дещо деформовані (мають виражений індивідуалізм, проте, їх характерна риса – завоювання соціального статусу завдяки утискам слабших за себе особин);
- ✓ підлітки-приспосованці, у яких спостерігається конфлікт між деформованими і позитивними потребами (непряма та вербальна агресія – їх характерна ознака);
- ✓ четверта група – діти з обмеженим колом спілкування, відсутністю стійких інтересів та слабо деформованими потребами (вони відрізняються негативізмом, мстивістю, боягузством та безвільним поведінням перед сильнішими особистостями).

Така класифікація спрацьовує і у сьогоденній школі. Конфліктні ситуації у старшому шкільному віці притаманні для всіх закладів освіти і не залежать від соціальної верстви їх учасників. В залежності від того, хто є суб'єктом взаємодії,

ми виділяємо наступні типи конфліктів: «учень – учень», «учень – батьки», «педагог – педагог», «педагог – батьки», «батьки – батьки». Виходячи з даних опрацьованої літератури, можемо сказати, що конфліктність – це особистісна риса, яка залежить від природних задатків та соціального досвіду, тому виділяють такі типи психологічних детермінант конфліктності у підлітків:

фактор психофізіологічних особливостей розвитку (спадкові патології, хвороби, травми мозку, розумова неповноцінність, особливості типу нервової системи тощо);

психологічні чинники (особливості гендерної ідентифікації та статевого дозрівання, сімейне благополуччя, акцентуації характеру, оцінка власного «Я»);

соціальні детермінанти (макро- та мікросередовище, соціальне оточення).

Підлітковий вік, як складний етап переходу від дитинства до дорослого віку, це період формування протиріч між ставленням до себе та ставленням до близьких оточуючих, прагненню до самоствердження та неможливості це зробити, не зачіпаючи інтереси інших, прагнення до ідеалів і не приймаючи прямі вказівки та порад щодо його досягнення. Незважаючи на те, що конфліктні підлітки є егоцентричні, чим являють собою сильну концентрованість на власній особі, що виражається у почутті власної винятковості і переоцінці своїх здібностей, завищення самооцінки. Це з часом призведе до конфліктних ситуацій. Зокрема до шкільних конфліктів серед учнів. *Конфлікти між підлітками у школі та у класі найчастіше ґрунтуються на емоціях та особистій неприхильності, негативних почуттях, гніву, страху, помсти, ворожості.* Конфлікт загострюється охоплює все більше людей. Слід зазначити, що конфлікт став однією з найскладніших проблем у сучасному шкільному житті. Підлітки, які взаємодіють з дорослими, своїми однолітками, соціальним та культурним середовищем, часто на різних рівнях та в різних обставинах, стикаються з конфліктами. Особливо актуальні конфлікти в підліткових колективах, де діти перебувають багато часу, навчаються, відпочивають і т.д.

*Міжособистісні конфлікти* - це зіткнення індивідумів між собою на підставі протилежно направлених мотивів. Ці конфлікти найбільше розповсюджені, адже вони охоплюють практично всі сфери людських відносин. І є не менш розповсюджені в навчальному середовищі. Будь-який конфлікт зводиться до міжособистісного.

Міжособистісний конфлікт може також проявлятися при прямому зіткненні особистостей. Люди з різними рисами характеру, поглядами і цінностями іноді просто не в змозі лагодити між собою. Як правило, погляди і цілі таких людей розрізняються докорінно. Міжособистісні конфлікти мають такі специфічні властивості:

- ✓ протиборство людей відбувається безпосередньо (суперники стикаються лицем до лиця);
- ✓ проявляється весь спектр об'єктивних і суб'єктивних причин; • висока емоційність;
- ✓ зачіпаються інтереси не тільки суб'єктів конфлікту, а й тих, з ким вони безпосередньо пов'язані службовими або міжособистісними відносинами;
- ✓ міжособистісні конфлікти є своєрідним полігоном для перевірки характерів, темпераментів, інтелекту, волі та інших індивідуальнопсихологічних властивостей суб'єктів конфліктного протистояння.

Кількість конфліктів у системах «вчитель-учень» та «учень-учень» постійно збільшується. Практично відсутні позитивні відносини між учителем та учнями, між ними наростає емоційна та духовна дистанція; навпаки, знижує взаємний інтерес та знижує мотивацію підлітків до навчання. Неконструктивна поведінка сторін у конфліктній ситуації призводить до переростання ділових конфліктів на емоційні, що призводить до таких негативних наслідків, як посилення емоційної напруги, підвищена тривожність. Тривалі невирішені конфлікти негативно позначаються на міжособистісних стосунках та соціально-

психологічному кліматі у шкільному колективі. Відсутність належної уваги до проблеми конфліктів у школі суттєво збільшує конфліктний потенціал освітнього середовища, що є основою формування конфліктної спрямованості особистості та перешкодою у процесі самореалізації людини.

Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури показує, що трактування поняття конфлікту є досить поширеним, тому воно рівнозначне філософському розумінню протиріччя. К.Хорні аналізує внутрішньоособистісний конфлікт стосовно підліткового віку з двох позицій: як зіткнення прагнень задоволення бажань та безпеки і як протиріччя невротичних потреб, задоволення яких спричиняє розчарування інших. Автор вважає, що для визначення психологічних причин внутрішніх конфліктів індивідуальна поведінка добирається несвідомо. На думку автора, несвідомі спонукання мають афективний, емоційний характер, при цьому відчуття тривоги розглядається К.Хорні як базисне у дослідженні і моделюванні поведінки. На думку К.Хорні, тривога є одним із найпоширеніших явищ, які відчуває підліток, а ворожі спонукання є основним джерелом невротичної тривоги. Автор визначив чотири основні способи уникнути підліткової тривоги:

- раціоналізація;
- заперечення;
- спроби приглушити тривожність (наприклад, через вживання алкоголю);
- уникання (або утікання) хвилюючих думок, почуттів, спонукань чи ситуацій, які до них призводять.

Перше теоретичне та експериментальне дослідження міжособистісного конфлікту було проведено К.Левіним, який розглядав конфлікт у контексті задоволення та незадоволеності особистих потреб. Він визначив конфлікт як «ситуацію, в якій на індивідів впливають сили приблизно однакової величини і в протилежних напрямках», тобто міжособистісний конфлікт. К.Левін має на увазі суперечність між потребами людини та зовнішніми силами. Якщо підліток опинився в такій ситуації, то сила, яка його спонукає з боку дорослого, є

результатом владного поля цієї людини над підлітком. Чим більша потреба людини, тим серйозніший конфлікт. Незадоволення потреб створить напругу, а умовою задоволення особистих потреб є наявність вільного простору. К.Левін говорив, що суспільство є як незалежні групи дорослих і групи дітей [11].

*Психологічні конфлікти відіграють значну роль у формуванні нових рис характеру та у перебудові особистості, та їх вирішення є гострою формою розвитку – відбувається зміна структури особистості підлітка та формування нових відносин.* Конфлікт переводить його учасників на якісно новий рівень взаємодії, що супроводжується переорієнтацією цінностей, усвідомленням та формуванням особистих та групових інтересів, зміною комунікативної структури, руйнуванням старих та створенням нових схем легітимізації. Специфіка позиції підлітка в тому, що він є «маргінальна» особистість. Підліток опиняється в середині двох груп, тому що він більше не хоче належати групі дітей та намагається перейти у дорослу групу, але вони все ще не приймають його. Отже, чим більший розрив між двома групами, тим довший період неспокійного стану підлітка і тим складніше протікає підлітковий вік [36].

Описані зміни у психологічному просторі К.Левін пояснює всю феноменологію отроцтва: сором'язливість, чутливість та агресивність підлітка через неточність та нестійкість ґрунту; більш-менш постійний конфлікт між різними відносинами, цінностями, ідеологіями і стилями життя; емоційний стрес унаслідок цих конфліктів; готовність зайняти крайні позиції та вжити крайніх заходів, кардинально змінити свою позицію. Ступінь і конкретні типи поведінки підлітка залежать від складної структури психічного простору і від конфліктуючих сил у цій структурі. Першорядне значення є ступінь відмінності та поділу між дорослими та дітьми, які характеризують цю культуру. Також важливий ступінь, у якому підліток перебуває у положенні маргіналізованої особистості [36].

Важливим етапом у підлітковому віці є процес самосвідомості. Він заснований на здатності людини відрізнити себе від своєї життєдіяльності,

свідомо займатися своїми потребами та здібностями, спонуканнями, переживаннями та думками. Згідно з теорією особистості З.Фрейда, суб'єктивний образ «Я» підлітків формується на основі думок оточуючих. Самооцінка є необхідною частиною самосвідомості. Самооцінка підлітків зазвичай неадекватна: вона підвищена або сильно занижена.

Формування особистості хлопчиків і дівчаток відрізняється за інтелектом і емоційністю. У хлопчиків більш очевидні абстрактні здібності та ширший спектр інтересів, але в той же час вони «безсилі» в реальному житті. У дівчаток більш розвинена словесно-мовна діяльність, здатність до співчуття і переживання. Вони більш чутливі до критики своєї зовнішності, ніж до критичних оцінок своїх інтелектуальних здібностей. Підліток прагне до самостійності, але в складних життєвих умовах намагається не брати на себе відповідальність за власні рішення і чекає допомоги дорослих. Отже оцінка «свого місця», «своєї ролі» дитиною, неадекватна самооцінка впливає на його конфліктність [32].

У 60-ті роки ХХ століття було опубліковано роботу американського психотерапевта Е.Берна (1902-1970рр.), який створив теорію транзактного аналізу, засновану на синтезі ідей психоаналізу та інтеракціонізму.

Трансакція - це одиниця взаємодії партнерів зі спілкування, що супроводжується завданням їхньої позиції. Однією з відправних точок теорії Е.Берна була ідея про те, що кожна особистість складається із трьох станів:

1. Дитина (особистість змістом якої є спонтанні емоції, прагнення, переживання);
2. Батьківський стан (невід'ємна частина особистості, що виявляється в стереотипній поведінці, прагнення повчати, дотриманні норм, правил набутих з досвіду);
3. Дорослий (частина особистості, яка прагне реалізувати раціональну та відповідну для адекватного ставлення до життя).

У процесі спілкування для людей транзакції (взаємодії) здійснюються між зазначеними позиціями-станами. Якщо реалізовано транзакцію, в якій позиції доповнюють одна одну, виникають безконфліктні відносини. Якщо відбувається

транзакція, в якій транзакції перетинаються (наприклад, один співрозмовник реалізує позицію дорослий-дорослий, а інший підліток-дорослий), то спілкування змінюється на гірше і може виникнути конфлікт [32].

### **1.3. Особливості прояву конфліктності в підлітковому віці**

Підлітковий вік — це період розвитку людини між дитинством та дорослістю, зазвичай з 10 до 19 років (за визначенням ООН). Цей період характеризується значними фізичними, психологічними та соціальними змінами. Підлітковий вік можна умовно поділити на три етапи: молодший підлітковий вік (10-12 років), середній підлітковий вік (13-17 років) та старший підлітковий вік або юність (17-19 років). Це дуже складний період у житті дитини і не даремно його називають «перехідним», «важким», «критичним». В даний період відбувається становлення нових зразків і цінностей, формування нових взаємин із дорослими і друзями. Передусім, підлітковий вік характеризується статевим дозріванням та гормональною перебудовою організму, що часто призводить до нестійкості емоційно-вольової сфери, імпульсивності та непослідовності у поведінці [14]. Важливою особливістю цього періоду є інтенсивний фізичний і психічний розвиток. Відбувається формування самосвідомості, світогляду, ціннісних орієнтацій підлітка. Це часто супроводжується егоцентризмом, максималізмом у судженнях і діях, критичним ставленням до оточуючих та схильністю до бунту проти авторитетів дорослих. Однією з провідних потреб підлітка стає потреба в самоствердженні та самореалізації, яка нерідко вступає в конфлікт з прагненням до самостійності та незалежності від дорослих [11].

Наявність таких розбіжностей, їх виникнення, розвиток і зникнення істотно вплинуть на особистість підлітків. Існування невирішених внутрішніх розбіжностей може призвести до відхилень у поведінці, а процес вирішення цих розбіжностей набуває затяжної форми конфлікту. Основні об'єктивні розбіжності підліткового віку також породжують його конфлікт, оскільки у ранньому підлітковому віці складається ситуація, що сприяє виникненню розбіжностей, до

того часу, поки дорослі зберігають своє ставлення до підлітка як до дитини. Подібне відношення, з одного боку, розбіжності завданням виховання сповільнює розвиток соціальної зрілості підлітка, а з другого боку - не відповідає уявленням підлітка про ступінь його зрілості та їх претензії на нові права. Якраз ця розбіжність лежить в основі більшості конфліктів та труднощів у взаєминах підлітка з дорослими, однолітками та батьками.

Д.Б.Ельконін досліджує тенденцію схильність підлітків до дорослого життя - бажання бути, здаватися і вважатися дорослим. Розвиток дорослого життя в різних його проявах залежить від сфери, в якій підліток прагне утвердитися, від характеру, який набуває його незалежності. Також важливо, чи задовольняється формальною незалежністю із зовнішнього боку, що здається дорослому життю, або що необхідна справжня незалежність, що відповідає глибокому почуттю. На цей процес сильно впливає система взаємовідносин, до якої входить підліток – визнання або невизнання її дорослості з боку батьків, вчителів та однолітків. Тому почуття дорослості стає центральним новоутворенням підліткового віку. Після пошуку себе, особистої нестабільності у дитини виробляється «Я-концепція» - система внутрішньо узгоджених уявлень про себе, образів «Я». Підліток відкриває собі свій внутрішній світ. Складні переживання у зв'язку з новими відносинами, їх особистісні характеристики, дії аналізуються їм упереджено. Підліток хоче зрозуміти, хто він насправді, і уявляє, ким він хоче бути. Образи «Я», які створює у своїй свідомості підліток, різноманітні – вони відтворюють усе багатство його життя. Фізичне «Я», тобто уявлення про їхню зовнішню привабливість, уявлення про їх розум, здібності, силу характеру, товариськість, доброту, у сукупності утворюють великий пласт «Я-концепції» - так званого справжнього «Я». Пізнання себе, своїх якостей призводить до формування когнітивного (пізнавального) компонента «Я-концепція». З ним пов'язані два інших: оціночний та поведінковий. Підліток – це цільна зріла особистість. Окремі його риси зазвичай дисонують, поєднання різних образів «Я» негармонійно. Нестійкість, мінливість життя на початку і в

середині підліткового віку призводить до хитких уявлень про себе. Іноді випадкова фраза, комплімент або насмішка призводять до помітного зрушення в самосвідомості. Коли ж образ «Я» досить стабілізувався, а оцінка значущої людини або вчинок самого підлітка йому суперечить, часто включаються механізми психологічного захисту. Крім реального «Я» «Я-концепція» включає в себе ідеальне «Я». При високому рівні домагань і недостатньому усвідомленні своїх можливостей ідеальне «Я» може занадто сильно відрізнятись від реального. Тоді пережитий підлітком розрив між ідеальним і дійсним своїм становищем призводить до невпевненості в собі, що зовні може виражатися в уразливості, впертості, агресивності [27].

Прояв міжособистісних підліткових конфліктів має свою особливість. В підлітковому віці через протиріччя між психологічними особливостями, розвитком внутрішніх і зовнішніх умов можуть виникати ситуації, що порушують нормальний розвиток особистості, утворювати об'єктивні передумови для виникнення та проявів конфліктів. Взаємовідносини підлітків з навколишнім світом спонтанні, неконструктивні, незрілі, некомпетентні. Тому поведінка підлітка характеризується підвищеною конфліктністю. Особистісним фактором виникнення конфліктів є рівень конфліктності особистості. Коли цей рівень високий, говорять про конфліктну особистість, яка схильна до конфліктних взаємин. Узагальнюючи дослідження конфліктності (М.І.Пірен, Ю.П.Черненко, В.П.Шейнов), можна сказати, що конфліктність є складною властивістю особистості, яка включає комплекс психічних властивостей:

- неадекватну (завищену або занижену) самооцінку своїх можливостей і здібностей, яка йде у розріз з оцінками навколишніх, що й викликає конфлікт;
- прагнення домінувати будь-де, де це можливо і неможливо;
- консерватизм мислення, поглядів, переконань, небажання подолати застарілі традиції;
- зайва принциповість і прямолінійність у висловах і думках, прагнення сказати те, що є, на погляд особистості, правдою, іншому в очі, незважаючи ні на що;

- певний набір емоційних якостей особистості: тривожність, агресивність, упертість, дратівливість [37].

Конфліктність передбачає певний рівень психічної напруженості. Він може бути різним для різних людей, що пов'язано з рівнем психологічної стійкості людини. Психічно стійкі та психічно нестійкі люди в складних ситуаціях поведуться по-різному. У психічно нестійких підлітків відсутні ефективні способи подолання перешкод, тому іноді спостерігається явище самоіндукції негативного емоційного напруження: дезорганізована поведінка посилює стресовий стан, який ще більше дезорганізує поведінку, що веде до виникнення «хвилі дезорганізації» [37].

Конфліктність особистості визначається наступним комплексом факторів:

- психологічних – темперамент, рівень агресивності, емоційний стан (тривожність);
- соціально-психологічних – соціальні установки і цінності, відносини до опонента, спрямованість у взаємодії, компетентність у спілкуванні, інтелект, основні тенденції поведінки;
- соціальних факторів – умови життя і діяльності, можливості релаксації, соціальне оточення, загальний рівень культури, можливості для задоволення потреб.

Загострення конфліктності серед підлітків збільшується з кожним роком і різко виражається, що призводить до зростання хуліганства, злочинства, злочинів, злочинності серед неповнолітніх. Будь-яке протиріччя, здатне обмежити права підростаючої особистості, відразу викликає реакцію протесту з їх боку, емоційний зрив. Схильність до конфлікту підлітка породжує конфлікти у навчальному та виховному процесах і є важливою соціально-психологічною проблемою. Правильне управління вчителем процесом вирішення конфлікту або його запобігання сприяє підвищенню ефективності педагогічного спілкування з учнями. Обов'язковою умовою для цього, а також важливим фактором подолання

негативних проявів конфлікту є розуміння вчителем особистості учня, що сприяє гармонійному розвитку особистості вчителів та учнів.

Не менш важливим фактором зовнішнього середовища, що детермінує конфліктність підлітка, є оточення однолітків, референтна група. Конфліктна поведінка у товаристві однолітків нерідко зумовлюється непримиренною боротьбою за лідерство, престиж і визнання, неузгодженістю інтересів, мотивів та цінностей членів підліткової групи, суперництвом і ворожнечею різних угруповань, нетерпимістю до будь-яких індивідуальних відмінностей. За цих умов окремі підлітки схильні до демонстративної, провокаційної чи агресивної поведінки задля збереження чи підвищення свого статусу в групі. Що стосується сфери освіти, то школа як соціальний інститут також може виступати детермінантою конфліктності учнів внаслідок низки причин. Це, зокрема, авторитарний стиль педагогічного спілкування, застарілі форми та методи навчання, що не відповідають вимогам сучасності, недоліки організації навчально-виховного процесу, неефективність методів впливу на важковиховуваних підлітків, ігнорування вікових та індивідуальних особливостей учнів тощо. Усе це створює передумови для виникнення непорозумінь і конфліктів у системі "учень - учитель", «учень-учень». Окрім того, конфліктність сучасних підлітків може провокуватися й такими чинниками, як вплив мас-медіа та соціальних мереж як трансляторів елементів масової культури, що часто пропагують агресію, насильство, цинізм у міжособистісних стосунках як норму поведінки [14].

Конфліктність у підлітків відрізняється низкою особливостей, пов'язаних з відсутністю у них життєвого досвіду та низьким рівнем самозасудження, неспроможністю адекватно оцінювати життєві обставини, підвищеною емоційною збудливістю, імпульсивністю, руховою та мовленнєвою активністю, підвищеним почуттям залежності, прагнення набути певного статусу у референтній групі, негативізмом, невірноваженість збудження та загальмованості. Схильність підлітків до конфліктів можна пояснити як

емоційними і фізіологічними віковими змінами. Основна характеристика нестійкого та дискомфортного становища підлітка – недостатня сформованість соціальних навичок, що сприяють успішній соціалізації. Недостатньо сформовані соціальні навички, підкріплені соціально-економічною незахищеністю, часто є причиною підвищеної агресії, підліткових конфліктів, їхнього прагнення компенсувати незадоволеність життям у будь-який спосіб. Підлітки стикаються з низкою суперечливих позицій та внутрішніх коливань між залежністю та незалежністю, роллю дитини та дорослого. Молода людина, перед якою стоїть завдання зміни ролей, часто потрапляє в ситуацію ролевих конфліктів. Проблеми протиріч у сфері діяльності особистості можуть сприйматися як рольові конфлікти.

Важлива особливість підліткової поведінки – тривалі конфліктні відносини з оточуючими. Поведінка підлітка викликає обурення оточуючих, і вони реагують на його дії жорсткою критикою, покаранням та негативним ставленням до своїх дій. Сам підліток розцінює це як ворожі дії, як замах на його незалежність, самостійність, особисту гідність. Конфлікти між підлітками та батьками викликані деструктивністю внутрішньосімейних відносин, прогалинами у вихованні, індивідуальними психологічними змінами у психічному розвитку підлітків та індивідуальними особливостями самих дорослих. Конфліктна поведінка підлітків виникає, коли не враховуються індивідуальні особливості, вікові зміни психіки, коли не змінюються форма та зміст спілкування дорослих.

Важливим внутрішнім чинником конфліктності у підлітковому віці є комунікативні проблеми, невміння налагоджувати конструктивне, ефективне спілкування з оточенням. Потреба в спілкуванні з однолітками є однією з провідних потреб цього віку, але задовольняється вона часто з допомогою неефективних, деструктивних комунікативних стратегій, які лише загострюють міжособистісні конфлікти. Основними причинами комунікативних конфліктів підлітків є недостатня сформованість навичок вербального та невербального спілкування, егоцентризм та нездатність поставити себе на місце партнера по

взаємодії, нерозвиненість емпатії, відсутність навичок активного слухання, неврахування почуттів і переживань співрозмовника, соціальна незрілість та необізнаність з нормами і правилами спілкування в різних соціальних групах, низький рівень культури мовлення та ввічливості у спілкуванні загалом [5]. Усе це спричинює розлад комунікації та призводить до виникнення непорозумінь, непродуктивних суперечок, відчуження і соціальної ізоляції окремих підлітків від групи чи один від одного. Крім того, прояви конфліктної, агресивної чи ізоляційної поведінки у процесі безпосереднього міжособистісного спілкування також є наслідком комунікативних проблем, труднощів конструктивної взаємодії з оточенням [37].

Конфлікти, що виникають безпосередньо між підлітками, поділяються на *міжособистісні*, конфлікти між індивідом і групою та між групами - протистояння учасників відбувається безпосередньо, тут і зараз, на основі зіткнення між їхніми особистими мотивами. У підлітковому віці зростає кількість складних педагогічних ситуацій, посилюючи конфліктність підлітків.

Психологи стверджують, що і дорослі не готові розширювати права підлітків через інерцію «дбайливих» відносин і того факту, що діти залишаються залежними від батьків та їх нездатністю приймати самостійні дії та рішення. Спочатку конфліктні відносини виникають, як правило, проти волі підлітка з одним із батьків чи вчителів. Потім конфліктне середовище розширюється і закінчується поганими відносинами з більшістю дорослих та однолітків. Якщо перші конфлікти викликають глибокі внутрішні переживання та посилюють самоаналіз, самооцінку, то надалі, звикаючи до протиріч, підліток все частіше починає звинувачувати інших. Звідси й складний характер підлітків [8].

Підлітки часто конфліктують один з одним у зв'язку з різним статусом, який займають у міжособистісних відносинах. Це зазвичай затяжні, тривалі конфлікти, причини яких приховані від вчителів, тому їх важко вирішити. Деякі із спостережуваних конфліктів є результатом протиріч, що виникають між високою самооцінкою та невідповідністю реальній ситуації учнів у класі. Зріла

особистість підлітка у конфлікті висловлює «зовнішній локус контролю», звинувачуючи інших чи певні обставини. Підліток не вірить у свої сили у вирішенні конфліктних ситуацій, прийнятті пасивної поведінкової настанови та переживає астеничні емоції. Тому підліток прагне досягти суб'єктивно-особистісного результату, проявити себе, відчути впевненість у своїх силах, навіть якщо причину конфлікту не усунуто.

Основні причини конфліктів у підлітків є егоїзм, впертість, прагнення «підтримати компанію», суперечливість загальних та особистих інтересів, незгоду з думкою оточуючих, труднощі у спілкуванні з вчителями, батьками, однолітками, все це утворює об'єктивні причини конфліктів у складній системі відносин. Підлітки хочуть, щоб з їхніми думками, бажаннями та настроями рахувалися, не терплять недовіри, байдужості, насмішок, нотацій, особливо у присутності друзів. Однак прояви негативних форм поведінки і конфліктність підлітків не є неминучими. Компетентні, досвідчені батьки і вчителі знають, що передбачити та попередити конфлікт легше, ніж подолати його наслідки, і відповідно вибудовують свою взаємодію з підлітками. Як правило, вони дбайливо і з розумінням ставляться до внутрішнього світу, переживань, захоплень дитини, труднощів і особистісних проблем, поєднують високий рівень вимог з високою повагою до її особистості. Це робить дорослих значущими і потрібними підлітку. А бути значущим і потрібним – означає розділити його тривоги і сумніви, стати другом, у якого можна шукати підтримки, відповіді на свої запитання, що можливо лише за взаємної відвертості і довіри, розуміння і співчуття [32].

#### **1.4. Психологічні основи профілактики міжособистісних конфліктів у роботі практичного психолога з підлітками**

Профілактика конфліктів – створення таких умов діяльності та взаємодії, що призводять до конструктивного розвитку якщо з'являються суперечності. Тихомірова Є.Б. виділяє первинну і вторинну профілактику конфліктів. Обидва

види профілактики не передбачають необхідність як зовнішніх (організаційних, управлінських), так і внутрішніх або власне психологічних запобіжних заходів. Первинна психопрофілактика конфліктів полягає в психологічній просвіті і розвитку потенційних або реальних учасників конфліктів. Вторинна – передбачає роботу безпосередньо в групах ризику та в групах з високим потенціалом конфліктогенності й ескалації конфліктів. Запобігання конфліктам так само важливо, як і можливість їх вирішувати конструктивно. Ефективне запобігання дозволяє уникнути навіть незначних негативних наслідків, які можуть виникнути внаслідок конфлікту, який був вирішений конструктивним чином. Попередження конфліктів можуть здійснювати як самі суб'єкти соціальної взаємодії, так і спеціально підготовлені фахівці. Спеціалісти виділяють чотири напрями, за якими потрібно проводити роботу з попередження конфліктів:

- створення об'єктивних умов, які перешкоджають виникненню та деструктивному розвитку передконфліктних ситуацій;
- оптимізація організаційно-управлінських умов створення та функціонування організацій;
- усунення соціально-психологічних чинників виникнення конфліктів;
- блокування особистісних чинників виникнення конфліктів [16].

Здебільшого профілактику конфліктів треба здійснювати одночасно за всіма зазначеними напрямками. Соціально-психологічні умови профілактики конфліктів здійснюють значний вплив на конфлікт, а тому зміна цих умов може привести до істотних змін у перебігу самого конфлікту. Також слід мати на увазі, що з метою профілактики та більш конструктивного розв'язання конфліктів доцільним є проведення просвітницької роботи, спрямованої на поширення, популяризацію конфліктологічних знань, формування конфліктологічної та конфліктної компетентності, а також на підвищення загальної комунікативної культури.

Розв'язання конфлікту — процес, який передбачає конструктивне вирішення самими суб'єктами або «третьою стороною» суперечностей завдяки

обранню вірної стратегії взаємодії в конфлікті чи застосування ефективних узгоджувальних засобів. Перший спосіб активного вирішення конструктивних конфліктів - це усунення недоліків, тобто які призвели до нього. Зокрема, основною формою (технікою) у співпраці з підлітками щодо розв'язання конфліктів в колективі є:

- особистий діалог та консультації;
- організація та реалізація програми шкільної медіації;
- соціальні проекти;
- тренінги, рольові ігри.

Загалом конструктивні форми вирішення конфліктів передбачає діалог підлітків з самим собою або зі своїм опонентом, спрямований на подолання суперечностей і неузгодженості, врешті-решт, сприяє відновленню гармонії всередині особистості та з іншими. Розв'язання конфлікту є багатоетапним процесом, тому виокремлюють три етапи:

- перший, діагностика під час спостереження;
- другий, вибір стратегій розв'язання та відповідних технологій;
- третій, здійснюється практична діяльність зі зняття протиріччя та завершення конфлікту.

Американський конфліктолог М.Дойч головним критерієм успішного розв'язання конфлікту вважає задоволення сторін його результатами; інші вчені називають показниками цієї конструктивності розв'язання (чи усунення) антагонізму, який спричинив конфлікт, або перемогу того з опонентів, що був правий. Відповідно, чим швидше знято конфліктне протиріччя, тим більше шансів для нормалізації відносин між підлітками і тим менша ймовірність переростання конфлікту в нове протиборство.

Виділяють етапи часткового і повного запобігання конфліктам:

1. Часткове запобігання є можливим за умов блокування однієї з причин потенційного конфлікту та обмеження її негативного впливу на опонентів.

2. Повне запобігання передбачає нейтралізацію дії всього комплексу чинників, які детермінують конфлікт; це дозволяє спрямувати взаємовідносини протидіючих суб'єктів у напрямі порозуміння і співробітництва.

Інструмент запобігання конфліктам - це систематична організація цілей, метою якої є мінімізація можливості конфліктів між учасниками, за допомогою внутрішньоособистісної та міжособистісної психологічної корекції. Впливати на стан проблеми взаємодії двома способами: впливати та контролювати власну поведінку, а також впливати на психіку та поведінку підлітка. Тому об'єктивних передумов запобігання конфліктам пов'язані зі здатністю людини до спілкування. Кожен повинен мати можливість визначити, що спілкування набуває передконфліктним, і повернутися із передконфліктної ситуації до нормальної взаємодії, а не впадати в конфлікт, особливо при використанні провокаційних методів. Щоб запобігти конфлікту, потрібно оволодіти прийомами і навичками безконфліктного спілкування. А.Белкін, доповнивши рекомендації Д.Карнегі, дає певні поради безконфліктного спілкування: *необхідно в міру думати про свою досконалість і свої бажання та спробувати побачити позитивні сторони в іншому, бути щедрим на похвалу; потрібно розмовляти з підлітками про те, що є предметом їхніх бажань, та можливість надання рекомендацій, як їм бажаного досягнути; навчитися правильно слухати; ведіть розмову, не виходячи за коло інтересів співбесідника; робити як можна більше доброзичливих посилянь; враховувати особистісні особливості співрозмовника особливості сприйняття (візуали, кінестетики), типи темпераменту, риси характеру; спочатку відповідати на аргументи співрозмовника, а потім приводити власні аргументи; висловлювати свої думки і почуття у ввічливій формі, вести аргументацію коректною відносно співрозмовника; оперувати простими, ясними, точними поняттями; прагнути до відкритого спілкування, долати бар'єри, які виникають у процесі розмови; не вживати конфліктогени (слова, дії або бездіяльність, що можуть призвести до конфлікту), не*

*відповідати конфлікт на конфлікт; уникати категоричності, кепкування, нагадувань про якусь неприємну ситуацію.*

При наданні психологічної допомоги, зокрема, для профілактики та розв'язання різних конфліктів, основне завдання психолога – допомогти підлітку встановити діалог із самим собою та з навколишнім середовищем. Цей діалог дозволяє підлітку усвідомити свої проблеми. Водночас цей діалог дозволяє підлітку навчитися долати проблеми. Н.В.Гришина зазначає, що такий діалог передбачає насамперед «чесну, відверту розмову підлітка із собою, у ході якої не придушуються протилежні, протидіючі сторони «Я» та не ігноруються внутрішні суперечності». Аналогічні принципи мають бути покладені і в основу реального чи уявного діалогу з оточенням [16].

Зокрема, більшість вчених вивчають міжособистісну взаємодію, яка вже має місце у самому конфлікті, не приділяючи особливої уваги проблемі запобігання та підготовки особистості до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Однак підготовку особистості до запобігання та вирішення конфліктів слід розпочинати набагато раніше. Особливо рекомендується виховна робота зі школярами, які стикаються з проблемами у міжособистісних стосунках. Загалом, **робота шкільного психолога з міжособистісними конфліктами може бути сконцентрована на таких напрямках:**

- прогнозування та профілактика конфліктів, що забезпечуватиме своєчасне виявлення потенційних конфліктних ситуацій та за умов високої конфліктної компетентності вирішувати суперечності на етапі, коли конфлікт ще не набув форми відкритого протистояння;
- попередження конфліктів, що передбачає створення таких умов діяльності, які перешкоджали б виникненню суперечностей та конфліктів;
- формування конфліктної компетентності з метою успішного вирішення особистістю міжособистісних конфліктів у різних ситуаціях життєдіяльності;

- створення професійної системи посередництва у вирішенні різноманітних конфліктів.

Сьогодні у закладах освіти досить часто використовують тренінги. Особливо ефективними вони є для профілактики конфліктів. Методична література пропонує велику кількість готових розробок тренінгів, а завдання соціального педагога – адаптувати до своїх вихованців, враховуючи їх особливості та запити. Проведення тренінгів з конфліктними дітьми має на меті розвиток їхніх соціальних навичок та вирішення конфліктних ситуацій. Головні завдання таких тренінгів включають:

1. Формування соціальної компетенції: за допомогою тренінгів діти отримують навички емпатії, співпраці та адекватного вираження своїх почуттів;
2. Формування рівня адекватної самоповаги, оскільки сприяють розвитку самоповаги та усвідомленню власної цінності в групі;
3. Набуття досвіду ефективного розв'язання конфліктів, так як спрямовані на розвиток навичок управління конфліктами та вирішення розбіжностей;
4. Уникнення проявів агресивної поведінки, оскільки на тренінгах підлітки вчаться проявляти емоції, читати емоції інших, що допомагає уникнути конфліктної ситуації;
5. Створення позитивної атмосфери, адже проводяться у формі комунікаційних технік для виконання індивідуальних, групових та колективних (рідше) завдань.

Для успішного розв'язання конфлікту потрібна, на думку О. Маруховської-Картунової, наявність таких умов:

- 1) достатня зрілість конфлікту;
- 2) розуміння суб'єктами конфлікту необхідності його розв'язання;
- 3) готовність та спроможність сторін конфлікту до конструктивних дій;
- 4) наявність для цього засобів, механізмів, ресурсів тощо.

Цих умов достатньо для успішного вирішення міжособистісних конфліктів. Дорослі повинні реально оцінювати ефективність виховання дитини, тобто на скільки вони змогли підготувати їх до самостійних дій та прийняття рішень в умовах, яких не було за життя батьківського покоління. Дорослі (батьки, вчителі, психологи) мають розуміти, що для здорового/комфортного існування в суспільстві має бути сформована конфліктна компетентність у підлітків.

### **Висновки до першого розділу**

Підлітковий вік – це складний перехід від дитинства до дорослості, коли відбувається переплітання суперечливих тенденцій розвитку. Цей вік відрізняється емоційною нестабільністю та імпульсивною поведінкою. Підлітки часто спочатку роблять, а потім думають про те, що вони зробили, водночас розуміючи, що слід вчинити навпаки. Помітний розвиток набувають вольові якості: наполегливість, завзятість у досягненні цілей, вміння долати перешкоди та труднощі. Емоційні стани підлітка можуть раптово змінюватися з різними переходами від надмірної рухливості до спокою, від піднесення до байдужості. Слід підкреслити, що причини конфліктів у підлітків є егоїзм, впертість, прагнення «підтримати компанію», суперечливість загальних та особистих інтересів, незгоду з думкою оточуючих, труднощі у спілкуванні з вчителями, батьками, однолітками. Все це утворює об'єктивні причини конфліктів у складній системі відносин. І чи не єдиний варіант розв'язання їх це навчання підлітків навичкам конструктивного, толерантного спілкування.

Для профілактики та розв'язання різних конфліктів, основне завдання психолога - допомогти підлітку встановити діалог із самим собою та з навколишнім середовищем. Цей діалог дозволяє підлітку усвідомити свої проблеми. Водночас цей діалог дозволяє підлітку навчитися долати проблеми. Таким чином, при конструктивному розв'язанні конфліктів потрібно визначити існування даного конфлікту та наявність протилежних цілей, дослідити

подолання конфлікту, розробити варіанти вирішення міжособистісного конфлікту. Крім того, для запобігання конфліктів необхідно дотримуватися практичних порад та рекомендацій: справедливе ставлення до інших; поважати інших; виявляти доброту, коректність та витривалість; справжність у розмові; повністю оцінювати власні здібності; виявлення позитивних емоцій.

## РОЗДІЛ II.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

#### 2.1 Методика та процедура досліджень

Для проведення експерименту ми залучили 30 учні 9-х класів ПРИВАТНОГО ЛІЦЕЮ «ХАРКІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ. Для діагностики особливостей поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях було використано наступний психодіагностичний комплекс методик:

##### *1. Методика визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса-Кілмена.*

«Методика визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса-Кілмена)» рекомендована для визначення типу поведінки підлітків в конфліктних ситуаціях. Опитувальник К.Томаса описує кожен з п'яти нижче перерахованих стилів конфліктів. У різних сполученнях вони згруповані у 30 пар, у кожній з яких досліджуваний має вибрати те судження, що найбільш типове для характеристики його поведінки [39]. Методика дозволяє визначити домінуючу стратегію поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. Автор описує такі типи поведінки особи в конфлікті:

- *суперництво* (конкуренція) як намагання задовольнити власні інтереси за рахунок інших;
- *притосування* як жертвування власними інтересами на користь іншого;
- *компроміс* як прагнення частково задовольнити як свої домагання, так і прагнення опонента;
- *уникнення* як відмова від власних інтересів і від захисту інтересів іншої людини;
- *співпраця*, яка є пошуком альтернативи, прагнення максимально врахувати як інтереси власні, так і інтереси партнера [39].

К.Томас вважає, що при уникненні конфлікту жодна сторона не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і компроміс, Табо один із учасників виявляється у виграві, а інший програє, або вони обидва програють, оскільки йдуть на компромісні поступки. І тільки в ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграві. У своєму опитувальнику з виявлення типових форм поведінки, К.Томас описує кожний з п'яти можливих варіантів судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. Тест можна використати в груповому варіанті, так і в поєднанні з іншими тестами, так і окремо. Відведений час не більше 1-20 хвилин (Додаток А) [39].

## ***2. Методика діагностики рівня агресії у підлітків Басса та Дарки.***

Ми припускаємо що існує зв'язок між певними психологічними особливостями підлітків (рівнем агресії, ворожості, тривожності) та їхньою схильністю до деструктивної конфліктної поведінки. Підлітки з високим рівнем агресивності, ворожості та тривожності більш схильні обирати неконструктивні стратегії поведінки в конфлікті (суперництво, уникнення), тоді як підлітки з помірним рівнем цих характеристик частіше використовують конструктивні стратегії (співробітництво та компроміс).

*Обґрунтування гіпотези.* Підлітковий вік характеризується загостренням внутрішніх протиріч, емоційною нестійкістю, імпульсивністю, що може проявлятися в підвищеній конфліктності. Агресивність як особистісна риса в цьому віці часто виступає способом самоствердження, захисною реакцією на фрустрацію потреб у прийнятті, визначеності, самостійності. Підвищена ворожість до оточуючих може бути пов'язана з проєкцією власних негативних переживань, страхів, комплексів. Тривожність, зумовлена нестабільністю самооцінки, невпевненістю в собі, також здатна провокувати конфліктну поведінку як неадекватний спосіб подолання емоційного напруження. Можна припустити, що підлітки з високим рівнем агресивності та ворожості в конфліктних ситуаціях частіше обиратимуть стратегію суперництва, яка характеризується прагненням нав'язувати іншій стороні бажане для себе

рішення, досягти своїх цілей за рахунок опонента. Підвищена тривожність як переживання емоційного дискомфорту, передчуття загрози може спонукати до уникнення конфлікту через страх зіткнення, некомпетентності у вирішенні проблеми. Обидві ці стратегії є неконструктивними, оскільки не вирішують конфлікт по суті та не враховують інтереси іншої сторони. Натомість підлітки, які мають помірний рівень агресивності, ворожості та тривожності, ймовірно, будуть більш схильними до вибору стратегій, як співробітництво (спільний пошук рішення, яке задовольняє інтереси всіх сторін) та компроміс (взаємні поступки, часткове задоволення інтересів). Ці стратегії є більш конструктивними та ефективними для розв'язання конфліктів, оскільки дозволяють знайти взаємоприйнятне рішення та зберегти добрі стосунки між сторонами. Для перевірки висунутої гіпотези було проведене емпіричне дослідження з використанням ряду психодіагностичних методик.

Методика діагностики показників і форм агресії А.Басса і А.Дарки.

1. Фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи.
2. Вербальна агресія – вираження негативних почуттів як через форму сварки і крик, так і через зміст словесних відповідей, тобто погрози і лайки.
3. Непряма агресія – агресія, яка спрямована на іншу особу обхідним шляхом (плітки, злобні жарти), а також агресія без спрямованості (спалахи люті, що проявляються в крикові, тупанні ногами).
4. Негативізм – опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету або керівництва, може зростати від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил, законів.
5. Роздратування – готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).
6. Підозрілість – недовіра та обережне ставлення до людей, засновані на переконанні, що оточуючі мають намір заподіяти шкоду.
7. Образа – заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні та вигадані дії.

8. Почуття провини – переконання суб'єкти в тому, що він є поганою людиною, відчуває докори сумління.

Також обраховуються два додаткові індекси:

1. Індекс агресивності включає в себе фізичну, вербальну агресію та роздратування.

2. Індекс ворожості включає в себе образу та підозрілість.

Методика містить 75 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні». Результати обробляються згідно з ключем і дозволяють визначити рівень (високий, підвищений, середній, низький) за кожною шкалою.

### ***3. Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В.Бойком.***

Методика призначена для діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту при спілкуванні, що дозволяє розкрити типи захисного механізму особистості. В основі психологічного дискомфорту лежить захист шляхом спотворення процесу відбору та змінення інформації. За допомогою цього підтримується відповідність між уявленням людини про навколишній світ, про самого себе і різну інформацію, що надходить.

Психологічний захист вважається системою адаптивних особистісних реакцій, яка спрямована на захисну зміну значення дезадаптивних компонентів взаємозв'язку (когнітивних, емоційних, поведінкових) з ціллю їхнього психологічного ослаблення та зменшення травмуючого впливу на особистість [39]. Негативні почуття, такі як занепокоєння, страх, гнів, сором, стрес, змушують людину переоцінити ситуацію, відносини та самооцінку, щоб зменшити душевний дискомфорт та підтримувати адекватний рівень самооцінки. Механізми психологічного захисту діють лише на рівні сприйняття і трансформації. Загальною рисою захисного механізму є відмова індивіда від діяльності, яка створила ситуацію чи проблему, що викликала негативний досвід. Для визначення властивої вам стратегії психологічного захисту в діловому і міжособистісному спілкуванні в кожному питанні виберіть той варіант відповіді,

який найбільше підходить вам або краще характеризує вашу поведінку у цій ситуації. Дана методика складається з 24 питань, досліджуваний повинен вибрати відповідь, яка найбільш підходить [39]. Для визначення властивої вам стратегії психологічного захисту в спілкуванні треба підрахувати суму відповідей кожного типу:

- варіант «а» - миролюбство – це психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності людини, у якій інтелект та характер відіграють важливу роль;
- варіант «б» - уникнення – це психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності, заснована на економії інтелектуальних та емоційних ресурсів;
- варіант «в» - агресія - це психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності, що діє на основі інстинкту [39].

Чим більше відповідей того чи іншого типу, тим виразніше виражена відповідальна стратегія психологічного захисту. Якщо їх кількість приблизно однакова, отже в контакті з партнерами ви активно використовуєте різні захисти своєї реальності (Додаток В).

Методика визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса-Кілмена) рекомендована для визначення типу поведінки у підлітків в конфліктній ситуації. Опитувальник К.Томаса описує кожен з п'яти перерахованих стилів. У різних ситуаціях вони згруповані у 30 пар, у кожній з яких досліджуваний має вибрати те суждення, що найбільш типове для характеристики його поведінки [39]. К.Томас описує такі типи поведінки в конфлікті:

- суперництво як намагання задовольнити власні інтереси за рахунок інших;
- пристосування як жертвування власними інтересами на користь іншого;
- компроміс як прагнення частково задовольнити як свої домагання, так і прагнення опонента;

- уникнення як відмова від власних інтересів і від захисту інтересів іншої людини;
- співпраця як варіант пошуку альтернативи, прагнення максимально врахувати як власні інтереси, так і інтереси партнера [39].

К.Томас вважає, що при уникненні конфлікту жодна з сторін не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або вони обидва програють, оскільки йдуть на компромісні поступки. І тільки в ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграші. У своєму опитувальнику з виявлення типових форм поведінки К.Томас описує кожний з п'яти наведених можливих варіантів судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. Тест можна використовувати в груповому варіанті, так і в поєднанні з іншими тестами, так і окремо. Відведений час – не більше 15-20 хвилин (Додаток А) [39].

Методика діагностики рівня агресії у підлітків Басса та Дарки, де автори запропонували опитувальник для виявлення важливих показників та форм агресивної поведінки особистості. Дана методика складається з 75 питань, на які потрібно відповісти «так» або «ні» [39]. Розробники визначили такі види агресивної поведінки:

- фізична агресія – використання фізичної сили щодо іншої особи;
- вербальна агресія – прояви негативних почуттів як через сварку, крик, верещання, так і через зміст словесних звернень до інших осіб (погроза, прокляття, лайка);
- непряма агресія – використання завуальованих шляхів спрямованих проти іншої особи через плітки, жарти, прояви ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами);
- негативізм – опануюча форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, що може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти вимог, правил, законів;

- роздратування – схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість;
- підозрілість – схильність до недовіри та підозрілого ставлення до людей, яка виходить з переконання, що оточуючі хочуть завдати людині шкоди;
- образа – прояв заздрості та ненависті до оточуючих, що обумовлені відчуттям гніву, невдоволеністю кимось конкретно або всім світом за справжні або цявні страждання;
- відчуття провини – ставлення та дії щодо себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання самої особи в тому, що вона є поганою людиною, діє негарно [39].

У випадку бігу відповідей з ключем, ставиться 1 бал. Сума балів, помножена на коефіцієнт, указаний кожного параметру агресивності, дає можливість одержати унормовані показники, які характеризують індивідуальні й групові результати. Також у даній методиці підраховується індекс агресивності і індекс ворожості (Додаток Б) [39].

Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В.Бойком призначена для діагностики, яка дозволяє розкрити типи захисного механізму особистості. В основі захисної діяльності (психологічного дискомфорту) чи підвищення самооцінки, лежить захист шляхом спотворення процесу відбору та заміщення інформації. За допомогою цього забезпечується відповідність між уявленнями людини про навколишній світ, про самого себе і різну інформацію, що надходить. Психологічний захист вважається системою адаптивних особистісних реакцій, які спрямовані на захисну зміну значення дезадаптивних компонентів (когнітивних, емоційних, поведінкових) з ціллю їхнього психологічного ослаблення та зменшення травмуючого впливу на особистість [39]. Негативні почуття, такі як зенепокоення, страх, гнів, сором, стрес, змушують людину переоцінити ситуацію, відносини та самооцінку, щоб зменшити душевний дискомфорт та підтримувати адекватний рівень самооцінки. Все це здійснюється через механізми психологічного захисту. Вони діють на рівні

сприйняття та трансформації. Загальною рисою захисного механізму є відмова індивіда від діяльності, яка направлена на продуктивне вирішення ситуації та проблеми, що викликала негативний досвід. Для визначення властивої вам стратегії психологічного захисту і діловому і міжособистісному спілкуванні в кожному питанні виберіть той варіант відповіді, який найбільше підходить вам або краще характеризує вашу поведінку у цій ситуації. Дана методика складається зі 24 питань [39].

Для визначення властивої вам стратегії психологічного захисту у спілкуванні треба підрахувати суму відповідей кожного типу:

- «а» - *миролюбство* – це психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності людини, у якій інтелект та характер відіграють важливу роль;
- «б» - *уникнення* - це психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності, заснована на економії інтелектуальних та емоційних ресурсів;
- «в» - *агресія* – це психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності людини, що діє на основі інстинкту [39].

Чим більше відповідей того чи іншого типу, тип виразніше виражена відповідана стратегія психологічного захисту. Якщо ж їх кількість приблизно однакова, отже в контакт з партнером ви активно використовуєте різні захисти своєї суб'єктивної реальності (Додаток В).

## 2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Результати діагностики поведінки у конфліктній ситуації за допомогою методики визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса-Кілмена) зображені в Таблиці 2.1. У Додатку Г представлені результати кожного досліджуваного.

Таблиця 2.1

### Результати опитування (тест Томаса-Кілмена)

№	Типи поведінки	аналітика
---	----------------	-----------

1	Суперництво	9	30%
2	Пристосування	3	10%
3	Компромiс	7	23%
4	Уникнення	8	27%
5	Спiвпраця	3	10%

За результатами дослідженнями типу поведінки особистості у конфліктній ситуації в досліджуваних класах можна сказати, що найбільш притаманний тип поведінки серед опитаних, це «суперництво» - 30%. Це свідчить, що діти прагнуть реалізацію своїх інтересів через шкоду іншому. Підліток дуже активний і намагається вирішити конфлікт по-своєму. У них не є в пріоритеті співпраця з іншими, але вони хочуть і можуть приймати рішення. При цьому задовольняють тільки свої інтереси і всі інші вимушені прийняти вирішення конфлікту на їх умовах.

Наступний тип поведінки «уникнення» - 27%. Він свідчить, що неабиякий відсоток підлітків добирають пасивну поведінку щодо відстоюванні своїх прав. Перенесення відповідальності за розв'язання конфлікту на інших спрацьовує у ситуаціях, коли напруженість досить висока і її неохідно послабити; якщо рішення настільки незначні, що проблема не вартує «виїденого яйця»; якщо потрібно виграти час на збирання інформації, доказів і підтримку іншого рішення; якщо виникає відчуття, що інші мають істотну перевагу при вирішенні проблеми.

Для 23% підлітків «компромiс» є їх сценарій рішення проблеми. Вони готові на пошук рішення за рахунок взаємних поступків, пропонують проміжне рішення, прийнятне для обох сторін. Вони розуміють, що при цьому ніхто не виграє, але і не програє. Такий тип поведінки підлітки використовують, коли противники мають однакову силу, вони не мають багато часу щоб знайти краще рішення, вони на якийсь час погоджуються на досягнене.

10% опитаних обрали тип «пристосування». Це передбачає пренесення в жертву особистих інтересів заради іншого. Найчастіше це підлітки які нічого

неможуть/нехоть, тобто пасивна модель не тільки в конфлікті, але і в навчанні, грі, спілкуванні.

Тип «співпраця» обрали 10% підлітків, це ситуації коли учасники знаходять альтернативу, яка повністю відповідає інтересам обох сторін. Підліток активно бере участь у вирішенні конфлікту, і намагається співпрацювати з іншою людиною. Цей тип вимагає від підлітка складної і тривалої роботи, тому що перш ніж активно обговорювати, потрібно розкрити потреби та інтереси сторін конфлікту.

Порівняння отриманих результатів типів поведінки особистості підлітків у конфліктній ситуації відображено за допомогою діаграми (рис.2.1).

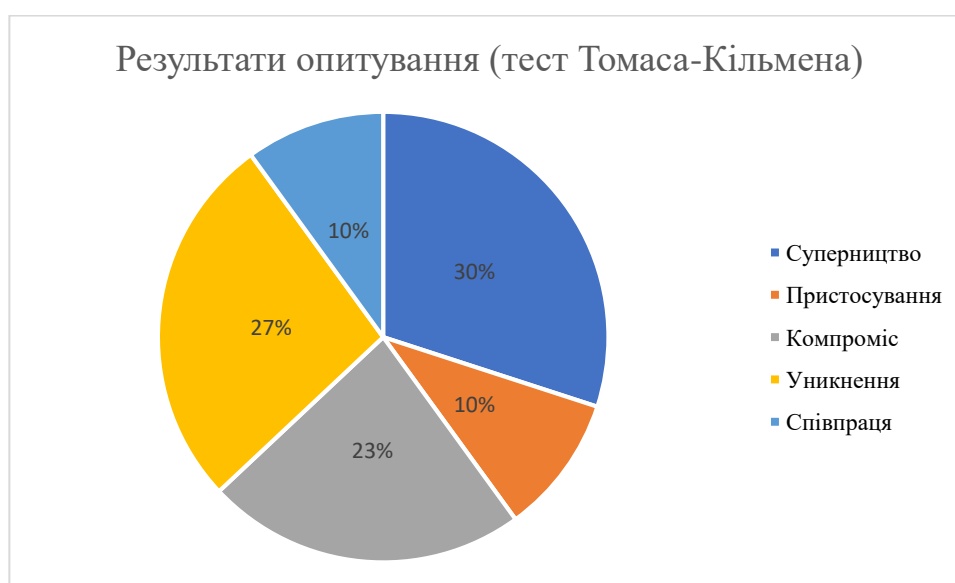


Рис.2.1 Показники вибору категорій «тип поведінки особистості у конфліктній ситуації»

Аналіз діаграми показує, що найбільш високий тип поведінки в опитаній групі є «уникнення» та «суперництво». Об'єднує ці групи відсутність навичок до співпраці з іншими взагалі, схильність захищати свої інтереси або ж жертвувати ними, відсутність навичок конструктивного вирішення суперечностей, відкладання вирішення проблеми, амбітність, яка нічим не підкріплена, тобто завищеними оцінками власного «Я».

Для діагностики показників агресивності та ворожості використали методику А.Басса і А.Дарки. За методикою отримані наступні показники

агресивності та ворожості підлітків (Таблиця 2.2). У Додатку Д представлено результати кожного опитаного.

Таблиця 2.2

### Дані щодо рівня агресії у підлітків

Види агресії	Кількість підлітків	Відсоток
Фізична агресія	3	10%
Вербальна агресія	4	13,3%
Непряма агресія	4	13,3%
Негативізм	2	6,7%
Роздратування	3	10%
Підозрілість	6	20%
Образа	4	13,3%
Відчуття провини	4	13,3%
Індекс агресивності		12,2
Індекс ворожості		16,7

За результатами дослідження рівня агресії за методикою Басса та Дарки можна сказати наступне:

- показник «підозрілості» становить для підлітків 20%, що означає, що підлітки схильні до недовіри та обережного ставлення до людей, заснованого на переконанні, що інші хочуть заподіяти йому шкоду;

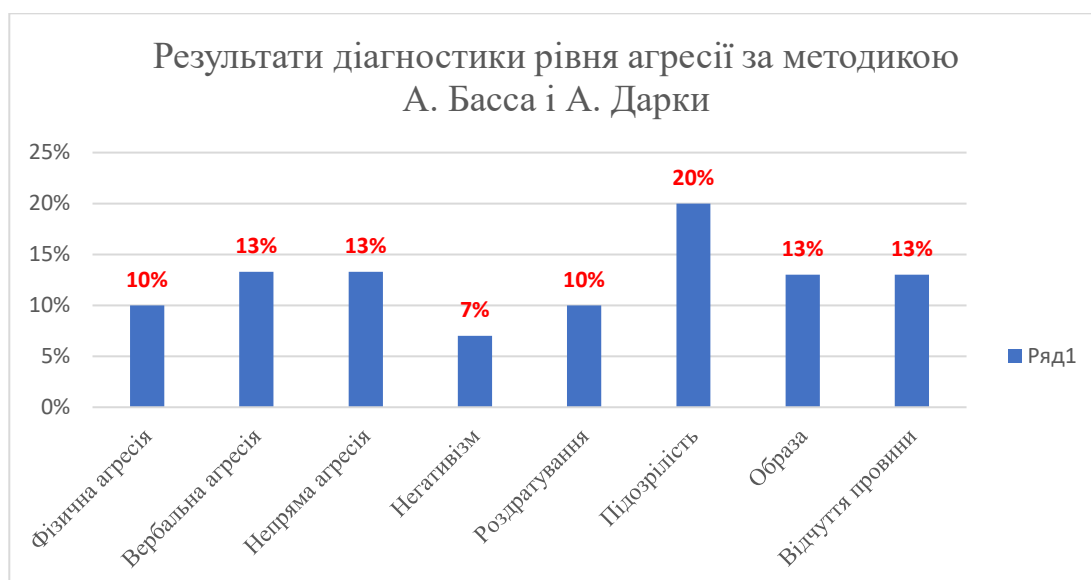
Слід відмітити, що у досліджуваній групі маємо однакові показники за вербальною та непрямую агресією, а також образи та відчуття провини.

- до вербальної агресії схильні 13,3%, це показує, що підлітки можуть виявляти негативні почуття як через сварку, крик, верещання, також через вербальні звернення до інших людей, тобто обіцянки заподіяти яке-небудь зло, прокляття, лайки;

- до непрямой агресії схильні 13,3% підлітків, тобто ця частина використовує непрямий спосіб дії – чутки, плітки, крики, тупотіння ногами;
- показник «образи» у підлітків становить 13,3%, що говорить про прояв заздрості та ненависті до інших людей (оточуючих), викликаних почуттям злості, невдоволення кимось чи всім світом за істинні чи уявні страждання;
- за показником «відчуття провини» становить у підлітків 13,3%, можливе переконання суб'єкта в тому, що він погана людина, що він робить помилку, а також каяття у своїй совісті;
- для досліджуваних притаманна схильність до фізичної агресії в 10%, що говорить про використання підлітків фізичної сили щодо іншої особи;
- показник «роздратування» також 10%, це означає помірну схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість;
- показник «негативізма» серед підлітків притаманний 6,7%, означає що підліток зазвичай спрямований всупереч авторитету та керівництва, які можуть переходити від неактивного опору до активних дій проти вимог, правил.

Також розрахований «індекс ворожості» -16,7 та «індекс агресивності» - 12,2.

Результати діагностики рівня агресії у підлітків досліджуваної групи відображено за допомогою діаграми (2.2).



**Рис. 2.2 Результати за методикою А. Басса і А. Дарки**

Як бачимо з рис.2.2, найбільш вираженим у досліджуваній групі є підозрілість – 20%. Недовіра до оточуючих, заздрість. Це можна пояснити аргументуючи текучістю контингенту даної групи. Постійна зміна вчителів, які працюють з дітьми, зміна локації навчання, звичайно це не спонукає до вибудови довірчих стосунків у групі/класі.

Наступні показники вираження форм агресії у підлітків мають однакові значення: вербальна агресія, непряма агресія, образа, відчуття провини по 13,3%.

Не малі показники за шкалою вербальної агресії та непрямой агресії свідчать про схильність підлітків виражати свої негативні почуття як через сварки, нецензурну лексику, крик, так і через погрози, критику, негативний контент через соціальні мережі.

Почуття провини, що супроводжується докорами сумління, може бути пов'язане з підвищенням самокритичності та рефлексивності, характерними для підліткового віку.

Показник образ в 10% говорить про властиву їм заздрість та ненависть до інших людей, викликаних почуттям злості, невдоволення кимось чи всім світом за якихось уявних власних страждань.

Фізична агресія та роздратування по 10% виражені на середньому рівні. Тобто підлітки можуть вдаватися до використання фізичної сили під впливом

роздратування та імпульсивності, що свідчить про недостатньо розвинуті навички емоційної саморегуляції.

Найнижчі показники має шкала негативізму – 7% - підлітки загалом несхильні до опозиційної форми поведінки, активного опору вимогам та правилам. Індекс агресивності, що включає фізичну, вербальну агресію та роздратування, становить 12,2, що відповідає середньому рівню. Індекс ворожості, що об'єднує підозрілість та образу, дорівнює 16,7, що дещо вище середнього рівня.

З метою визначення домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні ми обрали методику за В.Бойком. Результати зобразили в Таблиці 2.3. У додатку Е представлені результати кожного досліджуваного.

**Таблиця 2.3**

**Експериментальні дані щодо визначення стратегії психологічного захисту у спілкуванні з підлітками**

Стратегії	Розподіл	
	Кількість підлітків	Відсоток
<b>Миролюбство</b>	<b>5</b>	<b>17%</b>
<b>Уникнення</b>	<b>14</b>	<b>47%</b>
<b>Агресія</b>	<b>11</b>	<b>36%</b>

**Рис.2.3. Показник вибору категорії «домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні»**

Результати діагностики свідчать, що респонденти, які обрали стратегію «уникнення» - 47%, найчастіше не йдуть на загострення, а більше залишають зону конфлікту та напруження. Такі підлітки не будуть витрачати емоційну енергію перед публікою/на публіку, а також мінімізують інтелектуальне навантаження. Вони мають досить посередній розум, млявий темперамент.

36%-ти досліджуваним притаманна стратегія – «агресія», що свідчить, що ця частина підлітків звикли розраховувати лише на себе та свою думку, не

приймають до уваги думку інших. У міжособистісних конфліктах вони займають позицію «зверху», можуть застосовувати крайні міри. Наприклад, тих хто їх не «чує», вони також не «чують». Такі особи проявляють частіше конфліктність, лаються, недовіряють, ображаються, негативно оцінюють ситуацію, транслиують погрози, можуть навіть фізично агресувати. Але в той же час у них виражені лідерські амбіції, вважають себе найпершими та завжди правими.

В досліджуваній групі 17% притаманна стратегія «миролюбство». Цій частині підлітків притаманна психологічна стратегія захисту суб'єктивної дійсності особистості. Для них інтелект та характер виконує провідне призначення. Інтелект погашає або нейтралізує енергію емоцій у випадках, коли Я опиняється під загрозою. Такі підлітки в міжособистісних конфліктах найчастіше йдуть на компроміс, на поступки, можуть бути більш поблажливими. Вони можуть жертвувати деякими інтересами, можуть самі відступитися та спонукають до цього партнерів, не загострюють ситуацію, стосунки, намагаються не втягуватися і конфлікт, щоб не випробовувати своє «Я». Характер такого підлітка м'який, врівноважений, товариський. Їх інтелект разом з таким характером продукує середовище миролубства.

Порівняння отриманих результатів домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні досліджуваної групи відображено за допомогою діаграми (рис2.3).

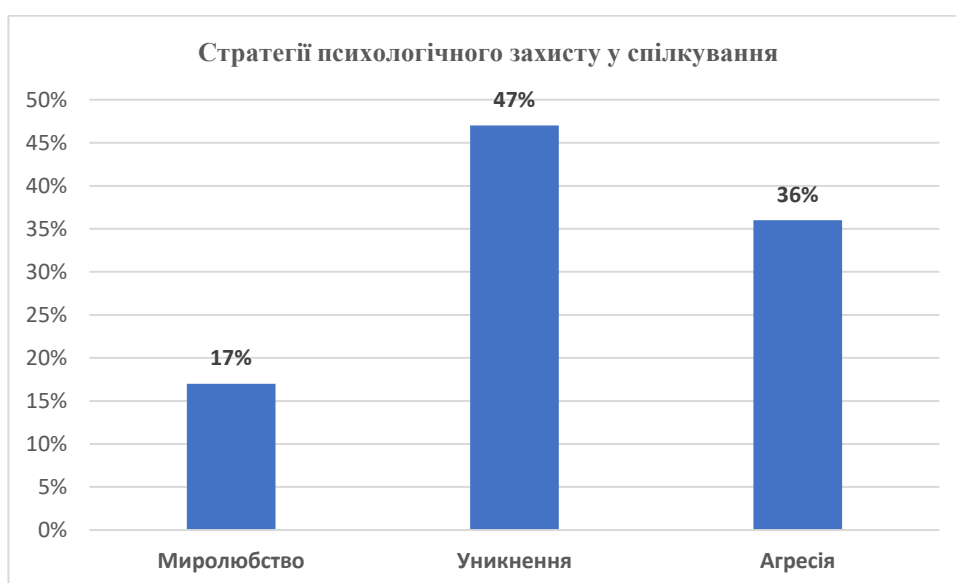


Рис.2.3. Показник вибору категорії «домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні»

Як ми бачимо за діаграмою, що у опитаних домінує така захисна стратегія як «уникнення». Респондентів можна охарактеризувати як суб'єктів, яким характерна психологічна стратегія суб'єктивної реальності, тобто коли підліток бачить того хто переважає його фізично або, якщо конфлікт не принесе бажаного результату, він вибере стратегію уникнення.

### Висновки до другого розділу

За результатами дослідження робимо висновок, що відповідно методики визначення типу поведінки особистості у конфліктних ситуаціях (тест Томаса-Кілмена), серед досліджуваних найбільший показник за типом поведінки 30% це «суперництво» та 27% «уникнення». Тобто більшість це діти, яким не властиві навички співпраці з іншими, вони невзможі захистити власні інтереси чи жертвувати ними, найчастіше вони відкладають проблему. Серед цієї групи досить амбітні підлітки, вони багато хочуть, але це закінчується тільки їхніми бажаннями. У міжособистісному конфлікті вони також його не вирішують, а передають його посереднику. Серед підлітків є досить активні у вирішенні конфліктів власним шляхом, при цьому мають недостатній рівень зацікавленості у співпраці з іншими учасниками конфлікту, роблять активні кроки до задоволення власних потреб та досягнення перемоги у ситуації, що склалася.

За результатами методики діагностики рівня агресії у підлітків Басса та Дарки найбільш високий показник «підозрілість» 20%. Підлітки групи мають високий показник підозрілості, що проявляється у схильності до недовіри й обережному ставленню до людей, що підкріплюється ворожістю до однолітків. Також немалий – 13,3% - це образа, як прояв заздрості до оточуючих, обумовленими почуттям гніву і іноді і ненависті. По 13,3 % маємо показники вербальної та непрямой агресії та відчуття провини. Це характеризує підлітків як

здатних до виявлення негативних почуттів як через сварку, крик, верещання, також через звернення до інших осіб з погрозами, прокльонами, лайкою, формування пліток, агресій, тупання ногами, удари кулаками по столі. Такі спалахи гніву відзначаються неозначеною спрямованістю і нерегульованістю. Можна також відзначити показники, а саме «індекс агресивності» 12,2 та «індекс ворожості» 16,7.

Аналіз результатів методики діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В.В. Бойком показав, що у підлітків домінує така захисна стратегія, як «уникнення» 47%. Респондентів цих груп можна охарактеризувати як психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності, тобто коли підліток бачить того хто переважає її фізично або, якщо конфлікт не принесе бажаного результату, він вибере стратегію уникнення. В тому числі підлітки не будуть витратити емоційну енергію на публіці та мінімізувати інтелектуальне навантаження. Отже, дослідження свідчать про те, що підлітки пасивно відстоюють свої права та прагнення реалізувати свої інтереси. Зокрема, у підлітків виражені негативні почуття, а саме сварки, крик, верещання чутки, жарти, плітки та тупотіння ногами. Можна сказати, що у спілкуванні підліток звично обходить без бою залишає зони конфліктів і напруги, коли його «Я» піддається атаками. Не можна залишати без уваги і 36% респондентів, яким притаманна стратегія «агресія». Це та частина, яка розраховує на себе і в міжособистісних конфліктах займають позицію «зверху», можуть застосовувати крайні міри.

## РОЗДІЛ III.

### ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

#### 3.1. Організаційні засади розробки тренінгової програми щодо зниження рівня міжособистісних конфліктів у підлітків

**Мета:** формування у підлітків навичок поведінки у конфліктних ситуаціях, підвищити вміння вирішення конфліктів, сформувані основні цінності групи, навчити учнів способів конструктивного вирішення конфліктів, підвищити рівень знань підлітків про дружні стосунки, сформувані навички підлітків у культурному спілкуванні, навчити згладжувати конфлікти.

**Завданням даної програми є:**

- ознайомити підлітків із поняттям «конфлікт», міжособистісний конфлікт;
- визначити позитивні й негативні сторони конфлікту;
- підводити до усвідомлення ефективного конструктивного спілкування;
- сприяти підвищенню рівня згуртованості класу;
- сформувані навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій;
- сформувані рівень знань підлітків про особливості дружніх стосунків.

**Зміст програми:**

*Заняття 1. «Конфлікти у нашому житті».*

1. Вправа «Знайомство».
2. Вправа «Хто я?».
3. Мозковий штурм «Поняття конфлікту».
4. Вправа «Рольова гра - Млин».
5. Вправа «Ознаки конфліктогенів поведінки».

*Заняття 2. «Конфлікт і вихід з нього».*

1. Вправа «Я-реальний, я – ідеальний».
2. Вправа «Сторони конфлікту».
3. Вправа «Айсберг».

4. Інформаційний лист «Засіб вирішення конфліктів».

5. Вправа «Способи виходу з конфлікту».

6. Вправа «Правила безконфліктної поведінки».

*Заняття 3. «Поведінка в конфліктній ситуації».*

1. Вправа «Асоціації конфлікту».

2. Вправа «Конфліктна поведінка».

3. Вправа «9 бажань».

4. Вправа «Ваші цінності».

5. Вправа «Конфліктний та неконфліктний»

6. Інформаційний лист «Правила вирішення конфлікту».

7. Вправа «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування».

8. Інформаційний лист «Правила високоморального поведіння і спілкування».

*Заняття 4. «Дружні стосунки в класі».*

1. Вправа «Привітання».

2. Вправа на демонстрацію ролі доброзичливої й недоброзичливої атмосфери у створенні настрою учасників.

3. Інформаційне повідомлення «Дружба».

4. Вправа «Яким має бути справжній друг?».

5. Вправа «Знайдіть один одного».

6. Вправа «Закони дружби».

7. Інформаційний дайджест «Правила дружби».

*Заняття 5. «Ситуації конфліктів»*

1. Вправа «Інтерв'ю».

2. Вправа «Мій клас який він?».

3. Групова робота «Ситуації».

4. Рольова гра «Згладжування конфліктів».

5. Вправа «Обговорення результатів тренінгу».

Тривалість програми тренінгу – 1 заняття на тиждень по 45 хвилин. Повний перелік занять викладено в Додатках Ж.

Особливо хочу відмітити 5 заняття тренінгу, де учні вже володіють теоретичною основою поняття «конфлікт», особливістю міжособистісного конфлікту та мають ряд технік щодо його подолання. На цьому етапі учні працювали більш зацікавлено та відкрито, легше знаходили конструктивні рішення та розповідали про себе і опонента. Їм простіше давався аналіз ситуацій, характеристики та висновки. Велике зрушення в комунікації між різними групами класу спостерігалось наприкінці тренінгу.

### *1. Вправа «Інтерв'ю»*

Учасники мають об'єднатися в пари та протягом 10 хвилин розмовляти зі своїм партнером. Основна задача – дізнатися про співрозмовника якомога більше і потім кожен з учасників готує коротку презентацію свого партнера. Таким чином, учні мають підкреслити індивідуальність кожного, несхожість з іншими.

### *2. Вправа «Мій клас який він?»*

Учасникам тренінгу потрібно спробувати визначити, до якого із типів належить ваш клас.

«Сипучий пісок». Такий тип колективу зустрічається доволі часто. Взаємовідносини людей у ньому дійсно нагадують пісок, зібраний у пригорщу: начебто усі піщинки разом і водночас окремі одна від одної. Повіє вітер - і пісок розлетиться, поки хто-небудь знову не збере його до купи. Так і люди у цьому колективі: усі разом і водночас кожний сам по собі. Немає зв'язку між людьми. Ніщо їх не згуртовує по-справжньому: ані спільна мета, ані уподобання, ані симпатії одне до одного. У такому колективі немає лідера, до чийої думки прислухалася б решта осіб.

«М'яка глина». Відомо, що глина - матеріал, що легко піддається обробці, з нього можна виліпити будь-що. У руках хорошого майстра шматок глини може перетворитися на витвір мистецтва. Але невмілі руки лише намарно використають цей матеріал. Отже, і колектив цього типу схожий на глину: яка

людина вважатиметься лідером цього угруповання, такі взаємовідносини і встановляться у ньому. Стосунки у такому колективі загалом доброзичливі, проте не скажеш, що тут панує взаємодопомога. Зазвичай він складається з дрібних товариських груп, які мало спілкуються між собою. Лідера у колективі цього типу немає або він не вміє себе проявити, чи просто нікому його підтримати.

«Мерехтливий маяк». У штормовому морі маяк сповіщає мореплавців, щоб вони обрали правильний курс. Потрібно лише бути уважними, не втрачати маяк з поля зору. Зазначте, маяк горить не постійним світлом, а мерехтить, наче каже: «Тримайся мене, і не потрапиш у біду». Отже, у колективі такого типу переважає бажання усе робити спільно, підтримувати одне одного. Група помітно відрізняється серед інших своєю індивідуальністю. Проте в ній недостатньо проявляються ініціатива, воля і наполегливість щодо досягнення поставленої мети. Авторитетні «наглядачі маяку», тобто ті, хто не дає згаснути полум'ю солідарності,- організатори, актив. Лише завдяки їм колектив тримається разом і діє як єдине ціле.

«Палаючий факел» - це живе полум'я, пальним для якого є міцна дружба, єдина воля, чудове взаєморозуміння, ділова співпраця і відповідальність не лише за себе, але й за весь колектив. Світити можна і для себе, продираючись крізь хащі труднощів, долаючи перешкоди і прокладаючи шлях до поставленої мети. Проте хіба можна відчувати себе щасливою людиною, коли поруч комусь важко, коли позаду тебе товариші, які потребують допомоги? Звичайно ні! Так скаже кожна особа, яка належить до колективу цього типу. Про таке угруповання можна сказати, що воно – справжній моноліт. Тут кожний готовий прийти на допомогу іншим, вислухати і зрозуміти товариша, працювати на благо усієї групи.

*Обговорення:*

Який опис найбільш підходить для визначення типу вашого класу?

Що треба робити, щоб ваш клас став дружнішим, щоб ви жили єдиним бажанням творчо працювати і вирішувати усі справи класу дружно?

Чи важливо для дружби у класі, щоб усі однокласники добре навчалися і мали однакові інтереси? Чому?

### *3. Групова робота «Ситуації»*

Тренер пропонує учням життєві ситуації. Учні мають обміркувати їх і визначити шляхи розумного вирішення запропонованих конфліктів.

#### Ситуація 1

Учні восьмого класу після уроків вирішили пограти у м'яч на шкільному майданчику, але виявилось, що його вже зайняли учні старшого класу. Не зважаючи на прохання, старшокласники не хотіли залишити майданчик. Тоді восьмикласники, грубо глузуючи і жбурляючи каміння, почали їм заважати. Учні старшого класу покинули гру і вчинили бійку із задирками. Запропонуйте розумне вирішення цього конфлікту.

#### Ситуація 2

Одного разу взимку однокласники грали у сніжки біля школи. Раптом хтось поцілів одному з хлопців сніжком в обличчя. Не з'ясувавши, хто саме зробив йому боляче, хлопчик підійшов до першого-ліпшого однокласника і став вимагати вибачення. Той обурився, і суперечки перейшла у бійку. Запропонуйте розумне вирішення цього конфлікту.

#### *Ситуація 3*

Учениця відповідає біля дошки. Але варто дівчинці трошки замислитись, як однокласники відразу піднімають руки, щоб відповісти. Деякі з них висловлюють невдоволення і кепкують, що дівчинка «не знає відповіді на таке просте запитання». Учениця, хвилюючись, починає плутатись і невдовзі зовсім збивається, на її очах виступають сльози. Як у цій ситуації мали б поводитися дівчинка, учитель і однокласники?

### *4. Рольова гра «Згладжування конфліктів».*

Тренер розповідає про важливість уміння швидко та ефективно згладжувати конфлікти; оголошує про те, що зараз дослідним шляхом необхідно спробувати з'ясувати головні методи урегулювання конфліктів. Учасники

об'єднуються в трійки. Упродовж 5 хвилин кожна трійка придумує сценарій, за яким двоє з учасників грають ролі сторін, які конфліктують одна з одною (наприклад, подружжя, яке свариться), а третій — грає миротворця, арбітра. На обговорення тренер ставить такі питання:

- «Які методи згладжування конфліктів було продемонстровано?»
- «Які, на вашу думку, цікаві знахідки використовували учасники під час гри?».
- «Як варто було поводитися тим учасникам, яким не вдалося згладити конфлікт?».

#### *5. Вправа «Обговорення результатів тренінгу»*

Учаснику пропонується завершити наступні пропозиції:

- В результаті тренінгів відбулися наступні зміни...
- Складним було...
- Найбільше запам'яталося...
- У процесі тренінгів я усвідомив.

Зворотній зв'язок

### **3.2. Оцінка ефективності впровадження тренінгової програми**

Під час дослідження вибірку склали 30 учнів, 9-х класів ПРИВАТНОГО ЛЦЕЮ «ХАРКІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ. На цьому етапі дослідження ми розглянемо результати за всіма методиками після проведення експерименту. Після проведення корекційної програми можемо зазначити зниження деяких показників. Після проведення методики визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена) результати зобразили в Таблиці 3.1. У додатку 3 представлено результати кожного досліджуваного.

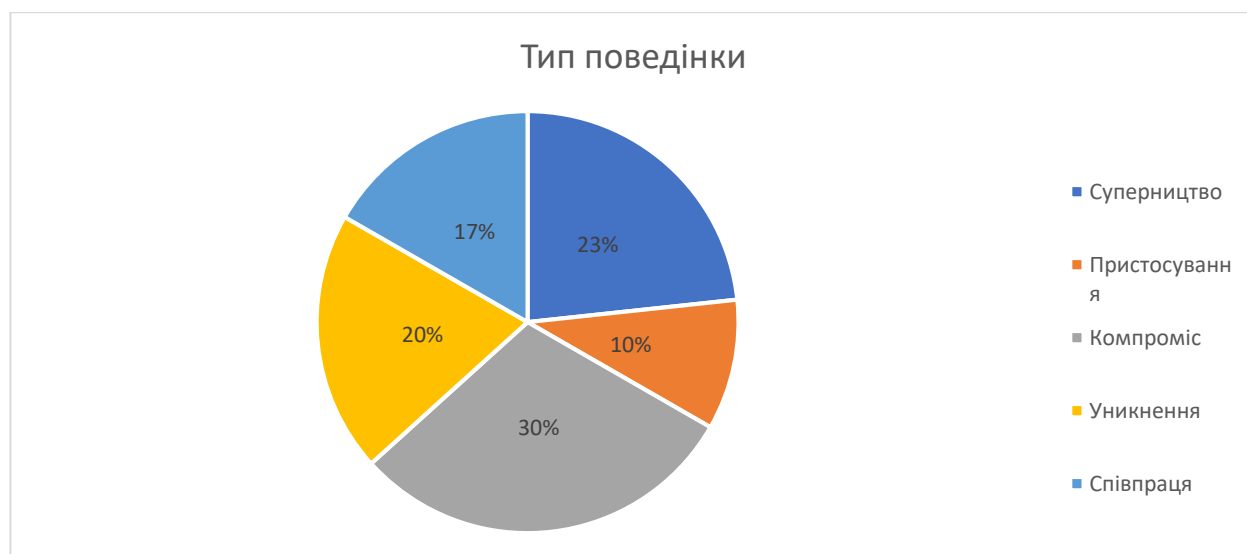
Таблиця 3.1

#### **Показники поведінки особистості підлітків у конфліктній ситуації після проведення експерименту**

№	Типи поведінки	аналітика	
1	Суперництво	7	23,3%
2	Пристосування	3	10%
3	Компроміс	9	30%
4	Уникнення	6	20%
5	Співпраця	5	16,7%

Як показало дослідження після експерименту відсоток типу поведінки «суперництво» знизився на 6,7% (став 23,3%), це говорить, що підлітки менш готові реалізувати свої інтересів на шкоду іншому. При цьому збільшилося кількість підлітків, які готові йти на компроміс 30% (на 7%). Знизився і тип поведінки «уникнення» до 20% (на 7%). При цьому збільшився відсоток типу поведінки «співпраця». Після тренінгів підлітки більш активно відстоюють свої погляди та права, знизилася напруженість в групі (класі). Учасники міжособистісних конфліктів намагаються знайти альтернативу, яка повністю відповідає інтересам обох сторін.

Порівняння отриманих результатів поведінки особистості у конфліктній ситуації контрольної та експериментальної групи після експерименту відображено за допомогою діаграм (рис.3.1).



**Рис. 3.1. Результати порівняння категорії поведінки особистості у конфліктній ситуації після експерименту**

Як ми можемо бачити за діаграмою після експерименту в групі покращились результати, а саме найбільш характерним типом поведінки є «компроміс», можна сказати що підлітки спрямовані на вміння пошуку рішення за рахунок взаємними поступками, вироблення проміжного рішення, що підходить для обох сторін, в якому ніхто особливо не виграє, але й не програє.

Після проведення методики діагностики рівня агресії у підлітків Басса та Дарки результати зобразили в Таблиці 3.2. У додатку И представлено результати кожного досліджуваного.

**Таблиця 3.2**

**Показники рівня агресії у підлітків після експерименту**

<b>Види агресії</b>	<b>Кількість підлітків</b>	<b>Відсоток</b>
Фізична агресія	2	6,7%
Вербальна агресія	3	10%
Непряма агресія	4	13,3%
Негативізм	2	6,7%
Роздратування	4	13,3%
Підозрілість	6	20%
Образа	5	16,7%
Відчуття провини	4	13,3%
Індекс агресивності		10,1
Індекс ворожості		19,3

Після реалізації програми в групі зменшилася кількість схильних до фізичної агресії на 3,3% (6,7%) та вербальної агресії на 3,3% (10%). Без змін залишилися група «непряма агресія», вони продовжують розповсюджувати плітка, чутки, можуть кричати та верещати. Це їх режим міжособистісних конфліктів. Що цікаво, то це в основному дівчата. Не змінився після тренінгів «негативізм», «підозрілість», «відчуття провини» - ці показники багато в чому залежать від складу характеру та темпераменту підлітка. «Роздратованість» та

«образа» збільшилася на 3,3%. Це означає помірну схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість, проявляти злість, заздрість, невдоволення.

Порівняння отриманих результатів рівня агресії у підлітків контрольної та експериментальної групи після експерименту відображено за допомогою діаграм (рис.3.2).



**Рис. 3.2. Результати порівняння категорії рівня агресії у підлітків після експерименту**

Як ми можемо бачити за діаграмою, в групі/класі покращились результати, а саме зниження найбільш характерним показник «фізична» та «вербальна агресія», де характерно сперечатися, кричати, обіцяти заподіяти будь-яке зло.

Після проведення методики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В. В. Бойком результати зобразили в Таблиці 3.3. У додатку К представлено результати кожного досліджуваного.

**Таблиця 3.3**

**Показники домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні після експерименту**

Стратегії	Розподіл	
	Кількість підлітків	Відсоток

<b>Мироловство</b>	<b>6</b>	<b>20%</b>
<b>Уникнення</b>	<b>15</b>	<b>50%</b>
<b>Агресія</b>	<b>9</b>	<b>30%</b>

Як показав результат тренінги, найбільше досліджуваних - 50% мають стратегію «уникнення». Вони уникають загострення, емоційного навантаження намагаються залишити зону конфлікту. А для 30% підлітків поширена «агресія», що свідчить що підлітки звикли розраховувати лише на себе та свою думку, не приймають до уваги думку інших.

Порівняння отриманих результатів домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні групи після експерименту відображено за допомогою діаграм (рис.3.3).



Рис. 3.3. Результати порівняння стратегії психологічного захисту у спілкуванні після експерименту

### **Висновки до третього розділу**

На основі проведених досліджень ми можемо зробити висновки, що розроблена програма ефективна так як після проведення експерименту спостерігаємо позитивні зміни в опитуванні. Змінилися ті показники, що нам

необхідні. Здійснене повторне дослідження показало, за методикою визначення поведінки особистості у конфліктних ситуаціях (тест Томаса-Кілмена) покращились результати, а саме найбільш характерним типом поведінки є «компроміс», можна сказати що підлітки групи спрямовані на вміння пошуку рішення за рахунок взаємними поступками, вироблення проміжного рішення, що підходить для обох сторін, в якому ніхто особливо не виграє, але й не програє.

Як ми можемо бачити за методикою діагностики рівня агресії у підлітків Басса та Дарки в групі покращились результати, а саме зменшилася кількість схильних до фізичної агресії на 3,3% (6,7%) та вербальної агресії на 3,3% (10%), яким характерні засоби сперечатися, кричати, обіцяти заподіяти будь-яке зло, завдання шкоди, штовхання, бійка.

Результат за методикою діагностики стратегії психологічного захисту у спілкування за В.В. Бойко, можна сказати, що після експерименту в групі покращились результати, а саме найбільш характерна стратегія є «уникнення». Вони уникають загострення, емоційного навантаження, намагаються залишити зону конфлікту. Це свідчить про те, що у них слабка вроджена енергія, а саме ригідні емоції, посередній розум, млявий (позбавлений жвавості, бадьорості) темперамент.

## ВИСНОВКИ

Конфлікт в цілому як процес і зокрема міжособистісний між підлітками учасниками освітнього процесу найгостріший спосіб вирішення розбіжностей, що проявляються у процесі соціальної взаємодії чи навчанні. Він включає протиставлення між конфліктуєчими суб'єктами, що переважно супроводжується негативними емоціями.

Навчальний процес у закладі освіти – неможливий без конфліктних ситуацій між особами, що мають спільну взаємодію та спільний простір. Тому потрібно максимально вивчити проблему міжособистісних конфліктів учнів, аби вберегти їх від стресів, або, й, взагалі, зарадити виникненню подібних явищ. Можемо стверджувати, що наявність в житті підлітка адекватних міжособистісних стосунків стане хорошим підґрунтям для здорового формування психічних процесів та повноцінного розвитку особистості загалом. Міжособистісні стосунки мають місце впродовж всього онтогенезу особистості, проте кожен віковий період має ряд своїх особливостей та специфічних характеристик. Особливо це притаманне підлітковому та юнацькому віку.

Підлітковий вік, складний перехід від дитинства до дорослості, коли відбувається переплітання суперечливих тенденцій розвитку. Цей вік відрізняється емоційною нестабільністю та імпульсивною поведінкою. Підлітки часто спочатку роблять, а потім думають про те, що вони зробили, водночас розуміючи, що слід вчинити навпаки. Помітний розвиток набувають вольові якості: наполегливість, завзятість у досягненні цілей, вміння долати перешкоди та труднощі. Емоційні стани підлітка можуть раптово змінюватися з різними переходами від надмірної рухливості до спокою, від піднесення до байдужості. Основні причини конфліктів у підлітків є егоїзм, впертість, прагнення «підтримати компанію», суперечливість загальних та особистих інтересів, незгоду з думкою оточуючих, труднощі у спілкуванні з вчителями, батьками, однолітками, все це утворює об'єктивні причини конфліктів у складній системі

відносин. Взагалі кажучи, через появу нових психологічних особливостей у підлітковому віці їхні стосунки з дорослими та однолітками іноді супроводжуються конфліктами та негативною поведінкою, особливо грубими та впертими виступами. Зазвичай це пов'язано з бажанням до незалежності, яке дорослі не усвідомлюють і не підтримують. Підлітки хочуть, щоб їхні думки, бажання та емоції брали до уваги, вони не терплять недовірливе ставлення, неухважності, насмішок, оцінок, особливо перед друзями. Зокрема, прояв негативної поведінки та конфліктів підлітків не є неминучим. Компетентні та досвідчені батьки та вчителі знають, що легше передбачити та запобігти конфліктам, ніж долати їх наслідки та відповідно будувати взаємодію з молоддю. До внутрішнього світу, переживань, захоплень, труднощів і особистих проблем своїх дітей вони зазвичай ставляться з турботою і розумінням, поєднуючи вимоги високого рівня з високим ступенем поваги до особистості дітей. Це робить дорослих значущими та потрібними підліткам. Цього можна досягти лише за умови взаємної відкритості, довіри, розуміння та співчуття.

Здійснене емпіричне дослідження за методикою визначення типу поведінки особистості у конфліктних ситуаціях (тест Томаса-Кілмена) показало, що до експерименту у досліджуваних найбільш вираженим типом конфліктності у підлітків є «суперництво». Це свідчить, що діти прагнуть реалізацію своїх інтересів через шкоду іншому. Підліток дуже активний та намагається вирішити конфлікт по-своєму. У них є в пріоритеті співпраця з іншими, але вони хочуть і можуть приймати рішення. При цьому задовольняють тільки свої інтереси і всі інші вимушені прийняти рішення конфлікту на їх умовах. На другому місці, до експерименту, тип поведінки «уникнення». Він свідчить, що неабиякий відсоток підлітків групи готові до пасивної поведінки при відстоюванні своїх інтересів у конфлікті.

Після проведення тренінгів, бесід, інформаційних годин покращились результати досліджуваної групи. Найбільш характерним типом поведінки є «компроміс» 30%. Це вже є позитивне зрушення експерименту. Підлітки готові

чути, приймати допомогу, змінювати своє ставлення в міжособистісних конфліктах. Можна сказати що вони в процесі роботи шукають рішення в якому готові до взаємних поступків, напрацювання проміжного рішення, яке б задовольнила обидві сторони міжособистісного конфлікту.

Аналізуючи результати методики діагностики рівня агресії у підлітків Басса та Дарки відмічаємо, що як до експерименту так і після найбільший відсоток підлітків залишається в виді агресії «підозрілість» - 20%. Це означає, що підлітки схильні до недовіри та обережного ставлення до людей, заснованого на переконанні, що інші хочуть заподіяти їм шкоди ( хоча тут можна пояснити такий відсоток, що серед досліджуваної групи було 9 нових учнів, які влилися в цей колектив тільки з початку навчального року). Слід відмітити, що робота з підлітками в експерименті дала певні зміни в перерозподілі кількості підлітків у «фізичній агресії» та «вербальній агресії». За цими видами маємо зменшення по 3,3% та перетікання цих відсотків до виду «роздратування» та «образа». До тренінгових годин 23,3% підлітки могли виявляти негативні почуття через сварку, крик, верещання, обіцянки заподіяти яке небудь лихо, прокляття, лайки. Після, таких стало 16,7%. В рекомендація – продовження групової роботи з підлітками, повторне анкетування та індивідуальні роботи з окремими учнями, робота з батьками.

За методикою діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В.В. Бойком, респонденти до експерименту в яких переважала стратегія «уникнення» - 47%, найчастіше не їдуть на загострення, зазвичай «здаються без бою», залишають зону конфлікту та напруження. Такі підлітки не будуть витрачати емоційну енергію на публіку, мінімізують інтелектуальне навантаження. Після експерименту таких стало ще бідше + 3%, отже 50%. Але після тренінгів та бесід знизилася на 6% стратегія «агресія» та підвищилася на 3% стратегія «миролюбство». Рух відсотків говорить про певні позитивні зрушення експериментальних тренінгів. В майбутньому треба продовжувати

роботу з підлітками групи, які стійкі в стратегії «агресія». Особливу увагу практичного психолога слід змінити на роботу з сім'ями таких учнів.

Аналіз показників тип поведінки, рівень агресії, стратегію спілкування підлітків в досліджувальній групі до та після експерименту переконливо доводять ефективність реалізованої корекційно програми розвитку поведінки підлітків у міжособистісних конфліктних ситуаціях.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апішева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012. Вип. 2. С. 117–125.
2. Близнюкова О.М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Випуск 8. Кам'янець-Подільський: «Аксиома», 2010. С.66-75.
3. Гірник А., Бобро А. Конфлікти. Структура. Ескалація. Залагодження. Вид. 2-е. К.: Вид-во Соломії Павличко «Основи», 2004. 172 с.
4. Гірник А.М. Основи конфліктології. Вид. Дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
5. Берлач А.І., Кондрюкова В.В., Криволапчук В.О., Поліщук О.Г. Конфліктологія: навч. посіб., вид. 2-ге, доповн. - Одеса: ОДУВС, 2010. – 162 с.
6. Гуменюк О.Є. Психологія Я концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
7. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології управління. Кам'янець-Подільський, 2004. 351 с.
8. Жекало Г. Основні підходи до визначення поняття «конфлікт» Східноукраїнський конфлікт в контексті глобальних трансформацій. Збірка наукових праць, Донецьк 2015, с. 149-158.
9. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Тернопіль: Навчальна Книга – БОГДАН, 2009. 112 с. 58
10. Зеркалов Д. В. Охорона праці в галузі: Загальні вимоги. Навчальний посібник. К.: «Основа», 2011. С. 424-427.

11. Зязюн І. А. Педагогічний професіоналізм у контексті професійної свідомості. Педагог професійної школи: зб. наук. праць МОН України; АПН України; ІПППО АПН України; КППК ім. Антона Макаренка. К., 2001. Вип. 1. С. 8-17
12. Карамушка Л. М. Психологія управління: навчальний посібник. К.: Міленіум, 2003. 344 с
13. Католик Г., Михайльчишин Г. Практикум з психології. Психологія агресії, конфлікту, любові. Л., 2009. 128 с
14. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. К.: Видавничий дім «Освіта України». 2021. 74 с.
15. Котлова Л. О. Гендерні особливості конфліктних форм поведінки у підлітковому та юнацькому віці. Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія: Зб. наук. пр. 2013. Вип. 19. С. 95–99.
16. Котлова Л. О. Особливості конфліктних форм поведінки підлітків з вираженими акцентуаціями рис характеру. Актуальні проблеми педагогіки та психології. Львів, 2011. Ч.1. С. 68–70.
17. Коць М. Психологічні детермінанти конфліктної поведінки підлітків. 2007. № 1. С. 162–169
18. Лемак М.В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Ужгород: Видавництво А. Гаркуші, 2012. 616 с.
19. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодення. Науковопрактичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики – сімейної медицини. 2015. № 3. С. 15–18.
20. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я». К.: Поліграф-книга, 2001. 448 с.
20. Мельничук І. Я. Організація психокорекційної роботи девіантної поведінки підлітків. Зб. наук. пр. КПНУ ім. І. Огієнка. 2009. Вип. 11. С. 109–113.

21. Матієнко Т. В. Вплив внутрішньоособистісного конфлікту на професійну діяльність працівників ОВС. Південноукраїнський правничий часопис. 2014. № 2. С. 156–158.
22. Матієнко Т. В. Поведінкові реакції особистості при переживанні внутрішньоособистісних конфліктів. Наука і освіта. 2007. № 8/9. С. 116–118.
23. Методологічні та теоретичні проблеми психології: Навчальний посібник. М. С. Корольчук, Ю. Л. Трофімов, В. І. Осьодло та ін. К.: Никацентр, 2008. 336 с.
24. Мізерна О. О. Психологічні особливості прояву агресії у дітей підліткового віку: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К., 2005. 20 с.
25. Павелків В. Р. Вікова психологія: підручник. К.: Кондор, 2015. 469 с.
26. Коваленко Д. В. Конфліктологія [Електронний ресурс]: навч. посібник / Д. В. Коваленко, І. М. Шалімова, О. М. Керницький, В. А. Бурбига. – Режим доступу: <https://pidru4niki.com/85341/psihologiya/konfliktologiya>
27. Кулагіна І.Ю., Колюцкий В.Н.. Вікова психологія: Повний життєвий цикл розвитку людини, 2001
28. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище / Вид.2-ге, виправл. Ужгород. 2012. 616 с. 5. Субашкевич І. Модифікація методики О. Фанталової «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах». Педагогіка і психологія професійної освіти. 2015. № 4–5. С. 77–86. 60
29. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. – Кривий Ріг, 2014 – 312 с.
30. Чайковська О.М. Психологія підліткової конфліктності: навчальний посібник. МОН України. Кам'янець-Подільський: Медобори, 2016. 126 с.
31. Шаваріна О.П, Кондратюк С.М. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". 2014. № 1. 136-141 с.

32. Яновська Т.А. Взаємозв'язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків. *Young Scientist*. 2015. № 2(17). С. 235–238.
33. Яновська Т.А. Взаємозв'язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків. Т.А.Яновська. *Young Scientist* – 2015. – № 2 (17). – С.235-238
34. Belousova A.K. Development of a Personal Potential in Collaborative Thinking Activity A.K. Belousova *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5th ICEEPSY International Conference on Education & Educational Psychology. - Vol. 171. - 2015. - P. 987 - 994.
35. Bourne E. *The anxiety and phobia workbook* Edmund J. Bourne. - 5th ed. - Distributed in Canada by Raincoast Books Copyright, 2010. - 496p.
36. Психологія підліткового віку [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://weblib.pp.ua/kurt-levin-psihologiya-pidlitkovogoviku.html#e4>
37. Kalaur S. The necessity of extensive professional training of future specialists of social sphere concerning the resolving conflicts in professional activity. *European Research Area: Status, Problems and Prospects: the International Academic Congress (Riga, 01-02 September 2016)*. Riga, 2016. P. 63-65.
38. McDougall W. *An Introduction to Social Psychology*. W. McDougall. BiblioLife, 2009. 452 p. 61
39. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. - Вид. 2-ге, виправл. - Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. -616 с: іл.
40. White J., Schmitt M., Langer E. Horizontal hostility: Multiple minority groups and differentiation from the mainstream. *Group Processes and Intergroup Relations*. 9, 2006. P. 339-358.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена)

*Інструкція. У кожній з поданих пар виберіть те судження, яке є найбільш типовим для вашої поведінки. Відведений час — не більш 15-20 хвилин.*

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 прикросців 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 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 вигравів і втрат для нас обох.

21.

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

Б. Я завжди схильюся 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.

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.

### Бланк відповідей (ключ до тесту)

№	суперництво	співпраця	компромiс	уникнення	приспосовання
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

**Методика діагностики стану агресії у підлітків Басса та Дарки**

*Інструкція. Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, поставте поруч знак «+», якщо не підходить, то «-».*

1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчуття.
8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб розкидуватися речами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожі з людьми, які ставляться до мене дещо ліпше, ніж я очікував.
15. Я часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.
20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.
23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на брутальні жарти.
27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.
30. Досить багато людей заздрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно знущаються з нас, варті того, щоб їх ставили на місце.
34. Я ніколи не буваю похмурих від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.

36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю уваги.
37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.
39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи пробачили.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужакам».
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.
48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.
49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Часто почуваю себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.
52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.
53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.
56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу-ліпшу річ.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя поводить мене зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.
60. Я лаюся тільки через злість.
61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно. 68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюсь через дрібниці.
70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.
71. Я часто тільки вдаюся до погроз, але не збираюся їх реалізувати.
72. Останнім часом я став занудою.
73. Під час суперечки я часто підвищую голос.
74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.

75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.

*Ключ для оброблення результатів*

- 1) Фізична агресія (k=11): 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.
- 2) Вербальна агресія (k=8): 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.
- 3) Непряма агресія (k=13): 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.
- 4) Негативізм (k=20): 4+, 12+, 20+, 28+, 36-.
  
- 5) Дратівливість (k=9): 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.
- 6) Схильність до підозр (k=11): 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.
- 7) Образа (k=13): 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.
- 8) Відчуття провини (k=11): 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Сума балів, помножена на коефіцієнт, вказаний в дужках при кожному з параметрів агресивності, дозволяє отримати зручні для зіставлення - нормовані - показники, які характеризують індивідуальні та групові результати. Сумарні показники: («1» + «2» + «3») : 3 = ІА - індекс агресивності; («6» + «7») : 2 = ІВ - індекс ворожості.

**Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В.В. Бойком**

Інструкція: Для учасників опитування відповідаючи на запитання, виберіть відповідь, яка найбільше вам підходить.

1. Знаючи себе, ви можете сказати:
  - а) я скоріше людина миролюбна, покладлива;
  - б) я скоріше людина гнучка, здатна обходити гострі ситуації, уникати конфліктів;
  - в) я скоріше людина, що йде прямо, безкомпромісна, категорична.
2. Коли ви подумки з'ясуєте відносини зі своїм кривдником, то найчастіше:
  - а) шукаєте спосіб примирення;
  - б) обмірковуєте спосіб не мати з ним справ;
  - в) міркуєте про те, як його покарати або поставити на місце.
3. У спірній ситуації, коли партнер явно не намагається або не хоче вас зрозуміти, ви найімовірніше:
  - а) будете спокійно домагатись того, щоб він вас зрозумів;
  - б) постараетесь завершити з ним спілкування;
  - в) будете роздратовуватися, ображатися або злитися.
4. Якщо захищаючи свої важливі інтереси, ви відчуєте, що можете посваритися з гарною людиною, то:
  - а) підете на значні поступки;
  - б) відступите від своїх домагань;
  - в) будете відстоювати свої інтереси.
5. У ситуації, де вас намагаються скривдити або принизити, ви швидше за все:
  - а) постараетесь завадити терпінням і довести справу до кінця;
  - б) дипломатичним чином будете уникати контактів;
  - в) дасте гідну відсіч.
6. У взаємодії із владною й у той же час несправедливою людиною/вчителем/керівником ви:
  - а) зможете співпрацювати заради справи;

- b) постараетесь якнайменше контактувати з ними;
- c) будете опиратися його стилю, активно захищаючи свої інтереси.

7. Якщо рішення питання залежить тільки від вас, але партнер зачепив ваше самолюбство, то ви:

- a) підете йому назустріч;
- b) уникнете від конкретного рішення;
- c) вирішите питання не на користь партнера.

8. Якщо хтось із друзів час від часу буде дозволяти собі образливі випадки у вашу адресу, ви:

- a) не станете надавати цьому особливого значення;
- b) постараетесь обмежити або припинити контакти;
- c) щораз дасте гідну відсіч.

9. Якщо в партнера є претензії до вас і він при цьому роздратований, то вам звичніше:

- a) спочатку заспокоїти його, а потім зреагувати на претензії;
- b) уникнути з'ясування відносин з партнером у такому стані;
- c) поставити його на своє місце або перервати.

10. Якщо хтось із друзів почне розповідати про всілякі негарні чутки-плітки, що кажуть про Вас інші, Ви:

- a) тактовно вислухаєте все до кінця;
- b) пропустите мимо вух;
- c) перервете розповідь на півслові.

11. Якщо партнер занадто проявляє напористість і хоче одержати вигоду за ваш рахунок, то ви:

- a) підете на поступку заради миру;
- b) ухилитесь від остаточного рішення розраховуючи на те, що партнер заспокоїться й тоді ви повернетесь до питання;
- c) однозначно дасте зрозуміти партнерові, що він не одержить вигоду за ваш рахунок.

12. Коли ви маєте справу з партнером, що діє за принципом «вірвати якнайбільше», ви:

- a) терпляче домагаєтесь своїх цілей;

- b) обмежити взаємодію з ним;
- c) рішуче ставите такого партнера на місце.

13. Маючи справу з нахабнуватою особистістю, ви:

- a) відшукуєте до неї підхід за допомогою терпіння;
- b) зводите спілкування до мінімуму;
- c) дієте тими ж методами.

14. Коли той, що сперечається, ставиться до Вас вороже, ви зазвичай:

- a) спокійно й терпляче переборюєте його настрій;
- b) ідете від спілкування;
- c) зупиняєте його або відповідаєте тим же.

15. Коли вам задають неприємні питання, ви найчастіше:

- a) спокійно відповідаєте на них;
- b) уникаєте прямих відповідей;
- c) «заводитеся», втрачає самовладання.

16. Коли виникають гострі розбіжності між вами й партнером, то це найчастіше:

- a) змушує вас шукати вихід з положення, знаходити компроміс, йти на поступки;
- b) спонукає згладжувати протиріччя, не підкреслювати розходження в позиціях;
- c) активізує бажання довести свою правоту.

17. Якщо партнер виграє в суперечці, вам звичніше:

- a) привітати його з перемогою;
- b) зробити вигляд, що нічого особливого не відбувається;
- c) «боротися до останнього».

18. У випадках, коли відносини з партнером знаходять конфліктний характер, ви взяли собі за правило:

- a) «мир за всяку ціну» - визнати свою поразку, принести вибачення, піти на зустріч побажанням партнера;
- b) «пас убік» - обмежити контакти, піти від суперечки;
- c) «розставити крапки над «І» - з'ясувати всі розбіжності, неодмінно знайти вихід із ситуації.

19. Коли конфлікт стосується ваших інтересів, то вам найчастіше вдається його вигравати:
- a) завдяки дипломатії й гнучкості розуму;
  - b) за рахунок витримки й терпіння;
  - c) за рахунок темпераменту й емоцій.
20. Якщо хто-небудь із однокласників/друзів навмисно зачепить ваше самолюбство, ви:
- a) м'яко й коректно зробите йому зауваження;
  - b) не станете загострювати ситуацію, зробите вигляд, що нічого не трапилося;
  - c) дасте гідну відсіч.
21. Коли близькі критикують вас, то ви:
- a) приймаєте їхні зауваження із вдячністю;
  - b) намагаєтеся не звертати на критику увагу;
  - c) дратуєтеся, пручаєтеся або злитеся.
22. Якщо хто-небудь із рідних або близьких говорить вам неправду, ви зазвичай волієте:
- a) спокійно й тактовно домагаєтесь істини;
  - b) зробити вигляд, що не зауважуєте неправду, обійти неприємний оборот справи;
  - c) рішуче вивести брехуна на «чисту воду».
23. Коли ви роздратовані, нервуєте то найчастіше:
- a) шукайте співчуття, розуміння;
  - b) усамітнюєтеся, щоб не виявляти свій стан на партнерах;
  - c) на когось відіграєтеся, шукаєте «козла відпущення».
24. Коли хтось із однокласників/друзів/колег, менш гідний і здатний ніж ви, одержує заохочення, ви:
- a) радієте за нього;
  - b) не надаєте особливого значення факту;
  - c) засмучуєтесь.

### **Ключ до опитування (обробка результатів)**

Для визначення притаманної стратегії психологічного захисту в спілкуванні з партнерами треба полічити суму відповідей кожного типу:

«а» — миролюбство;

«б» — уникнення;

«в» — агресія.

Чим більше представлено відповідей того чи іншого типу, тим чіткіше виражена відповідна стратегія.

## Додаток Г

**Результати діагностики до проведення експерименту за методикою тип поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена)**

<i>№</i>	<i>Ім'я</i>	<i>Тип поведінки</i>	<i>№</i>	<i>Ім'я</i>	<i>Тип поведінки</i>
1	Арсен	уникнення	16	Ілля	суперництво
2	Вероніка	уникнення	17	Анна Рев.	пристосування
3	Тимур	суперництво	18	Анна Рай.	компроміс
4	Амелія	уникнення	19	Олена	пристосування
5	Олександр	пристосування	20	Варвара	уникнення
6	Микита	компроміс	21	Вадим	суперництво
7	Орина	компроміс	22	Мілана Уд.	компроміс
8	Анастасія	уникнення	23	Матвій	суперництво
9	Софія	компроміс	24	Єва	суперництво
10	Мілана Лис.	співпраця	25	Каміла	компроміс
11	Марія	співпраця	26	Гліб	співпраця
12	Макар	суперництво	27	Арина	компроміс
13	Анжеліка	уникнення	28	Павло	уникнення
14	Самей	суперництво	29	Артем	суперництво
15	Тимофій	уникнення	30	Герман	суперництво

## Додаток Д

**Результати діагностики до проведення експерименту за методикою рівня  
агресії у підлітків Басса та Дарки**

<i>№</i>	<i>Ім'я</i>	<i>Вид агресії</i>	<i>№</i>	<i>Ім'я</i>	<i>Вид агресії</i>
1	Арсен	підозрілість	16	Ілля	верб.агресія
2	Вероніка	негативізм	17	Анна Рев.	непр.агресія
3	Тимур	фіз.агресія	18	Анна Рай.	підозрілість
4	Амелія	образа	19	Олена	непр.агресія
5	Олександр	непр.агресія	20	Варвара	образа
6	Микита	відч. провини	21	Вадим	фіз.агресія
7	Орина	роздратування	22	Мілана Уд.	роздратування
8	Анастасія	підозрілість	23	Матвій	фіз.агресія
9	Софія	роздратування	24	Єва	верб.агресія
10	Мілана Лис.	відч. провини	25	Каміла	підозрілість
11	Марія	відч. провини	26	Гліб	образа
12	Макар	непр.агресія	27	Арина	підозрілість
13	Анжеліка	підозрілість	28	Павло	образа
14	Самей	верб.агресія	29	Артем	верб.агресія
15	Тимофій	негативізм	30	Герман	відч. провини

## Додаток Е

**Результати діагностики до проведення експерименту за методикою  
домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В.В. Бойком**

<i>№</i>	<i>Ім'я</i>	<i>Стратегії</i>	<i>№</i>	<i>Ім'я</i>	<i>Стратегії</i>
1	Арсен	уникнення	16	Ілля	агресія
2	Вероніка	миролюбство	17	Анна Рев.	агресія
3	Тимур	агресія	18	Анна Рай.	уникнення
4	Амелія	миролюбство	19	Олена	агресія
5	Олександр	агресія	20	Варвара	уникнення
6	Микита	уникнення	21	Вадим	агресія
7	Орина	уникнення	22	Мілана Уд.	уникнення
8	Анастасія	уникнення	23	Матвій	агресія
9	Софія	уникнення	24	Єва	агресія
10	Мілана Лис.	миролюбство	25	Каміла	уникнення
11	Марія	миролюбство	26	Гліб	миролюбство
12	Макар	агресія	27	Арина	уникнення
13	Анжеліка	уникнення	28	Павло	уникнення
14	Самей	агресія	29	Артем	агресія
15	Тимофій	уникнення	30	Герман	уникнення

## Заняття 1. «Конфлікти у нашому житті»

### 1. Вправа «Знайомство»

Знайомство учасників та учасниць тренінгу, створення невимушеної доброзичливої атмосфери. Учасники тренінгу сідають у коло. Тренер пропонує учаснику, що сидить праворуч, назвати своє ім'я та будь-яку притаманну йому рису характеру на першу літеру свого імені (наприклад, «Я – Руслан, романтичний. Я – Анна, активна»).

### 2. Вправа «Хто я?»

Учасникам тренінгу необхідно написати 20 прикметників, за допомогою яких вони можуть себе описати. Це може бути як позитивні якості, і негативні. Кожен вислів має починатися з займенника «Я».

Обговорення: подивіться, ким і як ви себе уявляєте? Що викликало здивування? Які труднощі ви зазнали? Як ви себе побачили?

### 3. Мозковий штурм «Поняття конфлікту»

Конфлікт – зіткнення різноспрямованих сил (цінностей, інтересів, поглядів, позицій) суб'єктів – сторін взаємодії.

Причини конфліктів полягають у розбіжності:

- Знань, умінь, навичок, особистісних рис.
- Функцій управління.
- Емоційних, психічних та інших станів.
- Економічних процесів.
- Завдань, засобів та методів діяльності.
- Мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій.
- Поглядів і переконань.
- Розуміння, інтерпретацій інформації.
- Очікувань, позицій.
- Оцінок і самооцінок.

Обговорення

#### 4. Вправа «Рольова гра Млин».

Проживання учасниками тренінгу «дрібних» конфліктних ситуацій, налаштування на подальшу роботу. Учні утворюють два кола (один всередині іншого), встають лицем один до одного і розігрують у парах дрібні діалоги - ситуації, які задає ведучий. Діалог триває 2 хвилини. Після кожного діалогу зовнішнє коло робить кілька кроків, наприклад за годинниковою стрілкою, кожен учасник міняє партнера, розігрується такий епізод.

Ситуації для розігрування:

- розташовані у зовнішньому колі грають роль контролерів автобуса, а ті, що перебувають у внутрішньому - роль безквиткових пасажирів;
- внутрішнє коло - підліток, який наступив іншому підлітку на ногу, а зовнішнє – обурений підліток;
- зовнішнє коло - директор, який «застукав» учня, що запізнився, а внутрішнє - учень;
- внутрішнє коло - мешканець. Якого zalив сусіда зверху, зовнішнє коло - сусід зверху.

У ході обговорення учні аналізують свою найбільш типову поведінку в різних ситуаціях, емоції, які виникли.

5. Вправа «Ознаки конфліктогенів поведінки» (конфліктогени – це слова, дії, жести, бездіяльність або ситуації, які можуть спровокувати конфлікт або загострити вже наявний).

Учасникам потрібно об'єднатися в дві групи та написати на аркуші паперу ознаки конфліктогенів поведінки.

Обговорення: Який висновок ми можемо зробити, поглянувши на написані ознаки конфліктогенів? (намагатися їх не вживати, щоб не створювати конфлікти).

Зворотній зв'язок.

## **Заняття 2. «Конфлікт і вихід з нього»**

### 1. Вправа «Я-реальний, я – ідеальний».

Розповісти про себе, яким себе бачать учасники зараз, і якими хотіли б бути в ідеалі.

### 2. Вправа «Сторони конфлікту»

Учаснику потрібно записати на аркуші паперу позитивні й негативні сторони конфлікту.

Обговорення: Який висновок ми можемо зробити, проаналізувавши позитивні й негативні сторони конфлікту?

### 3. Вправа «Айсберг»

Уявіть, що ви опинилися в океані і пливете на крижині. Ви бачите, що на вас пливе величезний айсберг.

- Як ви почуваетесь? (Записую на дошці почуття учнів)

- А тепер скажіть, як ви почуваетесь, коли знаходитесь в конфлікті?  
(Записую на дошці почуття учнів)

- Чи можна щось змінити в цих двох ситуаціях (на крижині в океані й у конфлікті)?

Насправді варто зрозуміти, що конфлікт – це нормально. Всі люди різні, й відмінності інших приймати важко. Але потрібно намагатися завжди знаходити вихід із конфлікту.

### 4. Бесіда. Інформаційний лист

Вчені К. Томас і Р. Кілмен визначили основні найбільш прийнятні стратегії поведінки в конфлікті. Вони вказують, що існує п'ять основних типів поведінки в конфлікті: пристосування, компроміс, уникання, суперництво, співпраця.

- Пристосування – людина нехтує своїми інтересами, щоб задовольнити інтереси іншого.

- Співпраця – процес, який складається з послідовних взаємодій, коли людина прагне брати активну участь у розв'язанні конфлікту й захищати свої інтереси, але ще й бажає співпрацювати з іншими учасниками конфлікту. Це

спільна спроба знайти таке рішення, яке цілком задовольняло б вимоги обох сторін.

- Уникнення – людина намагається не займатися конфліктом. Уникання може бути фізичною або психічною, дипломатичне ухиляння. Шляхом уникання можна відкласти справу на певний час.

- Компроміс – це часткове задоволення обох сторін.

- Суперництво – людина намагається задовольнити свої інтереси за рахунок іншого. Суперництво може означати «стати на захист своїх прав», якщо людина переконана, що вона права.

#### 5. Вправа «Способи виходу з конфлікту»

На аркуші паперу записано прислів'я, які відображають один із способів виходу з конфлікту. Визначте, якого способу вирішення конфлікту стосується кожен вислів, і поясніть, чому ви так вважаєте.

Вислови	Спосіб вирішення конфлікту
1. Око за око, зуб за зуб	Суперництво
2. Краще тихо, аби без лиха	Пристосування
3. Моя хата з краю, я нічого не знаю	Уникнення
4. Хліб-сіль їв, мед їв, по вусах текло, а в рот не потрапило	Компроміс
5. Спершу треба поміркувати, а потім робити	Співпраця

#### 6. Вправа «Правила безконфліктної поведінки»

Учасники об'єднуються в дві групи. Учасникам потрібно придумати правила безконфліктної поведінки.

Правила безконфліктної поведінки:

1. Не використовувати конфліктогени.
2. Розв'язуйте спірні питання тут і тепер, не відкладаючи їх.
3. Менше ображайтеся.

4. Прагніть адекватно сприймати й усвідомлювати конфлікт.
5. Спілкуйтеся відкрито.
6. Намагайтеся зрозуміти позицію іншої людини зсередини.
7. Аргументуйте свої бажання для себе та іншого.
8. Будьте готові подолати своє самолюбство, визнати свої помилки, вибачитися.

Обговорення вправи

Зворотній зв'язок

### **Заняття 3. «Поведінка в конфліктній ситуації»**

#### *1. Вправа «Асоціації конфлікту»*

Тренер пише на дошці слово «конфлікт», і пропонує членам групи назвати слова, які асоціюються в них із цим словом, наприклад, боротьба, зло, агресія. Записує їх на дошці. Запитує, які слова мають позитивний, а які негативний заряд, позначаючи їх «+» або «-». Далі тренер обговорює із дітьми дані відповіді, групує їх.

#### *2. Вправа «Конфліктна поведінка»*

Учасники об'єднуються в чотири підгрупи. Кожній запропонує на вибір картки з таким змістом:

1. Конкуренція: «Щоб я переміг, ти повинен програти»;
2. Пристосування: «Щоб ти виграв, я повинен програти»;
3. Компроміс: «Щоб кожен із нас щось виграв, кожен повинен щось програти»;
4. Співпраця: «Щоб я виграв, ти теж повинен виграти».

Пропонує кожній підгрупі обговорити підготувати та продемонструвати конфліктну ситуацію, в якій показується певний вид поведінки.

Обговорення: Як цей вид поведінки в конфлікті впливав на ваш емоційний стан, ваші почуття? Які причини спонукають людей обирати такий стиль поведінки в конфлікті? Який стиль найконструктивніший для добрих взаємин?

### 3. Вправа «9 бажань»

Тренер пропонує учасникам 9 разів закінчити речення, яке починається словами «Я хочу...». Записуються всі бажання, які спадають на думку, не важлива їхня реалістичність або прийнятність для інших.

Обговорення

### 4. Вправа «Ваші цінності»

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

Обговорення: Чи задоволені ви цінностями, що залишилися? Чи важко було вибрати цінності й віддавати їх? Яке у вас було відчуття, коли залишилась одна цінність?

### 5. Вправа «Конфліктний та неконфліктний»

Усвідомлення стилів своєї поведінки. Тренер розбиває учасників на пари. Один із учасників виконує роль конфліктної, а інший – неконфліктної людини. Кожен із них має прийняти таку позицію, щоб усім було видно, хто яку роль виконує. Той, хто грає роль конфліктної людини, розповідає своєму опоненту про те, що йому дає відчуття впевненості в конфліктній ситуації, чому вона вступає в конфлікт, чого від неї очікує. Неконфліктна людина після виступу першої також розповідає за цією ж схемою про себе. Потім відбувається групове обговорення: Хто з учасників вам симпатичніший? Чому?

### 6. Бесіда. Інформаційний лист «Правила вирішення конфлікту»

1. Виявити предмет і джерело конфлікту. Часто буває підміна предмету в процесі конфлікту.

2. Не розширювати предмет конфлікту, скорочувати число претензій, особливо емоційного характеру. Не можна відразу розібратись у всіх проблемах відносин – треба з'ясувати головну, яка є стрижнем конфлікту: взаємна неприязнь ділове суперництво або просто заздрість.

3. Треба знати, як розвивається конфлікт. Він проходить три стадії: виникнення напруженості у відносинах – передвісник конфлікту; взаємна неприязнь виходить назовні, починаються сутички, припиняються особисті відносини; вирішення конфлікту.

4. Необхідне уважне відношення до обох конфлікуючих сторін – «ініціатору» і «звинувачуваному». Треба з'ясувати, чого добивається ініціатор конфлікту – його цілі: ділові, самоствердження, амбіції, прагнення принизити іншу людину. Ініціатор конфлікту повинен запропонувати позитивне вирішення.

5. Потрібна правильна оцінка обох сторін. Треба знати психологічні механізми оцінки (про що написано вище). В конфлікті не повинно бути переможців, щоб конфлікт не розвивався далі.

6. Не можна переоцінювати досягнення одних і недооцінювати досягнення інших. Не можна одних весь час заохочувати, інших карати, а третіх просто не помічати.

7. Особливу увагу треба проявляти до конфліктних осіб.

*7. Вправа «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування».*

Кожному учню пропонується протягом 5 хвилин самостійно скласти і записати список якостей людини, які необхідні для ефективного спілкування. Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей, який записується дощці. Коли роботу буде завершено, ведучий тренінгу пропонує обговорити, наскільки список, складений кожним учасником індивідуально, відрізняється від загального, який зображений на дощці.

*8. Правила високоморального поведження і спілкування:*

- Не вчиняй стосовно інших так, як ти не хотів би, щоб вони вчиняли стосовно тебе.

- Дайте людям відчувати свою значимість.
- Вирішуючи конфлікт, чітко визначите свої цілі.
- Хто робить перший крок до примирення, той і виграє. Декілька правил вирішення конфлікту:
  - Конфлікуйте не поспішаючи.
  - Аналізуючи конфліктну ситуацію, шукайте причину і не «зациклюйтеся» на самому факті конфлікту.
  - Подумки програйте усі «позитивні» і «негативні» сторони, моменти тих або інших варіантів розвитку конфлікту.
  - Не намагайтеся «зам'яти» конфлікт, а доведіть його до логічного кінця, якщо переконані, що ви праві, що вас зрозуміють і підтримують у колективі, якщо не всі, то найбільш прогресивна частина колективу.
  - Не конфліктуйте по дрібницях.

Зворотній зв'язок

#### **Заняття 4. «Дружні стосунки в класі»**

##### *1. Вправа «Привітання».*

Учасники сідають у коло і по черзі вітають одне одного, обов'язково необхідно наголосити на індивідуальні особливості партнера. Учасник може звертатися до всіх одразу або до конкретної людини. Під час цієї психологічної розминки група зможе налаштуватися на довірчий стиль спілкування.

##### *3. Бесіда. Інформаційне повідомлення «Дружба»*

Дружба - особисті відносини між людьми, що ґрунтуються на довірі, щирості, взаємних симпатіях, спільних зацікавленнях і захопленнях. Обов'язковими ознаками дружби є взаємна повага, довіра та терпіння. Товарииськість, дружба - важливі показники вихованості учнів. Взаємоповага, чуйність, ввічливість — неодмінні ознаки дружного класу. Друг - це людина, яка спілкується з тобою не тому, що йому потрібен твій велосипед, комп'ютер, твої підказки на уроках, а ти сам! Він любить тебе таким, який ти є. Дружба -

безкорисні особисті взаємовідносини, засновані на довір'ї, щирості, взаємних симпатіях, на загальних інтересах, захопленнях. Обов'язковими ознаками дружби є взаємне довірче відношення до думки друга, довір'я і терпіння. Людей пов'язаних між собою дружбою називають друзями. Друг ніколи не відвернеться в складні хвили, завжди зрозуміє і підтримує. Друг ніколи не стане слухати інших, щоб ті не говорили. Хто як не друг скаже правду про свого друга? Тільки друг може говорити про помилки свого друга, а той в свою чергу ніколи на це не буде мати образи. Справжня дружба об'єднує тільки тих людей, які здатні пробачити і зрозуміти недоліки інших. Дружба - невід'ємна частинка життя кожної людини. Як сказав Бенджамін Франклін: «Брат може не бути другом, але друг - завжди брат». Взаємодопомога, чуйність, ввічливість – неодмінні ознаки дружнього класу. Неприпустимі у класі образливі прізвиська, непристойні жарти щодо дружби хлопців та дівчат, грубість у взаєминах, неповага до дівчат. Дружбу, товаришування можна зруйнувати грубими, недоречними жартами. Тому будьте уважними та замислюйтеся над своїми вчинками.

### *3. Вправа «Яким має бути справжній друг?»*

Учасникам тренінгу потрібно написати на аркуші паперу якості друга. (Добрий, розумний, кмітливий, порядний, веселий, вихований, надійний, чуйний, відповідальний, співчуваючий, доброзичливий, сміливий, стриманий, совісний).

#### Обговорення

### *4. Вправа «Знайдіть один одного»*

Створити атмосферу довіри та невимушеності. Учасники вільно розходяться по кімнаті. Я даю завдання: «Знайдіть один одного ті, в кого однаковий колір очей», «... ті, в кого день народження влітку», «... ті, в кого ім'я складається з однакової кількості букв», «... ті, хто в одному районі міста живе»...

#### Обговорення

### *5. Вправа «Закони дружби».*

Об'єднання у 2 групи. Завдання: Скласти закони дружби.

Приклад законів дружби:

1. Не залишай друга в біді. Бути вірним дружбі - означає ділити з другом не тільки радість, а й горе.

2. Тобі не байдуже, який твій друг. Дружба – це моральне збагачення людини. Знайшовши надійного друга, ти помножуєш свої сили, стаєш морально чистішим, багатшим, красивішим.

3. Дружба – це насамперед віра в людину, вимогливість до неї і повинність.

4. Дружба і егоїзм – непримиренні й несумісні.

5. Дружба вчить любити віддано й стійко, бути непримиренними. Дружбу я назвав би вершиною, з якої перед людиною відкривається найдрібніші деталі доблесті та риси, вульгарності й потворності.

6. Дружба випробовується в біді й небезпеці.

7. Умій жити так, щоб тебе з другом об'єднувала єдність духу, ідеалів. Нехай дружба буде для тебе яскравим світлом, що досягає мету життя.

8. Юність без вірної, відданої дружби – убога і порожня. Не вміючи дружити, ти обкрадаєш себе.

9. Дружба виховує відданість високому, ідеальному, тому що в дружбі більше віддають ніж беруть – найбагатшим стає найщедріший.

10. В дружбі ти проходиш справжню школу безкорисливості. Дружба дає незрівнянну радість від того, що ти віддав. Дружба, по суті, відкриває нам справжній сенс життя.

11. Друг – якщо це тільки справжня дружба стає частинкою тебе самого. Якщо ти бачиш у другові щось погане, не гідне вашої одностайності, вашого прагнення до ідеального, скажи йому відверто про це. Ти повинен бути найсправедливішим, наймужнішим і найсуворішим суддею свого друга. Взаємна відповідальність, яка досягає нашу дружбу, найважливіше джерело вірності, відданості.

12. Без відданої, вірної, вимогливої дружби неможливий колектив.

13. Бути вимогливими у дружбі – означає мати мужність розірвати її, якщо друг зраджує те, в ім'я чого склалася дружба.

14. Із цеглинок міцної, ідейно багатой дружби будується те, що я назвав би моральною силою колективу.

Обговорення

*7. Інформаційний дайджест «Правила дружби»:*

1. Дружба - це правда і чесність кожного.
2. Поважай тих, з ким дружиш.
3. Що вимагаю від друга, насамперед вимагаю від себе.
4. Ніколи нікого не обманюй, не ображай.
5. Ні до кого не чіпляйся, грай чесно, не дражнись.
6. Будь терплячим, не засмучуйся через невдачу.
7. Ти не кращий за всіх, але і не гірший за всіх.
8. Якщо вмієш добре грати, то навчи іншого.
9. Успіху можна досягти тільки разом, в колективі.

Зворотній зв'язок

## **Заняття 5. «Ситуації конфліктів»**

### *1. Вправа «Інтерв'ю»*

Учасники мають об'єднатися в пари та протягом 10 хвилин розмовляти зі своїм партнером. Основна задача – дізнатися про співрозмовника якомога більше і потім кожен з учасників готує коротку презентацію свого партнера. Таким чином, учні мають підкреслити індивідуальність кожного, несхожість з іншими.

### *2. Вправа «Мій клас який він?»*

Учасникам тренінгу потрібно спробувати визначити, до якого із типів належить ваш клас.

«Сипучий пісок». Такий тип колективу зустрічається доволі часто. Взаємовідносини людей у ньому дійсно нагадують пісок, зібраний у пригорщу: начебто усі піщинки разом і водночас окремі одна від одної. Повіє вітер - і пісок

розлетиться, поки хто-небудь знову не збере його до купи. Так і люди у цьому колективі: усі разом і водночас кожний сам по собі. Немає зв'язку між людьми. Ніщо їх не згуртовує по-справжньому: ані спільна мета, ані уподобання, ані симпатії одне до одного. У такому колективі немає лідера, до чиеї думки прислухалася б решта осіб.

«М'яка глина». Відомо, що глина - матеріал, що легко піддається обробці, з нього можна виліпити будь-що. У руках хорошого майстра шматок глини може перетворитися на витвір мистецтва. Але невмілі руки лише намарно використовують цей матеріал. Отже, і колектив цього типу схожий на глину: яка людина вважатиметься лідером цього угруповання, такі взаємовідносини і встановляться у ньому. Стосунки у такому колективі загалом доброзичливі, проте не скажеш, що тут панує взаємодопомога. Зазвичай він складається з дрібних товариських груп, які мало спілкуються між собою. Лідера у колективі цього типу немає або він не вміє себе проявити, чи просто нікому його підтримати.

«Мерехтливий маяк». У штормовому морі маяк сповіщає мореплавців, щоб вони обрали правильний курс. Потрібно лише бути уважними, не втрачати маяк з поля зору. Зазначте, маяк горить не постійним світлом, а мерехтить, наче каже: «Тримайся мене, і не потрапиш у біду». Отже, у колективі такого типу переважає бажання усе робити спільно, підтримувати одне одного. Група помітно відрізняється серед інших своєю індивідуальністю. Проте в ній недостатньо проявляються ініціатива, воля і наполегливість щодо досягнення поставленої мети. Авторитетні «наглядачі маяку», тобто ті, хто не дає згаснути полум'ю солідарності,- організатори, актив. Лише завдяки їм колектив тримається разом і діє як єдине ціле.

«Палаючий факел» - це живе полум'я, пальним для якого є міцна дружба, єдина воля, чудове взаєморозуміння, ділова співпраця і відповідальність не лише за себе, але й за весь колектив. Світити можна і для себе, продираючись крізь хащі труднощів, долаючи перешкоди і прокладаючи шлях до поставленої мети. Проте хіба можна відчувати себе щасливою людиною, коли поруч комусь важко,

коли позаду тебе товариші, які потребують допомоги? Звичайно ні! Так скаже кожна особа, яка належить до колективу цього типу. Про таке угруповання можна сказати, що воно – справжній моноліт. Тут кожний готовий прийти на допомогу іншим, вислухати і зрозуміти товариша, працювати на благо усієї групи.

Обговорення:

Який опис найбільш підходить для визначення типу вашого класу?

Що треба робити, щоб ваш клас став дружнішим, щоб ви жили єдиним бажанням творчо працювати і вирішувати усі справи класу дружно?

Чи важливо для дружби у класі, щоб усі однокласники добре навчалися і мали однакові інтереси? Чому?

### *3. Групова робота «Ситуації»*

Тренер пропонує учням життєві ситуації. Учні мають обміркувати їх і визначити шляхи розумного вирішення запропонованих конфліктів.

#### Ситуація 1

Учні восьмого класу після уроків вирішили пограти у м'яч на шкільному майданчику, але виявилось, що його вже зайняли учні старшого класу. Не зважаючи на прохання, старшокласники не хотіли залишити майданчик. Тоді восьмикласники, грубо глузуючи і жбурляючи каміння, почали їм заважати. Учні старшого класу покинули гру і вчинили бійку із задирками. Запропонуйте розумне вирішення цього конфлікту.

#### Ситуація 2

Одного разу взимку однокласники грали у сніжки біля школи. Раптом хтось поцілів одному з хлопців сніжком в обличчя. Не з'ясувавши, хто саме зробив йому боляче, хлопчик підійшов до першого-ліпшого однокласника і став вимагати вибачення. Той обурився, і суперечки перейшла у бійку. Запропонуйте розумне вирішення цього конфлікту.

#### Ситуація 3

Учениця відповідає біля дошки. Але варто дівчинці трошки замислитись, як однокласники відразу піднімають руки, щоб відповісти. Деякі з них

висловлюють невдоволення і кепкують, що дівчинка «не знає відповіді на таке просте запитання». Учениця, хвилюючись, починає плутатись і невдовзі зовсім збивається, на її очах виступають сльози. Як у цій ситуації мали б поводитися дівчинка, учитель і однокласники?

#### *4. Рольова гра «Згладжування конфліктів».*

Тренер розповідає про важливість уміння швидко та ефективно згладжувати конфлікти; оголошує про те, що зараз дослідним шляхом необхідно спробувати з'ясувати головні методи урегулювання конфліктів. Учасники об'єднуються в трійки. Упродовж 5 хвилин кожна трійка придумує сценарій, за яким двоє з учасників грають ролі сторін, які конфліктують одна з одною (наприклад, подружжя, яке свариться), а третій — грає миротворця, арбітра. На обговорення тренер ставить такі питання:

- «Які методи згладжування конфліктів було продемонстровано?»
- «Які, на вашу думку, цікаві знахідки використовували учасники під час гри?».
- «Як варто було поводитися тим учасникам, яким не вдалося згладити конфлікт?».

#### *5. Вправа «Обговорення результатів тренінгу»*

Учаснику пропонується завершити наступні пропозиції:

- В результаті тренінгів відбулися наступні зміни...
- Складним було...
- Найбільше запам'яталося...
- У процесі тренінгів я усвідомив.

Зворотній зв'язок

## Додаток 3

**Результати діагностики після проведення експерименту за методикою  
тип поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена)**

<i>№</i>	<i>Ім'я</i>	<i>Тип поведінки</i>	<i>№</i>	<i>Ім'я</i>	<i>Тип поведінки</i>
1	Арсен	уникнення	16	Ілля	суперництво
2	Вероніка	співпраця	17	Анна Рев.	пристосування
3	Тимур	суперництво	18	Анна Рай.	компроміс
4	Амелія	уникнення	19	Олена	пристосування
5	Олександр	пристосування	20	Варвара	уникнення
6	Микита	компроміс	21	Вадим	суперництво
7	Орина	компроміс	22	Мілана Уд.	компроміс
8	Анастасія	уникнення	23	Матвій	суперництво
9	Софія	компроміс	24	Єва	компроміс
10	Мілана Лис.	співпраця	25	Каміла	компроміс
11	Марія	співпраця	26	Гліб	співпраця
12	Макар	компроміс	27	Арина	компроміс
13	Анжеліка	співпраця	28	Павло	уникнення
14	Самей	суперництво	29	Артем	суперництво
15	Тимофій	уникнення	30	Герман	суперництво

## Додаток И

**Результати діагностики після проведення експерименту за методикою  
рівня агресії у підлітків Басса та Дарки**

<i>№</i>	<i>Ім'я</i>	<i>Вид агресії</i>	<i>№</i>	<i>Ім'я</i>	<i>Вид агресії</i>
1	Арсен	підозрілість	16	Ілля	верб.агресія
2	Вероніка	негативізм	17	Анна Рев.	непр.агресія
3	Тимур	фіз.агресія	18	Анна Рай.	підозрілість
4	Амелія	образа	19	Олена	непр.агресія
5	Олександр	непр.агресія	20	Варвара	образа
6	Микита	відч. провини	21	Вадим	фіз.агресія
7	Орина	роздратування	22	Мілана Уд.	роздратування
8	Анастасія	підозрілість	23	Матвій	роздратування
9	Софія	роздратування	24	Єва	верб.агресія
10	Мілана Лис.	відч. провини	25	Каміла	підозрілість
11	Марія	відч. провини	26	Гліб	образа
12	Макар	непр.агресія	27	Арина	підозрілість
13	Анжеліка	підозрілість	28	Павло	образа
14	Самей	верб.агресія	29	Артем	образа
15	Тимофій	негативізм	30	Герман	відч. провини

## Додаток К

**Результати діагностики після проведення експерименту за методикою  
домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В.В. Бойком**

<i>№</i>	<i>Ім'я</i>	<i>Стратегії</i>	<i>№</i>	<i>Ім'я</i>	<i>Стратегії</i>
1	Арсен	уникнення	16	Ілля	агресія
2	Вероніка	миролюбство	17	Анна Рев.	агресія
3	Тимур	агресія	18	Анна Рай.	уникнення
4	Амелія	миролюбство	19	Олена	уникнення
5	Олександр	агресія	20	Варвара	уникнення
6	Микита	уникнення	21	Вадим	агресія
7	Орина	уникнення	22	Мілана Уд.	уникнення
8	Анастасія	уникнення	23	Матвій	агресія
9	Софія	уникнення	24	Єва	миролюбство
10	Мілана Лис.	миролюбство	25	Каміла	уникнення
11	Марія	миролюбство	26	Гліб	миролюбство
12	Макар	агресія	27	Арина	уникнення
13	Анжеліка	уникнення	28	Павло	уникнення
14	Самей	агресія	29	Артем	агресія
15	Тимофій	уникнення	30	Герман	уникнення