

Міністерство освіти і науки України

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри психології

_____ А. І. Яблонський

“_____” листопада 2024 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ
ПІДЛІТКІВ**

Керівник:

д. пед. н., професор

Шахов Володимир Іванович

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

професор кафедри педагогіки та

професійної освіти ВДПУ ім.

Михайла Коцюбинського, професор

Каплінський Василь Васильович

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав:

студент VI курсу групи 664 МЗ

Лавренюк Інна Анатоліївна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПІ:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	7
1.1. Сутність поняття конфлікту та конфліктної поведінки.....	7
1.2. Особливості прояву конфліктності в підлітковому віці.....	15
1.3. Психологічні чинники конфліктної поведінки підлітків у школі.....	22
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	30
2.1. Організація і методи дослідження особливостей конфліктів підлітків.....	30
2.2. Результати дослідження та їх аналіз.....	34
Висновки до другого розділу	41
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ КОНФЛІКТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	43
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми для зниження рівня конфліктів підлітків.....	43
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми на зниження міжособистісних конфліктів підлітків.	45
3.3. Психологічні рекомендації, спрямовані на корекцію конфліктної поведінки підлітків.....	61
Висновки до третього розділу	69
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	80

ВСТУП

Там, де існують протилежні погляди, де є люди з різними уявленнями про цілі та засоби їх досягнення, де обмежений прояв людської індивідуальності та творчості, неминуче виникають конфліктні ситуації.

Конфлікт та його значення в суспільному житті привертали увагу ще з античних часів. Протягом історії розвитку суспільної та наукової думки, особливо в період з кінця XIX до середини XX століття, конфлікт розглядався як ключове джерело соціальних змін і важливий вид соціальної взаємодії, що потребує осмислення та трансформації. Інтенсивні дослідження у сфері конфліктології активно проводилися вже у другій половині XX століття, головним чином у працях видатних зарубіжних соціологів Т. Парсонса, Е. Мейо, Л. Козера, Р. Дарендорфа, А. Гоулднера, психологів і фахівців з управління Д. Скотт, Р. Фезер, В. Урі, Д. Україн, Н. Grishina, Г. Корнеліус, С. Фейр та ін. Слово "конфлікт" у дослівному перекладі означає "зіткнення". На сьогодні не існує єдиного визначення терміну "конфлікт".

Однак найпоширенішими є такі: Конфлікт — це найгостріший спосіб вирішення важливих суперечностей, що виникають у процесі соціальної взаємодії, і характеризується змагальним типом взаємодії. Він відображає протиріччя інтересів між двома або більше сторонами (індивідами чи групами), де кожна з них прагне відстояти свої цілі та позиції, одночасно заважаючи іншим досягти їхніх. Конфлікт можна розглядати як "хворобу спілкування". У сфері освіти інтерес до психологічних конфліктів зосереджений переважно на взаєминах між учнями, вчителями та батьками. Донедавна освітяни говорили про складні ситуації та бар'єри. Однак ці ситуації є конфліктогенними за своєю природою, хоча в такому аспекті вони не вивчалися. У дослідженнях, присвячених педагогічним конфліктам, автори переважно зосереджували увагу на різних протиріччях, які виникають між учасниками навчально-виховного процесу.

В основі психолого-педагогічних конфліктів лежать протиріччя, які виникають в освітньому процесі при зіткненні вимог та інтересів вчителів, учнів, батьків та адміністрації. Ці конфлікти потребують гармонізації стосунків між учасниками.

Вирішення конфлікту - це зміна поведінки або якостей однієї чи обох сторін конфлікту, в результаті чого вони більше не конфліктують.

Об'єкт дослідження: конфліктна поведінка підлітків.

Предмет дослідження: конфліктна поведінка підлітків у зв'язку з навчальною успішністю.

Мета роботи: теоретичне обґрунтування та дослідження психологічних особливостей конфліктної поведінки підлітків залежно від навчальної успішності.

Гіпотеза дослідження передбачає, що підлітки з високою навчальною успішністю більш адекватно реагують на конфліктні ситуації. Це пояснюється тим, що такі учні мають кращий досвід запобігання та розв'язання конфліктів із суб'єктами педагогічного процесу (вчителями, однолітками) порівняно з підлітками з низькою успішністю.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження, були поставлені такі завдання:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури з питання конфлікту як соціально-психологічного явища.
2. Дослідити психологічні фактори, що впливають на особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях.
3. Розробити та реалізувати психокорекційну програму для зниження рівня конфліктності в підлітковому середовищі.
4. Визначити взаємозв'язок між психологічними особливостями поведінки та рівнем конфліктності серед підлітків.

Методологічною та теоретичною основою дослідження є концепції психічного розвитку та розвитку особистості в діяльності (Г.С. Костюк, І.С.

Кон, О.М. Леонтьєв, Г.В. Ложкін, С.Д. Максименко); регулятивно-детерміністська теорія особистості, що ґрунтується на принципі єдності особистості та соціального середовища (Л.С. Виготський, В.Т. Циба); ідеї про об'єктивну та суб'єктивну природу конфліктів (О.А. Донченко, А.Т. Ішмуратов, О.Г. Ковальов, В.С. Мерлін, Л.А. Петров, В.С. Мерлін, Л.А. Петровська, М.І. Пірен, Т.М. Титаренко, В.А. Фокін); теорії соціальної ідентичності (G. Teufel, J. Turner, S. Райхер), теорії самокатегоризації (Дж. Тернер, Д. Хогг, М. Яримович), теорії ідентичності як складової самосвідомості особистості (П. Берк, С. Стрікер, В. Москаленко, К. Коростеліна) та концепції, що акцентують увагу на соціокультурній детермінації поведінкових стереотипів (Дж. Джеттон, С. Кітаяма, Г. Маркус, Н. І. Сарджвеладзе, Г. У. Солдатова, Х. Тріандіс).

Методи дослідження: Теоретичний рівень – включав аналіз проблеми на основі наукових та літературних джерел. Емпіричний рівень – передбачав використання таких методів збору даних: спостереження; анкетування; індивідуальні бесіди з викладачами та учнями.

Організація та емпірична база дослідження: Білозерський ліцей №3 Білозерської селищної ради Херсонського району Херсонської області. У ньому взяли участь 9 та 8 клас — 34 учні, віком від 13 до 15 років.

Наукова новизна отриманих результатів виявляється у дослідженні психологічних особливостей поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях; у встановленні взаємозв'язку між показниками психологічних особливостей поведінки конфліктності у підлітковому середовищі; у виявленні домінуючих особливостей поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях.

Теоретична значущість: дослідження спрямоване на розширення знань про міжособистісні конфлікти серед учнів.

Практична значущість: дані, отримані в результаті дослідження, можуть бути використані в психолого-педагогічній практиці для мінімізації

міжособистісних конфліктів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: Ольвійський форум – 2024: *Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості*, яка проходила 20–23 червня 2024 р., м. Миколаїв, Україна, Могилянські читання – 2024: *Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні XXVII Всеукраїнська науково-практична конференція*, яка проходила 6–10 листопада 2024 року, м. Миколаїв, Україна.

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у публікаціях- тези у збірниках матеріалів конференцій:

Терентьєва Н.О., Лавренюк І.А. Психологічні основи профілактики конфліктів у роботі практичного психолога з підлітками. *Психологічні аспекти розвитку особистості в сучасних реаліях: матеріали XXVII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих науковців* (6–10 листопада 2024 року, м. Миколаїв). С. 230-235.;

Лисенкова І. П., Лавренюк І. А. Психологічні особливості прояву конфліктності в підлітковому віці. *Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості: матеріали XXI Міжнародної наукової конференції* (6–10 листопада 2024 року, м. Миколаїв). С. 57-60.

Магістерська робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків до них, висновків та списку використаних джерел (84 найменувань). Загальний обсяг роботи складає 98 сторінок, з яких основного тексту – 80 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Сутність поняття конфлікту та конфліктної поведінки

Поняття конфлікту в науковій літературі трактується досить широко. Це соціальне явище, яке пронизує всі сфери життєдіяльності людського суспільства, саме тому його вивчають фахівці різних галузей науки. Конфлікт, який визначається як "зіткнення протилежних інтересів, поглядів; серйозна розбіжність, гостра суперечка" [32], є природним явищем у процесі взаємодії учасників, які прагнуть досягти спільної мети, але мають різні уявлення про шляхи її досягнення.

Термін "конфлікт" походить від латинського слова *conflictus*, що означає "зіткнення", і може інтерпретуватися по-різному. У філософії конфлікт розглядається як етап розвитку категорії "суперечність", коли протилежності переходять у крайню форму антагонізму, досягаючи фази взаємного відштовхування та прагнення до повного усунення протиріччя.

Основні ознаки конфлікту включають:

- наявність двох або більше сторін із суперечливими або несумісними інтересами;
- наявність аргументів і засобів, які кожна сторона використовує для відстоювання своїх позицій;
- динамічний характер взаємодії, при якому стан учасників змінюється під впливом дій протилежної сторони.

Через складність і багатогранність поняття конфлікту в науковій літературі існує безліч визначень. Розглянемо деякі з них:

- Конфлікт – це відсутність згоди між двома або більше сторонами, які можуть бути як окремими індивідами, так і групами.

- Конфлікт – це процес, у якому учасники намагаються перешкодити один одному в досягненні мети або задоволенні інтересів, впливаючи на погляди та позиції опонента.

- Конфлікт – це форма соціальної взаємодії, що базується на протидії сторін через суперечливі мотиви, цілі або інтереси.

- Конфлікт – це зіткнення протилежних сторін (окремих осіб або груп), коли між ними виникає протидія через відмінність позицій, поглядів чи інтересів.

Оскільки об'єктом дослідження є підлітки, варто звернути увагу на роботи Л. І. Божович, яка визначає в основі конфліктної поведінки, що призводить до моральної деформації особистості, не біологічні особливості, а недоліки сімейного та шкільного виховання, тобто психолого-педагогічну занедбаність і пасивність підлітка. Підліток очікує уваги та розуміння, але недовіра дорослого до нього створює психологічний бар'єр, нерозуміння та конфлікт [25].

Для виникнення конфлікту необхідні й достатні дві умови: наявність протилежних мотивів або оцінок у суб'єктів соціальної взаємодії та стан протиборства між ними. У структурі конфлікту можна виділити три основні компоненти: когнітивний, емоційний і вольовий.

Когнітивна складова. Цей аспект відображає суперечності у сприйнятті подій, явищ або фактів учасниками конфлікту. Він може включати:

- викривлене розуміння позицій чи індивідуальних особливостей іншої сторони;
- помилкові уявлення про причини напруженості;
- розбіжності в оцінках можливих шляхів вирішення проблеми.

Когнітивний компонент вказує на те, що конфлікт часто виникає через неправильне або суб'єктивне трактування ситуації, яке впливає на ставлення та подальші дії учасників.

Емоційна складова конфлікту проявляється як взаємна антипатія один до одного, взаємна дратівливість і збудливість, агресивність і недоброзичливість, неприйнятність емоційного стану іншого, емоційна дурість або, навпаки, підвищена вразливість, а також зневага, гордість, презирство, що підкреслюється в спілкуванні.

Вольовий компонент конфлікту виражається через взаємні Демонстрація (зазвичай вербально) суперечливих позицій, непримиренності, негативізму, небажання розібратися і осмислити ситуацію, вперте нав'язування власної точки зору [25].

Предмет конфлікту – це основна суперечність, яка спонукає суб'єктів до протистояння. З визначенням предмета конфлікту починається пошук шляхів його розв'язання. Він може бути як матеріальним, так і духовним і завжди має велике значення для учасників. Незважаючи на труднощі виявлення предмета в реальних конфліктах, цей процес виправдовується можливістю точніше прогнозувати поведінку сторін, адже предмет конфлікту є одним із ключових факторів, що впливають на їхні дії.

Об'єкт конфлікту – це аспект реальності, який задіяний у взаємодії сторін конфлікту. На відміну від предмета, об'єкт завжди реальний, хоча може бути прихованим. У той час як об'єкт відображає конкретну ситуацію чи явище, предмет конфлікту полягає у відмінностях, які виникають між сторонами й потребують вирішення. Об'єкт може бути справжнім або уявним, потенційним або ілюзорним, але суб'єкт конфлікту завжди виявляється явно.

Мотиви конфлікту – це внутрішні спонукальні сили, що підштовхують учасників до вступу в конфлікт. Мотиви можуть мати форму потреб, інтересів, цілей, ідеалів або переконань.

Позиції конфліктуючих сторін – це те, що учасники декларують один одному під час протистояння чи переговорів. Аналіз позицій і мотивів сторін

дає змогу краще зрозуміти природу конфлікту та обрати найбільш ефективні шляхи його вирішення.

Інтереси конфліктуючих сторін – це емоційний стан і внутрішні прагнення, які визначають їхню поведінку та очікування під час конфлікту. Урахування інтересів дає змогу перейти від відкритого протистояння до пошуку компромісу та співпраці.

Суть конфлікту полягає в тому, що кожна сторона намагається зробити все можливе, щоб її точка зору і мета були прийняті, і намагається перешкодити іншій стороні зробити те ж саме зі своєї позиції. Тому, незважаючи на свою специфіку та різноманітність, конфлікти мають спільні стадії розвитку:

- потенційне формування конфліктних інтересів, цінностей і норм;
- перехід потенційного конфлікту в стадію реального або усвідомлення.

Залежно від природи протидіючих сторін конфлікти можна розділити на чотири типи: 1) внутрішньоособистісні, або конфлікти совісті, в яких одні якості людини протиставляються іншим її сторонам; 2) міжособистісні, в яких одна людина протистоїть іншій; 3) особистісно-групові, в яких індивід протистоїть певній соціальній групі; 4) групові конфлікти, суб'єктами яких можуть бути як малі, так і великі соціальні одиниці, такі як нації, класи, держави.

Значною мірою на причини виникнення та динаміку розвитку конфлікту впливає середовище, в якому він розгортається. З точки зору рівнів соціальної системи конфлікти поділяються на макросередовище та мікросередовище. Макросередовище охоплює умови, що впливають на великі соціальні групи та нації. Мікросередовище стосується впливу на малі групи, психологічний стан людей та їхні міжособистісні стосунки. В залежності від складових середовища можна виділити фізичне (геологічні, кліматичні та екологічні фактори) і соціальне (умови, в яких відбувається

конфлікт, включаючи непрямих учасників) оточення. Отже, кожен конфлікт має такі характеристики:

Просторові характеристики: охоплюють географічні межі, сфери, де виникає та проявляється конфлікт, умови і причини його появи, конкретні форми прояву, засоби та дії учасників, а також результати конфлікту. Часові характеристики: включають тривалість, частоту, повторюваність, тривалість участі кожного з учасників, а також часові параметри на кожному етапі конфлікту.

Соціально-просторові характеристики: стосуються кількості людей, залучених до конфлікту, та їхніх інтересів.

Внутрішньоособистісні конфлікти. Ці конфлікти є виключно психологічними і обмежуються індивідуальною свідомістю. Вони зазвичай виявляються як гостре негативне переживання, яке виникає внаслідок боротьби між структурами внутрішнього світу особистості і відображає її суперечливі стосунки з соціальним середовищем. Такі конфлікти супроводжуються психоемоційним напруженням, психологічним стресом, зниженням ділової та творчої активності, негативним емоційним фоном спілкування та падінням самооцінки.

Міжособистісні та групові конфлікти. Міжособистісні конфлікти охоплюють щонайменше дві сторони. Вони можуть бути класифіковані на ресурсні та ціннісні за змістом. Ресурсні конфлікти виникають у контексті розподілу матеріальних благ, часу тощо, наприклад, під час розподілу премій. Ціннісні конфлікти проявляються у сфері взаємовиключних культурних традицій, стереотипів і переконань, таких як конфлікти між батьками і дітьми.

Причини міжособистісних конфліктів можуть бути різноманітними: від обмеженості ресурсів і різних аспектів взаємозалежності до відмінностей у цілях, уявленнях, цінностях, життєвому досвіді та поведінці, а також

розчарувань у спілкуванні та особистісних рисах конфліктуючих сторін.

Міжособистісні конфлікти характеризуються зіткненням між людьми на основі протилежних мотивів. Вони мають певні специфічні властивості:

- Зіткнення відбувається безпосередньо.
- Проявляється широкий спектр об'єктивних і суб'єктивних причин.
- Характеризуються високим рівнем емоційності.
- Зачіпають інтереси не лише суб'єктів конфлікту, але й тих, хто пов'язаний із ними через роботу або міжособистісні стосунки.

Міжгрупові конфлікти. Вони можуть виникати між групами різного розміру та складу. Вони найчастіше спричинені незадоволеними потребами, соціальною нерівністю, різним ступенем участі у владі, неспівпадінням інтересів і цілей. Міжгрупові конфлікти найчастіше виникають через міжгрупову ворожість. З. Фрейд стверджував, що вона існує в кожній взаємодії між групами. Його основна функція - об'єднання групи; об'єктивний конфлікт інтересів, неминучість якого зумовлена природними інтересами суб'єктів; груповий фаворитизм, суть якого полягає в намаганні надати перевагу членам власної групи всупереч інтересам тих, хто належить до інших груп.

Конфлікт виникає, коли два або більше суб'єктів не лише усвідомлюють розбіжність своїх інтересів, а й активно протидіють один одному. Передумовою для розвитку конфлікту є наявність потенціалу напруженості в соціальній системі. Перетворення цієї потенційної напруженості на реальну, тобто на відкрито виявлену напруженість, що проявляється в соціальних очікуваннях, позиціях індивідів (або груп) та їхніх конкретних соціальних діях, свідчить про формування суб'єкта конфліктної дії, здатного ініціювати конфліктну ситуацію.

К. Томас виділив п'ять стратегій поведінки, які люди найчастіше

обирають у конфліктних ситуаціях:

- конкуренція як спроба задовольнити власні інтереси за рахунок інтересів інших;
- співробітництво як пошук альтернативи, прагнення врахувати як власні інтереси, так і інтереси партнера;
- компроміс як намагання частково задовольнити як власні претензії, так і прагнення партнера;
- уникнення як відмова від власних інтересів і захист інтересів іншої людини⁴
- пристосування як жертвування власними інтересами на користь іншого;

Кожен конфлікт має конструктивну (позитивну) та деструктивну (негативну) функції. Залежно від співвідношення позитивних і негативних елементів у конфлікті їх поділяють на конструктивні, які мають як позитивні, так і негативні наслідки, і деструктивні [5].

Конструктивні функції конфлікту проявляються в таких наслідках: конфлікт виступає як спосіб виявлення протиріч, формується як метод їх вирішення, сприяє зниженню соціальної напруженості та усуненню стресових ситуацій. Крім того, конфлікт може виконувати інтегративну, об'єднуючу роль, призводити до стабілізації соціальної системи, усуваючи джерела невдоволення. Він також активізує та стимулює групову творчість і може слугувати засобом для визначення співвідношення сил між соціальними групами або спільнотами.

Конфліктна поведінка. Конфліктна поведінка являє собою дії учасників конфлікту, які спрямовані в протилежні сторони. Взаємні реакції, націлені на реалізацію інтересів кожної сторони та обмеження інтересів супротивника, формують видиму соціальну реальність конфлікту. Оскільки дії опонентів взаємно впливають одна на одну і базуються на попередніх

діях, у кожному конфлікті виникає характерна взаємодія. Конфліктні форми поведінки — це стиль, який може включати фізичну, вербальну або непрямую агресію, роздратування, негативізм, образи, підозрілість тощо, і який призводить до виникнення конфліктів.

Стратегія поведінки в конфлікті визначає орієнтацію особи або групи стосовно конфлікту та установку на певні форми поведінки в конфліктній ситуації. [28]. Поведінка особистості в складних ситуаціях може значно варіюватися.

Активна стратегія реагування на складну ситуацію розглядається як форма адаптації суб'єкта, яка передбачає активне перетворення середовища. Однак ця активність може проявлятися в різних формах: конструктивна, що включає підвищення рівня пошукової діяльності, розширення можливих варіантів вирішення проблеми, мобілізацію зусиль для досягнення цілей, в цілому підвищуючи ефективність діяльності та спілкування; і деструктивна, яка характеризується дезорганізацією діяльності, імпульсивними спробами знайти вихід, руйнівними діями по відношенню до себе або інших, що призводить до погіршення функціонування, нервових спалахів або істеричних реакцій.

Пасивна стратегія поведінки та спілкування в важких ситуаціях також може проявлятися у двох формах: Пристосування — це відмова від відстоювання своїх інтересів і цілей, зниження рівня претензій, поступки обставинам, а також зменшення ефективності діяльності до рівня, що відповідає новим умовам. Відхід від ситуації — виражається в уникненні взаємодії, відмові від виконання завдань, втечі у фантазії, вживанні алкоголю чи наркотиків тощо. [18].

У 1972 році Кеннет В. Томас і Ральф Х. Кілман визначили найпоширеніші стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях. Стиль поведінки учасника конфлікту залежить від того, наскільки він прагне

задовольнити свої власні інтереси (вибираючи активний чи пасивний підхід) та інтереси іншої сторони (діючи спільно чи індивідуально). Відповідно до цих характеристик індивідуальної конфліктної поведінки, Томас К. В. та Кілман Р. Х. виділяють наступні способи вирішення конфліктів ^

- Конкуренція (суперництво, боротьба) — це спроба задовольнити свої інтереси за рахунок інтересів іншої особи.

- Пристосування — це жертвування власними інтересами на користь інтересів іншої людини.

- Компроміс — досягнення взаємоприйняттого рішення, яке враховує інтереси обох сторін.

- Втеча (уникнення, ігнорування) — відсутність як схильності до співпраці, так і прагнення до досягнення власних цілей.

- Кооперація (співпраця, співробітництво) — процес, під час якого учасники конфлікту знаходять альтернативне рішення, яке задовольняє інтереси обох сторін.

Таким чином, можна виділити такі основні рекомендації щодо вирішення конфліктів: визнання факту наявності самого конфлікту; визначення можливості переговорів; узгодження процедури переговорів; визначення та усвідомлення переліку питань, що становлять предмет конфлікту; розробка варіантів вирішення; прийняття конкретного рішення; реалізація цього рішення на практиці.

1.2. Особливості прояву конфліктів у підлітковому віці

Підлітковий вік визначається як вік від 12 до 15 років, хоча не завжди можна визначити чіткі межі, оскільки це залежить від особливостей розвитку дитини. Це дуже складний період у житті дитини і не дарма його називають "перехідним", "важким", "критичним". Цей період характеризується формуванням нових зразків і цінностей, розвитком нових стосунків з

дорослими та друзями [34, с.45].

Зазвичай це період, коли закінчується дитинство і починається підлітковий вік. Біологічно це період завершення фізичного дозрівання. Особистісний розвиток у підлітковому віці супроводжується виникненням внутрішньоособистісних суперечностей. Зокрема, В. О. Сухомлинський зазначає, що "підлітковий вік характеризується невідповідністю між багатством бажань, з одного боку, і обмеженістю сил, досвіду і можливостей для їх реалізації, з іншого" [12 с.93].

Наявність невідповідностей, їх виникнення, розвиток і зникнення суттєво впливають на особистість підлітків. Невирішені внутрішні суперечності можуть призвести до поведінкових відхилень, а процес їх розв'язання може затягуватися у вигляді конфлікту. Об'єктивні суперечності, притаманні підлітковому віку, також ведуть до конфліктів, оскільки в ранньому підлітковому віці формується ситуація, що сприяє виникненню розбіжностей, а дорослі продовжують сприймати підлітків як дітей. Таке ставлення, з одного боку, суперечить виховним завданням і уповільнює розвиток соціальної зрілості, а з іншого — не відповідає уявленням підлітків про свою дорослість та їхнім прагненням до нових прав. Ця невідповідність є основою більшості конфліктів і труднощів у стосунках між підлітками і дорослими, однолітками та батьками.

Д. Б. Ельконін досліджує тенденцію підлітків до дорослості, яка виявляється у бажанні виглядати та вважатися дорослими. Розвиток дорослості в різних її проявах залежить від сфери, в якій підліток прагне утвердитися, а також від його ступеня самостійності. Важливо також, чи відповідає формальна незалежність реальному почуттю самостійності, яка відображає глибокі внутрішні переживання. На цей процес значно впливають стосунки, в які залучений підліток, зокрема визнання чи невизнання його зрілості з боку батьків, вчителів і однолітків. Відчуття дорослості стає

ключовим у розвитку підліткового віку. Після пошуків себе та переживання особистісної нестабільності у дитини формуються "Я-концепції" — система внутрішньо узгоджених уявлень про себе та образів себе. Підліток відкриває свій внутрішній світ. Складні переживання, пов'язані з новими стосунками, особистісними характеристиками та вчинками, аналізуються упереджено. Підліток прагне зрозуміти, ким він є насправді і ким хоче стати. Створювані ними образи про себе різноманітні і відображають багатство їхнього життя. Фізичне "Я", яке включає уявлення про зовнішню привабливість, інтелект, здібності, силу характеру, товариськість і дружелюбність, разом формують великий пласт "Я-концепції" — так зване справжнє "Я". Усвідомлення своїх якостей призводить до формування когнітивної складової "Я-концепції", з якою пов'язані ще два компоненти: оціночний та поведінковий. Для підлітка важливо не лише знати, ким він є насправді, але й усвідомлювати, наскільки важливі його індивідуальні особливості[27 с.42]. .

Прояви конфліктів у підлітків мають свої специфічні риси. У цьому віці, через суперечності між психологічними характеристиками та розвитком внутрішніх і зовнішніх умов, можуть виникати ситуації, які перешкоджають нормальному розвитку особистості і створюють об'єктивні передумови для виникнення та прояву конфліктів. Взаємовідносини підлітків з оточенням часто є стихійними, неконструктивними, незрілими та некомпетентними. Тому поведінка підлітків виявляється підвищено конфліктною.

Особистісний фактор, що впливає на розвиток конфліктів, полягає у ступені конфліктності особистості. Коли цей рівень є високим, ми можемо говорити про конфліктну особистість, яка схильна до конфліктних стосунків. Узагальнюючи дослідження конфліктності, проведені М.І. Піреном, Ю.П. Черненьким і В.П. Шейновим, можна стверджувати, що конфліктність є системною і складною рисою особистості, яка включає в себе ряд психологічних характеристик, а саме:

- неадекватна самооцінка власних здібностей і вмінь, яка може бути завищеною або заниженою, що суперечить думкам інших і стає причиною конфлікту;
- прагнення до домінування в усіх можливих (і неможливих) ситуаціях;
- консервативність у мисленні, переконаннях і поглядах, а також небажання відмовитися від застарілих традицій;
- надмірна прямолінійність у висловлюваннях і думках, бажання висловити свою правду, незважаючи на обставини;
- наявність певних емоційних рис, таких як тривожність, агресивність, упертість і дратівливість[37, с.54].

Конфлікт передбачає певний рівень психологічної напруженості, яка може варіюватися у різних людей залежно від їхньої психологічної стійкості. Психічно стійкі та нестійкі особи реагують на складні ситуації по-різному. Нестійкі підлітки, не маючи ефективних засобів для подолання труднощів, іноді стикаються з феноменом самоіндукції негативного емоційного напруження. У результаті дезорганізована поведінка посилює стрес, що, в свою чергу, ще більше дезорганізує їхню поведінку, викликаючи "хвилю дезорганізації"[37, с.57].

Конфліктність особистості визначається такими факторами:- Психологічні: темперамент, рівень агресивності, емоційний стан (наприклад, тривожність). Соціально-психологічні: соціальні установки та цінності, ставлення до опонента, способи взаємодії, комунікативні навички, інтелект, основні поведінкові тенденції. Соціальні: умови життя і праці, можливості для відпочинку, соціальне оточення, загальний культурний рівень, умови для задоволення потреб[37, с.61].

Загострення конфліктів у молодіжному середовищі зростає з року в рік, що виявляється в зростанні хуліганства, крадіжок, злочинності та правопорушень серед неповнолітніх. Будь-яке протиріччя, яке може

обмежити права підлітка, миттєво викликає протест або емоційний зрив. Схильність до конфліктності є серйозною соціально-психологічною проблемою в процесі навчання та виховання. Ефективне управління вчителем процесом розв'язання конфліктів або їх уникнення може суттєво покращити педагогічне спілкування з учнями. Важливим фактором для подолання негативних проявів конфліктів є розуміння педагогом особистості учня, що сприяє гармонійному розвитку як вчителя, так і учнів.

Конфлікти у підлітків мають ряд особливостей, зумовлених недостатнім життєвим досвідом, низьким рівнем самооцінки, невмінням адекватно оцінювати життєві обставини, а також підвищеною емоційною збудливістю і імпульсивністю.

Головною характеристикою нестабільного та дискомфортного стану підлітка є відсутність соціальних навичок, що сприяють успішній соціалізації. Слабо розвинені соціальні вміння, разом із соціально-економічною незахищеністю, часто призводять до підвищення агресивності та конфліктності підлітків, а також до прагнення компенсувати незадоволення життям різними способами.

Підлітки стикаються з численними суперечливими позиціями і внутрішніми коливаннями між залежністю та незалежністю, роллю дитини і дорослого. Молоді люди, які прагнуть змінити свою роль, часто потрапляють у ситуацію рольового конфлікту. Проблеми з особистісними суперечностями можуть сприйматися як рольові конфлікти[37, с.67].

У підлітковому віці вимоги соціального оточення, зокрема батьків, вчителів та однолітків, часто бувають суперечливими. Цей період характеризується зміною ролей і необхідністю прийняття важливих рішень щодо ціннісних орієнтацій, що може призвести до рольових конфліктів і статусної невпевненості, залишаючи свій слід на Я-концепції підлітка.

Перехід від фізіологічних потреб до соціальних норм є можливим лише

в умовах конфлікту, будь то об'єктивного чи суб'єктивного характеру. Вся поведінка людини в суспільстві має як соціальні, так і асоціальні аспекти; людина є соціальною істотою, і соціальні фактори є основними детермінантами її поведінки.

Контраст між дитинством і дорослим життям ускладнює засвоєння соціальних ролей і призводить до численних зовнішніх і внутрішніх конфліктів. Водночас, важливо враховувати індивідуальні відмінності: загальні закономірності проявляються через індивідуальні особливості, які залежать не тільки від середовища і умов виховання, але й від особистісних характеристик кожного підлітка[45, с.63].

Важливою особливістю поведінки підлітків є тривалі конфліктні стосунки з оточуючими. Часто їхні вчинки викликають обурення у дорослих, які реагують на них критикою, покараннями та негативним ставленням. У свою чергу, підлітки сприймають ці реакції як ворожі дії, які посягають на їхню незалежність, самостійність і особисту гідність.

Конфлікти між підлітками та батьками можуть бути наслідком деструктивних внутрішньосімейних стосунків, прогалин у батьківському піклуванні, а також індивідуально-психологічних змін у розвитку підлітків. Індивідуальні особливості дорослих також можуть відігравати важливу роль у виникненні конфліктів. Конфліктна поведінка підлітків зазвичай спостерігається в ситуаціях, коли їхні індивідуальні особливості та вікові зміни не враховуються, а форма і зміст спілкування з дорослими залишаються незмінними.

Ці динаміки підкреслюють важливість адаптації підходів до спілкування та виховання, щоб зменшити напруженість у стосунках і сприяти більш гармонійному розвитку підлітків[33, с.63].

Конфлікти, що виникають безпосередньо між підлітками, можна класифікувати на міжособистісні, конфлікти між індивідом та групою, а

також міжгрупові. У таких ситуаціях учасники стикаються один з одним у реальному часі, що веде до зіткнення їхніх особистісних мотивацій.

Конфліктні стосунки сприяють розвитку адаптивної поведінки та розширенню можливостей молодих людей. Виникає почуття відчуженості, а також переконання в тому, що дорослі несправедливо ставляться до підлітка, а його існування обґрунтоване уявленням про те, що дорослі його не розуміють. На цьому ґрунтується свідоме неприйняття вимог і поглядів дорослих, які втрачають здатність впливати на підлітка в цей критичний період його розвитку. Під час підліткового віку частішають складні педагогічні ситуації, що веде до посилення конфліктності[8].

Т.В. Драгунова досліджує конфлікти в підлітковому віці і підкреслює, що труднощі виникають не лише у дітей, а й у дорослих, які не завжди готові підтримувати підлітків. "Турботливі" стосунки часто втрачають ефективність, адже діти залишаються залежними від батьків і ще не здатні самостійно приймати рішення[77, с.74].

Спочатку конфлікти виникають зазвичай із одним із батьків або вчителів, часто всупереч волі самого підлітка. Згодом коло конфліктів розширюється, що негативно впливає на відносини з більшістю дорослих і ровесників. Початкові конфлікти викликають глибокі емоційні переживання, підвищують рівень самоаналізу і самооцінки, але з часом підліток, звикнувши до суперечок, починає активно працювати над собою.

Підлітки часто вступають у конфлікти через різні статуси, які вони займають у міжособистісних стосунках. Як правило, ці конфлікти тривають довго, а їхні справжні причини залишаються прихованими від педагогів, що ускладнює їх розв'язання. Деякі конфлікти виникають через розбіжності між високою самооцінкою підлітків та реальністю їхнього становища у класному колективі[57, с.82].

Під час конфліктів підлітки демонструють "зовнішній локус

контролю", схильні звинувачувати в проблемах інших або обставини. Вони не впевнені у власних можливостях розв'язати конфлікт, обирають пасивну поведінку і переживають негативні емоції. Тому підлітки часто прагнуть досягти особистого, суб'єктивного результату, щоб підтвердити свою значущість і впевненість, навіть якщо саму причину конфлікту не усунуто [38].

Основними факторами конфліктів серед підлітків є егоїзм, впертість, прагнення належати до певної групи, протиріччя між загальними та особистими інтересами, незгода з думкою оточуючих, а також труднощі у спілкуванні з учителями, батьками та однолітками — усе це об'єктивно спричиняє конфлікти в складній системі взаємовідносин.

Загалом, через появу нових психологічних рис у підлітків їхні стосунки з дорослими та однолітками часто супроводжуються конфліктами та негативною поведінкою, зокрема грубістю і впертістю. Це зазвичай пов'язано з бажанням підлітків досягти незалежності, яке дорослі не завжди підтримують чи приймають. Підлітки прагнуть, щоб їхні думки, бажання та емоції враховували, і особливо не терплять недовіри, байдужості, насмішок або наставлянь, зокрема в присутності друзів. Однак негативна поведінка та конфлікти не є неминучими.

Компетентні батьки та вчителі розуміють, що конфлікт краще передбачити та попередити, ніж згодом долати його наслідки. Тому вони прагнуть вибудовувати взаємодію з підлітками, враховуючи їхні внутрішні переживання, захоплення та труднощі, поєднуючи високу вимогливість із великою повагою до особистості дитини. Такий підхід робить дорослих важливими для підлітка, адже це означає поділити його страхи й сумніви, стати другом, до якого він може звернутися за підтримкою. Це можливо лише за умови взаємної щирості, довіри, розуміння та співчуття[32, с.75].

1.3. Психологічні чинники конфліктної поведінки підлітків у школі.

Вибір стилю поведінки в конфліктних ситуаціях частково зумовлений індивідуально-психологічними особливостями особистості. Дослідження показують, що психотизм та агресивність схиляють до активного, конкурентного стилю поведінки; інтроверсія сприяє співпраці; а фемінний тип психіки пов'язаний зі схильністю до компромісу. Проте важливо враховувати не лише вплив особистісних характеристик на стиль поведінки в конфліктах, а й роль соціально-психологічних факторів у виборі активного або пасивного підходу до вирішення конфліктів.

Гуманні стосунки між учителем і учнем є основою навчально-виховного процесу, що потребує "вищого пілотажу" у педагогічному спілкуванні. До таких вмінь належить здатність педагога ефективно керувати конфліктними ситуаціями. Конфлікти є невід'ємною частиною будь-яких людських стосунків, і взаємодія між студентом та викладачем не є винятком. Викладач повинен турбуватися не тільки про те, як реагувати на конфлікти, коли вони виникають, але й про відсутність конфліктів. Якщо конфлікти зовсім не виникають, це може свідчити про поверхневий і безособовий підхід викладача, через що студенти просто не звертають на нього уваги [8;25].

Спостереження свідчать, що 80% конфліктів виникають проти волі їхніх учасників, що обумовлено не лише нестачею знань чи досвіду, а й особливостями людської психіки[73, с.65]. Часто люди не здатні чітко усвідомити природу конфлікту та його розвиток. Важливу роль у цьому процесі відіграють так звані "гени конфлікту" — фактори, які сприяють виникненню конфліктів. Проблема полягає в тому, що люди схильні реагувати гостріше на слова інших, ніж на власні, і не помічають закономірності ескалації конфліктних сигналів, посилюючи конфронтацію за

принципом "найкращий захист — це напад".

Для уникнення конфліктів важливо дотримуватись кількох простих правил:

1. Уникати конфронтаційної мови.
2. Не реагувати на "ген конфлікту" іншим конфліктогеном.
3. Проявляти емпатію і повагу до співрозмовника [8, с.27].

Типовими помилками сприйняття у конфліктах є такі:

1. Ілюзія самообману: людина вважає себе "жертвою" зловмисного опонента, будучи переконаною у власній правоті.

2. Пошук недоліків у опонента: у конфлікті люди схильні надмірно акцентувати увагу на помилках інших, що вимагає особливої самодисципліни.

3. Подвійні стандарти: учасники конфлікту часто виправдовують власні дії як обґрунтовані, тоді як дії опонента вважають неприйнятними.

4. Спрощення ситуації: кожна зі сторін схильна вважати себе правою, а поведінку іншого — зухвалою або неадекватною, що ускладнює примирення[44, с.76].

Існують різні ролі та поняття, які характеризують учасників конфліктів:

- Противник — сторона, яка вважає свої інтереси несумісними з інтересами іншого.
- Опонент — учасник, що намагається реалізувати свої інтереси шляхом обмеження інтересів іншого.
- Агресор — сторона, що демонструє агресивність.
- Посередник та примиритель — ті, хто прагне сприяти примиренню та вирішенню конфлікту, використовуючи стратегічні комунікаційні підходи.

Поліпшення комунікації вимагає поваги до культурних норм і уникнення перетворення спілкування на змагання, де є "переможці" і "переможені". Замість цього, педагогічні методи для корекції стосунків

потребують особливої делікатності та проводяться найкраще на групових заняттях, що сприяє згуртованості та розвитку взаєморозуміння.

Непрямі психокорекційні методи, такі як організація літературних і художніх гуртків, спортивних секцій чи клубів, зазвичай ефективніші, ніж спроби непрофесійного втручання у складні міжособистісні стосунки. Найбільш важко розв'язувані конфлікти пов'язані з боротьбою за спільний об'єкт бажань, як-от матеріальні блага, лідерські позиції чи репутацію, що часто призводить до формування "трикутника суперництва". Якщо конфлікт виникає через такі суперечки, основним завданням психолога або педагога є запобігання порушенню прав, гідності чи інтересів кожної зі сторін.

Джерело конфлікту може полягати у психологічній несумісності людей, які змушені взаємодіяти регулярно. Тут психологічне втручання стає критично важливим, оскільки воно спрямоване на прийняття індивідуальних відмінностей у характерах і на розвиток поваги до тих, хто відрізняється від інших [11;63].

Багато конфліктів у школі, які призводять до серйозного напруження, спричинені недостатніми комунікативними навичками вчителів у спілкуванні з учнями. Вчителям варто уникати поведінки, що демонструє їхню ідеалізацію себе та бажання підкреслити значущість своїх дій, оскільки це формує у них очікування абсолютної слухняності від учнів.

Емоційні та естетичні стереотипи також впливають на оцінки вчителів щодо учнів, особливо в умовах нестачі інформації про учнів на початкових етапах взаємодії. З часом, коли учні краще знайомляться один з одним і взаємодіють як в класі, так і поза ним, оцінки стають більш індивідуалізованими та враховують конкретні поведінкові й діяльні характеристики.

Негативні стереотипи, які впливають на педагогічний процес, проявляються у наступних аспектах:

Педагогічні технології (стиль спілкування) — використання грубих підходів до навчання і виховання, які не враховують індивідуальність учня, надмірна формалізація його діяльності, а також недостатня здатність педагогів формулювати цілі навчання і виховання, зважаючи на вікові та особистісні особливості учнів[68, с.89].

1. Педагогічна техніка — недостатній самоконтроль і нездатність педагогів поводитися належно та адекватно в різних ситуаціях.

2. Культура взаємодії та спілкування — відсутність взаєморозуміння між учнями й викладачами, знецінення учнів, велика емоційна дистанція у відносинах.

Необхідно надати студентам знання про природу конфліктів і методи їх розв'язання. Більшість студентів сприймає конфлікти через призму «перемоги» або «поразки», вважаючи, що перемогти можна лише через домінування. Вони часто сприймають відносини з іншими як постійне протистояння або змагання, через що деякі учні починають бачити у викладачах своїх ворогів — «диктаторів», яким потрібно опиратися, або ж «слабаків», яких можна зневажати.

Конфлікти в школі можуть виникати через різні фактори, включаючи взаємодію між учнями, учнями і вчителями, а іноді й батьками. За теорією поведінки в конфлікті, розробленою К. Томасом, існують два основні типи поведінки в конфліктних ситуаціях: співпраця, що ґрунтується на повазі до інтересів інших, і напористість, коли підкреслюються власні інтереси. Часто шкільне середовище сприяє порушенню цього балансу через особистісні особливості дітей, емоційні реакції та непорозуміння між учасниками навчального процесу. Для дітей конфлікти особливо важкі через їхню чутливість до стресів[65, с.89]. Психотравмуючі ситуації можуть викликати у дітей засмучення, роздратованість, плаксивість, зниження впевненості в собі, уваги, пам'яті, а з часом навіть призвести до неврастенії, що проявляється

порушенням сну, головним болем та іншими психосоматичними симптомами. Конфлікти з учителями часто зумовлені поведінковими або навчальними проблемами дитини або упередженим ставленням педагога. Коли вчитель ставиться до дитини зневажливо чи надмірно критикує її, це може суттєво знизити її самооцінку, особливо якщо вона потребує більше часу на відповідь або має повільніший темп мислення. Це призводить до формування умовного рефлексу «не знаю, не вмію», що поглиблює невпевненість учня у власних силах. Вплив батьків на конфліктну ситуацію також є важливим: коли батьки знецінюють зусилля дитини або звинувачують вчителя в несправедливості, дитина може опинитися перед вибором — захищати батьківську позицію або сприймати вчителя як «ворога», що посилює конфлікт і знижує її продуктивність. Ще однією важливою проблемою є булінг у школі. Коли підлітки знущаються з молодших учнів, ті починають боятися відвідувати школу, ходити на перервах або навіть виходити з класу, що створює тривожність і спричиняє психологічні проблеми. Підлітки також можуть стикатися з травматичними ситуаціями в класі, коли їх не приймають до групи однолітків або ігнорують, що призводить до зниження самооцінки та втрати інтересу до навчання[46, с.86]. Завдання вчителів у таких випадках — своєчасно виявляти ознаки булінгу, упередженості та конфліктів, орієнтуючись на розвиток атмосфери поваги, розуміння та безконфліктного спілкування, адже тільки так можна зберегти ефективність навчання і психологічний комфорт дітей.

Класний керівник повинен бути неблаганним до таких дій. Водночас до обговорення поведінки порушників слід залучати учнів. Батькам не варто намагатися самотійно розібратися з ситуацією в класі, а тим більше відновлювати клас на власний розсуд, оскільки вони не завжди об'єктивні з власної точки зору і часто оцінюють ситуацію однобоко. Бажано обговорити ситуацію, що склалася розібрати з класним керівником, а він буде приймати

відповідні заходи.

Висновки до першого розділу

Вибір способу поведінки в конфлікті у людини значною мірою залежить від її індивідуально-психологічних характеристик. Дослідження показують, що психотизм і агресивність сприяють активній поведінці у стилі конкуренції, тоді як інтровертність допомагає реалізувати стиль співпраці. Жінки, згідно з типовими особливостями психічної діяльності, схильні до компромісів. Водночас важливо враховувати не лише індивідуальні психологічні якості, але й соціально-психологічні чинники, що впливають на вибір активного або пасивного стилю поведінки в конфлікті.

У підлітковому віці учні проходять період соціального самовизначення, який характеризується важливими механізмами, такими як соціальна ідентифікація, самооцінка та категоризація. Процес соціальної ідентифікації тісно пов'язаний із самооцінкою, що відображає позитивне або негативне ставлення до себе як соціального суб'єкта. Соціальна категоризація, яка передбачає сприйняття себе в контексті соціальних груп, є важливим елементом ідентичності.

Соціальна ідентичність визначає, як людина декодує інформацію, що впливає на вибір стилю поведінки в конфліктних ситуаціях, які можуть загрожувати її ідентичності. Стиль співпраці відображає відмінності між індивідуалістичними та колективістськими тенденціями, оскільки він акцентує на спільному прийнятті рішень. Такий стиль легше засвоюється людьми, орієнтованими на колектив. Належність до соціальної категорії, наприклад, сільських мешканців, свідчить про колективістську орієнтацію і визначає кооперативний стиль поведінки, тоді як міські мешканці з високим рівнем самокатегоризації можуть демонструвати більш індивідуалістичний підхід.

Конфлікти часто виникають через невідповідність рольових очікувань, які партнери по спілкуванню покладають одне на одного, або через психологічну несумісність тих, хто щоденно взаємодіє. Тут важливе психологічне втручання, оскільки учасники повинні навчитися приймати індивідуальні відмінності та поважати тих, хто відрізняється від них. Багато шкільних конфліктів, що призводять до серйозних проблем, виникають через невміння вчителя правильно спілкуватися з учнями.

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Організація і методи дослідження особливостей конфліктів підлітків

Для проведення експерименту ми залучили 34 учня, 9 та 8 класів Білозерського ліцею №3, із них 18 учнів становили хлопці і 16 учнів – дівчата.

Вік досліджуваних становить 13-15 років. Це юнацький вік. Цей період життя, що знаходиться між підлітковим віком і дорослістю, характеризується певним внутрішнім дискомфортом, який зумовлений процесом формування самовизначення. Саме тому цей віковий етап часто є зоною підвищеного ризику. У старшому шкільному віці відбувається активне випробування засвоєних раніше моделей чоловічої та жіночої поведінки, а також усвідомлення себе як представника певної статі через взаємодію з однолітками обох статей. Юнаки та дівчата остаточно розуміють і починають регулювати прояви своєї гендерної ролі[14].

Основна мета нашої дослідницької роботи - проаналізувати особливості поведінки в конфліктній ситуації здобувачів освіти протилежної статі.

Для діагностики особливостей поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях було використано наступний психодіагностичний комплекс методик:

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

Методика діагностики рівня агресії у підлітків Басса та Дарки;

Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у

спілкуванні за В.В. Бойком[61, с.85].

Дані методики доповнюють одна одну і завдяки цьому підвищується достовірність результатів дослідження.

Учні цих класів мають різне ставлення до навчання, інтереси та захоплення, проте всі вони виросли в сільській місцевості і знайомі один з одним з початкових класів.

Нижче наведено детальний аналіз зазначених методик.

Для визначення типу поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях рекомендується використовувати "Методику визначення поведінки особистості в конфліктній ситуації" (тест Томаса-Кілмана). К. Томас описує кожен із п'яти можливих стилів поведінки, які згруповані у 30 пар суджень, де респондент має обрати варіант, що найкраще відображає його поведінку[39, с.84].

К. Томас описує такі типи конфліктної поведінки:

- Суперництво (конкуренція) як намагання задовольнити власні інтереси за рахунок інших за рахунок інших;
- Пристосування як жертвування власними інтересами на користь інших;
- Компроміс як спроба задовольнити власні вимоги, а також прагнення опонента;
- Уникнення як відмова від власних інтересів і захист інтересів іншої іншої людини;
- Співробітництво, тобто пошук альтернативи, прагнення врахувати, наскільки це можливо, як власні інтереси, так і інтереси партнера[39, с.87].

К. Томас вважає, що уникнути конфлікту зазвичай не вдається жодній зі сторін. У формах поведінки, як-от конкуренція, пристосування чи компроміс, або одна зі сторін виграє, а інша програє, або обидві поступаються частиною своїх інтересів заради компромісу. Лише у випадку

співпраці обидві сторони отримують взаємовигоду. У своєму опитувальнику для визначення типових форм поведінки К. Томас описує кожен з п'яти можливих моделей за допомогою 12 суджень щодо поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. Тест можна використовувати як індивідуально, так і в групі, поєднувати з іншими методиками, а на виконання потрібно не більше 15-20 хвилин. (Додаток А).

Методика діагностики рівня агресивності у підлітків Басса і Дарки: Автори запропонували опитувальник, який має на меті визначити ключові показники і форми агресивної поведінки. Методика складається з 75 запитань, на які респонденти відповідають "так" (+) або "ні" (-).

Автори виділяють такі види агресивної поведінки:

1. Фізична агресія — застосування фізичної сили проти іншої особи.
2. Вербальна агресія — вираження негативних почуттів через форму (суперечка, крик, вереск) і зміст звернень (погрози, лайка, обзивання).
3. Непряма агресія — використання непрямих засобів впливу, таких як плітки, жарти, а також нецілеспрямовані прояви гніву (наприклад, крик, тупання).
4. Негативізм — опозиційна поведінка, спрямована проти влади чи керівництва, від пасивного опору до активних дій, що порушують вимоги, правила чи закони.
5. Дратівливість — схильність швидко дратуватися, виявляти грубість або різкість при найменшому збудженні.
6. Недовірливість — схильність до настороженості й недовіри до інших, заснована на переконанні, що інші хочуть завдати шкоди.
7. Образа — прояв заздрості та ненависті, зумовленої почуттям гніву чи образи через реальні чи уявні страждання.
8. Самоагресія (почуття провини) — ставлення до себе і дії, засновані на переконанні в своїй "поганій" сутності та відсутності докорів сумління

щодо своєї поведінки[39, с.92].

Якщо відповідь збігається з ключем, нараховується 1 бал. Сума балів, помножена на коефіцієнт, наведений для кожного параметра агресії, дає нормалізовані бали, що характеризують індивідуальні та групові показники (нульові значення не враховуються). За цією методикою також розраховується індекс агресивності та індекс ворожості (Додаток Б).

"Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за Б. В. Бойко". Ця методика розроблена для діагностики переважної стратегії психологічного захисту в спілкуванні та допомагає виявити типи захисних механізмів особистості. Захисна активність, спрямована на зменшення психологічного дискомфорту чи зміцнення самооцінки, ґрунтується на спотворенні процесу відбору та зміни інформації. Це дозволяє підтримувати узгодженість між уявленнями людини про навколишній світ, себе та інформацію, що надходить.

Психологічний захист розглядається як адаптивна реакція, що спрямована на ослаблення значущості негативних аспектів взаємодії (когнітивних, емоційних, поведінкових), знижуючи їх травматичний вплив. Негативні емоції — тривога, страх, гнів, сором, стрес — змушують людину переоцінювати ситуацію, стосунки та самооцінку для зниження дистресу і збереження адекватного рівня самоповаги. Ці процеси, як правило, є частиною несвідомої діяльності психіки і реалізуються через різні механізми психологічного захисту.

Захисні механізми діють на рівні сприйняття та трансформації, їх загальна характеристика полягає у відмові від діяльності, спрямованої на продуктивне вирішення проблемної ситуації або питання, що спричинило негативне переживання. Щоб визначити вашу психологічну захисну стратегію в діловому та міжособистісному спілкуванні, оберіть відповідь, яка найбільш точно описує вашу поведінку у певній ситуації. Методика містить

24 запитання, на кожне з яких респондент має вибрати найбільш відповідну для себе відповідь[39, с.112].

Для визначення стратегії психологічного захисту у спілкуванні потрібно підрахувати суму відповідей кожного типу:

- варіант "а" - умиротворення - психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності людини, в якій важливу роль відіграють інтелект і характер,

- варіант "б" - уникнення - психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності людини, заснована на збереженні психічних та емоційних ресурсів,

- варіант "в" - агресія - психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності особистості, що діє на рівні інстинкту[32, с.48].

Чим більше реакцій певного типу, тим сильніше виражена відповідна стратегія психологічного захисту. Якщо кількість реакцій різних типів приблизно однакова, це свідчить про те, що ви активно застосовуєте різноманітні захисні механізми для збереження своєї суб'єктивної реальності під час взаємодії з партнерами. (Додаток В).

2.2. Результати дослідження та їх аналіз

Діагностика поведінки у конфліктній ситуації за допомогою методики визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена) результати зобразили в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Експериментальні дані щодо типу поведінки особистості підлітків у конфліктній ситуації

Типи	Розподіл за групами		
	Хлопці	Дівчата	Всього

поведінки	К-сть підлітків	%	К-сть підлітків	%	К-сть підлітків	%
Суперництво	5	28	4	25	9	26
Пристосування	2	11	4	25	6	18
Компроміс	4	22	2	12	6	18
Уникнення	5	28	5	31	10	30
Співпраця	2	11	1	7	3	8

За результатами тестування типів поведінки особистості в конфліктних ситуаціях серед учнів, можна зробити такі висновки: найпоширенішим типом конфліктної поведінки у підлітків є "уникнення" (28% хлопців і 31% дівчат), що свідчить про їхню пасивність у відстоюванні своїх прав. Перекладання відповідальності за вирішення проблеми на інших зазвичай відбувається в ситуаціях, коли інтенсивність конфлікту достатня для його зниження, коли рішення є настільки простим, що не вимагає змін, коли необхідно виграти час для збору доказів або для підтримки іншого варіанту рішення, або коли є відчуття, що інші мають більші шанси на успіх у вирішенні проблеми.

Для 28% хлопців та 25% дівчат найпоширенішим типом поведінки є "суперництво", тобто прагнення реалізувати свої інтереси за рахунок іншого. Підлітки дуже активні і намагаються вирішувати конфлікти по-своєму. Вони не дуже зацікавлені у співпраці з іншими людьми, але здатні приймати рішучі рішення. Однак, перш за все, вони намагаються задовольнити свої інтереси за рахунок інших, змушуючи інших прийняти твоє рішення проблеми. Ви використовуєте силу волі для досягнення своїх цілей. Можливо, це може бути ефективним, коли підліток володіє певною силою у своїх рухах.

Чимало респондентів обрали тип "пристосування" у дівчат (25%), що

передбачає жертвування власними інтересами заради інших. Для підлітка важливо діяти узгоджено з іншою людиною, не намагаючись відстоювати свої особисті інтереси. Натомість, лише 11% хлопців у дослідженні вказали на цей тип, що свідчить про меншу готовність підлітків жертвувати заради інших.

Крім того, "компроміс" виявився провідним типом для 22% хлопців і 12% дівчат. Це свідчить про те, що підлітки намагаються знайти рішення шляхом взаємних поступок, виробляючи проміжне рішення, яке задовольняє обидві сторони, в якому ніхто насправді не виграє і не програє. Цей тип поведінки застосовується підлітками, коли опоненти мають рівну силу, не мають достатньо часу для пошуку оптимального рішення і погоджуються на тимчасове проміжне рішення.

Тип "співпраця" обрали 11% хлопців та 7% дівчат, що свідчить про прагнення учасників конфлікту знайти альтернативне рішення, яке повністю задовольняє інтереси обох сторін. У цьому випадку підліток є менш активним у вирішенні конфлікту, але намагається співпрацювати з іншою людиною. Цей тип поведінки вимагає складної та тривалої роботи, оскільки перед активним обговоренням потрібно виявити потреби та інтереси сторін конфлікту.

Результати дослідження, що порівнюють типи поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях в контрольній та експериментальній групах, представлені у наступній гістограмі (рис.2.1)

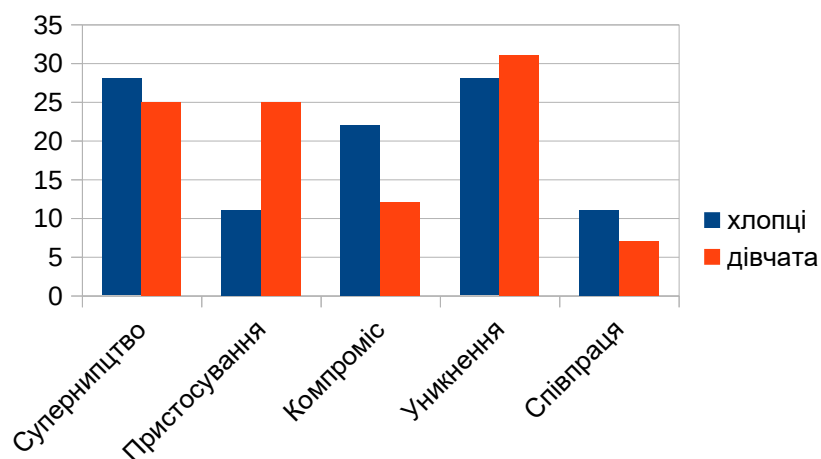


Рис. 2.1. Показник вибору категорії «тип поведінки особистості у конфліктній ситуації»

Як бачимо з діаграми, найвищим типом поведінки у хлопців та дівчат є "уникнення" та "суперництво", тобто для них характерна відсутність співпраці з іншими, неготовність відстоювати свої інтереси або жертвувати ними, бажання відкласти проблему на потім, в той час як підлітки мають дуже розвинені амбіції, багато чого хочуть і часто потрапляють в різні історії, в тому числі й негативні, але в глибині душі уникають цього.

Для діагностики рівня агресивності у підлітків ми використовували методику Басса і Дарки, результати якої представлені нижче в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Експериментальні дані щодо рівня агресивності у підлітків

Види агресій	Розподіл за групами					
	Хлопці		Дівчата		Всього	
	К-сть підлітків	%	К-сть підлітків	%	К-сть підлітків	%
Фізична агресія	3	17	3	21	6	18
Вербальна агресія	1	6	4	25	5	13
Непряма агресія	4	21	2	13	6	18
Негативізм	1	6	1	5	2	6
Роздратування	1	6	2	13	3	9
Підозрілість	3	17	1	5	4	12
Образа	4	21	2	13	6	18

Відчуття провини	1	6	1	5	2	6
---------------------	---	---	---	---	---	---

За результатами тесту на агресивність Басса і Дарки можна сказати наступне:

- для досліджуваних характерна тенденція до фізичної агресії як у хлопців (17%), так і у дівчат (21%), що свідчить про те, що підлітки застосовують фізичне насильство по відношенню до іншої людини,

- можна відзначити, що дівчата (21%) більш схильні до вербальної агресії, тоді як хлопці (6%) менш схильні, що свідчить про те, що підлітки виражають негативні емоції через форми бійки, крику, вереску, а також через поняття словесних звернень до інших людей, тобто обіцянки зробити щось погане, прокльони, лайку,

- до непрямой агресії більш схильні хлопці (21%) і значний відсоток дівчат (13%) обрали цей тип, що свідчить про те, що підлітки використовують чутки, жарти, плітки та виражають свої почуття за допомогою крику, ударів ногами в непрямий спосіб,

- показник "негативізм" серед підлітків характерний як для хлопців (6%), так і для дівчат (5%), що свідчить про те, що підлітки зазвичай діють всупереч авторитету та настановам і можуть переходити від неактивного опору до активних дій проти вимог та правил,

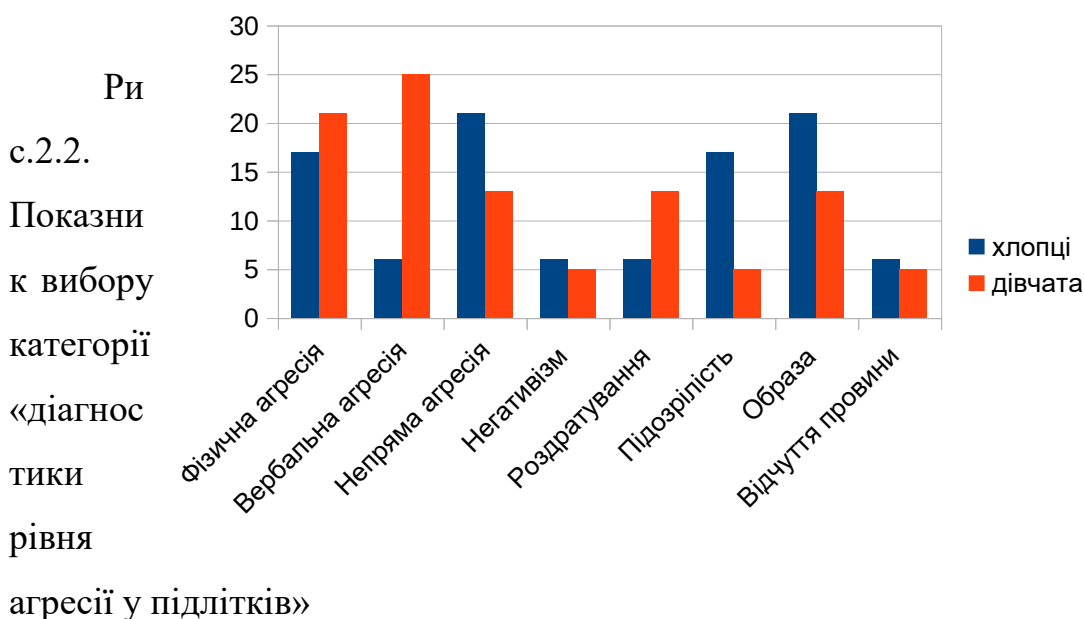
- показник "дратівливість" має різні значення у хлопців (6%) та дівчат (13%), що означає надмірну схильність до роздратування, готовність проявляти запальність, різкість, грубість при найменшому хвилюванні,

- показник "підозрілості" для підлітків становить 17% хлопців і 5% дівчат, що означає схильність підлітків до недовірливого та обережного ставлення до людей, яке ґрунтується на переконанні, що оточуючі хочуть нашкодити підлітку,

- показник "образа" у підлітків становить 21% у хлопців та 13% у дівчат, що свідчить про прояв заздрості та ненависті до інших людей (інших), викликаних почуттями гніву, образи на когось або весь світ за реальні або уявні страждання,

- показник "почуття провини" становить 5% у хлопчиків і 6% у дівчаток, що може включати переконання суб'єкта в тому, що він погана людина, що він чинить неправильно і докори сумління.

Порівняння результатів діагностики агресії у хлопців та дівчат представлено у наступних діаграмах (рис.2.2).



У хлопців переважає показник «непряма агресія», котрий спрямована проти іншої людини - плітки, жарти та агресія, яка ненаправлена проти іншої особи - вибух гніву, що проявляється в криках, тупанні ногами, ударах кулаками по столу. Ці спалахи гніву відзначаються неозначеною спрямованістю і нерегульованістю.

З метою визначення домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні ми обрали методику за В. В. Бойком результати зобразили в Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні

Стратегії	Розподіл за групами					
	Хлопці		Дівчата		Всього	
	К-сть підлітків	%	К-сть підлітків	%	К-сть підлітків	%
Миролюбство	6	33	8	50	14	40
Уникнення	7	39	3	17	10	30
Агресія	5	28	5	33	10	30

Дослідження виявило, що більшості опитаних дівчат (50%) притаманна стратегія "мирелюбність", тоді як вона також характерна для 33% хлопців. Це свідчить про психологічну стратегію захисту суб'єктивної реальності особистості, де інтелект і характер відіграють важливу роль.

Крім того, виявлено, що 39% хлопців вдаються до стратегії "уникнення", яка рідше спостерігається у 17% дівчат. Це означає, що хлопці частіше обирають вихід із конфліктної ситуації та напруги, коли їх "его" піддається атаці. Стратегія "агресія" менш поширена серед підлітків: її дотримуються 28% хлопців та 33% дівчат. Це свідчить про те, що підлітки, в основному, покладаються лише на себе та власну думку, не враховуючи погляди інших.

Порівняння результатів домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні між хлопцями та дівчатами представлено у наступній діаграмі(рис.3.3).

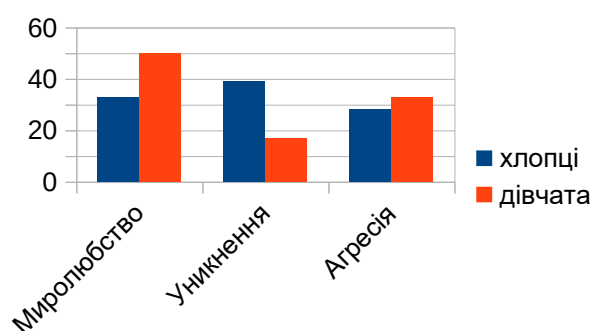


Рис. 2.3. Результати порівняння стратегії психологічного захисту у спілкуванні

З діаграми видно, що найпоширенішою стратегією є "миролюбність", що свідчить про м'який, врівноважений та товариський характер підлітка. Однак поєднання інтелекту з "добримися" рисами характеру формує психогенну основу для миролюбності. Стратегія уникнення, натомість, більше властива хлопцям, що вказує на слабку вроджену енергетику, а саме: різкі емоції, середній рівень інтелекту та млявий темперамент, що означає брак життєвої сили та енергійності.

Висновки до другого розділу

За результатами емпіричного дослідження можна зробити висновок, що за методикою визначення типу поведінки особистості в конфліктній ситуації (тест Томаса-Кіллена) найвищі відсотки типів поведінки в хлопців становлять "уникнення" (28%) та "суперництво" (28%), а в дівчат - "уникнення" (31%) та "суперництво" (25%). Тобто для них характерна відсутність співпраці з іншими, небажання захищати або жертвувати своїми інтересами, бажання відкласти проблему, а також підлітки мають дуже виражені амбіції, багато чого хочуть і часто вплутуються в різні історії, в тому числі й негативні, але в глибині душі уникають цього.

Так само підлітки поведуться і в конфліктних ситуаціях, коли замість того, щоб розпочати суперечку, вони надають можливість вирішити її іншим. Підлітки також активні, хочуть вирішити конфлікт самостійно, не зацікавлені у співпраці з іншими сторонами конфлікту, вживають активних заходів для задоволення власних потреб і перемоги в ситуації.

За результатами методики діагностики рівня агресії у підлітків Басса і Дарки, найвищий показник "вербальної агресії" в дівчат (25%) характеризує

вираження підлітками негативних почуттів у вигляді суперечок, крику, вигуків та звернення до інших людей з погрозами, прокльонами (зловісними побажаннями) і лайкою. У хлопців (21%) переважає "непряма агресія", спрямована на іншу людину - плітки, жарти та агресія, не спрямована на іншу людину - спалах гніву, що виражається в крику, тупанні ногою, стуканні кулаками по столу. Ці істерики характеризуються невизначеною спрямованістю і відсутністю рішучості.

За результатами методики діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні Б. В. Бойка, серед хлопців (39%) та дівчат (17%) домінує така стратегія захисту, як "уникнення". Респондентів цих груп можна охарактеризувати як психологічну стратегію захисту суб'єктивної реальності, тобто якщо підліток бачить когось, хто фізично перевершує його, або якщо конфлікт не призводить до бажаного результату, він обирає стратегію уникнення. Зокрема, підлітки не будуть витрачати емоційну енергію на людей і мінімізують своє інтелектуальне навантаження.

Дослідження показують, що підлітки пасивно захищають свої права і прагнуть реалізувати свої інтереси на шкоду іншим. Зокрема, підлітки виражають негативні почуття, такі як бійки, крики, поширення чуток, жарти, плітки та тупання ногами. Можна сказати, що підлітки зазвичай уникають конфліктних і напружених ситуацій у спілкуванні, коли їхнє "Я" зазнає нападок.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ КОНФЛІКТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми для зниження рівня конфліктів підлітків

Програма спрямована на розвиток у молоді навичок поведінки в конфліктних ситуаціях, вдосконалення навичок вирішення конфліктів, формування основних цінностей групи, поглиблення знань про дружбу, розвиток культурного спілкування та навчання залагодженню конфліктів.

Завдання програми:

- Ознайомити молодь з поняттям конфлікту.
- Розпізнати позитивні та негативні аспекти конфлікту.
- Допомогти реалізувати ефективну конструктивну комунікацію.
- Сприяти підвищенню рівня згуртованості.
- Розвивати навички вирішення конфліктів.
- Поглибити знання молоді про специфіку дружніх стосунків.

Зміст програми:

Заняття 1: "Конфлікти в нашому житті"

1. Вправа "Знайомство".
2. Вправа "Хто я?".
3. Вправа "Мозковий штурм" на тему "Поняття конфлікту".
4. Вправа "Сюжет - рольова гра - розбір польотів".
5. Вправа "Ознаки конфліктної поведінки".

Заняття 2: "Конфлікт та його наслідки"

1. Вправа "Я справжній, я ідеальний".
2. Вправа "Сторони в конфлікті".
3. Вправа "Айсберг".

4. Вправа "Інструменти вирішення конфліктів".
5. Вправа "Шляхи виходу з конфлікту".
6. Вправа "Правила безконфліктної поведінки".

Заняття 3: "Поведінка в конфліктній ситуації"

1. Вправа "Асоціації в конфліктній ситуації".
2. Вправа "Поведінка в конфліктній ситуації".
3. Вправа "9 бажань".
4. Вправа "Твої цінності".
5. Вправа "Конфліктні та неконфліктні ситуації".
6. Інформаційна вправа "Правила вирішення конфліктів".
7. Вправа "Якості та навички, важливі для ефективного спілкування".
8. Інформаційний лист "Правила високоморальної поведінки та спілкування".

Заняття 4: "Дружні стосунки в класі"

1. Вправа "Привітання".
2. Вправа, що демонструє вплив доброзичливості та недоброзичливості на настрій учасників.
3. Інформаційне повідомлення "Дружні стосунки".
4. Вправа "Яким повинен бути справжній друг?".
5. Вправа "Давай знайдемо один одного".
6. Вправа "Закони дружби".
7. Інформаційне резюме "Правила дружби".

Заняття 5: "Конфліктні ситуації"

1. Вправа "Співбесіда при прийомі на роботу".
2. Вправа "Який мій клас?".
3. Робота в групах "Ситуації".
4. Рольова гра "Вирішення конфліктів".

5. Вправа "Обговорення результатів навчання".

Тривалість тренінгової програми: 1 заняття на тиждень тривалістю 45 хвилин.

Повний перелік занять можна знайти у Додатку Г.

3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми на зниження міжособистісних конфліктів підлітків

Під час дослідження вибірку склали 34 учні, 9 та 8 класів Білозерського ліцею №3 Білозерської селищної ради Херсонського району Херсонської області, із них 18 учнів становили хлопці і 16 учнів – дівчата.

На цьому етапі дослідження ми розглянемо результати за всіма методиками після проведення експерименту. Результати після проведення корекційної програми- можемо зазначити зниження основних показників.

Після проведення методики визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена) результати зобразили в Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники поведінки особистості підлітків у конфліктній ситуації після проведення експерименту

Типи поведінки	Розподіл за групами					
	Хлопці		Дівчата		Всього	
	К-сть підлітків	%	К-сть підлітків	%	К-сть підлітків	%
Супернищтво	1	6	3	18	4	12
Пристосування	3	17	4	25	7	21
Компроміс	5	28	3	19	8	24
Уникнення	6	33	4	25	10	29

Співпраця	3	16	2	13	5	14
-----------	---	----	---	----	---	----

Подальше спостереження серед хлопців показало, що лише 6% респондентів обрали поведінковий тип "конкуренція", що свідчить про те, що молоді люди рідше намагаються реалізовувати свої інтереси за рахунок інших. У групі дівчат 18% обрали тип поведінки "пристосування", що означає, що вони намагаються задовольнити свої інтереси за рахунок інших. Як серед хлопців (17%), так і серед дівчат (25%) значна кількість респондентів обрала тип "пристосування", що свідчить про готовність молодих людей діяти разом з іншою особою, не відстоюючи свої особисті інтереси.

Стиль поведінки "компроміс" виявився домінуючим серед 28% хлопців у групі, а також поширеним серед 19% дівчат, що свідчить про їхнє вміння знаходити рішення через взаємні поступки. Для більшості хлопців (33%) стиль поведінки в конфлікті "уникнення" є найпоширенішим, тоді як серед дівчат (25%) цей стиль менш виражений і характеризується пасивністю у відстоюванні своїх прав. Лише 16% опитаних хлопців вдаються до типу поведінки "співробітництво", який також виявляється у 13% дівчат, що свідчить про спільний пошук альтернатив, які повністю задовольняють інтереси обох сторін.

Порівняння результатів особистісної поведінки в конфліктній ситуації груп хлопців та дівчат після проведення експерименту показано на графіках (рис. 3.1)

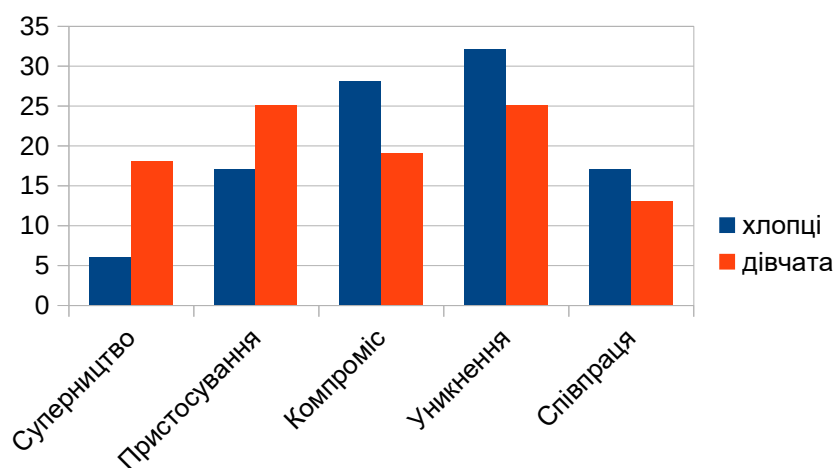


Рис. 3.1. Результати порівняння категорії поведінки особистості у конфліктній ситуації після експерименту

Як ми можемо бачити за діаграмою після експерименту в групі хлопців покращились результати, а саме найбільш характерним типом поведінки є «компроміс», можна сказати що підлітки спрямовані на вміння пошуку рішення за рахунок взаємними поступками, вироблення проміжного рішення, що підходить для обох сторін, в якому ніхто особливо не виграє, але й не програє. Для групи дівчат досі проявляється тип поведінки «уникнення», котрий свідчить про пасивність підлітків у відстоюванні своїх прав.

Після проведення методики діагностики рівня агресії у підлітків Басса та Дарки результати зобразили в Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники рівня агресії у підлітків після експерименту

Види агресій	Розподіл за групами					
	Хлопці		Дівчата		Всього	
	К-сть підлітків	%	К-сть підлітків	%	К-сть підлітків	%
Фізична агресія	1	6	2	13	3	9
Вербальна агресія	1	6	4	25	5	15
Непряма агресія	4	22	2	13	6	18
Негативізм	2	13	2	13	4	12
Роздратування	1	6	1	5	2	4
Підозрілість	3	17	2	13	5	15
Образа	3	17	2	13	5	15

Відчуття провини	3	17	1	5	4	12
------------------	---	----	---	---	---	----

Дослідження показало, що фізична агресія найменш поширена в групі хлопців (6%) і 13% в групі дівчат, тобто застосування фізичного насильства. Зокрема, група хлопців (6%) найменш схильна до вербальної агресії, а група дівчат (25%) більш схильна до вираження негативних емоцій у підлітків. У групі хлопців (22%) переважає "непряма агресія", тоді як у групі дівчат лише 13% проявляють чутки, плітки та крик. За показником "негативізм" підлітки і в групі хлопців (13%), і в групі дівчат (13%) спрямовані проти авторитетів або керівництва школи. Значення показника "дратівливість" розподілені майже порівну між групою хлопців (6 %) та групою дівчат (5 %); молоді люди різкі та грубі у своїх відповідях. Показник "недовіра" становить 17% у групі хлопців та 13% у групі дівчат, що означає, що респонденти не довіряють іншим. Показник "образа" переважає в групі хлопців (17%) і менше в групі дівчат (13%), що означає наявність заздрості та негативу по відношенню до інших людей та навколишнього середовища. Показник "почуття провини" становить 17% у групі хлопців і 5% у групі дівчат, що означає, що людина вважає себе поганою людиною і відчуває докори сумління.

Порівняння результатів рівня агресії у хлопців та дівчат після проведення експерименту показано на діаграмах (рис. 3.2).

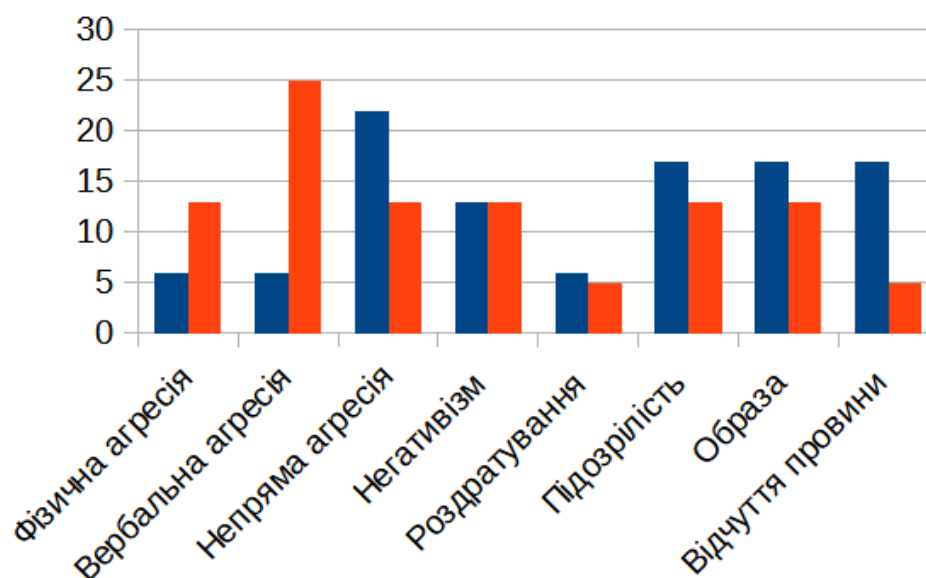


Рис. 3.2. Результати порівняння категорії рівня агресії у підлітків після експерименту

Як ми можемо бачити за діаграмою, в групі хлопців покращились результати, а саме зниження найбільш характерним показник «фізична агресія», характерні засоби фізичного насилля заподіяти будь-яке зло. У групі дівчат переважає «вербальна агресія», використання у підлітків характерні засоби вербального насилля, тобто лайка, крики, щоб заподіяти будь-яке зло.

Після проведення методики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В. В. Бойком результати зобразили в Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Показники домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні після експерименту

Стратегії	Розподіл за групами					
	Хлопці		Дівчата		Всього	
	К-сть підлітків	%	К-сть підлітків	%	К-сть підлітків	%

Миролюбство	9	50	7	43	16	47
Уникнення	6	34	5	32	11	32
Агресія	3	16	4	25	7	21

Як показало дослідження після експерименту, що найбільше досліджуваних в групі хлопців (50%) мають стратегію «миролюбство», і 43% в групі дівчат він також поширений, що свідчить про психологічну стратегію захисту суб'єктивної дійсності особистості, котрий інтелект та характер виконує провідне призначення. Визначено, що великий відсоток досліджуваних в групі дівчат (32%) і в групі хлопців (34%) мають стратегію «уникнення», , залишають зону конфлікту та напруження, коли «Я» підкоряються атаками. Стратегія «агресія» менш присутня для хлопців 16% та 25% дівчат , це означає, що підлітки звикли розраховувати лише на себе та свою думку, не поважають думку інших.

Порівняння отриманих результатів домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні хлопців та дівчат після експерименту відображено за

допомогою
діаграм
(рис.3.3).

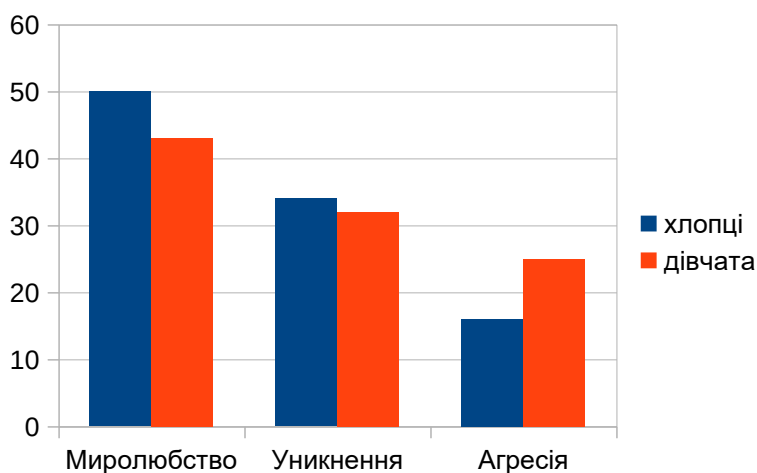


Рис. 3.3. Результати порівняння домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні у підлітків після експерименту

Як ми можемо бачити за діаграмою, після експерименту в групі хлопців покращились результати, а саме найбільш характерна стратегія є «миролюбство», характер підлітка м'який, врівноважений, товариський. Та інтелект разом із «добрим» характером створює психогенну передумову миролубства. Для групи дівчат притаманна стратегія «уникнення» і «миролюбства», це свідчить про те, що у них слабка вроджена енергія, а саме ригідні емоції, посередній розум, млявий (позбавлений жвавості, бадьорості) темперамент.

Маючи результати після проведення корекційної програми - можемо порівняти результати «до» та «після» експерименту.

Розглянемо результати особистості підлітків у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена) до та після експерименту результати зобразили в Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Динаміка змін поведінки особистості підлітків у конфліктній ситуації до та після
формуального експерименту, %

	Хл		Хло		Дівч		Дівч		Всього		Всього	
	опці (до)		пці (після)		ата (до)		ата (після)		о (до)		о (після)	
	К- сть підлітків в	%	К- сть підлітків	%	К- сть підлітків	%	К- сть підлітків	%	К-сть підлітків	%	К-сть підлітків	%
Суперницітво	5	28	1	6	4	25	3	18	9	26	4	12

Присто суванн я	2	11	3	17	4	25	4	25	6	18	7	21
Компро міс	4	22	5	28	2	12	3	19	6	18	8	24
Уникне ння	5	28	6	32	5	31	4	25	10	30	10	29
Співпр аця	2	11	3	17	1	7	2	13	3	8	5	14

За результатами до і після експерименту, після корекційної програми в групі хлопців можемо зазначити зниження основних показників, що брали до уваги після першого експерименту за цією методикою, а саме за показником «суперництво» 28% знизився до 25%, показник «пристосування» 11% підвищився до 17%, показник «компроміс» 22% підвищився до 28%, показник «уникнення» 28% підвищився до 32%, показник «співпраця» 11% підвищився до 17%. А у групі дівчат зазначено незначні зміни, а саме за показником «суперництво» 25% знизився до 18%, показник «пристосування» 25% залишився на тому ж рівні, показник «компроміс» 12% до та після 19%, показник «уникнення» до 31% та після 25%, показник «співпраця» 7% підвищився до 13%.

З метою ілюстративності ефективності проведеного формувального експерименту зобразимо констатовані відмінності за допомогою діаграм (рис.3.4 - 3.5).

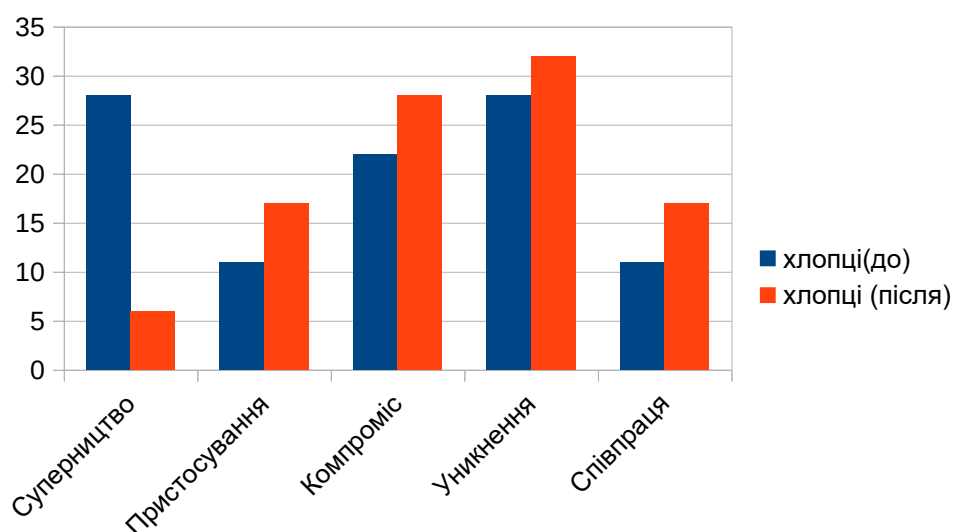


Рис.3.4. Тип поведінки у групі хлопців до та після експерименту, %

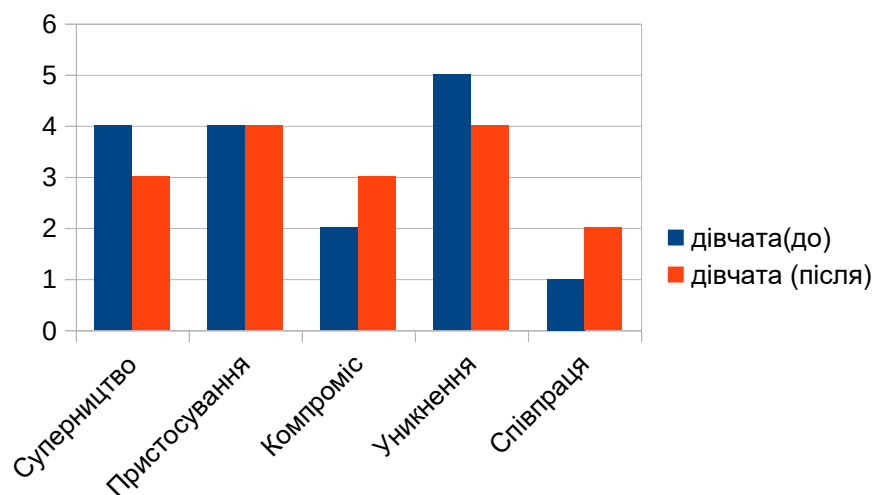


Рис.
3.5. Тип поведінки у групі дівчат до та після експерименту, %

Розглянемо результати рівня агресії у підлітків Басса та Дарки до та після експерименту результати зобразили в Таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Динаміка змін рівня агресії у підлітків до та після формувального експерименту, %

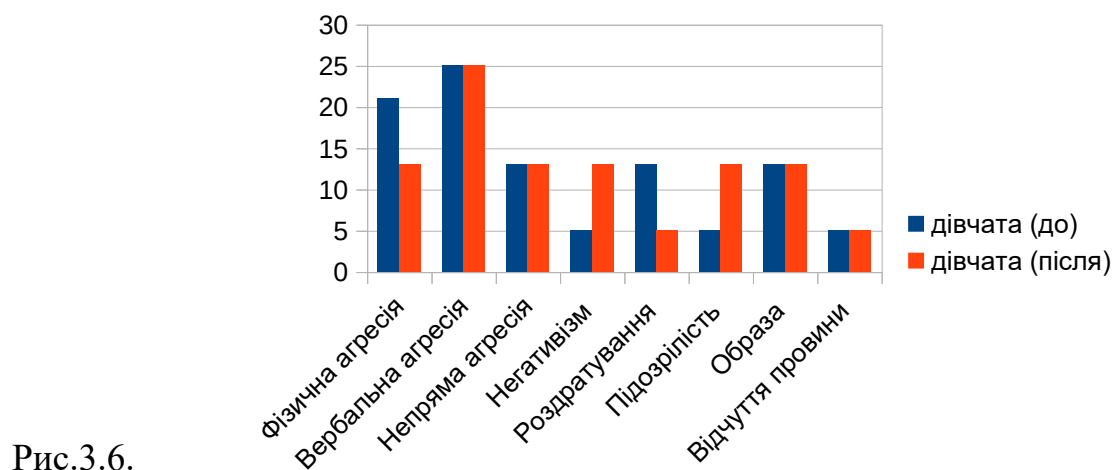
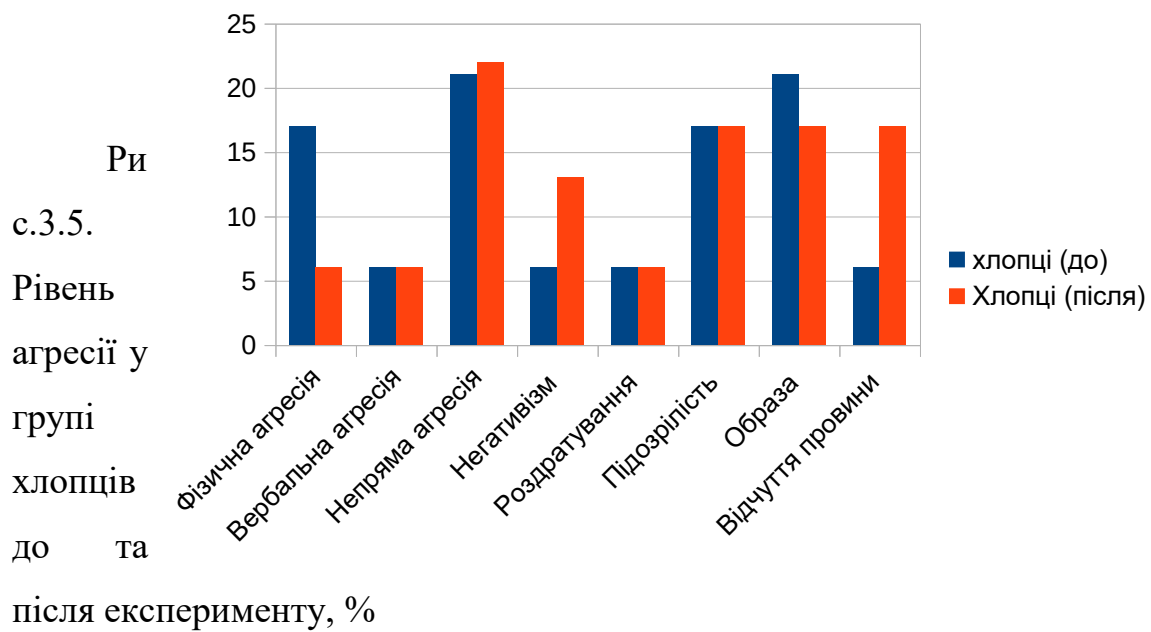
Види агресій	Розподіл за групами					
	Хлопці		Дівчата		Всього	
	% (до)	% (після)	% (до)	% (після)	% (до)	% (після)
Фізична агресія	17	6	21	13	18	9
Вербальна агресія	6	6	25	25	13	15
Непряма агресія	21	22	13	13	18	18

Негативізм	6	13	5	13	6	12
Роздратування	6	6	13	5	9	4
Підозрілість	17	17	5	13	12	15
Образа	21	17	13	13	18	15
Відчуття провини	6	17	5	5	6	12

За результатами до і після експерименту, після корекційної програми в групі хлопців можемо зазначити зниження основних показників, що брали до уваги після першого експерименту за цією методикою, а саме за показником «фізична агресія» від 17% знизився до 6%, показник «вербальна агресія» становить до та після експерименту 6%, показник «непряма агресія» становить до та після експерименту 21%, показник «негативізм» 6% підвищився до 13%, показник «роздратування» становить до та після експерименту 6%, показник «підозрілість» становить до та після експерименту 17%, показник «образа» 21% знизився до 17%, показник «відчуття провини» становить 6% підвищився до 17%.

А у групі дівчат зазначено незначні зміни, за показником виявлено «фізична агресія» становить 21% знизився до 13%, показник «вербальна агресія» становить до та після експерименту 25%, показник «непряма агресія» становить до та після експерименту 13%, показник «негативізм» 5% підвищився до 13%, показник «роздратування» 13% знизився до 5%, показник «підозрілість» становить 5% підвищився до 13%, показник «образа» становить до та після експерименту 13%, показник «відчуття провини» становить до та після експерименту 5%.

З метою ілюстративності ефективності проведеного формувального експерименту зобразимо констатовані відмінності за допомогою діаграм (рис.3.6 - 3.7).



Розглянемо результати домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні за В. В. Бойком до та після експерименту результати зобразили в Таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Динаміка змін домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні до та після формувального експерименту, %

Стратегії	Розподіл за групами		
	Хлопці	Дівчата	Всього

	% (до)	% (після)	% (до)	% (після)	% (до)	% (після)
Миролюбство	33	50	50	43	40	47
Уникнення	39	34	17	32	30	32
Агресія	28	16	33	25	30	21

За результатами до і після експерименту, після корекційної програми в групі хлопців можемо зазначити зниження основних показників, що брали до уваги після першого експерименту за цією методикою, а саме за показником «миролюбство» 33% підвищився до 50%, показник «уникнення» становить 39% знизився до 34%, показник «агресія» становить 28% знизився до 16%. А у групі дівчат зазначено незначні зміни, а саме за показником «миролюбство» становить 50% знизився до 43%, показник «уникнення» становить 17% підвищився до 32%, показник «агресія» становить до 33 та знизився після експерименту 25%.

З метою ілюстративності ефективності проведеного формувального експерименту зобразимо констатовані відмінності за допомогою діаграм (рис.3.8 - 3.9).

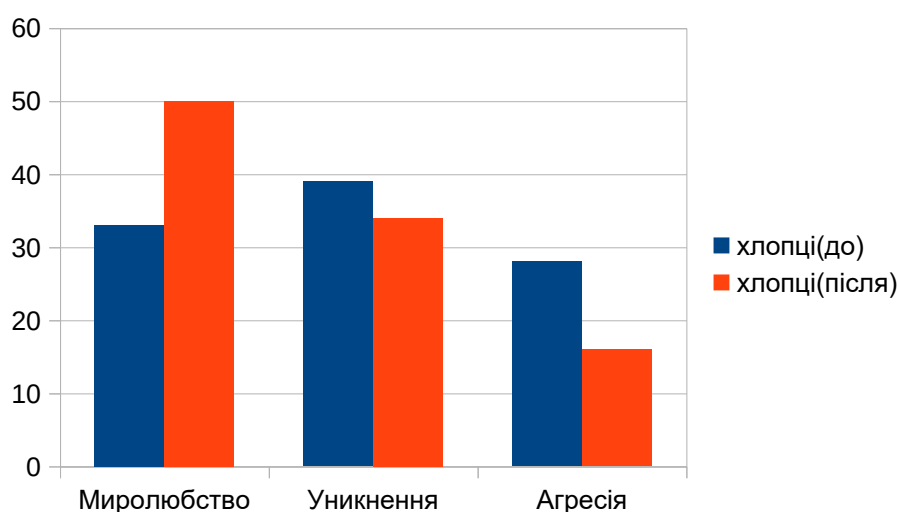


Рис.3.8. Стратегії психологічного захисту у спілкуванні підлітків в групі хлопців до та після експерименту, %

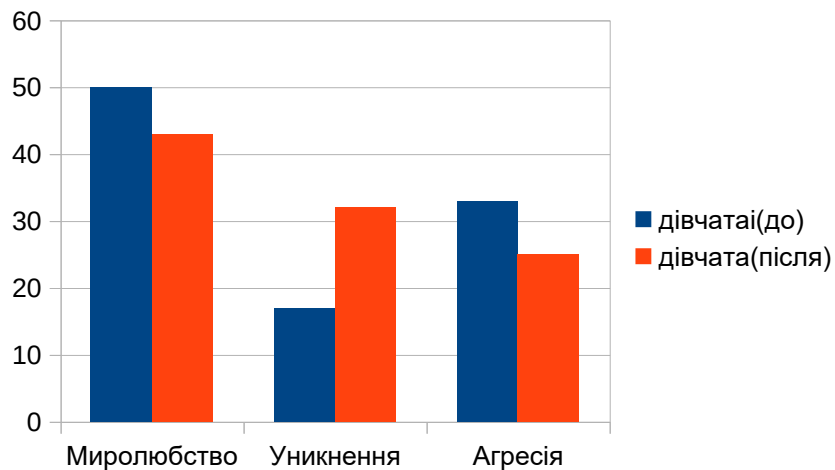


Рис.3.9. Стратегії психологічного захисту у спілкуванні підлітків в групі дівчат до та після експерименту, %

Дані щодо показників тип поведінки, рівень агресії, стратегію спілкування підлітків з групи хлопців порівняно з аналогічними показниками дівчачої групи переконливо доводять ефективність реалізованої корекційно програми розвитку поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях, що підтверджується перевіркою достовірності між методиками.

Відповідно математично-статистичної обробки даних було використано критерій Т-Вілкоксона, що призначений для оцінки різниці між двома умовами за допомогою даних експерименту з повторними вимірюваннями. Дослідження повторних вимірювань включають лише один зразок, і кожна особа у зразку вимірюється двічі. Різниця між двома вимірюваннями для кожного індивідуума записується як оцінка цього індивіда. Критерій Вілкоксона вимагає, щоб різниці були впорядковані від

найменшої до найбільшої абсолютної величини, незалежно від знака чи напрямку, параметричний аналог – t-критерій Стьюдента.

Для тесту Вілкоксона є дві можливості для відповідного результату:

- Учасники могли отримати однакові бали за умови 1 і умови 2, що призвело б до нульової різниці.
- Два (чи більше) учасники можуть мати однакову різницю (без урахування знака різниці).

Критерій Вілкоксона називається «ранговим», тому що він заснований на обчисленні рангу, присвоєного даним, отриманим в експерименті. Тест Вілкоксона часто використовується для порівняння двох наборів даних, які не підкоряються закону нормального розподілу, але поведуться як безперервно зростаюча функція. При цьому порівнюються не самі дані, а швидкість їх зростання, іншими словами, «швидкість» (сила) зростання одного набору показників відносно іншого[78, с.94].

Цей метод означає, що ми порівнюємо абсолютне значення вираженості зсуву в ту чи іншу сторону. Для цього спочатку відбираються абсолютні величини всіх переміщень, а потім сума їх сортування. Якщо зміни в той чи інший бік відбуваються випадково, їх суми рангів будуть приблизно однаковими. Якщо величина зсуву більше в одному напрямку, то сума рангів абсолютних значень зміщень в протилежному напрямку буде значно нижче суми рангів при випадковому варіюванні.

Нульова гіпотеза Т-Вілкоксона стверджує, що немає послідовної систематичної різниці між двома методами/умовами. Якщо нульова гіпотеза вірна, будь-яка дисперсія, наявна у вибіркових даних, має бути випадковою. Тому що позитивна та негативна дисперсії є рівномірно змішані. З іншого боку, постійна різниця між двома умовами повинна призводити до того, що оцінка однієї завжди повинна бути вищою, ніж оцінка іншої. Це має призвести до різниці балів, яка зазвичай є позитивною або завжди

негативною.

Критерій Вілкоксона використовує знак і ранг міри різниці, щоб визначити, чи істотно відрізняються дві умови[72, с.47]. Якщо $T\text{-емп.} \leq T\text{-крит.}$ – переважає зрушення в «типову» сторону, то зміни є значимими. Нижче наведено розрахунок критерію Т-Вілкоксона, щодо серйозності зсуву даних через вплив процедури корекції (Табл. 2.9.).

Табл. 3.7.

Статистична значимість зрушення показників рівня вибору поведінки у конфліктній ситуації підлітків:

N	До корекції	Після корекції	Зрушення ($t_{\text{після}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютне значення зрушення	Ранговий номер зрушення
1	6	6	0	0	2
2	6,4	6,4	0	0	2
3	5,6	6	0,4	0,4	9,5
4	5,8	6,4	0,6	0,6	13
5	6,2	7,0	0,8	0,8	15
6	5,8	6	0,2	0,2	5,5
7	5	5,8	0,8	0,8	15
8	5,6	5,8	0,2	0,2	5,5
9	6,6	7	0,4	0,4	9,5
10	5,2	5,6	0,4	0,4	9,5
11	7,4	7,8	0,4	0,4	9,5
12	7,6	7,2	-0,4	0,4	9,5
13	5,4	5,4	0	0	2
14	5,4	5,3	-0,1	0,1	4
15	5	5,8	0,8	0,8	15
16	7	7,4	0,4	0,4	9,5

Підсумок рангів нетипових зрушень	13,5
--	-------------

При значенні $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$

Відповідно до отриманих результатів за домінуючим стилем конфліктної поведінки підлітків, було встановлено, що показник зрушень має критичні значення при $n = 16$, для $p < 0,05$, $T\text{-крит.} = 15$; для $p < 0,01$ $T\text{ крит.} = 5$.

Порівнюємо $T\text{-емп.}$ і $T\text{-крит.}$, $T\text{-емп.} = 13,5 < T\text{-крит.} = 15$. Саме тому маємо: значення $T\text{-емп.}$ знаходиться в зоні невизначеності, тому H_0 відкидається та інтенсивність зрушень у типовому напрямку перевищує інтенсивність зрушень у нетиповому напрямку, що доводить значимі зміни за результатами після проведення колекційної роботи [77, с.94]. Тільки у 12 та 14 респондента спостерігаються, змінені значення для не типового стилю їх поведінки у конфліктній ситуації. Багато учнів не бажають співпрацювати, намагаються стабілізувати стосунки, не мають психологічних можливостей вирішити міжособистісні проблеми. Все це формує ставлення до вирішення конфлікту «уникнення» як засобу вирішення конфліктів і напруги.

Порівнюючи отримані дані до та після корекційної роботи за показниками щодо рівня агресивності у підлітків було висунуто дві гіпотези для порівняння за критерієм Т-Вілкоксона (Табл. 2.10):

- 1) інтенсивність зрушень у типовому напрямку не перевершує інтенсивності зрушень у нетиповому напрямку;
- 2) інтенсивність зрушень у типовому напрямку перевищує інтенсивність зрушень у нетиповому напрямку.

Таблиця 3.8.

Статистична значимість зрушення показників щодо рівня агресивності у підлітків

N	До корекції	Після корекції	Зрушення (після - до)	Абсолютне значення зрушення	Ранговий номер зрушення

1	5,6	5,8	0,2	0,2	6
2	6	6,2	0,2	0,2	6
3	5,4	5,3	-0,1	-0,1	3,5
4	7	7,3	0,3	0,3	8,5
5	6,2	6,5	0,3	0,3	8,5
6	5,8	5,8	0	0	1,5
7	6	6,4	0,4	0,4	11
8	5,6	6	0,4	0,4	11
9	6,8	7,3	0,5	0,5	13
10	6,8	6,4	-0,4	-0,4	11
11	5,7	5,7	0	0	1,5
12	6,2	6,4	0,2	0,2	6
13	6,2	6,8	0,6	0,6	14,5
14	5,3	5,4	0,1	0,1	3,5
15	6,2	6,9	0,7	0,7	16
16	5,8	6,4	0,6	0,6	14,5
Підсумок рангів нетипових зрушень					14,5

При значенні $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$

За нетипове зрушення було прийнято «зменшення значення».

Результат: Т-емп. = 14,5. Критичні значення Т-крит. при $n = 16$, для $p < 0,05$, Т крит. = 16; для $p < 0,01$ Т-крит. = 5.

Бажання знайти шляхи вирішення підліткових конфліктів пов'язане не лише з перевагою багатьох людей, безконфліктного вирішення проблем, що виникають у спілкуванні. Вона має цілком об'єктивні підстави в природі людських стосунків. Насправді психодинаміка цих стосунків не просто вводить людей у конфлікт. Натомість вони розвиваються у протилежних напрямках, допомагаючи переходити від конфлікту до співпраці. Якщо учасники конфлікту можуть правильно визначити ці тенденції та реалізувати

їх у практиці спілкування, вони можуть перетворити конфлікти на співпрацю, надружбу[79, с.97].

Порівнюємо Т-емп. і Т-крит., Т-емп. = 14,5 = Т-крит. = 16. для $p < 0,01$. Отримане емпіричне значення Т-емп. знаходиться між зоною невизначеності та зоною значимості, значимість позитивна на рівні значущості $p < 0,05$ інтенсивність зрушень у типовому напрямку перевищує інтенсивність зрушень у нетиповому напрямку.

Будь-який конфлікт має конструктивні та деструктивні наслідки. Залежно від співвідношення позитивних і негативних елементів у конфлікті його можна розділити на конструктивний (має як позитивні, так і негативні наслідки) і деструктивний. Конструктивний конфлікт виникає, коли супротивники не виходять за межі етики, ділових стосунків і розумних аргументів[68, с.83].

Вирішення таких конфліктів призводить до розвитку взаємин між людьми та розвитку груп (згідно із законом діалектики, що боротьба протилежностей є джерелом розвитку). Деструктивні конфлікти виникають у двох ситуаціях: коли одна сторона вперто тримається на своєму та не бажає зважати на інтереси іншої, принижує її.

Таким чином, якщо гіпотеза була доведена за двома методиками впливуна підлітків, що дає можливість стверджувати доцільність розробленої корекційної програми. Отримані дані виявили виразний психокорекційний ефект та зміни, що сягають рівня статистичної значущості: порівняння результатів дослідження за допомогою Т-критерію Вілкоксона підтверджують значущість зрушень результатів, при рівні значимості $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$.

3.3. Психологічні рекомендації, спрямовані на корекцію конфліктної поведінки підлітків

Підлітковий вік є складним етапом переходу від дитинства до дорослості, коли виникають суперечності між сприйняттям себе та ставленням до важливих людей, бажанням проявити себе та неможливістю зробити це без шкоди для інтересів інших. Підлітки прагнуть до ідеалу, але часто не приймають прямих порад чи вказівок щодо його досягнення. Формування конфліктної поведінки починається на ранніх етапах підліткового віку, але не є систематичним чи ситуативним.

Серед сучасних підлітків спостерігається зростання тривожності, агресії та моральної дезорієнтації, що призводить до формування стійких особистісних переконань. Конфлікти між підлітками в навчальних закладах та клубах часто виникають через емоційні причини та особисті неприязні. Це можуть бути боротьба за владу, образи, непорозуміння, адаптація до нових умов та відносин з однолітками і старшими, а також нерозділене кохання.

Підвищення ефективності управління конфліктами значною мірою залежить від здатності проявляти стриманість у конфліктних ситуаціях та дотримуватися певного "кодексу поведінки".

Проблема профілактики конфліктів, або психопрофілактики, в останні роки стала особливо актуальною і має значну практичну цінність. Це пов'язано не лише з труднощами, що виникають при безпосередньому вирішенні конфліктів, але й з високими вимогами до фахівців, які здатні здійснювати психологічну корекцію та вирішення конфліктів. Попередження конфліктів, а також їх трансформація і вирішення, тобто застосування превентивних психологічних заходів для запобігання конфліктам, є більш ефективним і "економічним" з точки зору ресурсів.

Виділяють первинну та вторинну профілактику конфліктів. Обидва типи профілактики вимагають як зовнішніх (переважно організаційних і управлінських заходів), так і внутрішніх, тобто психологічних, профілактичних заходів[33, с.60].

Первинна психологічна профілактика конфліктів полягає в підготовці та розвитку потенційних або реальних учасників конфлікту. Вторинна профілактика передбачає безпосередню роботу в групах, які характеризуються високим рівнем ризику, напруженості та конфліктності, а також потенціалом для ескалації конфліктів [8].

У роботі з профілактики конфліктів застосовуються різні види та методи психотерапії, включаючи ігрові психотехнології, навчальні психотехнології та активні методи, такі як самовиховання і групова психотерапія. Популяризація психологічних знань у сфері конфліктології допомагає людям усвідомити, що конфлікт є складним протиріччям, яке важко вирішити, і завжди супроводжується сильними емоційними переживаннями, викликаними зіткненням інтересів, потреб, несумісних мотивів і цілей.

Основними завданнями профілактики та вирішення конфліктів є:

- навчання психологічним технікам і навичкам безконфліктного спілкування:
- навчання навичкам саморегуляції у складних і конфліктних ситуаціях;
- набуття знань, умінь і навичок розуміння конфліктогенних чинників спілкування та усвідомлення власних конфліктогенних чинників;
- оволодіння навичками трансформації та ескалації конфліктогенних чинників спілкування;
- позбутися особистісних конфліктів та конфронтаційних форм і моделей поведінки;
- оволодіти навичками коректної (адекватної, конструктивної) поведінки у складних, суперечливих, передконфліктних або конфліктних ситуаціях
- набути знань і навичок запобігання руйнівним наслідкам конфлікту[47, с.81].

Існує багато підходів до розробки технологій безконфліктного спілкування, які є невід'ємною частиною профілактичної роботи. Наприклад, навчаючи правильної поведінки людини в дискусивних, передконфліктних і конфліктних ситуаціях, А. Тимохіна вважає за доцільне дотримуватися таких психологічних рекомендацій:

- Вирішувати проблемне питання в теперішньому часі, не згадуючи минулі образи та конфлікти.

- Адекватно сприймати, розуміти і відображати суть конфлікту з точки зору таких психологічних механізмів, як інтереси, потреби, цілі та завдання протидіючих сторін. Частіше задавайте питання "чи правильно я вас зрозумів", що знімає смислові бар'єри.

- Прагніть до відкритості, доброзичливості та взаємної довіри у спілкуванні.

- Ставте себе на місце іншої людини і намагайтеся зрозуміти її позицію "зсередини".

- Не говорити образливих, принижуючих гідність особи слів, не клеймити епітетами. Різкість викликає різкість.

- Уміти аргументовано виказати свої наміри у разі незадоволення вимог.

- Бути готовими подолати самолюбність, амбіції, визнати власну неправоту в тих або інших питаннях і позиціях.

- У хвилини перемоги надавайте людині можливість "врятувати особистість", тобто вийти з ситуації з гідністю.

- Долаючи недоліки інших людей, зробіть так, щоб цей недолік виглядав легко поправним, а справа, якою Ви хочете його захопити, легко здійснюмою.

Конфлікт завжди виникає тоді, коли зачіпаються наші інтереси або коли ми відчуваємо, що їх зачіпають. Той, хто це робить, є ворогом. Що ми

бачимо у ворогові? Найгіршу частину своєї особистості, і ми ставимося до нього з підозрою і обережністю. Доцільніше, навіть у конфлікті, бачити у ворогові "друга" і найкращу частину своєї особистості. З ким легше вирішити проблему - з ворогом чи з кимось іншим? Що ви можете зробити, щоб побачити в опоненті "друга"? Наступні поради допоможуть вам у цьому:

-На початку розмови поговоріть на іншу тему, бажано легку, гумористичну, яку ви добре знаєте. Це створить основу довіри в конфлікті.

-Подумайте про його/її чесноти і доброту.

-Подумайте про всі хороші сторони його/її особистості.

-Нарешті, просто подивіться на нього/неї з цікавістю, як на людину з її власними сильними і слабкими сторонами.

У всіх конфліктах часто домінують емоції. Це призводить до того, що совість просто відключається і людина не відповідає за свої вчинки. Емоційний підхід призводить до зміщення припущень, проблем і ставлення до опонента. Ми застрягаємо у відносинах, а припущення, проблема залишається невирішеною. Якщо проблема не вирішується, відносини або погіршуються, або руйнуються[58, с.79].

Перш за все, потрібно відокремити своє ставлення і почуття від самої проблеми і не плутати їх. Важливо спробувати вирішити два незалежних завдання: головне - знайти рішення проблеми і поліпшити стосунки. Але якщо ви не знайшли рішення, ви повинні зберегти хороші стосунки за будь-яку ціну. Зрештою, ви можете повернутися до пошуку рішення пізніше, спираючись на відносини, які ви зберегли. Ви повинні дати опоненту "виговоритися" і поговорити з ним, коли він заспокоїться. Під час його "вибуху" слід поводитися спокійно, впевнено, але не зарозуміло. Багато що залежить від того, наскільки ми зможемо допомогти опонентові знизити внутрішню напругу.

Найбільш доречними прийомами в цьому напрямку можуть бути

мовчання, посмішка, потиск руки, висловлення жалю тощо. Якщо вони не допомагають, добре уявити, що навколо нас є оболонка (аура), яка не пропускає стріли агресії. В останньому випадку ми ізолюємо себе, як у захисному коконі.

Численні дослідження виявили цікаву закономірність: негативний емоційний вплив посилюється, якщо він підкріплюється емоційною реакцією. Без підкріплення негативний емоційний вплив послаблюється.

Основними прийомами, які допомагають уникнути реакції на негативний емоційний вплив, є[38, с.93]:

- не поспішайте реагувати, зробіть паузу;
- подивіться на себе з боку;
- знайти щось, щоб відволіктися;
- щиро поспівчувати опоненту
- свідомо розподілити свою увагу на інші об'єкти, зосередитися не на слухових відчуттях, а на об'єктах, які сприймаються візуально і чуттєво.

Запропонуйте опоненту спокійно обґрунтувати свої твердження, але попередьте, що ви будете розглядати факти та об'єктивні докази, а не емоції.

Основними прийомами є:

- використовуйте різноманітні відкриті запитання;
- зменшити кількість висунутих претензій;
- переведіть ці твердження в конкретний кінцевий результат, якого хоче опонент;
- попросіть у опонента поради, запитайте, як усунути те, що викликало його претензії, але не виправдовуйтеся, не звинувачуйте інших, не посилайтеся на обставини;
- завершити контакт позитивно, наприклад, подякувавши опоненту за те, що він запропонував інший, критичний погляд на вашу діяльність.

Реагуйте на потенційну агресію несподіваними прийомами. Основне

завдання тут - знизити рівень негативних емоцій, а в ідеалі - переключити опонента з негативних емоцій на позитивні.

До таких прийомів можна віднести наступні:

- довіжливо попросіть опонента про пораду;
- поставити несподіване запитання про щось зовсім інше, але важливе для співрозмовника
- нагадати про щось, що пов'язувало нас у минулому і було приємним
- зробити комплімент ("Ти ще красивіша, коли сердишся...").

Запропонуйте опоненту висловити свої варіанти вирішення проблеми:

- не шукати винних і не пояснювати ситуацію, а шукати спільне рішення;
- не зупинятися на першому прийнятному варіанті, а створити кілька варіантів, а потім вибрати найкращий
- шукати взаємоприйнятне рішення, шукати точки дотику;
- якщо не вдається домовитися, шукати об'єктивну основу для згоди (нормативні акти, закон, факти, існуючі положення, інструкції тощо).

Перш за все, завжди оцінюйте лише дії та вчинки опонента, а не його особистість; не переходьте з проблеми на людину. Не ображайте його гідність. Він вам цього не пробачить, навіть якщо піддається на тиск. Ви можете сказати: "Ти вже двічі не виконав свою обіцянку", але в жодному разі не кажіть опоненту: "Ти невідповідальна людина". Не перекручуйте, не повторюйте зміст його висловлювань і тверджень: твердження провокують опір, а питання - відповіді. Прикладами таких запитань можуть бути наступні: "Чи правильно я вас зрозумів?", "Ви хотіли сказати...?", "Якщо я правильно вас зрозумів...?". Така тактика усуває непорозуміння і демонструє увагу та повагу до особистості. Адже зрозуміти - не означає погодитися з опонентом[47, с.93].

Ніколи не бійтеся вибачитися, якщо відчуваєте, що не праві, але робіть

це швидко, рішуче, а не в кінці розмови. Дотримання такої лінії поведінки, по-перше, обеззброює опонента і запобігає можливій критиці, а по-друге, викликає повагу, адже вибачатися вміють тільки впевнені і зрілі люди. Вибачення може бути найдешевшим, але найціннішим внеском у вирішення проблеми. Навіть якщо ви зайшли в глухий кут у конфлікті, поверніться до тієї точки, де ваші інтереси зійшлися. Зафіксуйте будь-яку досягнуту домовленість.

Коли конфлікт переростає у скандал, першим замовкніть. Люди відчують дискомфорт у мовчанні, особливо якщо вони не мають рації або не впевнені в тому, що говорять. Мовчання часто сприймається як безвихідь, і інша сторона в такій ситуації іноді пропонує інший вихід. Мовчання дозволяє вийти з суперечки. У будь-якому конфлікті є дві сторони, і якщо одна з них зникла, то з ким сперечатися? Але при цьому мовчання не повинно бути осудливим (без насмішки, гордості, виклику і т.д.). Якомога частіше намагайтеся уникати характеристики емоційного стану опонента. "Заспокійливі" фрази на кшталт: "Чому ти кип'ятишся? Чому ти сердишся?" лише підсилюють та інтенсифікують розвиток конфлікту. Нижче наведені техніки і методи роботи зі стресовими ситуаціями[44, с.71]:

- Зніміть напругу, спробуйте розслабитися, використовуючи техніки аутогенного тренування (дихальні вправи; вправи, спрямовані на терморегуляцію чола, кінцівок тощо).

- Займіться улюбленим видом спорту.

- Займіться улюбленою справою, хобі.

- Зберіть речі і виїдьте за місто, в ліс, у відрядження, яке не має нічого спільного з джерелом стресової ситуації.

- Зробіть психологічний аналіз і переоцінку цінностей, переконайте себе, що все це варте пережитого нервового і психічного напруження.

Висновки до третього розділу

На основі проведених досліджень можна зробити висновок, що програма була розроблена правильно і демонструє ефективність корекційного підходу, впливаючи на необхідні показники. Повторне дослідження, проведене за методикою визначення поведінки особистості у конфліктних ситуаціях (тест Томаса-Кілмена), виявило покращення результатів в експериментальній групі. Найбільш характерним типом поведінки серед підлітків став «компроміс», що свідчить про їхню здатність знаходити рішення через взаємні поступки та виробляти проміжні рішення, які влаштовують обидві сторони — в яких ніхто не виграє, але й не програє.

Натомість у контрольній групі все ще проявляється тип поведінки «уникнення», що свідчить про пасивність підлітків у захисті своїх прав. За результатами методики діагностики рівня агресії у підлітків Басса та Дарки в експериментальній групі також спостерігається покращення — зниження показників «вербальної агресії», що характеризується меншою схильністю до суперечок та криків, а також погроз завдати шкоди. У контрольній групі переважає «непряма агресія», що виявляється в використанні чуток, жартів та пліток як способів прояву агресії.

Згідно з методикою діагностики стратегій психологічного захисту у спілкуванні за В.В. Бойко, результати експерименту показують покращення в експериментальній групі. Найбільш характерною стратегією для цієї групи є «миролюбство», що вказує на м'який, врівноважений та товариський характер підлітків. Інтелект разом із добрим характером формує психогенну основу для миролюбства. У контрольній групі спостерігається переважання стратегії «уникнення», що свідчить про слабку вроджену енергію підлітків, проявляючи ригідні емоції, посередній розум та млявий темперамент, позбавлений жвавості і бадьорості.

ВИСНОВКИ

Сучасне розуміння конфлікту базується на принципах визнання конфліктності як природного та закономірного елемента суспільних відносин. Конфлікт не розглядається як абстрактне явище протистояння, а сприймається як соціально-психологічний феномен, що виникає в рамках міжособистісних і міжгрупових взаємин. Такий підхід до конфлікту дозволяє зосередитися на конкретно-історичному аналізі проблеми його розв'язання в контексті певного соціокультурного середовища.

Розглянуто різні теоретичні підходи до визначення причин конфлікту. Соціальна ідентичність як конфліктогенний фактор у поведінці людини вивчалася в усіх психологічних галузях - як базова потреба людини, як наявність інстинкту ворожості у взаємодії "МИ-ВОНИ", як стимул до

соціального порівняння.

Соціальна ідентичність є складовою частиною Я-концепції особистості, що стосується належності до певних груп. Питання причин виникнення тривожності є одним із найважливіших, найвивченіших і водночас найбільш суперечливих у психології. Існує безліч теорій тривожності, кожна з яких підкріплена відповідними експериментальними або клінічними даними. Порівняння цих теорій є складним завданням, і зазвичай здійснюється з урахуванням поліфакторної етіології тривожності.

Згідно з опитувальником Томаса, який був використаний у нашому дослідженні, виокремлюють п'ять основних стилів вирішення конфліктів: компроміс, уникнення, співробітництво, суперництво та пристосування. Важливу роль у виникненні конфліктів відіграють так звані конфліктогени, тобто фактори, які схиляють до конфлікту. Їх підступність полягає в тому, що ми є більш чутливими до висловлювань інших, ніж до власних. Також не можна ігнорувати важливу закономірність — ескалацію конфліктогенів, що може призвести до загострення конфліктів.

Для вирішення конфліктних ситуацій необхідно:

- виявити реальних учасників конфліктної ситуації;
- вивчити, наскільки це можливо, їхні мотиви, цілі, здібності, риси характеру, професійну компетентність усіх учасників конфлікту;
- вивчити міжособистісні стосунки учасників конфлікту, які існували до виникнення конфліктної ситуації;
- визначити справжню причину конфлікту;
- вивчити наміри, уявлення конфліктуючих сторін про шляхи розв'язання конфлікту;
- враховувати особливості осіб, які беруть участь у конфлікті;
- мати конструктивний характер;
- відповідати цілям поліпшення міжособистісних відносин і сприяти

розвитку колективу.

Дослідження особливостей реакцій у конфліктних ситуаціях проводилося за методикою К. Томаса, яка дозволяє визначити такі поведінкові реакції на конфлікт: конкуренція, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування.

Результати дослідження показали, що учні регулярно стикаються з конфліктами, їхні стосунки супроводжуються певною напруженістю, а підлітки часто проявляють роздратування та агресивність. У той же час поведінка вчителів у конфліктних ситуаціях відповідає соціальним нормам. Основними реакціями вчителів у таких ситуаціях є компроміс і співпраця.

Об'єктивними чинниками, що визначають сприйняття ситуації як конфліктної, є характеристики самої ситуації. Суб'єктивними факторами, що визначають ситуацію, є вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості та соціально-психологічні особливості її самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Approach. The psychotherapies of marital disgarmony. New York: The free press, 2018. P. 151.
2. Arieti S. The realm of the Unconscious in the Cognitive School of of Psychoanalysis. 2017. P. 55.
3. Baucom D.H., Shoham. Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems// Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2018. P. 53–88.
4. Bernard J. Remarriage. A Study of Marriage. New York, 2017 P. 146.
5. Blood R., Wolfe D. Husbands and wives: the dynamics of married living.-New-York, 2017. P. 98.
6. Bradbury T.N., Rogge, R., & Lawrence, E. Reconsidering the role of

conflict in marriage. NJ. Erlbaum. 2017. P. 44–65.

7. Broderick C.B. Beyond the five conceptual frameworks. A decade of development in family theory. 2015. P. 24.

8. Belousova A.K. Development of a Personal Potential in Collaborative Thinking Activity / A.K. Belousova // Procedia – Social and Behavioral Sciences. 5th ICEEPSY International Conference on Education & Educational Psychology. – Vol. 171. – 2015. – P. 987 – 994.

9. Bourne E. The anxiety and phobia workbook / Edmund J. Bourne. – 5th ed. – Distributed in Canada by Raincoast Books Copyright, 2010. – 496 p.

10. Davis K. Divorce and its effects.//Modern Marriage and Family Living / Ed. by M-Fishbein and RJUCennedy. New Yoric. 2017. P. 217.

11. Fincham F.D. Attributions and close relationships, Blackwell handbook of social psychology – Oxford. 2015. P. 54–62.

12. Fincham F.D.,Beach S.R. Marital conflict: Implications for working with couples. 2019. P.47–77.

13. Floyd H. H. Values assessment-comparison (VAC): A family therapy Technique. Family Therapy. 2017. C. 288.

14. Giovacchini P.L. Treatment of marital disharmonies: the classicalapproach. 2018. P. 82.

15. Goode W.J. After Divorce. Glencoe. 2018. P. 156.

16. Gottman J.M. The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2018. P. 6–15.

17. Grych J.H., Fincham F.D. Interparental conflict and child development: Theory, research, and applications. New York: Cambridge University Press. 2017. P. 27.

18. Haan N.Coping and defense mechanisms related to personalityinventories. 2016. P. 79.

19. Hare R.D. Denial of threat and emotional response to impending painful stimulation. 2015. P. 361.
20. Howard J.W., Dawes R.M. Linear prediction of marital happiness // Personality and Social Psychology Bulletin. 2017. P.478–480.
21. Inkeles A., Leiderman H. An approach to the study of psychosocial maturity // International Journal of Comparative S. 2018. Vol.39. Issue 1. P. 52-76.
22. Kantor D. Inside the family. San Francisco. 2017. P. 289.
23. Kalaur S. The necessity of extensive professional training of future specialists of social sphere concerning the resolving conflicts in professional activity. *European Research Area: Status, Problems and Prospects: the International Academic Congress* (Riga, 01–02 September 2016). Riga, 2016. P. 63–65.
24. Kalaur S. M. Common approaches to the training of future social sphere experts in conflicts resolution *East European Scientific Journal Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe*. Warszawa, Polska, 2016. №9 (13) część 3. P 19–22.
25. Kelly E.L. Marital compability as related to personality traits of husbands and wives as related self and spouse. 2017. P. 198.
26. Klein D.M. The attitudes and activities of contemporary family theorists of Comparative Family Studies. 2017. № 1. P. 45.
27. Koerner K., Jacobson N.J. Emotion and behavior in couple therapy. The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy. New York. 2016 P. 207– 226.
28. Kohlberg L. Essays in Moral Development. The psychology of moral development. N.Y. Harper & Row. 2018.
29. Kostecka M. Piotrowska A. Piotrowski A. Terapia rodzinna. Terapia grupowa w psychiatrii / Pod red. H. Wardaszko- Tyskowskiej. Warszawa:

2017. P. 288.

30. Levinson D. The seasons of a man's life. New York. Knopf. 2018. 304 s.

31. Lewis R.A., Spanier G.B. Marital quality, marital stability and social exchange. 2017. P. 345.

32. Loevinger J. Stages of personality development. 2017.

33. Marcia J. Identity in adolescence. Handbook of adolescence psychology. NY: Wiley. 2018.

34. McDougall W. An Introduction to Social Psychology / W. McDougall. –BiblioLife, 2009. – 452 p.

35. Martin P.A. Treatment of marital disгарmony by collaborative therapy. The psychotherapies of marital disгарmony. New York. 2017. P. 245.

36. Mead G.H. The philosophy of the present. Chicago. 2016.

37. Oyserman D. Self-Concept and Identity // The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual. 2016. P. 499–517

38. Vroeijenstijn A. I. Towards A Quality Model for Higher Education. *INQAAHE-2001 Conference on Quality, Standards and Recognition*, March 2001. Conference on Quality, Standards and Recognition, March 2001. S. 34–67.

39. White J., Schmitt M., Langer E. Horizontal hostility: Multiple minority groups and differentiation from the mainstream. *Group Processes and Intergroup Relations*. 9, 2006. P. 339–358.

40. Ануфрієва Н.М. Психологія конфлікту: Навч. Посібн. - К.: Інститут післядипломної освіти КНУ, 2005.

41. Апішева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками / А. Ш. Апішева // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2012. – Вип. 2. С. 117–125.

42. Берлач А.І., Кондрюкова В.В., Криволапчук В.О., Поліщук О.Г. Конфліктологія: навч. посіб., вид. 2-ге, доповн. - Одеса: ОДУВС, 2010. – 162

43. Буткевич, Т. В. Конфліктологія з основами психології управління

[Текст] / Т. В. Буткевич. — К. : Центр навч. літ-ри, 2005. — 456 с.

44. Войтенко В.М. Індивідуально-психологічні фактори поведінки людини в конфліктній ситуації // Психологія Львівська і Варшавська: вчора – сьогодні – завтра. Тези доповідей польсько-української конференції. – Варшава: Варшавський університет, 2021. – С. 93

45. Вахоцька І.О. Взаєморозуміння між людьми як психологічна проблема// Вісник Харківського університету. Серія: Психологія. Вип. 403. Харків, 1998. С. 18-22.

46. Вахоцька І.О. Психологічні особливості конфліктів між учителями та учнями // Вісник Харківського університету. Серія: Психологія. Вип.419. Харків, 1998. С. 38-44.

47. Вахоцька І.О. Основні підходи до використання соціально-психологічного тренінгу в західній психології // Вісник Харківського університету. Серія: Психологія. Вип. 432. Харків, 1999. С. 49-54.

48. Врублевський П.В. Можливість зниження конфліктності у підлітків шляхом корекцій їх Я-концепції // Психологія. Збірник наукових праць НПУ ім. М.П.Драгоманова. Випуск 2(9). - К., 2020. - с. 200-205.

49. Герасіна Л. М. Конфліктологія: навч. посіб. / Л. М. Герасіна, М. П. Требін, В. Д. Воднік та ін. –Х.: Право, 2012. – 128 с.

50. Гендерні особливості поведінки в конфлікті сучасних підлітків [Електронний ресурс] :
https://knowledge.allbest.ru/psychology2c0a65635b2ad78a5c53b88521206c26_0.html

51. Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць /За заг. ред. проф. В.І.Сипченка. – Слов'янськ: Видавничий центр СДПУ, 2017. – 182 с.

52. Герасіна Л. М. Конфліктологія: навч.посіб. / Л. М. Герасіна, М. П. Требін, В. Д. Воднік. – Харків: Право, 2012. – 128 с.

53. Гріневич І.І. Вплив сімейного виховання на формування соціальної ідентичності молоді // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць інституту психології імені Г. Костюка. – К. – 2022. Том 3, ч-на 3. – С. 158–162.

54. Етика ділового спілкування: / за редакцією Т.Б. Гриценко, Т.Д. Іщенко, Т.Ф. Мельничук / Навч. посібник. — К.: Центр учбової літератури, 2007 – 344.

55. Ємельяненко Л.М., Петюх В.М., Торгова Л.В., Гриненко А.М. Конфліктологія: Навч. посібник /За заг. ред. В.М. Петюха, Л.В. Торгової. – К.: КНЕУ, 2003. – 315 с.

56. Дяченко М.І., Кандибович Л.А. Психологічний словник-довідник.

57. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2020. – С. 105 – 113.

58. Жекало Г. Основні підходи до визначення поняття «конфлікт» // Східноукраїнський конфлікт в контексті глобальних трансформацій. Збірка наукових праць, Донецьк 2019, с. 149-158.

59. Коваленко Д. В. Конфліктологія [Електронний ресурс]: навч. посібник / Д. В. Коваленко, І. М. Шалімова, О. М. Керницький, В. А. Бурбига. — Режим доступу: <https://pidru4niki.com/85341/psihologiya/konfliktologiya>

60. Куниця, Т.Ю. Проблеми конфліктів у шкільному колективі. Нові тенденції і явища у дитячому і молодіжному середовищі в Україні: цивілізаційний, культурологічний, інформаційний виміри: збірник наукових праць за результатами методологічного семінару НАПН України ТОВ "Видавниче підприємство "Едельвейс", м. Київ, Україна, с.114-120.

61. Копельчук Я.В. Вплив соціальної ідентичності молодої людини на її поведінку в конфлікті // Проблема особистості в сучасній науці: результати

та перспективи досліджень. Тези доповідей Четвертої Міжнародної конференції молодих науковців. – К.: Київський університет, 2021. – С. 95.

62. Копельчук Я.В. Проблема психологічних факторів поведінки людини у конфлікті // Проблеми гуманітарних наук: Наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – Дрогобич, 2021. – № 7. – С. 25-27.

63. Кравченко Л.П. Модель соціально-психологічного тренінгу взаєморозуміння // Вісник Харківського університету. Серія: Психологія. Вип.439. Харків, 1999. С. 25-28.

64. Коваленко А.Б. Особливості перебігу конфліктів у системі “вчитель-учень” // Наука і освіта. Спецвипуск-2000. Матеріали до міжнародного конгресу “Стреси у повсякденному житті дітей”. Одеса, 2020. С.23-25.

65. Ліневич В.П. Соціальна ідентичність як конфліктогенний фактор людської поведінки // Вісник Львівського університету. – Львів, 2021. – Вип. 2. – С. 455–462.

66. Лисенкова І. П., Лавренюк І. А. Психологічні особливості прояву конфліктності в підлітковому віці. *Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості: матеріали XXI Міжнародної наукової конференції (6–10 листопада 2024 року, м. Миколаїв).* С. 57-60.

67. Мельник В.А. Психологічна характеристика особливостей прояву конфліктності підлітків // Проблеми загальної та педагогічної психології.

68. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. / За ред. Максименко С.Д. - К.: Вид-во “Любить Україну”, 2000 - Том 1, час. 3, с. 50-53.

69. Пилат Н. Ідентичність особистості при зміні соціальної ситуації розвитку // Психологічні проблеми суспільства епохи трансформації. Матеріали українсько-польської конференції – Львів, 2023. – С. 63.

70. Пилат Н. Особливості формування соціальної ідентичності в студентської молоді // Вісник Львівського університету. – Львів, 2022. – Вип. 5. – С. 521–526.

71. Семенчук В.М. Феномен соціальної ідентичності у навчальному процесі вищої школи // Педагогіка та психологія професійної освіти. – Київ, 2001. – №2 – С.95-107.

72. Співак, В. А. Ділові комунікації. Теорія і практика: підручник для академічного бакалаврату / В. А. Співак. - 2019.

73. Шаваріна О.П, Кондратюк С.М. // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". - 2022. - № 1. – 136-141 с.

74. Федоренко Р. П. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Р. П. Федоренко, К. І. Шкарлатюк. – Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2021. – 200 с.

75. Роджерс Н. Шлях до цілісності: людино-центрована терапія на основі експресивних мистецтв. URL: <http://www.voppsy.com> (дата звернення: 08.09.2022).

76. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Київ. 2017. 265 с

77. Смєхов В.А. Досвід психологічної діагностики і корекції конфліктного спілкування . Питання психології. 2017. №4. С. 83–92.

78. Терентьєва Н.О., Лавренюк І.А. Психологічні основи профілактики конфліктів у роботі практичного психолога з підлітками. *Психологічні аспекти розвитку особистості в сучасних реаліях: матеріали XXVII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих науковців* (6–10 листопада 2024 року , м. Миколаїв). С. 230-235.

79. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи. *Психологія і суспільство*. 2016. Вип. 4. С. 128–145.

80. Фурман А.В. Психодидактика проектування навчально-книжкових комплексів для студентів ВНЗ. Тернопіль. Економічна думка. 2017. 328 с.

81. Херсонский Б.Г., Дворяк С.В. Психологія і профілактика конфліктів. Київ. 2018. 191 с.

82. Цанова Н.Ю. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук, пр. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ. 2018. № 2. С. 137–143.

83. Цимбал К.Д. Еволюція поглядів на цінності у західних науках про суспільство. Нова парадигма. 2019. № 84. С. 174–185.

84. Шемелюк І. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я - концепції як показники особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. Вип. 6. С. 26–27.

ДОДАТКИ

Додаток А

ПИТАННЯ ДО МЕТОДИКИ ТОМАСА

1. а) Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

б) Чим обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обоє згодні.

2. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Я намагаюся улагодити його з врахуванням всіх інтересів іншої людини і моїх власних.

3. а) Я звичайно прагну домогтися свого.

б) Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої

людини.

4. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення. б) Я намагаюся не зачепити почуття іншого.

5. а) Улагоджуючиспірну ситуацію, я увесь час намагаюся знайти підтримку в іншого.

б) Я намагаюся робити все, щоб уникати марної напруженості.

6. а) Я намагаюся уникати неприємностей для себе. б) Я намагаюся домогтися свого.

7. а) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно.

б) Я вважаю за можливе в чомусь уступити, щоб домогтися іншого.

8. а) Я звичайно наполегливо прагну домогтися свого. б) Я першою справою намагаюся визначити те, у чому складаються всі порушені інтереси і спірні питання.

9. а) Я думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось виникаючих розбіжностей.

б) Я прикладаю зусилля, щоб домогтися свого.

10. а) Я твердо прагну домогтися свого.

б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. а) Першою справою я прагну ясно визначити те, у чому складаються всі порушені питання.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

12. а) Найчастіше я уникаю займати позицію, що може викликати суперечки.

б) Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде назустріч.

13. а) Я пропоную середню позицію. б) Я постараюся, щоб все було

зроблено по-моєму.

14. а) Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди.

б) Я показую іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

15. а). Я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти відносини.

б) Я намагаюся робити все необхідне, щоб уникати напруги.

16. а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого. б) Я звичайно намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. а) Я звичайно наполегливо прагну домогтися свого. б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18. а) Якщо це зробить іншу людину щасливою, я дам їй можливість настояти на своєму.

б) Я дам іншому можливість залишитися при своїй думці, якщо він йде мені назустріч.

19. а) Першою справою я намагаюся визначити те, у чому складаються всі порушені інтереси і спірні питання.

б) Я намагаюся відкласти спірні питання для того, щоб згодом вирішити їх остаточно.

20. а) Я намагаюся негайно перебороти наші розбіжності.

б) Я намагаюся знайти найкраще сполучення, вигод і втрат для нас обох.

21. а) Ведучи переговори, намагаюся бути уважним до іншого.

б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

22. а) Я намагаюся знайти позицію, що знаходиться посередині між моєю й іншої

людини. б) Я відстоюю свою позицію.

23. а) Як правило, я здивований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

б) Іноді надаю іншим взяти на себе відповідальність при рішенні спірного питання.

24. а) Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я намагаюся йти йому назустріч.

б) Я намагаюся переконати іншого іти на компроміс.

25. а) Я намагаюся переконати іншого у своїй правоті. б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до аргументів іншого.

26. а) Я звичайно пропоную середню позицію. б) Я майже завжди прагну задовольнити інтереси кожного з нас.

27. а) Найчастіше прагну уникнути спорів. б) Якщо це зробить іншу людини щасливою, дам їй можливість постояти на своєму.

28. а) Звичайно я наполегливо прагну домогтися свого.

б) Улагоджуючи ситуацію, я звичайно прагну знайти підтримку в іншого.

29. а) Я пропоную середню позицію. б) Думаю, що не завжди варто хвилюватися через виникаючі розбіжностей.

30. а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого. б) Я завжди займаю таку позицію в суперечці, щоб ми спільно могли домогтися успіху.

Додаток Б

Методика Басса-Дарки

Інструкція. При заповненні опитувальника прохання виконувати такі вимоги: давати першу ліпшу відповідь, довго не роздумуючи над запитаннями, оскільки немає добрих чи поганих відповідей, а лише власний досвід.

Якщо ствердження відноситься до Вашого досвіду, то потрібно відповідати “так”, якщо не відноситься, то відповідно – “ні”.

1. Час від часу мені важко долати бажання нанести шкоду іншим.
2. Інколи я створюю плітки навколо людей, яких я люблю.
3. Я легко дратуюсь, але й легко заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернуться по-доброму, то я не виконаю прохання.

5. Я не завжди отримую те, що мені винні.
6. Я не знаю, що люди говорять за мою спиною.
7. Якщо я несхвальне ставлюся до поведінки друзів, то я даю їм це відчуття.
8. Якщо мені вдалося когось обдурити, то я переживав муки совісті.
9. Мені здається, що я нездатний вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюсь настільки, щоб кидати предмети.
11. Я завжди лояльно ставлюся до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, в мене з'являється бажання порушити його.
13. Інші вміють користуватися майже завжди сприятливими обставинами.
14. Я ставлюся дещо упереджено до людей, які обходяться зі мною більш дружелюбно, ніж я очікую.
15. Я часто буваю незгодним з людьми.
16. Інколи у мене закрадаються думки, яких я соромлюсь.
17. Якщо хтось вдарить мене першим, я йому не відповім.
18. Коли я роздратовуюсь, я грюкаю дверима.
19. Я значно більше дратуюсь, ніж це здається.
20. Якщо хтось удає з себе начальника, то я завжди роблю йому наперекір.
21. Мені дещо засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Я не можу утриматись від сварки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, які уникають роботи, повинні відчувати провину.
25. Той, скривджує мою сім'ю, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює гнів, коли наді мною насміхаються.

28. Коли люди „видають” себе за начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.

29. Майже кожного тижня я бачу когось, хто мені подобається.

30. Досить багато людей заздять мені.

31. Мій принцип ніколи не проявляти довіри до чужаків.

32. Я Вимагаю, щоб люди поважали мої права.

33. Мене пригнічує те, що я мало чого роблю для своїх батьків.

34. Люди які постійно нам допікають, варті того, щоб їх “луснули по носі”.

35. Від злості я інколи буваю сумним.

36. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, то я не засмучуюсь.

37. Якщо хтось виводить мене із себе, то я не звертаю на нього уваги.

38. Хоча я цього не демонструю, мене інколи „їсть” заздрість.

39. Інколи мені здається, що наді мною сміються.

40. Навіть коли я злюсь, то я не вдаюся до „міцних” виразів.

41. В мене є бажання, щоб мені простили мої гріхи.

42. Я рідко даю здачу навіть, якщо хтось вдарить мене.

43. Коли виходить не по-моєму, то я ображаюсь.

44. Інколи люди дратують мене своєю пристрасстю.

45. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

46. Якщо хтось дратує мене, то я готовий виказати йому все, що про нього думаю.

47. Я роблю багато такого, про що в подальшому жалкую.

48. Якщо я розізлюся, то можу вдарити будь-кого.

49. З 9 років я ніколи не виявляв спалахів гніву.

50. Я часто відчуваю себе, як бочка з порохом, яка може будь-коли спалахнути.

51. Якщо б всі знали, що я почуваю, то вважали б мене людиною, з якою важко мати справу.

52. Я завжди думаю про те, які ж такі потаємні витoki змушують людей робити щось приємне для мене.

53. Коли не мене кричать, то я починаю кричати у відповідь.

54. Невдачу мене засмучують.

55. Я вступаю в бійку не рідше і не частіше від інших.

56. Я не можу згадати про те, що був настільки злим, що міг хапати першу-ліпшу річ, яка потрапляла до рук і ламав її.

57. Інколи я відчуваю, що життя до мене несправедливе.

58. Раніше я вважав, що більшість людей кажуть правду, та зараз я в це не вірю.

59. Я сварюся тільки зі злості.

60. Інколи я відчуваю, що можу першим розпочати бійку.

61. Коли я поступаю неправильно, мене мучить совість.

62. Якщо для захисту моїх прав мені потрібно докласти силу, то я використаю її.

63. Інколи я проявляю гнів тим, що стукаю по столі.

64. Я буваюдещо грубим щодо людей, які мені не подобаються.

65. В мене немає ворогів, які бажали б мені нашкодити.

66. Я не вмію поставити людину на місце навіть, якщо вона на те заслуговує.

67. Я часто думаю, що жив неправильно.

68. Я знав людей, які здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

70. Мені майже не приходить в голову думка про те, що люди прагнуть розізнити мене чи нанести мені образу.

71. Я часто просто погрожую людям, хоча дійсно не збираюсь

приводити цю загрозу в дію.

72. Останнім часом я став занудою.

73. В сварці я часто підвищую голос.

74. Я прагну, як правило, приховувати погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджусь з чимось, ніж стану сперечатись.

Додаток В

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

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

1. Знаючи себе, ви можете сказати:

а) я скоріше людина миролюбна, покладлива;

б) я скоріше людина гнучка, здатна обходити гострі ситуації, уникати конфліктів;

с) я скоріше людина, що йде прямо, безкомпромісна, категорична.

2. Коли ви подумки з'ясовуєте відносини зі своїм кривдником, то найчастіше:

- a) шукаєте спосіб примирення;
- b) обмірковуєте спосіб не мати з ним справ;
- c) міркуєте про те, як його покарати або поставити на місце.

3. У спірній ситуації, коли партнер явно не намагається або не хоче вас зрозуміти, ви найімовірніше:

- a) будете спокійно домагатись того, щоб він вас зрозумів;
- b) постараетесь завершити з ним спілкування;
- c) будете роздратовуватися, ображатися або злитися.

4. Якщо захищаючи свої важливі інтереси, ви відчуєте, що можете посваритися з гарною людиною, то:

- a) підете на значні поступки;
- b) відступите від своїх домагань;
- c) будете відстоювати свої інтереси.

5. У ситуації, де вас намагаються скривдити або принизити, ви швидше за все:

- a) постараетесь завадити терпінням і довести справу до кінця;
- b) дипломатичним чином будете уникати контактів;
- c) дасте гідну відсіч.

6. У взаємодії із владною й у той же час несправедливою людиною/вчителем/керівником ви:

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

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

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

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

- а) не станете надавати цьому особливого значення;
- б) постараетесь обмежити або припинити контакти;
- с) щораз дасте гідну відсіч.

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

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

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

- а) тактовно вислухаєте все до кінця;
- б) пропустите мимо вух;
- с) перервете розповідь на півслові.

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

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

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

- а) терпляче домагаєтесь своїх цілей;
- б) обмежити взаємодію з ним;
- с) рішуче ставите такого партнера на місце.

13. Маючи справу з нахабнуватою особистістю, ви:

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

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

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

15. Коли вам задають неприємні питання, ви найчастіше:

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

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

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

17. Якщо партнер виграє в суперечці, вам звичніше:

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

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

- a) «мир за всяку ціну» - визнати свою поразку, принести вибачення, піти на зустріч побажанням партнера;
- b) «пас убік» - обмежити контакти, піти від суперечки;

с) «розставити крапки над «І» - з'ясувати всі розбіжності, неодмінно знайти вихід із ситуації.

19. Коли конфлікт стосується ваших інтересів, то вам найчастіше вдається його вигравати:

- а) завдяки дипломатії й гнучкості розуму;
- б) за рахунок витримки й терпіння;
- с) за рахунок темпераменту й емоцій.

20. Якщо хто-небудь із однокласників/друзів навмисно зачепить ваше самолюбство, ви:

- а) м'яко й коректно зробите йому зауваження;
- б) не станете загострювати ситуацію, зробите вигляд, що нічого не трапилося;
- с) дасте гідну відсіч.

21. Коли близькі критикують вас, то ви:

- а) приймаєте їхні зауваження із вдячністю;
- б) намагаєтеся не звертати на критику увагу;
- с) дратуєтеся, пручаєтеся або злитеся.

22. Якщо хто-небудь із рідних або близьких говорить вам неправду, ви зазвичай волієте:

- а) спокійно й тактовно домагаєтесь істини;
- б) зробити вигляд, що не зауважуєте неправду, обійти не приємний оборот справи;
- с) рішуче вивести брехуна на «чисту воду».

23. Коли ви роздратовані, нервуєте то найчастіше:

- а) шукайте співчуття, розуміння;
- б) усамітнюєтеся, щоб не виявляти свій стан на партнерах;
- с) на комусь відіграєтеся, шукаєте «козла відпущення».

24. Коли хтось із однокласників/друзів/колег, менш гідний і

здатний ніж ви, одержує заохочення, ви:

- а) радієте за нього;
- б) не надаєте особливого значення факту;
- с) засмучуєтесь.

Обробка результатів

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

- о «а» — миролюбство;
- о «б» — уникнення;
- о «в» — агресія.

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

Додаток Г

Заняття 1. «Конфлікти у нашому житті»

1. Вправа «Знайомство»

Знайомство учасників та учасниць тренінгу, створення невимушеної доброзичливої атмосфери.

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

2. Вправа «Хто я?»

Учасникам тренінгу необхідно написати 20 прикметників, за

допомогою яких вони можуть себе описати. Це може бути як позитивні якості, і негативні. Кожен вислів має починатися з займенника «Я».

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

3. Мозковий штурм «Поняття конфлікту»

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

Причини конфліктів полягають у розбіжності:

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

Обговорення

4. Вправа «Сюжетно - рольова гра Млин».

Проживання учасниками тренінгу «дрібних» конфліктних ситуацій, налаштування на подальшу роботу.

Учнів утворюють два кола (один всередині іншого), встають лицем один до одного і розігрують у парах дрібні діалоги - ситуації, які задає ведучий. Діалог триває 2 хвилини. Після кожного діалогу зовнішнє коло робить кілька кроків, наприклад за годинниковою стрілкою, кожен учасник міняє партнера, розігрується такий епізод.

Ситуації для розігрування:

- розташовані у зовнішньому колі грають роль контролерів автобуса, а ті, що перебувають у внутрішньому - роль безквиткових пасажирів;
- внутрішнє коло - продавці, яким немає діла до покупців, а зовнішнє - покупці;
- зовнішнє коло - начальник, який «застукав» підлеглого, що запізнився, а внутрішнє - підлеглий;
- внутрішнє коло - мешканець. Якого залив сусіда зверху, зовнішнє коло - сусід зверху.

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

5. Вправа «Ознаки конфліктогенів поведінки»

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

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

Зворотній зв'язок

Заняття 2. «Конфлікт і вихід з нього»

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

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

2. Вправа «Сторони конфлікту»

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

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

3. Вправа «Айсберг»

Уявіть, що ви опинилися в океані і пливете на крижині. Ви бачите, що

на вас пливе величезний айсберг.

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

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

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

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

4. Інформаційний лист «Засіб вирішення конфліктів»

Вчені К. Томас і Р. Кілмен визначили основні найбільш прийнятні стратегії поведінки в конфлікті. Вони вказують, що існує 5 основних типів поведінки в конфлікті: пристосування, компроміс, уникання, суперництво, співпраця.

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

- Співпраця – процес, який складається з послідовних взаємодій, коли людина прагне брати активну участь у розв’язанні конфлікту й захищати свої інтереси, але ще й бажає співпрацювати з іншими учасниками конфлікту. Це спільна спроба знайти таке рішення, яке цілком задовольняло б вимоги обох сторін.

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

- Компроміс – це часткове задоволення обох сторін.

- Суперництво – людина намагається задовольнити свої інтереси за рахунок іншого. Вона використовує здібності аргументувати свої суспільні контакти,

економічні санкції. Суперництво може означати «стати на захист своїх прав», якщо людина переконана, що вона права.

5. Вправа «Способи виходу з конфлікту»

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

Вислови

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