

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту

Завідувач кафедру

 Ірина ЧЕРЕЗОВА

«18» листопада 2025 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ КОНФЛІКТНОЇ
ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого рівня
вищої освіти, групи м210П-з
Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма:
Психологія тренінгової роботи
НОДЖАК Мар'яна

Керівник: к. психол. н., доцент
Наталія СЕРДЮК
Рецензент: к.психол.наук, доцент
кафедри психології
Ольга ФРОЛОВА

Запоріжжя – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення конфліктної поведінки в психологічній літературі

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як основа для виникнення конфліктної поведінки

1.3. Характеристика типових форм та причин конфліктної поведінки підлітків

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Організація дослідження та методики діагностики

2.2 Аналіз результатів вивчення особливостей прояву конфліктної поведінки підлітків

Висновки до другого розділу

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ З КОРЕКЦІЇ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання психологічного тренінгу з корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці

3.2. Аналіз ефективності використання психологічного тренінгу з корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці

Висновки до третього розділу

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Підлітковий вік є одним із найскладніших періодів онтогенезу, адже саме в цей час відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, формування емоційної сфери, ціннісних орієнтацій та моделей соціальної взаємодії. Соціальна ситуація розвитку підлітка характеризується різким розширенням кола спілкування, зростанням потреби у самоствердженні, пошуком власної автономії та визнання серед однолітків. Такі зміни нерідко супроводжуються труднощами адаптації, внутрішніми суперечностями та підвищеною конфліктністю.

Конфліктна поведінка підлітків є об'єктом активної уваги психологів, педагогів і соціальних працівників, оскільки саме в цьому віці формуються стійкі способи реагування на суперечності, емоційні імпульси та міжособистісні проблеми. У наукових працях Л. Божович, Б. Ананьєва, Д. Ельконіна, І. Дубровіної, Л. Регуш, К. Роджерса, А. Бандури та інших дослідників розглядаються психологічні механізми підліткової поведінки, зокрема причини агресії, імпульсивності, опозиційності та конфліктності. Проблема корекції конфліктної поведінки залишається актуальною у зв'язку зі зміною соціальних умов розвитку сучасних підлітків: цифровізацією, інформаційними перевантаженнями, впливом соціальних мереж, станом сімейних стосунків, а також підвищеним рівнем стресу, спричиненим соціально-економічними викликами та воєнним станом в Україні. Психологи (О. Киричук, І. Булах, В. Оржеховська, Т. Титаренко, О. Скар та ін.) підкреслюють необхідність пошуку ефективних форм психокорекції, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, навичок конструктивного спілкування та ненасильницької взаємодії. Попри значний теоретичний і практичний доробок, питання визначення психологічних умов ефективної корекції конфліктної поведінки саме в підлітковому віці залишається недостатньо дослідженим. Актуальність проблеми посилюється тим, що в умовах соціальної нестабільності, тривожності та невизначеності підлітки частіше демонструють дезадаптивні

форми поведінки, що потребують своєчасної психологічної допомоги. Саме це стало підставою для вибору теми кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці».

Об'єкт дослідження – конфліктна поведінка підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості та умови корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально визначити особливості конфліктної поведінки підлітків і розробити систему психологічної корекції, спрямовану на формування конструктивних моделей поведінки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічну літературу з проблеми конфліктної поведінки підлітків.
2. Експериментально вивчити особливості конфліктної поведінки підлітків.
3. Розробити та апробувати систему психологічної корекції конфліктної поведінки підлітків.

Методи дослідження. Для досягнення мети було застосовано комплекс методів:

- загальнонаукові: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення — для вивчення наукової літератури;
- конкретно-наукові: категоріальний аналіз — для уточнення змісту базових понять; структурно-функціональний аналіз — для виявлення особливостей прояву конфліктності;
- емпіричні методи: методика діагностики рівня конфліктності особистості; опитувальники стилів поведінки в конфлікті (К. Томас – Р. Кілманн); методики вивчення агресивності та емоційно-вольової регуляції; анкетування та бесіда;

- прогностичний метод – для визначення можливостей застосування розробленої програми корекції;
- кількісні та якісні методи обробки даних.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося серед учнів 8–9 класів Закладу загальної середньої освіти I–III ступенів смт Нижанковичі Добромильської міської ради Самбірського району Львівської області (46 підлітків).

Теоретична значимість роботи полягає в уточненні та узагальненні психологічних особливостей конфліктної поведінки підлітків та умов її ефективної корекції.

Практична значимість дослідження полягає в розробці та апробації системи психокорекційних заходів, спрямованих на формування конструктивних моделей поведінки в конфліктних ситуаціях.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів із висновками, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг роботи – 68 сторінки. Робота містить 8 таблиць, 3 рисунки, 4 графіки складених за діагностичними матеріалами, 6 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення конфліктної поведінки в психологічній літературі

Теоретичні підходи до вивчення конфліктної поведінки мають міждисциплінарний характер і охоплюють психолого-педагогічні, соціально-психологічні та особистісно-орієнтовані підходи. У сучасній психології сформовано кілька ключових теоретичних напрямів, які пояснюють природу конфліктів і моделі поведінки особистості у конфліктних ситуаціях.

Психоаналітичний підхід або психоаналітична традиція (З. Фройд, А. Адлер, К. Юнг, К. Хорні) розглядає конфлікт як внутрішнє зіткнення протилежних мотивів, бажань або несумісних частин психіки. Згідно цього підходу - конфліктна поведінка зумовлена *внутрішніми несвідомими суперечностями*. Реакції особистості (агресія, уникання, проєкція, раціоналізація) є *механізмами психологічного захисту*. Конфлікт між «Воно», «Я» і «Над-Я» може переноситися у зовнішню поведінку (фрустраційно-агресивні реакції). Адлер підкреслював роль *комплексу неповноцінності* та прагнення до влади як джерела конфліктності. Цей підхід дозволяє пояснити конфліктну поведінку підлітків через внутрішню напругу, кризу ідентичності та боротьбу мотивів.[12]

Біхевіористичний та необіхевіористичний підхід. Основними дослідниками і представниками цього підходу є Дж. Вотсон, Б. Скіннер, А. Бандура. Вони вважали, що конфліктна поведінка формується через механізми навчання: підкріплення, наслідування, моделювання. А. Бандура наголошував: агресивність та конфліктність часто результат соціального навчання, коли дитина спостерігає конфліктні зразки у сім'ї чи середовищі. Поведінка змінюється через корекційні програми, які формують бажані моделі. Підхід є основою сучасних методів корекції: тренінги комунікації, навчання соціальним навичкам, позитивне підкріплення

Когнітивний підхід досліджували та впроваджували у науку і практику Ж. Піаже, А. Бек, Д. Келлі, Р. Лазарус. Бачення цих науковців полягало в тому, що конфлікт виникає через когнітивні викривлення, неправильну інтерпретацію ситуації або помилкові переконання. Значення мають атрибуції: як особистість пояснює поведінку інших. Р. Лазарус підкреслював роль когнітивної оцінки стресу. Відповідно до цього підходу корекційна робота спрямовується на зміну мислення: позитивна інтерпретація, розвиток емпатії, усвідомлення власних емоцій.[8]

Гуманістичний підхід вивчали та утвердили К. Роджерс, А. Маслоу. Згідно гуманістичного підходу конфлікт — це реакція на *фрустрацію базових потреб*, особливо потреби в повазі, любові, самореалізації. Конфліктна поведінка може бути результатом *нестачі безумовного прийняття*, відчуття невпевненості. Основний механізм профілактики: створення атмосфери *прийняття, довіри, діалогу*. Цей підхід часто застосовується у шкільній психології, програмах розвитку емоційного інтелекту і ненасильницького спілкування.

Соціально-психологічний підхід в психології представлений науковими здобутками на напрацюваннями Л. Фестінгер, М. Дойч, К. Томас, Р. Блейк та Дж. Моутон. У цьому підході конфлікт є *взаємодією щонайменше двох сторін*, які мають різні цілі.

Значний внесок у широке впровадження і використання зробили моделі:

- Стилі поведінки в конфлікті К. Томаса (конкуренція, співпраця, компроміс, уникання, пристосування).
- Сітка Блейка–Моутона щодо управління конфліктами.
- Теорія когнітивного дисонансу (Фестінгер).

Підхід допомагає аналізувати конфлікти у шкільному середовищі, взаємодію підлітка з групою, вплив соціального оточення.

Особистісно-орієнтований (акмеологічний) підхід представлений у царині психології психологами - теоретиками і практиками, зокрема Б.

Ананьєв, С. Рубінштейн, К. Абульханова-Славська. Ці вчені дослідили, що конфліктна поведінка пов'язана з *індивідуально-психологічними характеристиками*: тип темпераменту, рівень тривожності, самооцінка, емоційна регуляція. Особистість розглядається як активний суб'єкт, що здійснює вибір поведінки. ООП дає основу для індивідуалізації корекційної роботи у підлітків.

Системний підхід у психології утверджували (М. Селігман, М. Томас, Ю. Анцупов, А. Шипілов). Вони дослідили, що конфлікт — це явище, що має *багаторівневу природу*: особистісний, міжособистісний, груповий, організаційний рівні. Поведінка залежить від *контексту*: правила, культура, соціальні очікування. Конфлікт розглядається як *нормальна частина соціальної взаємодії*, що може мати конструктивні та деструктивні наслідки. [1]

У психологічній літературі існує багато підходів до вивчення конфліктної поведінки, кожен з яких розкриває її певний аспект:

- Психоаналітичний — внутрішні суперечності.
- Біхевіористичний — навчена поведінка.
- Когнітивний — роль мислення і оцінки ситуації.
- Гуманістичний — фрустрація потреб та емоційний клімат.
- Соціально-психологічний — динаміка взаємодії в групі.
- Особистісно-орієнтований — індивідуальні риси та саморегуляція.
- Системний — комплексність конфліктів.

Ефективна корекція конфліктної поведінки підлітків потребує інтеграції цих підходів.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як основа для виникнення конфліктної поведінки

Підлітковим називають вік 12 - 15 років (10 -15 років), хоча чіткі межі не завжди можна встановити, тому що це залежить від особливостей розвитку дитини. Це дуже складний період у житті дитини і не даремно його

називають «перехідним», «важким», «критичним». Даний період відбувається становлення нових зразків і цінностей, формування нових взаємин із дорослими і друзями [3, с.8-9].

Зазвичай це період завершення дитинства та початку її «зростання».

Біологічно - це період завершення фізичного дозрівання. Особистісний розвиток у підлітковому віці супроводжується виникненням внутрішньоособистісних розбіжностей. Зокрема, В.О. Сухомлинський говорив, що «підлітку властива розбіжність між багатством бажань, з одного боку і обмеженістю сил, досвіду, можливостей для здійснення їх, з іншого».

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 та 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.[2]

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 пошукав 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. Для підлітка важливо не тільки знати, хто вона насправді, а й наскільки значущі її індивідуальні особливості [4].

Підліток – ще цільна зріла особистість. Окремі його риси зазвичай дисонують, поєднання різних образів «Я» негармонійно. Нестійкість, рухливість всій душевного життя на початку і середині підліткового віку призводить до мінливості уявлень про себе. Іноді випадкова фраза, комплімент або насмішка призводять до помітного зрушення всамосвідомості. 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 відрізнятися від реального. Тоді пережитий підлітком розрив між ідеальним чином і дійсним своїм становищем призводить до невпевненості в собі, що зовні може виражатися в уразливості, впертості, агресивності [4].

Прояв підліткового конфлікту має свої особливості. 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 прояв 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 системною складною властивістю особистості, яка включає комплекс психічних властивостей, а саме:

- неадекватну (завищену або занижену) самооцінку своїх можливостей і здібностей, яка йде у розріз з оцінками навколишніх, що й викликає конфлікт;
- прагнення домінувати будь-що, 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 [5].

Представники ситуаційного підходу до конфліктів дають власне трактування характеру виникнення конфліктів і визначення конфлікту. У.Клар описує конфліктна особистість є людина, яка бере участь в конфліктних взаємодіях, тобто має велику тенденцію сприймати ситуації як конфліктуючі, або визначає його як людину, схильного до конфліктної

реакції на певні обставини. На думку К. Хорні, конфлікт може бути особливістю «невротичної особистості», тобто людина невротично реагує на життєві ситуації, які не викликають конфлікту у здорової людини.

Конфліктність визначається як перманентна риса особистості, яка акумулюється її природними задатками і соціальним досвідом. Таке визначення можна знайти в роботах В.І. Ілійчука, Л.О. Петровської, В.І. Ващенко. 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» [5,с.288 с].

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 її боку, емоційний зрив. Схильність до конфлікту породжує конфлікт, що у навчальному та виховному процесу є важливою

соціальнопсихологічною проблемою процесу. 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 особистостісних стосунків між вчителями та учнями. [18]

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 рольових конфліктів. Проблеми протиріч у сфері діяльності особистості можуть сприйматися як рольові конфлікти.

У підлітковому віці є запити на соціального середовища (батьків, вчителів, однолітків) можуть бути суперечливими. Зміна ролей, необхідність приймати важливі рішення щодо ціннісних орієнтацій можуть призвести до

рольових конфліктів та невизначеності статусу, а також накладає чіткий відбиток на «Я-концепцію». Тому перехід від нормальних потреб індивіда до недотримання соціальних норм допустимий лише при ситуації конфлікту об'єктивного чи суб'єктивного характеру. Відомо, що будь-яка поведінка людини в суспільстві є одночасно соціальною та асоціальною, людина істота суспільства та соціальні фактори є головними детермінантами її поведінки.

Зокрема, контраст дитинства та зрілості, між якими знаходиться підліток, ускладнює засвоєння ним соціальних ролей та породжує безліч зовнішніх та внутрішніх конфліктів. З іншого боку, існує проблема індивідуальних відмінностей. Загальні закономірності проявляються в індивідуальних варіаціях, які залежать не тільки від середовища та умов виховання підлітка, а й від особливостей особистості [4 с.255-256].

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 [7].

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 [4, с.256].

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.

Конфліктні відносини сприяють розвитку адаптивних форм поведінки та емансипації підліткової молоді. Існує відчуження, переконання, що у дорослого немає несправедливості, існування якої забезпечується думкою у

тому, що дорослий його не розуміє. На цій підставі може мати місце навмисне неприйняття вимог, думок і поглядів дорослого, що в цілому може упускати можливість впливати на підлітка в цей ключовий період формування особистості. У підлітковому віці зростає кількість складних педагогічних ситуацій, посилюючи конфліктність підлітків [8].

Аналізуючи проблему конфліктів у підлітковому віці, Т.В. Драгунова говорить, що проблеми виникають не тільки у дітей, а й у дорослих. Постійно 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.

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 не відповідним реальною ситуацією 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 астенічних емоцій. Тому підліток прагне досягти суб'єктивно-особистісного результату, проявити себе, відчути впевненість у своїх силах, навіть якщо причину конфлікту не усунуто [10].

Основні причини конфліктів у підлітків є егоїзм, впертість, прагнення «піддержати 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.

Загалом, у зв'язку з появою у підліткового віку нових психологічних особливостей інколи їхні стосунки з дорослими та однолітками супроводжуються конфліктами, негативними формами поведінки, зокрема, проявами грубості, упертості. Це пов'язано, як правило, з прагненням до самостійності, що дорослі не сприймають і не підтримують. 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 [4, с.26-27].

1.3. Характеристика типових форм та причин конфліктної поведінки підлітків

Сьогодні зайве доводити, що наука, яка пов'язана з вивченням конфліктів, має право на існування. В Україні, як і в інших державах посттоталітарного простору, суспільство виявилось непередготовленим до такої важливої проблематики, як —конфлікт— феномен суспільного розвитку.

Орієнтація на —безконфліктний» розвиток суспільства робила проблематику конфліктів неперспективною. Це призвело не тільки до її фактичного вилучення зі сфери наукового дослідження, а й відсутністю соціальнопсихологічних праць.

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

Перш за все розглянемо такі поняття, як —конфлікт» та —конфліктні форми поведінки». Аналіз спеціальної літератури, дає підстави стверджувати, що на сьогоднішній день існує декілька підходів до визначення поняття —конфлікт, які відображені в таблиці 1.1.[42]

Таблиця 1.1.

Підходи до визначення конфлікту
(за матеріалами узагальнення літературних джерел)

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

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

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

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

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

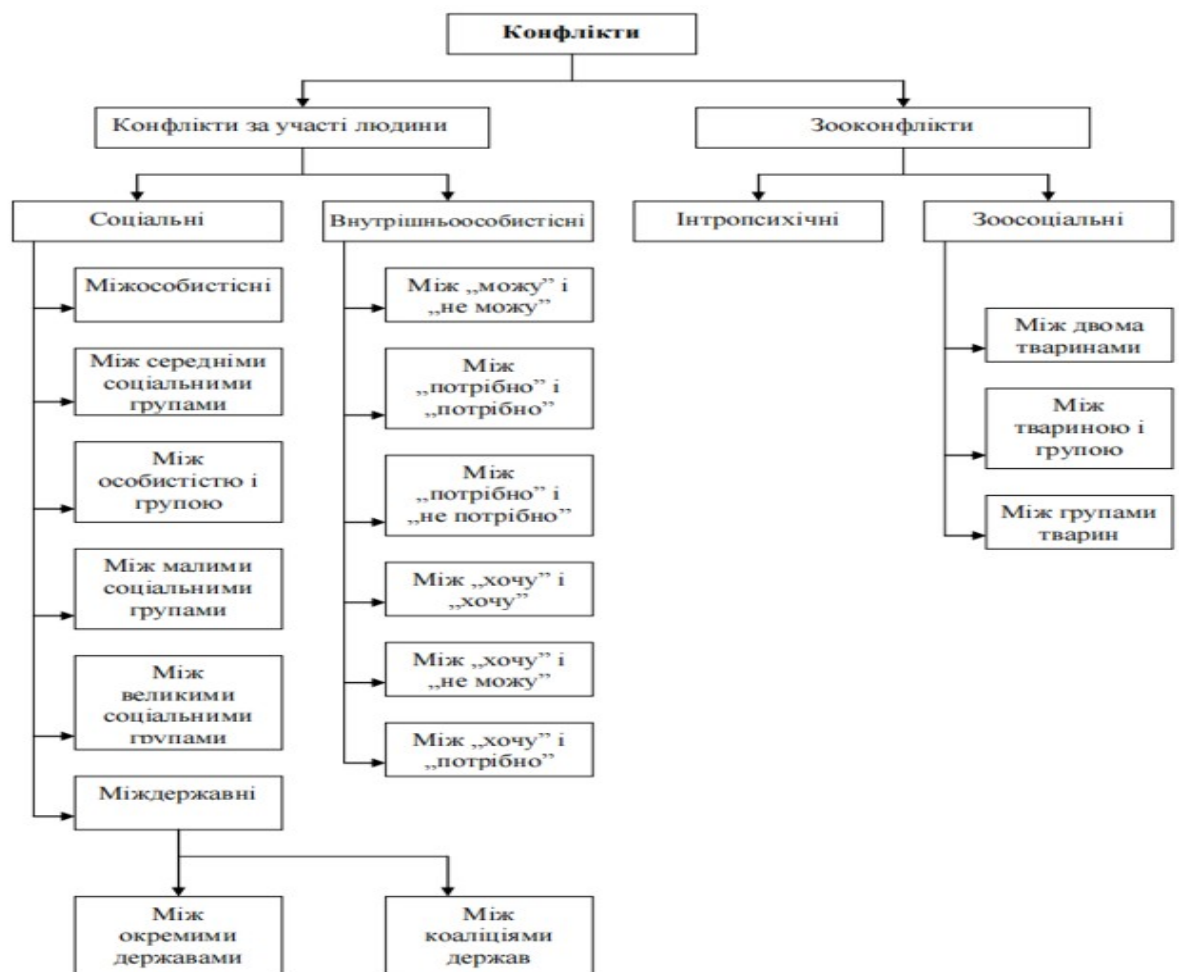


Рис. 1.1. Базисна типологія конфліктів.

З огляду на це, вивчення конфліктів в учнівському середовищі дає можливість констатувати, що вони (конфлікти) виникають здебільшого як реакція на:

- перешкоду до досягнення первинних, тобто основних, цілей навчальної діяльності;
- перешкоду до досягнення вторинних, що мають особистий характер, цілей спільної навчальної діяльності;
- поведінку, що не відповідає прийнятим нормам відносин і поведінці людей у спільній навчальній діяльності, не відповідає їхнім очікуванням;
- особисті конфлікти, що виникають в силу особистих особливостей членів учнівського колективу.

В основі класифікації може лежати будь-яка ознака конфлікту. Аналіз психологічної літератури дає підстави для виявлення різних підходів науковців до обґрунтування чинників впливу на виникнення і розвиток конфліктних форм поведінки, а саме:

- соціально-психологічних (об'єктивних) та індивідуально-психологічних (суб'єктивних) детермінант (Н.В.Грішина)[22];
- внутрішніх і зовнішніх суперечностей (Л.І.Божович)[14];
- впливу психологічних властивостей особистості, що акумулюються природними задатками індивіда, його соціальним досвідом й обумовлюються взаємодією суб'єктивних і об'єктивних чинників (Л.О.Петровська, Н.І.Пов'якель, В.І.Ілійчук)[24].

Суперечності, детермінуючи внутрішньоособистісний конфлікт, виступають однією з передумов виникнення конфліктних форм поведінки (В.П.Бурлачук, Е.О.Донченко, Г.М.Дубчак, К.Левін, Н.І.Непомняща, Т.М.Титаренко, К.Хорні, З.Фрейд та ін.) [8].

Обґрунтування об'єктивно-суб'єктивного характеру причин конфліктних форм поведінки є досить продуктивним в процесі визначення способів їхнього попередження, вироблення оптимальної стратегії поведінки

людей у типових конфліктах. До числа об'єктивних причин можна віднести головним чином ті обставини соціальної взаємодії людей, що призвели до зіткнення їхніх інтересів, думок, установок тощо. Об'єктивні причини призводять до створення передконфліктної обставини – об'єктивного компонента передконфліктної ситуації.

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

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

Як стверджує Н.І.Пов'якель, практично у будь-якій конфліктній поведінці існує комплекс об'єктивно-суб'єктивних причин [29].

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

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

Ще однією причиною конфліктних форм поведінки може бути стійке прагнення до визнання та поваги оточуючих, прагнення посідати більш престижне і впливовіше місце в групі. Така людина вважає себе головною у всьому, зазвичай не рахується з іншими. Сприятливим підґрунтям для виникнення конфліктної поведінки є неузгодженість між загальним уявленням людини про те, якою вона повинна бути (ідеальний образ) та її реальною самооцінкою. Низький рівень особистісної адаптованості та надмірна проникливість у процесі взаємодії з оточуючою дійсністю безпосередньо пов'язані з низькою самооцінкою, з метою компенсації якої і створюється надідеальний образ. Виникненню конфліктних форм поведінки може сприяти також низький рівень розвитку свідомості та самосвідомості у сприйнятті різноманітних непередбачуваних соціальних ситуацій. Особистість намагається привести себе у відповідність до створеного образу, розглядає власні неусвідомлені недоліки як домінантні якості та інтерпретує їх як засоби для досягнення значущих цілей, так, наприклад, агресивність приймати за силу. В подальшому така людина є негнучкою у взаємодії, так як у неї неактивізоване самопізнання і бракує адекватних форм поведінки. Завищена самооцінка детермінує конфлікти з близьким оточенням, яке не сприймає розбіжності з реальними можливостями особистості. Що стосується класифікації видів конфліктних форм поведінки, то, на основі аналізу літератури з конфліктології, нами було виділено наступні (див.рис.1.2.):



Рис. 1.2. Види конфліктних форм поведінки

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

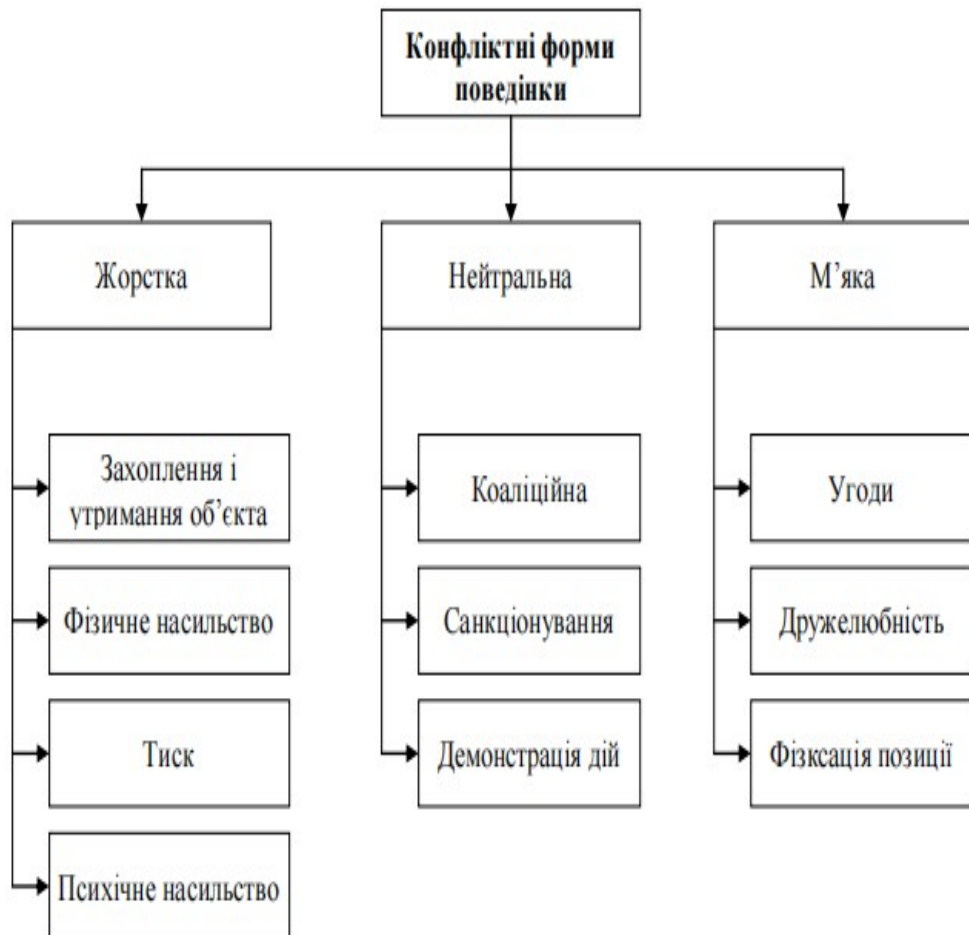


Рис.1.3. Конфліктні форми поведінки за []

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

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

3. Психологічне насильство.Дана поведінка викликає в опонента образу, зачіпає самолюбство, гідність і честь. Її прояви: образа, брутальність, образливі жести, негативна особистісна оцінка, дискримінаційні міри, наклеп, дезінформація, обман, приниження, твердий контроль за поведінкою і діяльністю, диктат у міжособистісних стосунках.

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

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

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

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

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

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

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

Крім того, виділяють раціональні (фіксація своєї позиції, дружелюбність, санкціонування) та ірраціональні (тиск, психологічне насильство) форми конфліктної поведінки.

У кожної людини дані форми можуть проявлятися різною мірою: від

слабко до сильно виражених. Вивчаючи проблему конфліктів та конфліктних форм поведінки, Г.В.Ложкін та Н.І.Пов'якель виділили 12 видів конфліктних форм поведінки, на основі акцентуації характеру К. Леонгарда (таб. 1.2).

Таблиця 1.2.

Види конфліктної поведінки акцентуованих особистостей

Тип акцентуації та вид конфліктної поведінки	Особливості спілкування та поведінки	Риси, які сприяють конфліктам	Ситуації, в яких можливі конфлікти
Гіперактивна	Піднесеність настрою, балакучість, самотійність, прагнення до лідерства, авантюри, ігнорування покарань, не відчуває меж дозволеного, переоцінює власні можливості, схильний до алкоголю, наркотиків, безладного статевого життя.	Легковажність, схильність до аморальних вчинків, несерйозне відношення до обов'язків, дратівливість.	Монотонність, самотність, умови жорсткої дисципліни, моральні обмеження, що можуть викликати гнів і роздратування.
Дистимічна	Постійно знижений настрій, смуток, замкненість, песимістичність. В конфлікти вступають нечасто, найчастіше є пасивними. Цінують тих, хто дружить з ними і схильні	Пасивність, песимістичність, сповільненість, замкненість, смуток, ригідність мислення, труднощі спілкування.	Ситуації, які вимагають активної діяльності. Ситуації, що потребують швидких рішень. Змиви звичного життя.

	підкорятися.		
Циклоїдна	Товариськість циклічно змінюється (надмірна у період підвищеного настрою, знижена в часи пригніченості)	У період підйому настрою— тяжіння до гіпертимів. У період спаду настрою — загострено сприймають неприємності, аж до суїцидальних спроб.	В період підйому настрою – прояви поведінки гіпертимної акцентуації. В період спаду настрою – прояви поведінки дистимічної акцентуації.
Емотивна	Надмірна чутливість, вразливість. Глибоко переживає навіть незначні проблеми, неприємності, надмірна чутливість до зауважень, невдач. Пригніченість настрою у момент переживань. Віддає перевагу вузькому колу друзів і близьких, рідко вступає у конфлікти.	Крайній ступінь чутливості, плаксивість.	Конфлікти з близькою людитною, смерть або хвороба рідних сприймаються трагічно. Несправедливість, грубість, хамство, перебування в оточенні грубих людей.
Демонстративна	Надмірне прагнення бути в центрі уваги. Прагнення досягати цілей за будь-яку ціну.	Егоїзм. некерованість, брехливість, хвалькуватість. Ухиляння від праці, схильність до інтриг.	Ситуації утиску інтересів, недооцінки заслуг, повалення з „п’єдесталу” – все це викликає істеричні реакції. Викликає

	Використання сліз, скандалів для привернення уваги оточуючих. Схильність до брехні, швидко забуває про власні погані вчинки, брехню, образи інших. Підвищена любов до нарядів. Висока пристосованість до людей.	Завищений рівень потреб і домагань. Провокують конфлікти, але при цьому активно захищаються.	пригніченість замкнене коло спілкування, одноманітна робота.
Збудлива	Підвищена дратівливість та нестриманість, агресивність, похмурість, занудливість. Схильність до хамства, лайки. Експресивна жестикуляція. Деспотичність та жорстокість з близькими	Дратівливість, запальність, неадекватність, спалахи люті та гніву, жорстокість. Ослаблений контроль над потягами.	Схильність до конфліктів з незначних причин, до невротичних зривів, правопорушень і асоціальної поведінки, зловживання алкоголем.
Застриягаюча	Застриягає на думках і почуттях. Не забуває образ, схильні до зведення рахунків, до затяжних конфліктів. Має чітко визначене коло друзів та ворогів. Проявляє владолюбство і „ Занудливість наставника.	Образливість, підозрілість, мстивість, честолюбство, амбіційність, самовпевненість , ревнощі. Фанатичне відчуття справедливості.	Болюче самолюбство, несправедливі образи, перешкоди до досягнення честолюбних цілей.

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

	спробі вторгнення у внутрішній світ.		
Екстравертована	Висока товариськість, схильність до балакучості. Власної думки не має, прагне бути як усі, неорганізований, вважає за краще підкорятися.	Схильність до непродуманих вчинків та розваг. Крайня схильність до чужих думок та впливів.	Ситуація вимушеної самотності, безконтрольність та нерегламентованість життя.

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

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

- Непряма агресія у провокуванні і ескалації (розвитку) конфліктів, що включає в себе: агресію, яка спрямована на іншу особу, - плітки, жарти, а також крик, тупотіння ногами і т.д.
- Негативізм, спрямований зазвичай проти авторитета керівництва.
- Образа – заздрість і ненависть до оточуючих, що обумовлено почуттям гніву на весь світ за дійсні та вигадані страждання.
- Почуття провини, яке завжди породжує внутрішньоособистісний конфлікт і проявляється у можливих звинуваченнях себе в тому, що ти погана людина, поводишся погано, передбачає наявність сумління. [36]

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

- Порушення трудової дисципліни.
- Грубощі, зухвала поведінка.
- Незгода і критика будь-яких пропозицій.

- Ігнорування вимог, ухиляння від виконання завдань.
- Фізична агресія – використання фізичної сили одним із учасників конфлікту.
- Готовність при найменшому збудженні до прояву запальності, різкості, грубощів.
- Підозрілість – недовіра і обережність по відношенню до людей.
- Вербальна агресія – вираження негативних почуттів як через форму (сварка, крик), так і через зміст словесних відповідей (погроза, проклинання, лайка).

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

Висновки до першого розділу

У першому розділі магістерського дослідження було проаналізовано теоретичні основи проблеми конфліктної поведінки в підлітковому віці. Узагальнення наукових джерел дає підстави стверджувати, що конфліктна поведінка є складним психологічним феноменом, який розглядається представниками різних наукових шкіл — когнітивної, психоаналітичної, гуманістичної, соціально-психологічної та поведінкової парадигм — як результат взаємодії внутрішніх особистісних чинників та зовнішнього соціального середовища. Більшість теоретичних підходів збігаються в тому, що конфлікт — це не лише зіткнення протилежних поглядів чи цілей, а й важливий механізм розвитку особистості, що може мати як деструктивні, так і конструктивні наслідки залежно від рівня сформованості саморегуляції та комунікативних навичок.

Психологічні особливості підліткового віку створюють специфічне підґрунтя для виникнення конфліктної поведінки. Цей період характеризується інтенсивним фізіологічним дозріванням, становленням самосвідомості, підвищеною емоційністю, посиленням потреби в самостійності та соціальному визнанні. Унаслідок цього зростає напруження у взаєминах із дорослими, особливо коли підліток прагне відстояти автономію, але ще не володіє достатнім рівнем самоконтролю. Прагнення до самоствердження, підвищена чутливість до критики та суперечливість самооцінки виступають ключовими факторами, що формують готовність до конфлікту.

Аналіз типових форм конфліктної поведінки свідчить, що підлітки найчастіше демонструють вербальну агресію, опозиційність, ігнорування, протестні реакції, ізоляцію або демонстративну поведінку. Причинами таких проявів можуть бути як внутрішні чинники (емоційна нестійкість, акцентуації характеру, низька самооцінка, імпульсивність), так і зовнішні (конфлікти в сім'ї, авторитарний стиль виховання, тиск однолітків, несприятливий шкільний мікроклімат). Значну роль відіграє також соціально-психологічний контекст, у якому формується особистість підлітка: стиль спілкування батьків і педагогів, доступність моделей конструктивної взаємодії, рівень підтримки з боку значущих дорослих.

Отже, теоретичний аналіз дає змогу зробити висновок, що конфліктна поведінка підлітків є багатофакторним утворенням, детермінованим віковими змінами, індивідуально-психологічними особливостями та умовами соціального функціонування. Розуміння цих чинників є необхідним для подальшого розроблення ефективних психокорекційних програм, спрямованих на формування навичок конструктивної комунікації, розвиток емоційної саморегуляції та профілактику деструктивних форм поведінки. Це створює методичну основу для практичного блоку дослідження, викладеного в наступних розділах магістерської роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Організація дослідження та методики діагностики

Експериментальне дослідження особливостей прояву конфліктної поведінки в підлітковому віці було проведено з метою виявлення рівня сформованості конфліктності, характеру конфліктних реакцій та провідних чинників, що зумовлюють деструктивні форми взаємодії підлітків у соціальному середовищі. Організація дослідження передбачала кілька етапів: підготовчий, діагностичний, аналітичний та узагальнювальний.

На **підготовчому етапі** було визначено мету, завдання, гіпотезу дослідження та сформовано вибірку. До участі в експерименті були залучені підлітки віком від 13 до 15 років (27 учнів 8 класу і 19 учнів 9 класу), які навчаються у Закладі загальної середньої освіти I-III ступенів смт Нижанковичі Добромильської міської ради Самбірського району львівської області. Вибірка є репрезентативною, оскільки охоплює учнів різної статі, рівня успішності та соціально-психологічних умов розвитку. Перед початком роботи отримано інформовану згоду батьків (опікунів) та відділу освіти, культури, спорту та туризму Добромильської міської ради

Дослідження проводилось у груповій та індивідуальній формах із дотриманням етичних норм: добровільності участі, анонімності, конфіденційності та недопущення психологічної шкоди.

Діагностичний етап. Для виявлення особливостей конфліктної поведінки було застосовано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяє забезпечити багатоплановий аналіз феномену. У дослідженні використано такі методики.

1. «Методика діагностики рівня конфліктності особистості» (Є. П. Ільїн, Н. Курдюкова)

Методика дає змогу визначити загальний рівень конфліктності особистості, її готовність до конфліктних ситуацій та схильність до деструктивних форм реагування. Вона дозволяє виокремити три рівні прояву: низький, середній і високий, що важливо для подальшої якісної інтерпретації результатів.

2. «Стилі поведінки в конфлікті» (тест К. Томаса — Р. Кілманна)

Методика спрямована на визначення домінуючої стратегії взаємодії в конфліктних ситуаціях: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування. Результати дозволяють встановити, які моделі поведінки підлітки обирають найчастіше, та оцінити конструктивність їх взаємодії.

3. «Опитувальник рівня агресивності» А. Баса — А. Даркі

Застосування опитувальника дає змогу дослідити такі аспекти агресивної поведінки, як фізична та вербальна агресія, дратівливість, ворожість, негативізм. Оскільки агресія є одним із ключових компонентів конфліктності, ця методика важлива для виявлення внутрішніх тенденцій, що впливають на прояви конфліктної поведінки.

4. Соціометрія Дж. Морено

Метод використано для вивчення структури міжособистісних стосунків у підлітковому колективі, з'ясування статусу учасника в групі, рівня прийняття або відторгнення. Конфліктність значною мірою пов'язана із соціальним статусом, тому соціометричний аналіз допомагає було виявити залежність між конфліктною поведінкою та становищем підлітка серед однолітків.

Організація процедури дослідження

Дослідження відбувалося упродовж 16 тижнів і включало:

- проведення групового інструктажу та роз'яснення умов виконання завдань;
- індивідуальне заповнення тестових методик
- обробку результатів відповідно до ключів;

- зіставлення отриманих даних для подальшого аналізу;
- формування якісних та кількісних показників за різними аспектами конфліктної поведінки.

Час проведення кожної методики становив від 10 до 25 хвилин, у середньому 60–70 хвилин на одного учасника при повному діагностичному комплексі. Після завершення діагностики здійснено математико-статистичну обробку даних з використанням описової статистики (середні значення, відсотковий аналіз) та кореляційного аналізу для визначення взаємозв'язків між показниками.

На **аналітичному етапі** було проведено інтерпретацію результатів, визначення рівнів конфліктності, домінуючих стилів поведінки, особливостей агресивних реакцій та соціального статусу підлітків. Отримані дані стали основою для створення узагальненої моделі конфліктної поведінки в підлітковому віці та сформували підґрунтя для подальшої психокорекційної роботи.

2.2 Аналіз результатів вивчення особливостей прояву конфліктної поведінки підлітків

Аналіз результатів вивчення особливостей прояву конфліктної поведінки підлітків проводився впродовж 4 місяців (16 тижнів)

У дослідженні взяли участь 46 підлітків:

- 27 учнів 8 класу (13 хлопців, 14 дівчат).
- 19 учнів 9 класу (13 хлопців, 6 дівчат).

Віковий діапазон учасників становив 13–15 років.

Усі учні навчаються у Закладі загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів смт Нижанковичі Добромильської міської ради Самбірського району Львівської області. Участь була добровільною; отримано згоду батьків.

Вибірка є релевантною для дослідження, оскільки охоплює вікову групу, в якій конфліктна поведінка проявляється найбільш інтенсивно внаслідок психологічних особливостей підліткового розвитку.

Гіпотеза дослідження, яка використовувалась при проведенні наукових пошуків: конфліктна поведінка підлітків зумовлена поєднанням індивідуально-психологічних особливостей та соціального контексту, а її рівень і форми істотно відрізняються залежно від віку, домінуючих стилів поведінки в конфлікті та рівня агресивності. Передбачається, що в учнів 9 класу буде вищий рівень конструктивних стратегій вирішення конфліктів порівняно з учнями 8 класу.

Таблиця 2.1

Структура вибірки дослідження

Клас	Кількість учнів	Хлопці	Дівчата	Віковий діапазон
8 клас	27	13	14	13–15 років
9 клас	19	13	6	13–15 років
Разом	46	26	20	13–15 років

Як видно з даних таблиці 2.1 гендерний склад вибірки характеризується перевагою хлопців: загалом 26 хлопців та 20 дівчат. Особливо гендерний дисбаланс спостерігається у 9 класі, де кількість хлопців (13) суттєво перевищує кількість дівчат (6).

У 8 класі розподіл є відносно рівномірним: 13 хлопців та 14 дівчат, що забезпечує більш збалансовану вибірку за статтю.

Загалом вибірка є репрезентативною для підліткового віку і дозволяє аналізувати специфіку конфліктної поведінки з урахуванням вікових та статевих особливостей, а також порівнювати тенденції у двох сусідніх вікових групах — учнів 8 та 9 класів.

Таблиця 2.2

Методики, використані у дослідженні

№	Назва методики	Автор	Що вимірює
1	Методика діагностики рівня конфліктності	Є. Ільїн, Н. Курдюкова	Рівень конфліктності особистості
2	Тест «Стилі поведінки в конфлікті»	К. Томас – Р. Кілманн	Стратегії поведінки у конфлікті
3	Опитувальник агресивності	А. Басс – А. Даркі	Рівні агресії та ворожості
4	Соціометрія	Дж. Морено	Соціальний статус у групі

Таблиця 2.2 демонструє комплексний підбір психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення конфліктної поведінки підлітків. Кожна з обраних методик доповнює інші та забезпечує багатовимірний аналіз досліджуваного феномену.

Методика Ільїна–Курдюкової дозволяє оцінити загальний рівень конфліктності, тоді як тест Томаса–Кілманна дає змогу виявити переважні стилі поведінки у конфліктних ситуаціях, що є важливою характеристикою комунікативної взаємодії підлітків. Опитувальник Басса–Даркі розкриває агресивні тенденції, які є центральним механізмом виникнення деструктивних форм конфлікту. Соціометрія Морено дає можливість оцінити становище підлітка у групі, що відіграє ключову роль у формуванні його взаємин і потенційних конфліктів.

Загалом підібраний діагностичний інструментарій є валідним, взаємодоповнюючим і забезпечує високий рівень достовірності отриманих результатів.

Методику Ільїна–Курдюкової використано для оцінки рівня конфліктності учнів, тому що вона спеціально розроблена для дослідження особистісних особливостей, які проявляються в конфліктних ситуаціях. Ця методика дозволяє:

- Визначити загальний рівень конфліктності кожного учня — від низького до високого.
- Виявити схильність до певних типів конфліктної поведінки (пасивна, агресивна, унікальна).
- Оцінити емоційні та поведінкові реакції у конфліктних ситуаціях, що важливо для корекційної роботи та виховання соціальних навичок.

Методика є доступною та надійною, з чіткими шкалами оцінювання, що полегшує статистичний аналіз результатів. Тобто її застосування обґрунтоване потребою отримати системну інформацію про конфліктну поведінку учнів для подальшого психологічного аналізу та розробки програм корекції

Таблиця 2.3

Рівень конфліктності учнів (за Ільїним–Курдюковою)

Клас N	Кількість учнів	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
8 клас	27	25,9	36,8	37,3
9 клас	19	31,6	52,6	15,8
Разом	46	57,5	89,4	53,1

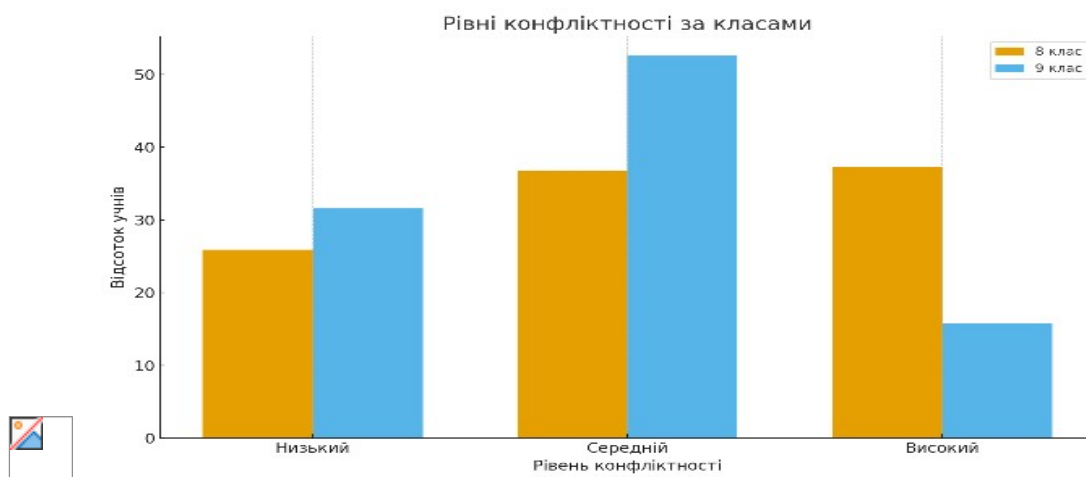
За результатами методики Ільїна–Курдюкової рівні конфліктності в учнів 8-х і 9-х класів мають помітні відмінності.

У 8 класі розподіл рівнів конфліктності є відносно рівномірним: низький рівень — 25,9%, середній — 36,8%, високий — 37,3%. Це свідчить про те, що значна частина восьмикласників має виражені прояви конфліктної поведінки, які можуть бути пов'язані з особливостями підліткового віку, емоційною нестабільністю та недостатньою сформованістю навичок саморегуляції.

У 9 класі спостерігається інша тенденція: низький рівень — 31,6%, середній — 52,6%, високий — лише 15,8%.

Тут домінує середній рівень конфліктності, а високий проявляється значно рідше, ніж у 8 класі. Це може свідчити про більшу соціальну зрілість дев'ятикласників, розвиток навичок взаємодії та зниження імпульсивності.

Загальні показники по вибірці демонструють, що найбільша частка учнів має середній рівень (89,4% при сумуванні по групах), однак високий рівень проявляється істотно частіше в молодшій з аналізованих підгруп — учнів 8 класу.



Графік 2.1 Рівні конфліктності за класами

Графік 2.1 наочно відображає контраст між класами. 8-класники частіше демонструють високий рівень конфліктності, тоді як 9-класники схильні до більш поміркованих, середніх проявів поведінкової конфліктності. Найменш вираженим у всіх групах залишається низький рівень.

Отже, можна стверджувати, що з віком загальна конфліктність має тенденцію до зниження, а поведінка підлітків стає більш соціально регульованою та контрольованою.

Методику Томаса–Кілманна обрала для роботи, бо вона дозволяє виявити, як люди поведуться в конфліктних ситуаціях, поєднуючи власні інтереси з інтересами інших. Вона допомагає оцінити п'ять основних стилів поведінки та практично застосовна для розвитку соціальних навичок і корекції конфліктної поведінки, що є важливими характеристиками, які здатні репрезентувати поведінку підлітків у конкретних ситуаціях.

Таблиця 2.4

Домінуючі стилі поведінки в конфлікті (Томас-Кілманн)

Стиль	8 клас (N=27)	9 клас (N=19)
Суперництво	25,9	5,3
Співробітництво	14,8	21,1
Компроміс	18,5	31,6
Уникнення	11,2	26,3
Пристосування	29,6	15,7
Усього	100	100

Результати діагностики у таблиці 2.4 свідчать про суттєві відмінності у стилях поведінки в конфліктних ситуаціях між учнями 8 та 9 класів.

У 8 класі домінують два стилі:

- пристосування (29,6%),
- суперництво (25,9%).

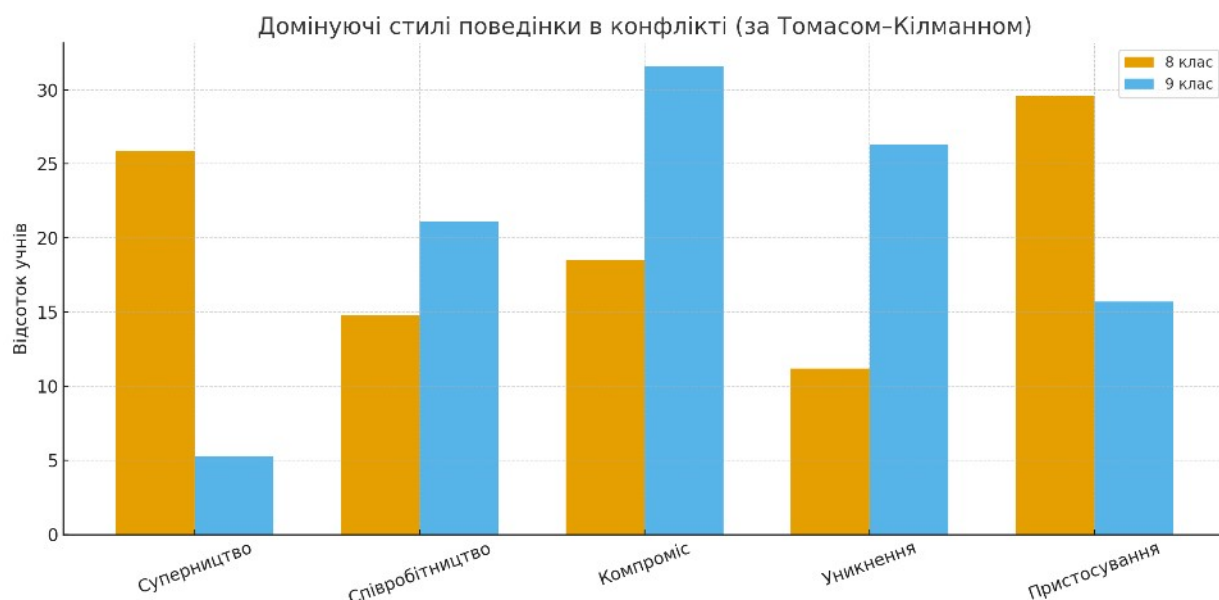
Це свідчить про те, що частина восьмикласників схильна уникати конфронтації шляхом поступливості, тоді як інша частина навпаки прагне домінувати у конфлікті, активно відстоюючи власні позиції. Порівняно менше представлені компроміс (18,5%), співробітництво (14,8%) та уникнення (11,2%).

У 9 класі спостерігається інша поведінкова структура. Найпоширенішими є:

- компроміс (31,6%),
- уникнення (26,3%),
- співробітництво (21,1%).

Це говорить про більшу соціальну зрілість дев'ятикласників, їхню здатність обирати більш гнучкі та конструктивні стратегії—пошук взаємоприйнятних рішень (компроміс) або тимчасове відтермінування конфлікту (уникнення). Стиль суперництва (5,3%) виражений значно менше, ніж у 8 класі, що свідчить про зниження імпульсивності та агресивного відстоювання позиції.

Порівняльний аналіз демонструє, що з віком поведінка в конфлікті стає конструктивнішою: підлітки частіше обирають співробітництво та компроміс і рідше — суперництво. Таким чином, конфліктна взаємодія в 9 класі загалом є більш соціально прийнятною та керованою.



Графік 2.2 Домінуючі стилі поведінки в конфлікті (за Томасом-Кілманном)

Графік 2.2 показує суттєві відмінності у домінуючих стилях поведінки в конфлікті між учнями 8 та 9 класів. Восьмикласники найчастіше обирають пристосування та суперництво, що свідчить про емоційність та нестабільність їхніх стратегій реагування. У дев'ятикласників, навпаки, домінують компроміс, уникнення та співробітництво, що вказує на більшу зрілість, розвиток навичок стримування та пошуку взаємовигідних рішень. Загалом графік демонструє тенденцію до переходу від більш імпульсивних стратегій у 8 класі до конструктивніших та гнучкіших — у 9 класі.

Методику Басс–Даркі обрала для роботи з підлітками, бо вона дозволяє всебічно оцінити різні прояви агресивності у підлітків — фізичну, вербальну, дратівливість, ворожість, негативізм та почуття провини. Вона допомагає зрозуміти індивідуальні особливості емоційної та поведінкової сфери школярів. Результати методики корисні для планування профілактичних та

корекційних заходів щодо агресивності. Крім того, вона є науково визнаною та широко застосовується у психології підлітків.

Таблиця 2.5

Показники агресивності (Басс–Даркі)

Показник	8 клас (середній бал)	9 клас (середній бал)
Фізична агресія	45	12
Вербальна агресія	70	63
Дратівливість	38	40
Ворожість	23	20
Негативізм	39	35
Почуття провини	24	18

У 9 класі спостерігається загальне зниження більшості показників агресивності, особливо фізичної. Водночас небагато зростає дратівливість. Загальна картина говорить про перехід від зовнішньої (фізичної) до більш внутрішньої (емоційної) агресії, що є типовим для підліткового віку.

Графік 2.3 – Середні показники агресивності



Графік 2.3 – Середні показники агресивності

Аналіз середніх показників агресивності за методикою Басс–Даркі свідчить про наявність як спільних, так і відмінних рис у проявах агресивної поведінки учнів 8 та 9 класів. Найвищі показники в обох групах зафіксовано за шкалою вербальної агресії, що вказує на переважання словесних форм вираження напруження та негативних емоцій у підлітковому віці. При цьому в учнів 8 класу цей показник є вищим, ніж у 9 класу. Значні відмінності спостерігаються за шкалою фізичної агресії: у 8 класі її рівень суттєво перевищує показники 9 класу, що може свідчити про більшу імпульсивність і недостатню сформованість навичок саморегуляції в молодших підлітків. Натомість показники дратівливості в учнів 9 класу є дещо вищими, що може бути пов'язано зі зростанням внутрішньої напруги та емоційної вразливості в старшому підлітковому віці. Нижчі значення за шкалами ворожості, негативізму та почуття провини в обох класах свідчать про відносно помірний рівень деструктивних форм

агресії. Загалом отримані результати підтверджують вікові особливості прояву агресивності та обґрунтовують доцільність цілеспрямованої психологічної корекції конфліктної поведінки підлітків. З метою вивчення особливостей соціального статусу учнів у групі в дослідженні було застосовано метод соціометрії Дж. Морено, який дає змогу виявити структуру міжособистісних відносин, рівень прийняття та відторгнення членів групи, а також визначити соціальний статус кожного учасника. Вибірку дослідження становили 46 учнів підліткового віку (13–15 років), які навчаються у 8-х та 9-х класах закладу загальної середньої освіти. Таким чином, вибірка є репрезентативною за віком та статтю й охоплює учнів у періоді підліткового розвитку, що є сенситивним етапом формування соціальних зв'язків, статусу в групі та комунікативної компетентності. Це дозволяє вважати отримані результати соціометричного дослідження валідними для аналізу міжособистісних відносин у підлітковому колективі.

З налізу структури класів бачимо, що обидва класи функціонують як окремі малі соціальні групи з власною системою міжособистісних відносин, що створює передумови для формування різного рівня згуртованості, лідерства та соціальної напруги. Саме тому застосування соціометрії дозволило не лише кількісно оцінити соціальний статус кожного учня, а й виявити загальні тенденції у взаєминах підлітків, які надалі були враховані при інтерпретації результатів та розробці корекційно-розвивальних заходів.

Висновки до другого розділу

Проведене експериментальне дослідження особливостей прояву конфліктної поведінки підлітків у 8 та 9 класах показало, що вікові та психологічні особливості значною мірою визначають стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях та рівні агресивності. У вибірці дослідження брали участь 46 учнів віком 13–15 років, що забезпечує репрезентативність даних для аналізу конфліктної поведінки підлітків середньої школи. Гендерний розподіл був достатньо збалансованим у 8 класі, проте у 9 класі переважали хлопці, що варто враховувати при інтерпретації результатів.

За даними методики Ільїна–Курдюкової, учні 8 класу демонструють більш високий рівень конфліктності: високий рівень конфліктності виявлено у 37,3% випадків, тоді як у 9 класі цей показник суттєво нижчий (15,8%), а переважає середній рівень (52,6%). Це свідчить про поступове зниження імпульсивності та підвищення соціальної зрілості підлітків із віком.

Аналіз стилів поведінки в конфлікті за Томасом–Кілманном показав, що восьмикласники найчастіше використовують стилі суперництва (25,9%) та пристосування (29,6%), що відображає нестабільність емоцій та різницю в підходах до вирішення конфліктів. Дев'ятикласники, навпаки, обирають більш конструктивні стратегії: компроміс (31,6%), уникнення (26,3%) та співробітництво (21,1%). Це свідчить про розвиток здатності до соціально прийнятних форм взаємодії та керованої поведінки у конфліктних ситуаціях.

Дослідження агресивності за Басс–Даркі показало, що у 9 класі знижується фізична агресія (з 45 до 12 балів), ворожість та негативізм, що свідчить про розвиток самоконтролю та емоційної регуляції. Водночас дратівливість дещо зростає, що відображає природний перехід агресії від зовнішньої до внутрішньої форми, типовий для підліткового віку.

Соціометричний аналіз підтвердив, що становище учнів у групі впливає на вибір конфліктної стратегії: підлітки з вищим соціальним статусом частіше демонструють конструктивні стилі поведінки, тоді як учні з низьким статусом схильні до суперництва або уникання конфліктів.

Отже, результати другого розділу підтверджують гіпотезу дослідження: конфліктна поведінка підлітків визначається поєднанням індивідуально-психологічних особливостей та соціального контексту, а її рівень і форми істотно змінюються з віком. У старшій групі (9 клас) спостерігається тенденція до більш конструктивної поведінки, зниження імпульсивності та агресивності, що має практичне значення для розробки корекційних і профілактичних програм у школі.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ З КОРЕКЦІЇ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання психологічного тренінгу з корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці

Підлітковий вік характеризується активним формуванням особистості, емоційною нестійкістю та інтенсивним соціальним розвитком. У цей період спостерігається підвищена схильність до конфліктів із однолітками та дорослими, що зумовлено поєднанням психофізіологічних змін, недостатньо сформованих навичок саморегуляції та високого рівня чутливості до соціального середовища. Результати експериментального дослідження, проведеного у 8–9 класах, підтвердили, що частина підлітків проявляє високий рівень конфліктності, імпульсивне суперництво або емоційно нестабільні реакції на конфліктні ситуації, що потребує цілеспрямованої корекційної роботи.

Психологічний тренінг із корекції конфліктної поведінки є доцільним інструментом, оскільки він дозволяє:

- Розвивати конструктивні стратегії вирішення конфліктів, зменшуючи прояви суперництва та агресії.
- Формувати соціальні навички співробітництва, компромісу та адаптивного уникнення конфліктів.
- Покращувати емоційну саморегуляцію, здатність контролювати дратівливість, ворожість та негативізм.
- Підвищувати соціальну компетентність і взаємодію підлітків у колективі, що позитивно впливає на атмосферу в класі та рівень соціальної адаптації.

Психологічний тренінг - це один із найбільш ефективних методів розвитку особистісних і соціально-комунікативних навичок у підлітковому віці. Саме в цей період активно формуються самооцінка, уміння взаємодіяти з однолітками, здатність регулювати емоції та вирішувати конфлікти

конструктивними способами. Завдяки тренінговій взаємодії підлітки можуть безпечно відпрацьовувати нові моделі поведінки, отримувати зворотний зв'язок, вчитися рефлексувати та аналізувати свої дії.

Тренінг створює умови для підвищення соціальної компетентності, розвитку емпатії, формування навичок асертивного спілкування та відповідальної поведінки. Він сприяє зниженню рівня агресивності, імпульсивності та тривожності через навчання самоконтролю та способів емоційної регуляції. Важливо, що тренінг дає можливість підліткам усвідомити власні потреби, кордони та ресурси, а також навчитися враховувати позиції інших людей.

Таким чином, застосування психологічного тренінгу є обґрунтованим та необхідним заходом, спрямованим на попередження деструктивних форм конфліктної поведінки, розвиток комунікативних і емоційних навичок підлітків, а також створення умов для соціально прийнятної та конструктивної взаємодії у шкільному середовищі. Психологічний тренінг виступає не лише корекційним засобом, але й профілактичним інструментом, який зміцнює адаптивні форми поведінки, сприяє гармонізації міжособистісних стосунків та формує основу для конструктивного розв'язання конфліктів у майбутньому.

Тренінгова програма «Мистецтво вирішувати конфлікти» розроблена з метою підвищення рівня соціально-психологічної компетентності підлітків та формування конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Необхідність створення такої програми зумовлена сучасними викликами шкільного середовища, де конфлікти часто стають джерелом емоційної напруги, порушення взаємин, зниження успішності та формування деструктивних моделей спілкування.

Підлітковий вік є сензитивним періодом для розвитку самосвідомості, становлення особистісної автономії та пошуку власної позиції. У цей час учні часто стикаються з труднощами у регуляції емоцій, у побудові рівноправних стосунків, у відстоюванні власних інтересів без агресії. Це спричиняє

підвищений рівень конфліктності, імпульсивність реакцій та труднощі у взаєморозумінні з однолітками й дорослими.

Тренінг створено для того, щоб надати підліткам безпечний простір для тренування навичок конструктивного спілкування, розвитку емоційної саморегуляції та оволодіння ефективними стратегіями вирішення конфліктів. Програма спрямована на розвиток таких ключових компетентностей, як: уміння слухати й чути, здатність до співпраці, навички медіації, контроль емоцій, вміння висловлювати власні почуття без агресії та пошук рішень, прийнятних для всіх сторін.

Таким чином, тренінгова програма «Мистецтво вирішувати конфлікти» розроблена для формування в учнів практичних навичок мирного врегулювання суперечок, зниження рівня агресивної поведінки та підвищення якості соціальної взаємодії. Її використання сприяє гармонізації міжособистісних стосунків у класі та створює основу для соціально зрілої та відповідальної поведінки підлітків у майбутньому.

Зростання кількості конфліктних ситуацій у шкільному середовищі, труднощі підлітків у регуляції емоцій, імпульсивність реакцій та недостатній рівень сформованості комунікативних умінь зумовили необхідність створення цілісної системи психологічного супроводу. Її головною метою є формування в учнів конструктивних стратегій поведінки під час конфліктів та зниження деструктивних проявів взаємодії.

Це обумовило розробку комплексної програми психологічної підтримки, яка включає такі заходи:

- Розроблення та впровадження тренінгової програми для підлітків «Мистецтво вирішувати конфлікти».
- Надання рекомендацій класним керівникам і батькам щодо підтримки підлітків у подоланні конфліктних ситуацій.

Розглянемо детально кожен із заходів.

Тренінгова програма «Мистецтво вирішувати конфлікти»

Тренінгова програма була створена з метою підвищення рівня комунікативної компетентності підлітків, удосконалення їхніх умінь розуміти власні емоції, адекватно виражати почуття та конструктивно взаємодіяти в конфліктних ситуаціях. Програма спрямована на те, щоб допомогти учням усвідомити природу конфлікту як невід'ємної частини людської взаємодії та навчитися бачити в ньому не загрозу, а можливість для розвитку, зміни та порозуміння.

Мета програми

- сформувати в підлітків навички безпечного й ефективного вирішення конфліктів;
- підвищити рівень саморегуляції;
- розвинути вміння аналізувати конфліктну ситуацію та обирати оптимальну стратегію поведінки.

Завдання програми:

- обговорити з підлітками сутність конфлікту та його роль у житті людини;
- ознайомити з видами та причинами конфліктів у підлітковому середовищі;
- навчити визначати власні емоції та регулювати їх інтенсивність;
- розкрити зміст основних стратегій поведінки в конфлікті (за Томасом–Кілманном);
- сформувати навички активного слухання, ведення діалогу та застосування «Я-повідомлень»;
- відпрацювати поведінкові моделі конструктивного вирішення суперечок у різних життєвих ситуаціях.

Організація та структура тренінгових занять

Вікова категорія: 13–15 років.

Форма роботи: групова, тренінгова.

Тривалість одного заняття: 60 хвилин.

Кількість занять: 6 тематичних тренінгових модулів.

Періодичність: 1 раз на тиждень.

Тематика тренінгових занять охоплює ключові аспекти конфліктної поведінки підлітків: усвідомлення сутності конфлікту, емоційна регуляція, стилі поведінки, навички домовляння, поведінкові стратегії в шкільному середовищі тощо. Більш детально зміст тренінгової програми представлено в таблиці 3.1

Таблиця. 3.1

Тематичний план тренінгової програми
«Мистецтво вирішувати конфлікти»

№ заняття / етап	Тренінгова дія	Тривалість (хв.)
Заняття 1. Знайомство та правила конструктивної взаємодії		
1	Вправа «Коло знайомств»	10
2	Вправа «Наш договір» (створення правил)	10
3	Міні-лекція: що таке конфлікт, функції, міфи	15
4	Вправа «Температура конфлікту»	15
5	Рефлексія	10
Разом		60
Заняття 2. Емоції в конфлікті		
1	Вправа «Емоційний барометр»	10
2	Міні-лекція: роль емоцій, імпульсивність	10
3	Практикум «Стоп–Пауза–Думай»	15
4	Гра «Погляд з іншого боку»	20
5	Рефлексія	5
Разом		60
Заняття 3. Стилi поведінки в конфлікті		
1	Тест Томаса–Кілманна (адаптований)	15
2	Обговорення результатів	10
3	Міні-скетчі 5 стилів поведінки	20
4	Вправа «Світлофор рішень»	10
5	Рефлексія	5
Разом		60
Заняття 4. Асертивність та конструктивне спілкування		
1	Міні-лекція: пасивність – агресивність – асертивність	10

№ заняття / етап	Тренінгова дія	Тривалість (хв.)
2	Техніка «Я–повідомлення»	15
3	Вправа «Діалог навпаки»	15
4	Гра «Межі дозволеного»	15
5	Рефлексія	5
Разом		60
Заняття 5. Пошук win–win рішень		
1	Мозковий штурм «Що таке win–win?»	10
2	Метод 6 кроків вирішення конфлікту	20
3	Рольові ігри (3 ситуації)	20
4	Аналіз конфлікту з реального життя	5
5	Рефлексія	5
Разом		60
Заняття 6. Підсумки, зворотний зв’язок, мотивація		
1	Вправа «Колесо навичок»	15
2	Вправа «Мій ресурс у конфлікті»	10
3	Створення плаката «Правила конструктивних конфліктів»	20
4	Заключне коло: що беру з тренінгу	10
5	Фінальний зворотний зв’язок	5
Разом		60

Детальний зміст кожного заняття представлено в Додатку А.

Очікувані результати реалізації програми:

- формування більш усвідомленого та відповідального ставлення до способів вирішення конфліктів;
- розвиток навичок контролю емоцій та безпечного вираження почуттів;
- здатність до активного слухання та ведення конструктивного діалогу;
- зниження рівня агресивних реакцій та підвищення толерантності;
- покращення міжособистісних стосунків у шкільному колективі;
- формування психологічної готовності до самостійного вирішення суперечок у повсякденному житті.

Пам’ятка для батьків

«10 кроків підтримки дитини у вирішенні конфліктів»

Шановні батьки!Період підлітковості є емоційно напруженим і сповненим ситуацій, коли дитині складно стримати свої почуття, знайти правильні слова чи конструктивно відреагувати на непорозуміння. Саме у цей час ваша підтримка особливо потрібна. Пропонуємо 10 кроків, які допоможуть підлітку навчитися вирішувати конфлікти мирно та відповідально.

1. Створюйте довірливу атмосферу: слухайте дитину без критики та осуду.
2. Допомагайте називати й розпізнавати емоції, які вона переживає.
3. Обговорюйте реальні приклади конфліктів та аналізуйте можливі виходи з них.
4. Розвивайте навичку аргументовано висловлювати свою позицію.
5. Пояснюйте, що агресія та крик — неефективні засоби впливу.
6. Заохочуйте до використання “Я-повідомлень” та активного слухання.
7. Підтримуйте дитину у прагненні знайти компроміс, а не перемогти будь-якою ціною.
8. Розвивайте емпатію — здатність бачити ситуацію з боку іншого.
9. Обговоріть можливі наслідки імпульсивних дій та значення відповідальності.
10. Показуйте власним прикладом конструктивне вирішення суперечок у сім’ї.

Пам’ятка для вчителів

«10 кроків підтримки дитини у вирішенні конфліктів»

Шановні вчителі!Конфлікти в підлітковому віці — природне явище, яке допомагає учням розвивати соціальні навички, емоційний інтелект і здатність ухвалювати рішення. Ваша підтримка та коректне втручання можуть навчити дитину конструктивно вирішувати суперечки, уникати насильства та розвивати навички співпраці.

Кроки підтримки:

1. Створіть безпечну атмосферу. Показуйте, що дитина може відкрито ділитися емоціями і проблемами, не боячись осуду.
2. Слухайте уважно. Вислухайте всі сторони конфлікту, не перебиваючи та без критики.
3. Допоможіть усвідомити емоції. Запропонуйте дитині назвати, що вона відчуває: гнів, страх, розчарування.
4. Моделюйте конструктивну поведінку. Покажіть приклад спокійного вирішення суперечки, використовуючи «Я-повідомлення» та активне слухання.
5. Поясніть наслідки дій. Допоможіть зрозуміти, як різні способи реагування впливають на стосунки з іншими.
6. Разом шукайте рішення. Стимулюйте дитину пропонувати варіанти виходу з конфлікту та обирати оптимальний шлях.
7. Заохочуйте компроміс і співпрацю. Підкреслюйте переваги win-win рішень, де враховані інтереси всіх сторін.
8. Підтримуйте контроль емоцій. Навчайте дитину робити паузу, глибоко дихати та усвідомлено реагувати, а не імпульсивно.
9. Відзначаєте успіхи. Хваліть за спроби вирішити конфлікт конструктивно, навіть якщо результат не ідеальний.
10. Рефлексія після конфлікту. Обговорюйте, що вдалося, що можна покращити, і як уникнути подібних ситуацій у майбутньому.

3.2. Аналіз ефективності використання психологічного тренінгу з корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці

Після проведення тренінгу «Мистецтво вирішувати конфлікти» було здійснено оцінку його ефективності на основі повторного анкетування та спостережень за поведінкою підлітків. Мета аналізу полягала у визначенні змін у стилях поведінки під час конфліктів, рівні агресивності та розвитку навичок конструктивної взаємодії.

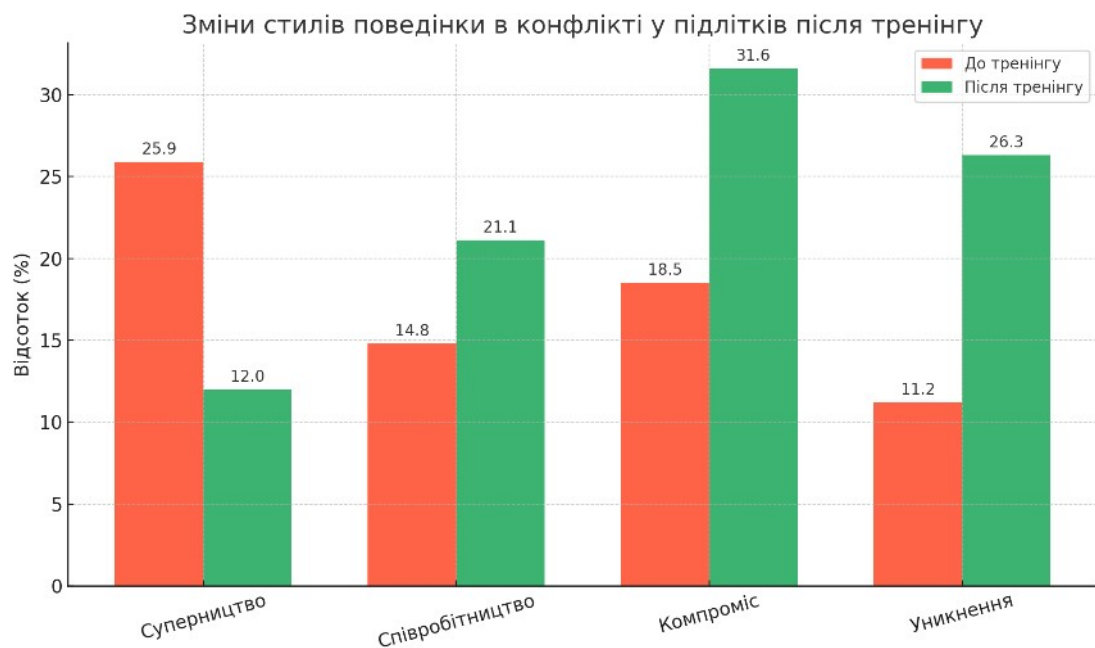


Рис.3.1. Зміни стилів поведінки в конфлікті у підлітків після тренінгу

Зміни у стилях поведінки в конфлікті

Аналіз даних за методикою Томаса–Кілманна показав, що після тренінгу відбулося:

- Зростання конструктивних стратегій поведінки: співробітництво та компроміс
- Зниження використання деструктивних стилів: суперництво та уникнення.

Такі зміни свідчать про те, що підлітки стали більш готовими до пошуку взаємовигідних рішень у конфліктних ситуаціях та менше покладаються на агресивні чи пасивні стратегії.

Зниження агресивності. За даними шкали Басс–Даркі, після тренінгу спостерігалось: зменшення фізичної та вербальної агресії; зниження рівня дратівливості, ворожості та негативізму.

Ці результати демонструють підвищення емоційної саморегуляції підлітків та здатності контролювати власні негативні емоції у взаємодії з іншими.

Розвиток комунікативних навичок та навичок конструктивної взаємодії. Вправи тренінгу були спрямовані на:

- 1) розвиток навичок ефективного слухання та аргументованого відстоювання власної позиції;
- 2) формування емпатії та розуміння позиції іншого;
- 3) навчання методам мирного вирішення конфліктів.

Особливо ефективними виявилися вправи на рольові ігри, групові обговорення та рефлексію після виконаних завдань. Підлітки зазначали, що тренінг допоміг краще зрозуміти себе та однокласників, а також навчитися реагувати на конфлікти спокійно і конструктивно.

Вплив рефлексії та групової роботи

Кожне заняття включало вступний та завершальний шерінг, що дозволяло:

- 1) висловлювати власні емоції та обговорювати ситуації, що викликають напруження;
- 2) формувати навички взаємної підтримки та спільного пошуку рішень;
- 3) відпрацьовувати практичні стратегії вирішення конфліктів у безпечній груповій атмосфері.
- 4) Підсумкові висновки щодо ефективності тренінгу

Результати дослідження свідчать, що тренінг «Мистецтво вирішувати конфлікти» є ефективним засобом:

- 1) Зменшення конфліктності та агресивної поведінки підлітків;
- 2) Формування конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях;
- 3) Розвиток емоційної саморегуляції та соціальних навичок;
- 4) Підвищення рівня емпатії та здатності до аргументованого спілкування;
- 5) Сприяння усвідомленому та відповідальному підходу до вирішення конфліктів.

Отже, проведений тренінг підтвердив свою ефективність як комплексний інструмент розвитку особистості підлітків у сфері міжособистісних відносин та конструктивного вирішення конфліктів.

Висновки до третього розділу

Психологічний тренінг з корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці є необхідним та доцільним інструментом формування ефективних соціально-комунікативних навичок, оскільки підлітки перебувають у періоді активного розвитку особистості, високої емоційної чутливості та схильності до конфліктних ситуацій

Використання тренінгових методик дозволяє підліткам усвідомити власні емоції, стиль поведінки в конфлікті, навчитися конструктивно реагувати на суперечки та відстоювати свої права без агресії, що сприяє гармонізації міжособистісних відносин у навчальному та соціальному середовищі.

Аналіз ефективності проведеного психологічного тренінгу показав позитивну динаміку у зміні поведінкових стратегій: зменшилася частка агресивних і унікальних реакцій у конфліктних ситуаціях, зросла готовність до співпраці та компромісу. Це свідчить про практичну ефективність тренінгового підходу у корекції конфліктної поведінки підлітків.

Психологічний тренінг виступає ефективним засобом профілактики деструктивної поведінки, формування толерантності та розвитку соціальної компетентності, що робить його важливим елементом виховної та психологічної роботи у навчальних закладах.

Отримані результати підкреслюють необхідність систематичного застосування тренінгів з корекції конфліктної поведінки як у груповій, так і в індивідуальній роботі з підлітками для забезпечення стійких позитивних змін у поведінці та міжособистісних стосунках.

ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей конфліктної поведінки підлітків, а також розроблено й апробовано систему психологічної корекції, спрямовану на формування конструктивних моделей поведінки в конфліктних ситуаціях

За результатами проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

Конфліктна поведінка підлітків зумовлена віковими особливостями розвитку самосвідомості, емоційної сфери, рівнем сформованості навичок саморегуляції та особливостями міжособистісних взаємин у колективі. Конфліктна поведінка підлітків є природним проявом розвитку особистості в перехідному віці і визначається особливостями емоційного, когнітивного та соціального розвитку. Підлітковий вік є сензитивним періодом розвитку особистості, для якого характерні інтенсивні зміни у сфері самосвідомості, емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії, що зумовлює підвищену ймовірність виникнення конфліктної поведінки. Також було проаналізовано та узагальнено наукові підходи вітчизняних і зарубіжних дослідників до проблеми конфліктної поведінки підлітків, що дало змогу визначити її психологічні чинники, механізми прояву та основні напрями корекції. Типові форми конфліктної поведінки включають агресивні, пасивні та унікальні стратегії, які формуються під впливом соціального середовища, сім'ї, школи та індивідуальних психологічних особливостей.

Емпірично було досліджено особливості конфліктної поведінки підлітків 8–9 класів, зокрема рівень конфліктності, агресивності та стилі поведінки в конфліктних ситуаціях, що дозволило виявити домінуючі форми реагування та проблемні зони емоційно-вольової сфери. За даними методики Ільїна–Курдюкової, учні 8 класу демонструють більш високий рівень конфліктності: високий рівень конфліктності виявлено у 37,3% випадків, тоді як у 9 класі цей показник суттєво нижчий (15,8%), а переважає середній

рівень (52,6%). Це свідчить про поступове зниження імпульсивності та підвищення соціальної зрілості підлітків із віком. Аналіз стилів поведінки в конфлікті за Томасом–Кілманном показав, що восьмикласники найчастіше використовують стилі суперництва (25,9%) та пристосування (29,6%), що відображає нестабільність емоцій та різницю в підходах до вирішення конфліктів. Дев'ятикласники, навпаки, обирають більш конструктивні стратегії: компроміс (31,6%), уникнення (26,3%) та співробітництво (21,1%). Це свідчить про розвиток здатності до соціально прийнятних форм взаємодії та керованої поведінки у конфліктних ситуаціях. Дослідження агресивності за Басс–Даркі показало, що у 9 класі знижується фізична агресія (з 45 до 12 балів), ворожість та негативізм, що свідчить про розвиток самоконтролю та емоційної регуляції. Водночас дратівливість дещо зростає, що відображає природний перехід агресії від зовнішньої до внутрішньої форми, типовий для підліткового віку. Соціометричний аналіз підтвердив, що становище учнів у групі впливає на вибір конфліктної стратегії: підлітки з вищим соціальним статусом частіше демонструють конструктивні стилі поведінки, тоді як учні з низьким статусом схильні до суперництва або уникання конфліктів. Отже, у ході роботи експериментально виявлено наявність різного рівня проявів агресивності, дратівливості, ворожості та негативізму, що підтверджує необхідність цілеспрямованої психокорекційної роботи.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження показали необхідність розробки та впровадження тренінгової програми “Мистецтво вирішувати конфлікти”, яка спрямована на розвиток емоційної компетентності, навичок конструктивного спілкування, саморегуляції та ненасильницького розв’язання конфліктів. Учасники тренінгів демонстрували позитивні зміни у стилях поведінки: зниження агресивних і унікальних реакцій, збільшення готовності до співпраці та пошуку компромісу. Отже, застосування психологічних тренінгів має бути важливим компонентом виховної та психологічної роботи у школі, сприяє формуванню соціальної компетентності та позитивного мікроклімату в колективі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулова Т. П. Вікові кризові явища у формуванні ідентичності підлітків. Deutschland : LAP Lambert Academic Publishing GmbH & Co., 2011. 255 с.
2. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К., 2019. Т. V, вип. 19. С. 73–83.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. К. : Академвидав, 2012. 256 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. К. : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
5. Васянович Г. П. Основи психології : навч. посіб. К. : Педагогічна думка, 2012. 114 с.
6. Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. Загальна психологія. Практикум : навч. посіб. К. : Каравела, 2005. 280 с.
7. Вступ до загальної психології : програмний довідник / уклад. Л. К. Велитченко. Одеса : Букаєв В. В., 2009. 357 с.
8. Галаган В. Я., Орлов В. Ф., Ягупов В. В. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. К. : КУЕТТ, 2005. 232 с.
9. Готовність дитини до школи / за ред. С. Д. Максименка, О. Главник. К. : Главник, 2004. 112 с.
10. Гуцало Е. Загальна психологія : навч.-метод. посіб. –ЦДПУ, 2020. 302 с.
11. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
12. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
13. Дуткевич Т. В. Дитяча розвивально-корекційна психологія : модульний навч. посіб. К. : ЦУЛ, 2012. 424 с.
14. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія. Вступ до спеціальності : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2020. 256 с.

15. Емоційний розвиток дитини / упоряд. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. К. : Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
16. Життєві домагання особистості : колективна монографія / за ред. Т. М. Титаренко. К. : Педагогічна думка, 2007. 456 с.
17. Загальна психологія / за заг. ред. С. Д. Максименка. – 2-ге вид., переробл. і доп. Вінниця : Нова книга, 2004. 704 с.
18. Занюк С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк, 2000. 266 с.
19. Іванова О. В. Психологія: вступ до спеціальності : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2013. 184 с.
20. Кісіль З. Р., Швець Д. В. Мотивація діяльності людини : навч. посіб. Одеса : ОДУВС, 2023. 154 с.
21. Колобич О. П. Загальна психологія : навч.-метод. посіб. Львів, 2018. 172с.
22. Крюкова М. А., Лісовенко А. Ф. Практикум з психотерапії та психокорекції : навч.-метод. рек. Одеса : Фенікс, 2020. 40 с.
23. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. 2-ге вид. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.
24. Кузьо О. Основи психологічної практики : навч. посіб. Львів : ЛДУВС, 2022. 124 с.
25. Лисянська Т. М. Педагогічна психологія : навч. посіб. К. : Каравела, 2019. 125 с.
26. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. К. : КММ, 2007. 296 с.
27. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. К. : Центр навч. літ., 2005. 624 с.
28. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. К. : Кондор, 2011. 469 с.
29. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія : зб. статей. Ялта : КГУ, 2013. Вип. 38, ч. 1. 288 с.
30. Психологічна служба : підручник / за ред. В. Г. Панка. К. : Ніка-Центр, 2016. 362 с.

31. Психологічний супровід як засіб активізації пізнавальної діяльності учнів : метод. посіб. К., 2015. 106 с.
32. Психологія та педагогіка : підручник / за ред. С. Д. Максименка. К. : Слово, 2012. 584 с.
33. Психопрофілактика / упоряд. Т. Гончаренко. К. : Редакції загальнопедагогічних газет, 2013. 112 с.
34. Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь, 2015. 412 с.
35. Свідоме і несвідоме у груповій взаємодії : монографія / за ред. П. П. Горностая. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 244 с.
36. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. К. : Слово, 2013. 608 с.
37. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.
38. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
39. Тітов І. Г. Психологічні аспекти світогляду особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 11. С. 2–5.
40. Шевченко Н. Ф., Шевчук З. М. Духовний потенціал сучасної молоді : монографія. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 200 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття 1

Знайомство та правила конструктивної взаємодії

Мета: створити позитивну атмосферу, ознайомити учасників з правилами роботи та базовими поняттями про конфлікти.

Хід роботи:

1. Вправа «Коло знайомств» (10 хв.)

Учасники стають у коло, називають ім'я та коротко розповідають про одну конфліктну ситуацію, яку вони пам'ятають.

2. Вправа «Наш договір» (створення правил) (10 хв.)

Група обговорює правила роботи під час тренінгу: активність, повага, чесність, дотримання регламенту, підтримка один одного.

Психолог фіксує правила на ватмані, група затверджує їх варіант.

3. Міні-лекція: що таке конфлікт, функції, міфи (15 хв.) Пояснення поняття конфлікту, його видів та функцій

Розвінчування популярних міфів про конфлікти, наприклад: «Конфлікти завжди погані», «Конфлікти треба уникати».

Вправа «Температура конфлікту» (15 хв.)

1. Учасники оцінюють інтенсивність конфліктів у запропонованих ситуаціях (низька, середня, висока) та обговорюють, що впливає на «підвищення температури».

2. Рефлексія (10 хв.)

Кожен учасник ділиться одним відкриттям або враженням від заняття.

Разом: 60 хв.

Заняття 2

Емоції в конфлікті

Мета: навчити підлітків усвідомлювати свої емоції та емоції інших у конфліктних ситуаціях.

1. Вправа «Емоційний барометр» (10 хв.)

Учасники оцінюють свій емоційний стан за шкалою від спокою до гніву та пояснюють, що вплинуло на стан.

2. Міні-лекція: роль емоцій, імпульсивність (10 хв.)

Обговорення, як емоції впливають на поведінку в конфлікті, приклади імпульсивної реакції.

3. Практикум «Стоп–Пауза–Думай» (15 хв.)

Техніка саморегуляції: учасники отримують конфліктні сценарії, практикують зупинку, паузу та обдумування реакції перед дією.

3. Гра «Погляд з іншого боку» (20 хв.)

Розігрування ролей у конфліктних ситуаціях, де учасники беруть на себе ролі інших сторін та обговорюють їхні емоції.

4. Рефлексія (5 хв.)

Коротке обговорення, що допомогло краще зрозуміти емоції.

Разом: 60 хв.

Заняття 3

Стили поведінки в конфлікті

Мета: навчити визначати власний стиль поведінки у конфлікті та усвідомлювати вплив різних стилів.

1. Тест Томаса–Кілманна (адаптований) (15 хв.)

Кожен учасник проходить тест для визначення домінуючого стилю поведінки у конфлікті: суперництво, співпраця, компроміс, уникання, пристосування.

2. Обговорення результатів (10 хв.)

Розбір типових прикладів прояву кожного стилю та їхніх наслідків.

3. Міні-скетчі 5 стилів поведінки (20 хв.)

Учасники розігрують короткі сценки, демонструючи різні стилі поведінки, обговорюють ефективність.

4. Вправа «Світлофор рішень» (10 хв.)

Група оцінює запропоновані рішення конфлікту як «зелені» (ефективні), «жовті» (середньо) та «червоні» (неефективні).

5.Рефлексія (5 хв.)

Кожен учасник записує, який стиль поведінки хотів би розвивати.

Разом: 60 хв.

Заняття 4

Асертивність та конструктивне спілкування

Мета: навчити учасників асертивності, конструктивного спілкування та використання «Я-повідомлень».

1. Міні-лекція: пасивність – агресивність – асертивність (10 хв.)

Пояснення відмінностей між трьома стилями спілкування, їх наслідки.

2. Техніка «Я-повідомлення» (15 хв.)

Учасники складають приклади власних «Я-повідомлень» у запропонованих конфліктних ситуаціях.

3. Вправа «Діалог навпаки» (15 хв.)

Розігрування діалогів, де учасники свідомо застосовують асертивність протилежно своєму звичному стилю.

4. Гра «Межі дозволеного» (15 хв.)

Обговорення та практика визначення власних меж у конфлікті та уміння їх відстоювати.

5. Рефлексія (5 хв.)

Короткий обмін думками: що нового дізналися про себе і свої реакції.

Разом: 60 хв.

Заняття 5

Пошук win-win рішень

Мета: навчити підлітків знаходити компромісні рішення та ефективно співпрацювати.

1. Мозковий штурм «Що таке win-win?» (10 хв.)

Учасники висловлюють асоціації, тренер пояснює концепцію взаємовигідного рішення.

2. Метод 6 кроків вирішення конфлікту (20 хв.)

Пояснення покрокового алгоритму: визначення проблеми, вислуховування, генерація рішень, оцінка, вибір рішення, підсумок.

3. Рольові ігри (3 ситуації) (20 хв.)

Учасники розігрують конфлікти, застосовуючи метод 6 кроків для досягнення win–win.

4. Аналіз конфлікту з реального життя (5 хв.)

Обговорення конфлікту з досвіду учасників, застосування отриманих навичок.

5. Рефлексія (5 хв.)

Кожен учасник зазначає, що зможе застосувати у реальних ситуаціях.

Разом: 60 хв.

Заняття 6

Підсумки, зворотний зв'язок, мотивація

Мета: закріпити навички, оцінити результати тренінгу та мотивувати учасників до застосування на практиці.

1. Вправа «Колесо навичок» (15 хв.)

Учасники оцінюють власні навички на 5 сферах: розпізнавання емоцій, асертивність, співпраця, комунікація, пошук рішень.

2. Вправа «Мій ресурс у конфлікті» (10 хв.)

Кожен учасник визначає власні внутрішні та зовнішні ресурси для конструктивної поведінки у конфлікті.

3. Створення плаката «Правила конструктивних конфліктів» (20 хв.)

Група формує та оформлює на плакаті основні правила, яких вони дотримуватимуться у повсякденному житті.

4. Заключне коло: що беру з тренінгу (10 хв.)

Кожен учасник ділиться одним найважливішим відкриттям або навичкою.

5. Фінальний зворотний зв'язок (5 хв.)

Оцінка тренінгу, враження, пропозиції щодо покращення.

Разом: 60 хв.