

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

**ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»**

**Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки**

**Спеціальність 053 «Психологія»**

**Освітньо-професійна програма «Практична психологія»**

**Тема: «Психологічні методи корекції конфліктної поведінки у  
підлітковому віці»**

Виконавець: студентка групи ПП-427 Копейченко Єлизавета Дмитрівна

Керівник: кандидат психологічних наук Гордієнко Наталія Василівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

«\_\_»\_\_\_\_\_ 2023 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Копейченко Єлизавети Дмитрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні методи корекції конфліктної поведінки у підлітковому віці» затверджена наказом ректора від «12» квітня 2023р. №492/ст

2. Термін виконання роботи: з 07.02.2023 р. до 25.06.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 69 сторінок, з них обсяг основного тексту 51 сторінки, список використаних джерел нараховує 39 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1.Теоретичний аналіз дослідження гендерних відмінностей розвитку уваги у молодших школярів; Висновки до 1 розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження гендерних відмінностей розвитку уваги у молодших школярів; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	07.02.2023	07.02.2023
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	22.02.2023	21.02.2023
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	29.03.2023	28.03.2023
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	28.04.2023	24.04.2023
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	12.05.2023	11.05.2023
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.05 – 01.06.2023	02.06.2023
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	02.06.2023	04.06.2023
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	05.06.2023	06.06.2023
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2023	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	19- 22.06.2023	

7. Дата видачі завдання: «07 лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Наталія

ГОРДІЄНКО

Завдання прийняла до виконання \_\_\_\_\_ Єлизавета

КОПЕЙЧЕНКО

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні методи корекції конфліктної поведінки у підлітковому віці»: 69 сторінки, 39 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – конфліктна поведінка підлітків.

Предмет дослідження – психологічні методи, що допомагають знизити рівень конфліктної поведінки у підлітків.

Мета дослідження - з'ясування ефективності різних методів і підходів та їх впливу на підлітків з конфліктною поведінкою.

У кваліфікаційній роботі розкрито різні психологічні методи корекції конфліктної поведінки у підлітковому віці. Ці методи включають психотерапевтичні техніки, тренінги зі здібностей до спілкування та конфліктології, когнітивно-поведінкову терапію, групову та індивідуальну психокорекцію. Ефективність цих методів була перевірена у процесі емпіричного дослідження, де були застосовані психодіагностичні методики та зібрані дані про зміни в конфліктній поведінці підлітків після застосування психологічних методів корекції.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що вони можуть бути використані при створенні психологічних програм для корекції конфліктної поведінки у підлітків. Розроблені методи та рекомендації можуть бути використані психологами, педагогами та іншими фахівцями, які працюють з підлітками, для покращення їхніх взаємин та соціально-психологічного стану. Також, результати дослідження можуть бути використані для підготовки методичних рекомендацій з психокорекції у підлітковому віці та включені до навчальних програм для майбутніх психологів.

**АГРЕСИВНІСТЬ, КОНФЛІКТНІСТЬ, МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ, ПІДЛІТКИ, ПОВЕДІНКА, САМООЦІНКА, ТРИВОЖНІСТЬ.**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	10
1.1. Поняття конфлікту та особливості конфліктів у підлітковому віці.....	10
1.2. Вплив тривожності на конфліктну поведінку підлітків.....	19
1.3. Особливості психологічних методів корекції конфліктної поведінки у підлітковому віці.....	22
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ.....	28
2.1. Обґрунтування вибору діагностичного інструментарію та організація емпіричного дослідження.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	33
2.3. Психокорекційна програма для зниження рівня конфліктної поведінки підлітків.....	38
2.4. Порівняння показників рівня конфліктності «до» та «після» проведення психокорекційної програми.....	41
2.5. Практичні рекомендації вчителям, що працюють з підлітками.....	43
Висновки до другого розділу.....	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	55

## ВСТУП

**Актуальність теми.** В науковій літературі поки немає єдиного загального визначення поняття «конфлікт». Саме слово «конфлікт» походить від латинського «conflictus» - зіткнення. У багатьох випадках під конфліктом розуміють одну з форм людської взаємодії, в основі якої лежать різного роду реальні або видумані, об'єктивні і суб'єктивні, у різному ступені усвідомлені протиріччя між людьми, зі спробами їхнього вирішення на рівні прояву емоцій. Підлітковий вік - це період, коли у більшості виникає багато конфліктів з оточуючими. Підлітки знаходяться на перехресті дитинства і дорослості, для багатьох з них це період переходу, який супроводжується нестабільністю емоційного та поведінкового розвитку. Конфлікти можуть виникати між підлітками та дорослими, між підлітками та однолітками, а також між різними групами підлітків. Конфліктна поведінка в підлітковому віці може мати серйозні наслідки, такі як соціальна ізоляція, погіршення навчальних результатів, погіршення стосунків у сім'ї та багато інших проблем.

Питання корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці є важливим і потребує уваги як з боку батьків, так і з боку педагогів та психологів. Розробка та застосування психологічних методів корекції конфліктної поведінки може допомогти підліткам знизити рівень агресії та конфліктності та побудувати здорові відносини з оточуючими людьми. Дослідження психологічних методів корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці передбачає вивчення таких аспектів як:

1. Причини конфліктної поведінки в підлітковому віці. Дослідження має на меті встановити чинники, які викликають конфлікти у підлітків, такі як соціальне середовище, проблеми зі стосунками, емоційний стан та інші фактори.
2. Розробка та вивчення ефективних методів корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці. Дослідження має на меті розробити та вивчити ефективні методи психологічної корекції поведінки, які допоможуть

підліткам знизити рівень агресії та конфліктності та побудувати здорові відносини з оточуючими.

3. Дослідження ефективності застосування психологічних методів корекції конфліктної поведінки у підлітковому віці. Дослідження має на меті встановити, наскільки ефективно застосування психологічних методів впливає на зниження рівня конфліктної поведінки у підлітків

У результаті дослідження можуть бути отримані рекомендації щодо використання різних психологічних методів та підходів у роботі з підлітками з конфліктною поведінкою, а також рекомендації щодо профілактики конфліктної поведінки у підлітковому віці. Дослідження показали, що когнітивно-поведінкова терапія є ефективним методом корекції конфліктної поведінки у підлітків. Цей метод передбачає зміну негативних мислень та поведінки підлітка за допомогою тренування нових навичок та стратегій. Інші дослідження показали ефективність використання арттерапії, музикотерапії та драматерапії у корекції конфліктної поведінки у підлітків. Ці методи дозволяють підліткам виразити свої емоції та почуття через творчість та мистецтво, що може допомогти знизити рівень агресії та конфліктної поведінки. Деякі дослідження зосереджені на вивченні соціально-психологічних факторів, що впливають на формування конфліктної поведінки у підлітків. Наприклад, дослідження показали, що соціальна підтримка та емоційна стабільність можуть допомогти зменшити ризик конфліктної поведінки у підлітків.

Наукова новизна дослідження полягає у детальному аналізі різних психологічних методів та підходів до корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці та їх впливу на підлітків з конфліктною поведінкою. Дослідження також враховує специфіку розвитку підлітків, їх психологічні особливості та вплив соціального оточення на формування конфліктної поведінки. Окрім того, дослідження включає в себе оцінку можливих соціальних та психологічних наслідків корекції конфліктної поведінки у підлітковому віці, що дозволить розробити рекомендації щодо використання психологічних методів у практичній роботі з підлітками.

Існує велика кількість дослідників, які досліджували питання психологічних методів корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці. Деякі з найбільш відомих дослідників на цю тему:

1. Ірина Секацька - досліджує питання конфліктів у сім'ї та шляхи їх вирішення, зокрема, за допомогою психологічних методів.
2. Наталія Гончаренко - досліджує проблему агресивної поведінки підлітків та вивчає методи її корекції.
3. Тетяна Гаврилова - досліджує взаємозв'язок між конфліктною поведінкою підлітків та їх психологічним станом, а також розробляє методи корекції конфліктів.
4. Валерій Слободяник - досліджує психологічні особливості підлітків з конфліктною поведінкою та розробляє ефективні методи її корекції.
5. Андрій Старостенко - досліджує проблему агресії та насильства серед підлітків та розробляє методи її профілактики та корекції.
6. Олексій Гавриш - досліджує психологічні фактори, що впливають на конфліктну поведінку підлітків, та розробляє методи її корекції.

Це лише декілька прикладів дослідників, які працюють над темою психологічних методів корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці.

*Об'єкт дослідження:* конфліктна поведінка підлітків.

*Предмет дослідження:* психологічні методи, що допомагають знизити рівень конфліктної поведінки у підлітків.

*Мета дослідження:* з'ясування ефективності різних методів і підходів та їх впливу на підлітків з конфліктною поведінкою.

Завдання, які впливають із поставленої мети:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури, щододосліджень конфліктної поведінки підлітків.
2. Визначення основних причин та факторів, які сприяють формуванню конфліктної поведінки в підлітковому віці.
3. Підібрати психодіагностичний інструментарій та провести емпіричне дослідження.



4. Розробка практичних рекомендацій для педагогів щодо корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці.
5. Визначення ефективних методів профілактики конфліктної поведінки в підлітковому віці.

У процесі здійснення дослідження використаний комплекс наукових **методів:**

*теоретичні:* аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

*емпіричні:* а) методика на визначення показників і форм агресії у підлітків Басса та Дарки, б) методика на визначення схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса, в) діагностика самооцінка Ч. Д. Спілбергера та Ю. А. Ханіна.

**Практичне значення** результатів даного дослідження полягає у тому, що вони можуть використовуватись для створення тренінгових програм профілактики конфліктної поведінки підлітків. Отримані результати можуть бути застосовані для практичних психологів, педагогів, які працюють з підлітками у консультативній та освітній діяльності. Матеріали даного дослідження можуть бути використані при викладанні навчального курсу «Конфліктологія».

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів та підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який містить 39 найменування і додатків. Загальний обсяг роботи – 69 сторінок.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

## 1.1. Поняття конфлікту та особливості конфліктів у підлітковому віці

Сучасні погляди на проблему конфлікту відрізняються від підходів адміністративної школи та школи наукового управління "людських стосунків". Зараз конфлікт розглядається як явище, що має позитивний потенціал. Вважається, що конфлікт допомагає виявити різноманітність поглядів, знайти різні шляхи вирішення проблем, а також виявити додаткові проблеми, які можуть бути приховані в стабільному колективі.

У підлітковому віці міжособистісні конфлікти відіграють важливу роль. Вони є засобом самоствердження особистості та формування її позиції у взаємодії зі світом. Конфлікти у підлітків часто виникають у зв'язку зі суперництвом та боротьбою за лідерство. Хлопці змагаються за лідерську позицію у групі, досягнення у фізичних та інтелектуальних сферах, дружбу та прихильність. У дівчат переважають конфлікти, пов'язані зі суперництвом за увагу більш старших хлопців. [25].

Отже, сучасні уявлення про конфлікт підкреслюють його позитивний аспект і можливість досягнення більш ефективних рішень шляхом виявлення різноманітності думок та проблем, які виникають у процесі взаємодії між людьми.

Кожен дорослий, без сумніву, зазнав конфліктної ситуації, оскільки такі ситуації є неunikними в житті будь-якої людини. Відомо, що конфлікти викликають неприємні відчуття і негативно впливають на здоров'я всіх учасників, рідко призводячи до значних досягнень для будь-якої зі зіткнутих сторін. Тому для вчителя особливо важливо мати базові знання про причини конфліктів, їх типи та способи їх врегулювання, щоб мінімізувати ймовірність конфліктів. Суть конфлікту полягає в тому, що кожна сторона намагається примусити інших прийняти їхню точку зору або досягти своєї мети, заважаючи при цьому протилежній стороні зробити те саме.

Підлітки та юнаки мають свої особливості, які впливають на їх

конфліктність:

1. Обмежений життєвий досвід та низький рівень самокритики, що можуть ускладнювати їх здатність до об'єктивної оцінки життєвих ситуацій.
2. Висока емоційна збудливість та імпульсивність, які можуть призводити до швидкої та необдумані реакції під час конфлікту.
3. Активність у руховій та вербальній сферах, що може збільшувати інтенсивність конфліктів та швидкість їх поширення.
4. Відчуття залежності, яке може впливати на ставлення до конфліктів та становити додатковий фактор напруженості.
5. Негативізм, який може проявлятися у відчутті незадоволення та нахилі до конфліктних ситуацій.
6. Неврівноваженість між станом збудження та гальмування, що може призводити до непередбачуваних реакцій під час конфліктів.

Отже, ці особливості впливають на конфліктність підлітків та юнаків, роблячи їх більш вразливими до конфліктів і вимагаючи особливого підходу при розв'язанні таких ситуацій.

Підліткова схильність до конфліктності не обумовлена лише емоційними і фізіологічними змінами в цьому віковому періоді. Одним з факторів, що пояснює нестійке, дискомфортне положення підлітка, є недостатня розвиненість його соціальних навичок, які сприяють успішній соціалізації. Ці соціальні навички, підсилені соціально-економічною незахищеністю, часто стають причиною підвищеної агресивності та конфліктності підлітків, а також їх бажанням компенсувати своє незадоволення життям будь-якими засобами.

Підлітки зіткнуться з багатьма суперечливими позиціями та внутрішніми коливаннями між залежністю та незалежністю, роллю дитини та дорослого.

Конфлікти, незалежно від їхньої специфіки та різноманітності, проходять через загальні етапи:

1. Етап потенційного формування протилежних антагоністичних інтересів, цінностей або норм.
2. Етап переходу від потенційного конфлікту до реального, або етап усвідомлення учасниками конфлікту своїх вірних або помилково зрозумілих

(уявлених) інтересів.

3. Етап конфліктних дій.

4. Етап зняття або заспокоєння конфлікту.

Після конфлікту виникають наслідки, які можуть бути функціональними або дисфункціональними. Функціональні наслідки конфлікту виявляються в наступних аспектах:

1) проблема може бути вирішена таким способом, який задовольняє всіх учасників, і який робить людей більш залученими до вирішення проблеми.

2) залучення обох конфліктуючих сторін до процесу розв'язання проблеми мінімізує ворожнечу, несправедливість та почуття примусу, що дозволяє діяти відповідно до своєї волі.

3) сторони стають більш нахильними до співпраці, а не протистояння, в майбутніх ситуаціях, що можуть призвести до конфліктів.

4) конфлікт може сприяти зниженню групового мислення і симптомів покори, коли підлеглі не виражають своїх ідей, які суперечать думці керівника. Це поліпшує якість процесу прийняття рішень шляхом внесення додаткових ідей і кращого розуміння ситуації.

5) причини і симптоми конфлікту розкриваються, що сприяє розробці додаткових альтернатив та критеріїв для їх оцінки.

6) з'являється можливість для подальшої взаємодії та спілкування між конфліктуючими сторонами.

7) члени групи мають можливість попереднього пророблення можливих проблем, перш ніж прийняття рішення буде виконуватися.

Дисфункціональні наслідки конфлікту у підлітковому віці проявляються у таких позиціях:

1. Виникнення незадоволеності, падіння настрою та зниження продуктивності роботи.

2. Зменшення рівня співпраці в колективі.

3. Збільшена прив'язаність до власної сторони (наприклад, школи) та зайвий непродуктивний конкурентний підхід до інших сторін (наприклад, інших шкіл).

4. Уява про протилежну сторону як про "ворога", в якому завжди бачиться

негативне, тоді як власна сторона сприймається завжди позитивно.

5. Зменшення можливостей для взаємодії та спілкування між конфліктуючими сторонами.

6. Зростання ворожості між конфліктуючими сторонами пропорційно до зменшення взаємодії та спілкування.

7. Зсув акценту з вирішення реальної проблеми на досягнення власної перемоги.

Отже, конфлікт може мати функціональний або дисфункціональний характер, що може впливати на особисте задоволення, групову співпрацю та ефективність організації. Роль конфлікту, в основному, залежить від ефективного його керування. Однак, для того щоб керувати конфліктом, необхідно розбиратися у причинах його виникнення.

У будь-якому конфлікті, зокрема в підлітковому віці, існують дві основні складові: об'єкт конфлікту і опоненти. Визначення об'єкта конфлікту у конкретних ситуаціях може бути складним завданням. Однак, однією з характеристик, що допомагає виокремити об'єкт конфлікту, є його неподільність, яка може бути пов'язана як з фізичними властивостями об'єкта, так і з бажаннями та інтересами одного з опонентів.

Опонентами в конфліктних ситуаціях підліткового віку можуть бути різні групи або формування, які складаються з окремих осіб. Учасниками конфлікту є діти та підлітки. Тривалість, агресивність та жорстокість по відношенню до опонентів стають характерними рисами таких конфліктів.

Для появи конфлікту необхідні дії опонентів, спрямовані на отримання контролю над об'єктом. Ці дії називаються інцидентами. Таким чином, конфлікт виникає, коли виникає конфліктна ситуація і відбувається інцидент.

Конфлікт має позитивну функцію, оскільки сприяє зміцненню сплоченості колективу в цілому та розвитку компетентності окремих його членів. Це підтверджується численними експериментальними дослідженнями, які свідчать про вплив конфлікту на побудову загальної платформи, прийняття рішень, а також зміцнення морально-етичних аспектів взаємовідносин.

Без належного розуміння того, що існують різні погляди на одну проблему, будь-які дискусії стають марними, а взаємини стають поверхневими. Життя без конфліктів є сумним і не продуктивним. Раніше в управлінській літературі переважало уявлення, що організація повинна працювати як добре змазаний механізм, тому конфлікти в організаціях розглядалися як негативні явища. Однак сучасні теоретики управління відзначають, що повна відсутність конфлікту не лише небажана, але й неможлива [42, с. 241; 2, с. 112-177].

Конфлікт - це ситуація, коли дві або більше сторін виявляють розбіжність у своїх поглядах, цілях або бажаннях і намагаються здійснити свої власні інтереси, водночас перешкоджаючи іншим сторонам у досягненні їхніх цілей.[1, с. 242]. Конфлікти, часто асоційовані з агресією, погрозами, суперечками та ворожнечею, часто вважаються небажаними, і люди стараються уникати їх або швидко вирішувати. Однак останні дослідження вказують на те, що в ефективно управлініх організаціях деякі конфлікти не лише можуть виникати, але й бути бажаними. Добре управліні конфлікти стають важливою складовою процесу формування сучасних колективів.

Шкода, але конфлікти не завжди мають позитивний характер. У деяких випадках вони можуть перешкоджати задоволенню індивідуальних потреб і досягненню організаційних цілей загалом. Наприклад, під час ділових зустрічей багато людей можуть згодитися з поглядами окремих осіб, просто щоб уникнути конфлікту, нехтуючи при цьому інтересами справи. Однак у багатьох випадках конфлікт сприяє розкриттю різноманітності поглядів, збагачує інформацією, допомагає виявити більше альтернатив та проблем. Це надає можливість членам групи приймати більш ефективні рішення, а також висловлювати свої думки перед іншими, задовольняючи особисті потреби в повазі та впливі і сприяючи більш успішному досягненню цілей.

Необхідність детального дослідження прояву конфліктності у підлітків впливає з важливості аналізу глибинних факторів, які визначають конфліктну природу особистості. Це є необхідною передумовою для розробки методів діагностики, профілактики та корекції цієї деструктивної риси особистості. Конфліктність особистості розглядається як цілісна властивість, яка

проявляється у частоті участі у міжособистісних конфліктах та характері когнітивної, емоційної та поведінкової реакції на них. За стійкої високої конфліктності людина стає постійним ініціатором напружених стосунків з оточенням [64 с. 399].

Конфліктність у підлітковому віці визначається як постійна характеристика особистості, яка формується через взаємодію її природних задатків та соціального досвіду. Це поняття, згідно з В. Ілійчуком, Л. Петровською, В. Ващенком, описується як накопичування особистістю певних факторів, включаючи особистісні (темперамент, рівень агресивності, домагання, поточний емоційний стан, особливості характеру і т.д.), соціально-психологічні (соціальні установки, цінності, ставлення до опонента, орієнтація на себе тощо) та соціальні фактори, такі як умови життя і діяльності, соціальне оточення, загальний культурний рівень [65, с. 400].

Особливості конфліктності підлітків та юнаків залишаються актуальними в сучасних умовах розвитку особистості, оскільки знання про причини виникнення та розвитку конфліктності в цьому віковому періоді є важливим для її профілактики та усунення. Метою нашого дослідження є аналіз особливостей конфліктності особистості у підлітковому та юнацькому віці, які виявляються як характерні ознаки розвитку на даному етапі онтогенезу. У цьому віковому періоді конфлікти виявляються дуже яскраво та є неодмінною складовою частиною підліткового та юнацького життя. [26, с. 95].

Процес дорослішання підлітків та юнаків пов'язаний з потребою у самовизначенні, виявляється в їхньому бажанні бути самостійними, незалежними та вільними, а також в прагненні прийняти на себе права та обов'язки дорослих. Задоволення цієї потреби може ускладнюватись несприятливими умовами у родинному середовищі, що призводить до виникнення суперечок і навіть конфліктних ситуацій між підлітками та юнаками та їхніми батьками. Згідно з М. Коць та І. Мудрак, на початку підліткового періоду виникають суперечності, коли дорослий ставиться до підлітка як до дитини. Це ставлення утруднює виховання підлітків у цьому віці та їхній соціальний розвиток, а також не відповідає уявленням підлітків про свою

дорослість та їх претензіям на нові права. Ця протирічливість стає джерелом конфліктів і труднощів у взаєминах між дорослими і підлітками [28, с. 163].

Л. Котлова зазначає, що підлітки та юнаки мають різні форми конфліктної поведінки. У підлітковому віці характерні особистісні форми конфліктної поведінки, тоді як у юнацькому віці вони проявляються у ситуаційній формі. Це пояснюється відмінностями між цими віковими періодами, зокрема: особистісні форми конфліктної поведінки в підлітковому віці пов'язані з бажанням самовираження та реалізації особистих прагнень. Зростання ситуаційних форм конфліктної поведінки у юнацькому віці можна пояснити тим, що на цьому етапі розвитку появляється адекватне оцінювання конфліктної ситуації, а також здатність до використання конструктивних методів її вирішення [26, с. 98].

Дослідження прояву конфліктності серед підлітків та юнаків, а також робота зі зниженням особистісної конфліктності та подоланням проявів конфліктної поведінки є важливими для досягнення оптимального особистісного розвитку. У цьому контексті, «підліткова криза» у віці 12-14 років відіграє значну роль у збільшенні конфліктності серед учнів підліткового віку. Ця фаза розвитку характеризується протиріччями, які можуть призвести до систематичних зіткнень та посиленого негативізму з боку підлітків. Якщо ситуація залишається незмінною, зміна взаємин може тривати протягом всього підліткового періоду, що приводить до хронічних конфліктів. Спочатку це можуть бути конфлікти на рівні дій, а потім на рівні взаємин. Конфлікт може тривати до тих пір, поки дорослі не змінять своє ставлення до підлітків, створивши сприятливу міжособистісну комунікацію.

Отже, актуальність нашого дослідження полягає в регулюванні міжособистісних взаємин у шкільних колективах та забезпеченні нормальних стосунків між учителями, учнями та батьками для підвищення ефективності навчально-виховного процесу. Проте, варто зауважити, що сучасний підліток, незважаючи на актуальність проблеми конфліктів, часто не розуміє сутності конфлікту, його причин, розвитку, наслідків та шляхів його вирішення і попередження. Конфлікти займають важливе місце у нашому повсякденному житті, і вони давно привернули увагу психологів. Традиції вивчення конфліктів



виникли у психоаналітичній та соціологічній школах, які розробили широкий спектр методів для визначення, опису та дослідження конфліктів. Сам термін "конфлікт" використовується майже в усіх суспільних науках і є однією з ключових категорій у кожній з них. Таким чином, слово "конфлікт" має різні значення і описує зіткнення протилежних, несумісних тенденцій у свідомості окремої особи, у міжособистісних відносинах або між групами людей, і супроводжується гострими негативними емоційними переживаннями [15].

Конфлікт має велике значення і може виконувати позитивні функції, особливо у контексті виховання. Однак, також варто звернути увагу на його деструктивні наслідки, про які говорять дослідники, зокрема Б. М. Алмазов і А. Г. Ковальов. Вони вважають, що під час конфліктної взаємодії сторони можуть наносити шкоду одна одній. Дослідження також розглядають психологічні аспекти конфліктів у контексті вікової кризи, шкільної дезадаптації та формування стереотипів поведінки в сім'ї. В психології, поняття вікових криз пов'язують з вираженою конфліктністю. Фактором особистості, що сприяє виникненню конфліктів, є рівень конфліктності самої особистості. Коли цей рівень високий, говорять про конфліктну особистість, яка схильна до конфліктних взаємин.

Підлітки мають свої особливості конфліктності, пов'язані з обмеженим життєвим досвідом, недостатньою самокритикою, емоційною збудливістю, імпульсивністю та іншими факторами. Підліткова схильність до конфліктів пояснюється не тільки емоційними і фізіологічними змінами, але й недостатньо сформованими соціальними навичками, які сприяють успішній соціалізації.

Основна характеристика нестійкого і дискомфортного положення підлітка полягає в недостатній сформованості його соціальних навичок, які сприяють успішній соціалізації. Незадовільно розвинені соціальні навички, посилені соціально-економічною незахищеністю, часто становлять причину збільшеної агресивності та конфліктності у підлітка, а також його бажання вирішувати своє незадоволення життям будь-якими засобами.

Підлітки зіштовхуються з різноманітними суперечливими позиціями та внутрішніми коливаннями між залежністю та незалежністю, роллю дитини та

дорослого. У молодій особі, якій поставлено завдання зміни ролей, часто виникають рольові конфлікти. Проблеми, пов'язані з розбіжностями у діяльній сфері особистості, можуть переживатися як рольові конфлікти. У підлітковому віці вимоги соціального оточення (батьків, вчителів, ровесників) можуть бути суперечливими. Зміна ролей і необхідність прийняття важливих рішень щодо ціннісних орієнтацій можуть викликати рольові конфлікти та статусну невизначеність, що також суттєво впливає на формування поняття "Я".

Перехід від задоволення нормальних потреб особистості до порушення соціальних норм може відбутися лише в рамках конфліктної ситуації, яка може мати об'єктивний або суб'єктивний характер. Визнається, що поведінка особистості у суспільстві може бути як соціальною, так і асоціальною, оскільки людина є суспільним істотою, а соціальні фактори є головними детермінантами її поведінки. Перехідний період між дитинством і дорослістю, який характеризується підлітковим віком, ускладнює процес освоєння соціальних ролей і викликає багато зовнішніх і внутрішніх конфліктів. Крім того, існує проблема індивідуальних відмінностей, оскільки загальні закономірності проявляються через індивідуальні варіації, які залежать від оточуючого середовища, умов виховання та особливостей самої особистості [4].

У підлітків істинними причинами конфліктів є такі фактори, як егоїзм, впертість, бажання приймати сторону своїх друзів, протиріччя між загальними і особистими інтересами, неузгодженість з думкою інших людей та складнощі у спілкуванні з вчителями та батьками. Всі ці фактори створюють об'єктивні передумови для виникнення конфліктів у складних взаємовідносинах.

Отже, можна зробити припущення, що саме спілкування, навчання, праця та будь-яка інша діяльність можуть стати джерелом внутрішніх конфліктів, якщо цілі і завдання цих дій мають велике особисте значення. Особливу цінність для підлітків має саме спілкування. Тому, в даному віці, успішне спілкування набуває особливого значення, і невдачі у цій сфері найчастіше призводять до внутрішніх конфліктів. Ці конфлікти можна вирішити, навчивши підлітків конструктивному та толерантному спілкуванню. Саме неуспішність в цьому виді діяльності найчастіше викликає внутрішньоособистісні конфлікти, вирішити які

можна за допомогою навчання підлітків навичкам конструктивного, толерантного спілкування.

## **1.2. Вплив тривожності на конфліктну поведінку підлітків**

Підлітковий вік є періодом переходу від дитинства до дорослості, який характеризується втратою дитячого статусу і бажанням досягти статусу дорослої особистості. Тривожність є поширеним явищем у цьому віковому періоді. Оскільки тривога є важливою складовою негативних емоцій, вона часто призводить до зниження працездатності, продуктивності та труднощів у спілкуванні. Підлітки, перебуваючи в стані тривоги, часто відчують комбінацію різних емоцій, які впливають на їх соціальні взаємини, фізичний стан, сприйняття, мислення та поведінку [4].

Необхідно підкреслити, що тривожність є однією з головних проблем, що виникають у підлітковому віці, оскільки вона посилюється через конфліктність самого підлітка, який стає свідомим свого дорослого статусу та зустрічається з новими викликами у світі дорослих. Крім того, тривожність може бути пов'язана з функціонуванням нервової системи. Відповідно до теорії І. П. Павлова, індивідуальні особливості поведінки та динаміка психічної діяльності залежать від унікальних властивостей функціонування нервової системи [5].

Поведінка особистості під час конфлікту визначається зовнішніми та внутрішніми факторами, і вона прямо залежить від індивідуальних характеристик суб'єкта конфлікту та його усвідомлення власних здібностей. Одним з важливих внутрішніх факторів є особистісна тривожність. За визначенням А. Прихожана, тривожність - це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням негативних подій та почуттям загрози. Тривожність може бути сприйнята як емоційний стан або як стійка властивість, риса особистості або темпераменту [3, с. 142].

У сфері соціальних взаємин тривожність має вплив на ефективність комунікації та соціально-психологічні показники успішності лідерів. Вона також може спричиняти конфлікти. Серед соціальних факторів, що впливають на

тривожність, можна виділити взаємини з однолітками, рівень досягнень у різних сферах діяльності, соціальний статус, самооцінку, бажання приймати лідерську роль, потребу у реалізації власних здібностей, адекватне сприйняття себе і багато інших аспектів.

Тривожність є станом, який характеризується почуттям скованості та напруженості, але неможливістю точно визначити його причину. З такого погляду тривожність розглядається як результат конфлікту і не має самостійного статусу як окремого психологічного явища [4, с. 10]. Тривожність виникає в результаті потреби відновити втрачене соціальне почуття, тобто почуття належності до соціуму. Ця потреба може виникнути, коли індивідуум стикається з завданнями, що ставляться перед ним соціальним оточенням. Навіть якщо ці завдання є простими, особа може сприймати їх як перевірку своєї повноцінності, що призводить до надмірного емоційного реагування та напруження. Вчений Ч. Спілбергер визначає два типи тривожності:

1) ситуативна тривожність, яка виникає внаслідок конкретної ситуації і об'єктивно викликає занепокоєння. Цей стан може виникати у будь-якої людини перед можливими неприємностями або складнощами в житті. Ситуативна тривожність має позитивну роль, оскільки вона мобілізує людину і допомагає їй вирішити актуальні проблеми. Але зниження ситуативної тривожності може бути відхиленням від норми. Наприклад, коли людина виявляє безвідповідальність перед важливими подіями. Це може свідчити про інфантильність життєвої позиції та недостатньо розвинуту самосвідомість;

2) особистісна тривожність є характеристикою особистості, що проявляється у постійній схильності до переживання тривоги в різних ситуаціях життя, навіть тих, які об'єктивно не викликають такої реакції. Вона супроводжується несвідомим страхом, відчуттям загрози і готовністю сприймати будь-яку подію як негативну і небезпечну. [4, с. 41].

З'ясовано, що особистість може бути схильною до конфліктів як внаслідок внутрішніх факторів, так і через зовнішні чинники, що виникають у процесі взаємодії зі суспільством. Схильність до конфліктної поведінки залежить від особистісних якостей, таких як (агресивність, ворожість, низька емпатійність і

неспроможність до спрямованості на інших людей) [1, 3, 4]. Серед цих особистісних якостей велике значення має тривожність. Тривожність може бути описана як нахил індивіда до переживання тривоги, яка є емоційним станом. Цей стан характеризується суб'єктивним відчуттям напруги, неспокою, мрачних передчуттів, а фізіологічно проявляється активацією вегетативної нервової системи. Він виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може варіювати за своєю інтенсивністю та динамікою з часом. У підлітків, які схильні до тривожності, часто спостерігається постійне напружене та пригнічене настроєве становище, а вони стикаються з труднощами у взаєминах з навколишнім світом, який їм здається лякаючим і ворожим.

Існує тісний взаємозв'язок між конфліктністю і тривожністю, і розуміння цього зв'язку може допомогти нам краще розуміти та керувати нашими емоціями та взаємодіями з іншими. Перш за все, важливо зрозуміти, що конфлікти можуть бути джерелом тривоги. Коли ми знаходимося в конфліктній ситуації, ми часто відчуваємо загрозу нашому самопочуттю, і це призводить до появи тривоги. Ми можемо стурбовуватися про можливі наслідки конфлікту, боятися втратити важливі відносини або пошкодити свою репутацію. Тривога може з'являтися як передбачена реакція на конфлікт, так і бути результатом невпевненості власних здібностей або невизначеності ситуації.

З іншого боку, тривога може також призводити до конфліктів. Люди, які постійно перебувають у стані тривоги, можуть мати підвищену роздратованість та недостатню терпимість до інших думок та поглядів. Їхня тривога може впливати на їхню здатність ефективно спілкуватися та розв'язувати конфлікти. Такі люди можуть бути більш схильні до агресивної поведінки або негативних емоційних реакцій, що призводить до загострення конфліктів.

Крім того, конфлікти можуть посилювати тривогу через невизначеність і невпевненість у майбутньому. Коли виникають суперечки та непогодження, люди можуть відчувати страх перед невідомим результатом. Це може призводити до тривоги та важкощів у прийнятті рішень. Наприклад, люди можуть вагатися вчинити крок у напрямку вирішення конфлікту, оскільки вони боятися можливих наслідків або невдачі.

Отже, взаємозв'язок між конфліктністю і тривожністю є взаємозалежним. Конфлікти можуть призводити до появи тривоги, а тривога, з свого боку, може посилювати конфлікти. Розуміння цього зв'язку може допомогти нам знаходити способи краще управляти нашою тривогою та впливати на конфліктні ситуації. Наприклад, важливо розвивати навички емоційного інтелекту, що допомагають контролювати свої емоції та ефективно спілкуватися з іншими. Також, особлива увага до самоуправління тривоги може зменшити вплив тривоги на наше ставлення до конфліктів.

Тож, розуміння взаємозв'язку між конфліктністю і тривожністю дозволяє нам поглиблено аналізувати наші емоції та реакції на конфліктні ситуації. Це допомагає нам бути свідомими наших емоцій та знаходити способи ефективного вирішення конфліктів, зменшуючи тривогу та покращуючи якість наших взаємин.

### **1.3. Особливості психологічних методів корекції конфліктної поведінки у підлітковому віці**

Конфлікти є невід'ємною складовою людського життя. У різних сферах нашого існування - в родині, на роботі, у громадському житті - ми стикаємося з ситуаціями, де виникають розбіжності і зіткнення інтересів. Однак, важливо розуміти, що сама наявність конфлікту не є проблемою; це реакція людей на конфлікт і способи його вирішення визначають результат і наслідки. У таких ситуаціях психологія надає нам різні методи корекції конфліктів, які сприяють здоровому розвитку взаємин та вирішенню проблем.

Один з основних психологічних методів корекції конфліктної поведінки у підлітковому віці - це комунікація. Комунікація відіграє важливу роль у будь-якому конфлікті, оскільки дозволяє сторонам висловлювати свої почуття, потреби і переконання. Ефективна комунікація підлітків передбачає активне слухання, спілкування без образ, виявлення спільних точок зору та пошук компромісів. Вона створює зв'язок між сторонами конфлікту і дає можливість вирішувати проблеми відкрито та конструктивно.

Іншим важливим методом корекції конфліктної поведінки у підлітковому

віці є емоційний інтелект. Емоційний інтелект включає в себе розуміння і управління власними емоціями, а також спроможність сприймати і розуміти емоції інших людей. Коли ми розуміємо свої власні емоції та можемо емоційно співчувати іншим, ми можемо легше знайти спільну мову і вирішити конфлікт. Управління власними емоціями також допомагає уникати імпульсивних реакцій і дозволяє зосередитися на пошуку конструктивних рішень.

Третій метод психологічної корекції конфліктної поведінки у підлітковому віці - це емпатія. Емпатія означає здатність поставитися на місце іншої людини і сприймати її почуття та переживання. Це дозволяє нам бачити ситуацію з різних кутів зору і розуміти мотиви дій інших людей. Емпатія допомагає знизити напругу та підтримує позитивні взаємини між сторонами конфлікту. Коли підлітки відчують, що їх розуміють та підтримують, вони більш схильні до співпраці та пошуку взаємовигідних рішень.

Крім цього, психологія пропонує ряд інших методів корекції конфліктів, таких як аналіз ідентичності, пошук альтернативних рішень, посередництво та тренінги з комунікації та співпраці. Кожен з цих методів має свої особливості та ефективність у різних ситуаціях. Важливо враховувати контекст конфлікту, особистісні особливості сторін та використовувати відповідні психологічні інструменти.

Успішні психологічні методи корекції ґрунтуються на взаємодії між спеціалістом та клієнтом. Професійний психолог допомагає виявити проблему та сприяє зрозумінню основних чинників, що впливають на її появу. Завдяки ефективному спілкуванню, терапевт створює емоційно підтримуюче середовище, де клієнт може відкрито висловити свої емоції та думки.

Одним із ключових принципів психологічної корекції конфліктної поведінки у підлітковому віці є індивідуальний підхід. Кожен підліток є унікальним зі своїми власними проблемами, потребами та способами сприйняття інформації. Тому психологи використовують широкий спектр методів, щоб відповідати потребам конкретного клієнта. Наприклад, одній дитині може підійти когнітивно-поведінкова терапія, яка базується на раціональному переосмисленні думок, а іншій може бути корисна медитація для зниження рівня

стресу.

Психологічні методи корекції конфліктної поведінки у підлітковому віці є важливою складовою процесу саморозвитку та досягнення гармонії в житті. Вони допомагають підліткам розробляти ефективні стратегії впорядкування зі своїми емоціями, ставленням до себе та іншим, вирішення проблем і покращення якості життя в цілому. Вивчення та застосування психологічних методів корекції можуть бути корисними для всіх, хто прагне розвиватися та досягнути гармонії своєї психологічної стабільності.

Профілактика конфліктної поведінки у підлітковому віці - це організована діяльність, спрямована на запобігання виникненню конфліктів або зменшення ймовірності їх виникнення. Існує два типи профілактики конфліктної поведінки - первинна і вторинна. Обидва типи включають зовнішні заходи, такі як організаційні та управлінські, а також внутрішні, психологічні заходи. Первинна психопрофілактика полягає в психологічній підготовці та розвитку потенційних або фактичних учасників конфліктів. Вторинна психопрофілактика - це робота безпосередньо з групами, що перебувають у ризику, напруженими групами, проти-ворогуючими групами, групами з високим рівнем конфліктогенності та ескалації конфліктів.

Для профілактичної роботи з попередження конфліктної поведінки у підлітковому віці використовуються різні методи психотерапії, включаючи активні методи, такі як ігрові психотехніки, тренінгові психотехнології та автотренінги, а також методи групової психотерапії та інші.

Для психокорекції конфліктної поведінки у підлітковому віці виділяють наступні методи: соціально-психологічний тренінг; індивідуально-психологічне консультування; аутогенне тренування; посередницьку діяльність психолога (соціального працівника); самоаналіз конфліктної поведінки. Дослідження показали ефективність використання арттерапії, музикотерапії та драматерапії у корекції конфліктної поведінки у підлітків. Ці методи дозволяють підліткам виразити свої емоції та почуття через творчість та мистецтво, що може допомогти знизити рівень агресії та конфліктної поведінки.

Підлітковий вік є періодом інтенсивного фізіологічного, психологічного та



соціального розвитку. Цей період часто супроводжується конфліктами, які можуть виникати в різних сферах життя підлітка. Психологічні методи корекції конфліктів є важливим інструментом для допомоги підліткам у вирішенні їх проблем та покращенні міжособистісних відносин.

Крім вищезазначених, ефективним методом корекції конфліктів у підлітків - є навчання соціально-емоційних навичок. Підлітки часто мають обмежений набір навичок управління емоціями та взаємодії з іншими людьми. Психологічні тренінги, які спрямовані на вивчення навичок комунікації, розвиток емпатії та вміння вирішувати конфлікти, можуть допомогти підліткам впоратися зі складними ситуаціями та зберегти позитивні стосунки з оточуючими.

Інший важливий психологічний метод конфліктної поведінки у підлітковому віці - це когнітивна перебудова. Підлітки часто сприймають ситуації та інших людей з певними упередженнями та негативними переконаннями. Когнітивна перебудова полягає в допомозі підліткам зрозуміти, як їхні мислення та переконання впливають на сприйняття конфліктних ситуацій. Психологи працюють з підлітками, допомагаючи їм переглянути свої упередження та побачити ситуацію з іншого ракурсу. Це дозволяє їм розширити свої можливості управління конфліктами та знайти конструктивні рішення.

Також важливим психологічним методом корекції конфліктів у підлітків є психотерапія. Підлітки, які переживають серйозні конфлікти, можуть потребувати індивідуального психотерапевтичного супроводу. Психолог створює безпечне середовище, де підліток може висловити свої емоції та думки, розкрити корінні причини конфлікту та спробувати знайти шляхи вирішення проблеми. Цей процес допомагає підлітку зрозуміти себе краще, змінити негативні паттерни поведінки та розвивати здорові відносини з іншими.

У підсумку, психологічні методи корекції конфліктної поведінки у підлітковому віці грають важливу роль у розвитку підлітків та покращенні їх міжособистісних відносин. Навчання соціально-емоційних навичок, когнітивна перебудова та психотерапія - це лише деякі із способів, якими психологи можуть допомогти підліткам у вирішенні конфліктів. Комунікація, емоційний інтелект, емпатія та інші методи сприяють зрозумінню, співпраці та пошуку

взаємовигідних рішень. Використання цих методів допомагає підтримувати позитивний клімат взаємин і сприяє розвитку конструктивних підходів до вирішення конфліктів. Важливо надати підліткам підтримку, розуміння та можливість розвивати навички, які допоможуть їм впоратися зі складнощами та побудувати здорові стосунки з іншими людьми.

### **Висновки до першого розділу**

Конфліктність особистості є негативним явищем, яке виникає з різних факторів. Ці фактори можна розділити на особистісно-психологічні (темперамент, рівень агресивності, емоційний стан), соціально-психологічні (соціальні установки і цінності, ставлення до опонента, навички спілкування, інтелект, особливості поведінки) та соціальні (життєві умови, можливості для відпочинку, соціальне оточення, рівень культури, задоволення потреб і т.д.). Конфліктність особистості є характеристикою підліткового та юнацького віку.

Аналіз причин конфліктності підлітків та юнаків дозволяє виділити психологічні фактори, серед яких низька стійкість до конфліктів, відсутність емпатії, надмірні вимоги і цінності, недостатня самоаналітичність і самооцінка, особливості характеру та темпераменту.

Встановлено, що конфліктність особистості у підлітків виникає через протиріччя у взаємовідносинах з дорослими, які не враховують прагнення підлітка до самостійності та ставляться до нього несправедливо. Конфліктність підлітків має взаємозв'язок з їх внутрішнім світом і формуванням самосвідомості, що є важливим завданням на цьому віковому етапі.

Отже, загальна конфліктність у підлітків, яка базується на внутрішньоособистісному конфлікті, має значний вплив на їх відносини з навколишнім світом. Оскільки підлітки часто не вміють конструктивно вирішувати конфлікти і мають конфліктогенні риси особистості, важливо залучати їх до тренінгів та надавати психологічну підтримку для розвитку їх особистості.

Щоб успішно працювати з конфліктними підлітками та юнаками, важливо комплексно вирішувати цю проблему, знижуючи їх конфліктність як особистісну властивість і працюючи над подоланням проявів конфліктної поведінки.

Майбутні дослідження повинні спрямовуватись на емпіричне вивчення психологічних показників конфліктності як особистісної властивості підлітків та юнаків, а також виявлення гендерних особливостей її прояву.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ**

### **2.1. Обґрунтування вибору діагностичного інструментарію та організація емпіричного дослідження**

З метою вирішення основного завдання нашого дослідження та перевірки гіпотетичного положення, нами було складено програму емпіричного дослідження конфліктної поведінки підлітків, які навчаються в Скандинавській гімназії, міста Києва, Дарницького району. Вибірку склали учні 9 - Б класу і 9 - В класу, 60 дітей, з яких 28 дівчат і 32 – хлопчиків.

У гімназії педагогічний колектив постійно впроваджує новаторські ідеї в галузі навчання, такі як проведення факультативів та спецкурсів з додаткових предметів, організація олімпіад і конкурсів для учнів різних рівнів. Учні гімназії досягають великих успіхів у різних змаганнях і конкурсах, від районного до всеукраїнського рівня. На мою думку, гімназія створює відмінні умови для навчання дітей і формування їх як особистостей.

Для проведення емпіричного дослідження було поставлено такі завдання:

1. Вибрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для проведення експерименту.
2. Здійснити діагностику для визначення рівня конфліктної поведінки у підлітків.
3. Аналізувати та інтерпретувати отримані результати дослідження.

Щодо першого завдання, ми провели аналіз різноманітних психодіагностичних методик, з яких вибрали ті, що найкраще відповідають меті нашого дослідження.

Методика Басса та Дарки (Додаток А) для діагностики стану агресії у підлітків має на меті виявлення основних форм агресії. Вона складається з інструкції, завдань і бланку з 75 питань, на які необхідно відповідати "так" або "ні". Також використовуються бланк відповідей і ключ, а результати аналізуються на основі 8 шкал: фізична агресія (використання фізичної сили проти інших осіб), непряма агресія, вербальна агресія, негативізм (опозиційна

поведінка від пасивного опору до активної боротьби проти звичаїв і законів), роздратування (готовність до негативних емоцій при малейшому збудженні), образа (заздрість і ненависть до оточуючих за їхні дії, як реальні, так і уявні), підозрілість і почуття провини (аутоагресія).

В методиці Басса та Дарки (Додаток А) питання спрямовані на виявлення лише однієї форми агресії, і їх формулювання спрямоване на зниження впливу суспільного схвалення на відповіді. Інтерпретація результатів дозволяє визначити індекс ворожості та індекс агресивності.

Для дослідження рівня конфліктної поведінки підлітків також використовується методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (Додаток Б). Ця методика дозволяє визначити переважний спосіб поведінки особистості у конфліктних ситуаціях.

Раніше термін "вирішення конфліктів" широко використовувався, що підкреслювало необхідність розв'язання або елімінації конфліктів. Ідеальним результатом було уявляється безконфліктний стан, де всі люди працюють у повній гармонії.

Проте в останні роки ставлення фахівців до цього аспекту дослідження конфліктів суттєво змінилося. К. Томас вважає, що це зумовлено двома факторами: усвідомленням непрактичності повного елімінування конфліктів і визнанням позитивних функцій, які вони можуть виконувати. Відповідно до підходу К. Томаса, акцент слід змістити з усунення конфліктів на їх управління.

Автор вважає важливим зосередитися на таких аспектах зміни конфліктів: вивчення типової поведінки людей у конфліктних ситуаціях, визначення, яка з них є більш продуктивною або деструктивною, та розроблення шляхів стимулювання продуктивної поведінки. К. Томас запропонував модель регулювання конфліктів, в основі якої лежать два виміри: кооперація, пов'язана з увагою до інтересів інших людей, і напористість, яка відображає акцент на захисті власних інтересів. Згідно з цією моделлю, одним із способів регулювання конфліктів є змагання або конкуренція:

1) у стилі конкуренції людина активно працює над досягненням своїх інтересів, навіть якщо це може призвести до негативних наслідків для інших.

Вона не дуже зацікавлена у співробітництві з іншими людьми, але волевиявлення допомагає їй приймати рішення і домагатися своєї точки зору. Цей стиль може бути ефективним, коли людина має достатній рівень влади або авторитету, і коли певне рішення вважається найкращим. Також в деяких ситуаціях, коли немає інших виходів або коли людина не може показати свою нерішучість, стиль конкуренції може бути виправданим.

Проте важливо зауважити, що цей стиль не є ефективним у взаєминах між людьми, особливо в контексті спілкування і співробітництва. Використання конкуренції може порушувати взаємозв'язок і створювати напруженість відносин.

Таким чином, стиль конкуренції використовується тоді, коли підсумок є надзвичайно важливим для людини, вона має владу для прийняття рішення, немає інших виходів або не може проявити свою нерішучість.

Наведемо кілька прикладів випадків, коли можна використовувати стиль суперництва:

- підсумок є дуже важливим для людини;
- людина має певний авторитет для прийняття рішення і є очевидним, що це рішення є найкращим;
- коли немає іншого виходу;
- людина не може показати, що вона розгубилася.

2) стиль пристосування означає готовність пожертвувати власними інтересами на користь іншої особи. Людина діє спільно з іншими, не намагаючись активно захищати свої інтереси. Цей підхід до регулювання конфліктів може бути використаний, коли результат має велике значення для партнера, але не є дуже важливим для самої особи. Також стиль пристосування може бути корисним, коли партнер має більше влади або авторитету.

Через відступи, компроміси або жертвування власними інтересами, людина може сприяти пом'якшенню конфліктної ситуації та збереженню взаємозв'язку з партнером. Стиль пристосування передбачає зосередження на потребах та інтересах інших людей, з метою забезпечення гармонії та співпраці.

3) За допомогою стилю компромісу, людина деякою мірою уступає своїм інтересам, щоб задовольнити інтереси іншої сторони. Цей підхід включає взаємну угоду, де обидві сторони роблять певні поступки. Компроміс може нагадувати співробітництво, але він досягається на більш поверхневому рівні порівняно зі співробітництвом.

У ситуації компромісу кожна сторона виходить на зустріч іншій, шляхом взаємних уступок і знаходження середньої точки. Це може бути ефективним способом досягнення певного рішення, особливо якщо інші способи регулювання конфлікту не дають результатів або коли час обмежений. Компроміс може сприяти збереженню взаємозв'язку між сторонами, але не завжди розв'язує всі глибинні проблеми, що можуть лежати в основі конфлікту.

4) Уникнення - це стиль, який проявляється в відсутності бажання співпрацювати або досягати власних цілей. Людина, що застосовує цей підхід, не намагається захищати свої права, співпрацювати з іншими для вирішення проблеми або просто уникає конфлікту.

Стиль уникнення може використовуватися у випадках, коли питання, що розглядається, не є дуже важливим або коли ситуація виявляється безвихідною. Незважаючи на те, що багато людей вважають уникнення ознакою слабкості, таке ухилення може стати можливістю врегулювати ситуацію.

Уникнення може виявитися корисним у випадку, коли конфлікт є малозначущим і не варто витратити час та ресурси на його вирішення. Також цей стиль може бути використаний для збереження взаємовідносин з іншою стороною, уникнення подальшої ескалації конфлікту або пошуку інших шляхів вирішення проблеми.

5) Співпраця - це стиль, в якому учасники ситуації доходять до альтернативи, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін. Людина, що використовує цей підхід, активно бере участь у вирішенні конфлікту, але зосереджується на співпраці з іншою людиною.

Стиль співпраці вимагає складної і тривалої роботи, оскільки спочатку виявляються потреби та інтереси всіх сторін конфлікту, а потім відбувається активне обговорення. Для успішного застосування стилю співпраці необхідно

витратити час на пошук прихованих інтересів іншої сторони.

У цьому підході важливо розуміти, що досягнення компромісу не є метою, але сторони прагнуть знайти рішення, яке враховує потреби і бажання всіх учасників. Співпраця передбачає активну комунікацію, взаєморозуміння та вміння знаходити творчі рішення, що задовольняють всіх учасників конфлікту.

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

Наступною була запропонована діагностика самооцінки Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна (Додаток В).

Ця методика є надійним і інформативним способом оцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність) і особистісної тривожності (стійка характеристика особистості). Реактивна тривожність відображається у відчутті напруження, хвилювання та нервозності. Особистісна тривожність вказує на стійку схильність сприймати різні ситуації як загрозові та реагувати на них тривожним станом.

Нормальний рівень тривожності відповідає показникам у межах 30 балів, помірно підвищена тривожність оцінюється у діапазоні 31-45 балів, а рівень 46 балів і вище вказує на високий рівень тривожності. Бали нараховуються на основі відповідей на 40 питань.

Таким чином, ця методика дозволяє оцінити тривожність на основі відповідей на певну кількість питань і визначити, чи перебуває особа в межах норми, має помірну тривожність чи високий рівень тривожності.

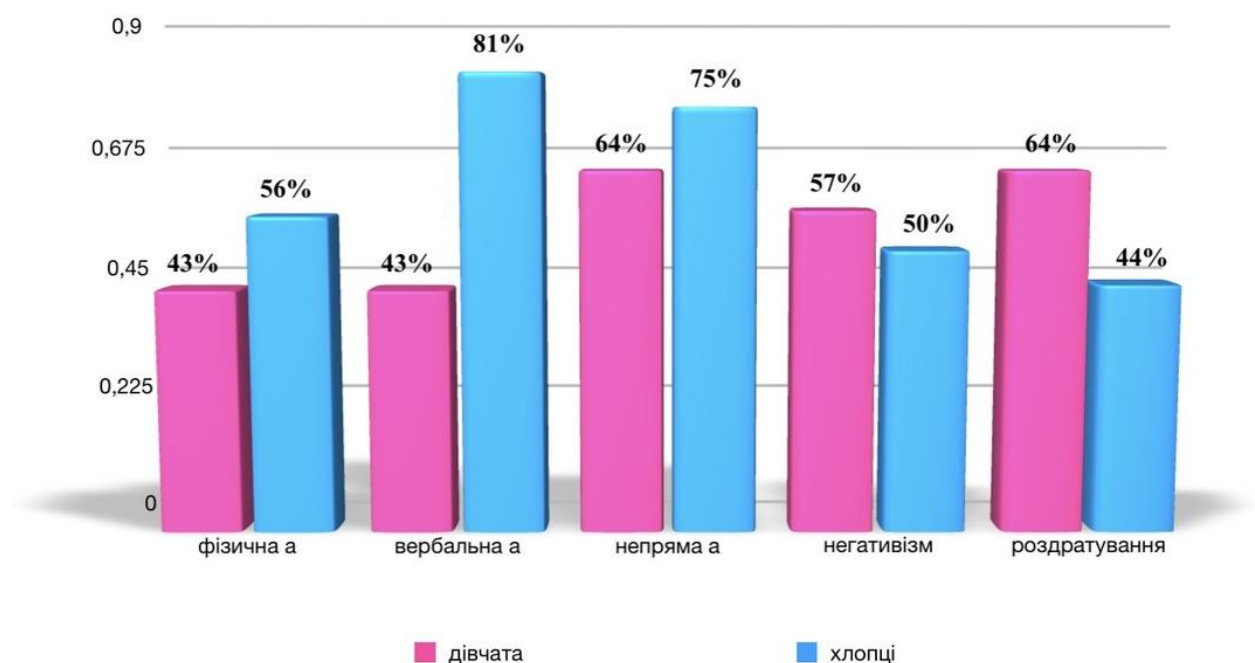


## 2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

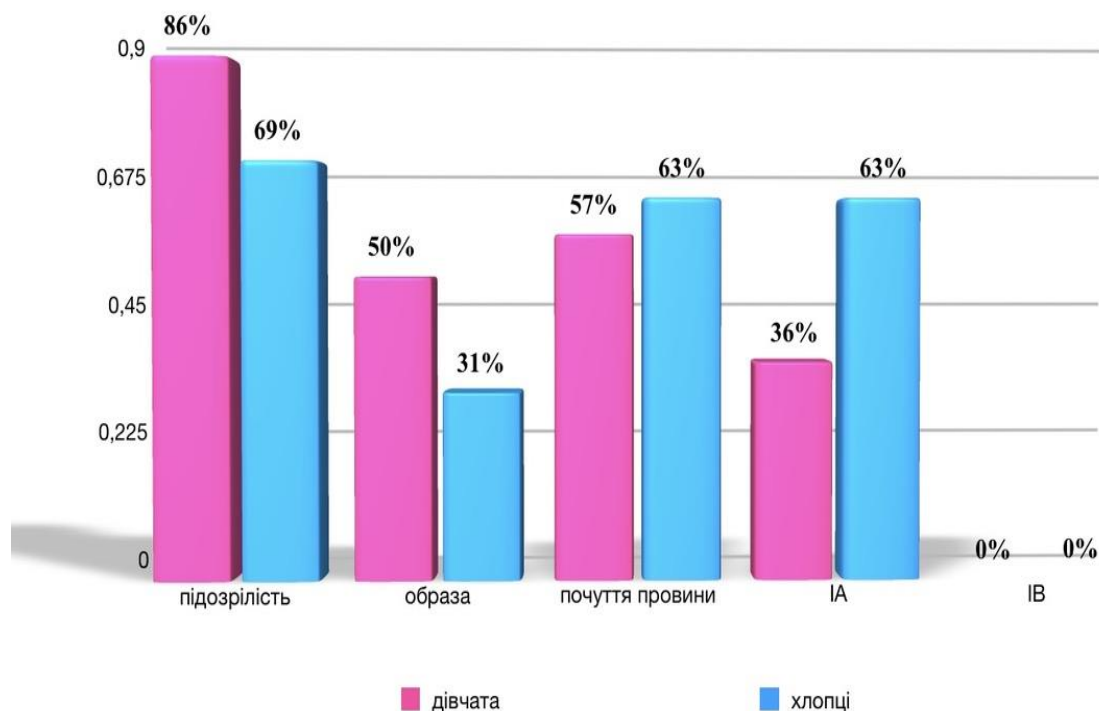
Проведення вказаних методик дозволило нам зафіксувати отримані результати, які були згруповані нами по кожній з методик. Після проведення методики Басса та Дарки результати представлені на Рисунку 2.2.1.

*Рис. 2.2.1*

Рис. 2.2.1 Кількісний розподіл вибірки дослідження рівня агресії за методикою Басса Дарки



*Продовження Рис. 2.2.1*



Результати дослідження рівня агресії за методикою Басса та Дарки свідчать, що хлопці проявляють більшу схильність до фізичної агресії, ніж дівчата (56% проти 42% відповідно). Також виявлено, що хлопці є більш схильними до вербальної агресії (81%), хоча серед дівчат цей показник також високий.

Щодо непрямой агресії, як юнаки, так і дівчата виявили схильність до цього типу агресії, причому серед хлопців цей показник вищий (64% проти 75% відповідно).

Варто відмітити, що показник негативізму також є досить високим у досліджуваній групі. Він вищий серед дівчат, хоча і серед хлопців негативізм є досить поширеним, при цьому половина опитаних хлопців проявляє схильність до негативізму.

Таким чином, результати дослідження показують, що у хлопців виявляється більша схильність до фізичної та вербальної агресії, тоді як дівчата частіше проявляють негативізм. Обидві статі демонструють певну схильність до непрямой агресії. Про показник роздратування слід сказати, що він вищий серед дівчат (64%) ніж серед хлопців (44%).

Результати дослідження свідчать, що серед дівчат вищий рівень підозрілості (86%), порівняно з хлопцями (69%). Що стосується образів та почуття провини, то серед дівчат ці показники розподілилися однаково, тоді як серед хлопців схильність до образи є менш розповсюдженою (31%), а почуття провини залишаються на високому рівні як серед хлопців, так і серед дівчат (63% та 57% відповідно).

Індекс агресивності є вищим серед хлопців (63%), а індекс ворожості не перевищує норми як серед юнаків, так і серед дівчат.

Отже, дослідження показує, що серед дівчат спостерігається вищий рівень підозрілості, а образи та почуття провини розподілились однаково. Серед хлопців схильність до образи є менш розповсюдженою, а почуття провини є на високому рівні. Індекс агресивності виявився вищим серед хлопців, а індекс ворожості залишається в межах норми як серед хлопців, так і серед дівчат.

Під час діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки за методикою К. Томаса було встановлено, що у 32% досліджуваних осіб виявлено стиль пристосування в конфліктних ситуаціях. Стиль суперництва є характерним для 28% осіб, стиль компромісу – для 24%, тоді як лише 16% осіб використовують стиль співпраці та уникнення (по 8% на кожен з цих стилів).

*Рис. 2.2.2*



### **Показники діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки за методикою К. Томаса**

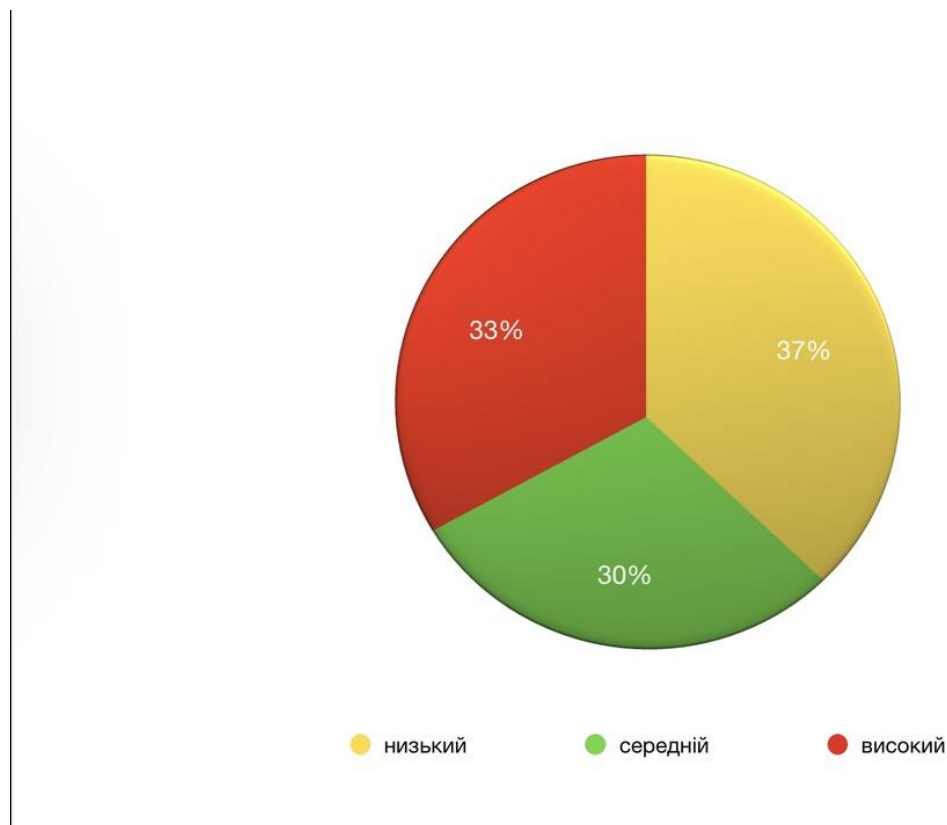
Згідно цієї методики (рис 2.2.2.) результати дослідження свідчать про тенденцію використання стилів поведінки у конфліктах, які відносяться до двох моделей регулювання конфліктів - кооперації (стиль компромісу та співпраці) та напористості (стиль суперництва та пристосування). У випадку підлітків, найпоширенішою є друга модель - напористість (60% підлітків використовують цей стиль), тоді як перша модель - кооперація - є характерною лише для 32% підлітків. Отже, для досліджуваних осіб найтипівішим типом поведінки є пристосування.

Проведене дослідження надало нам можливість отримати загальну картину щодо особливостей конфліктної поведінки підлітків.

Аналізуючи результати дослідження самооцінки підлітків за методикою діагностики самооцінки Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна, можна зробити висновок, що 37% опитаних (22 особи) мають низький рівень тривожності (до 30 балів), з яких 50% (16 осіб) є хлопцями, а 21% (6 осіб) - дівчатками. У 30%

опитаних (18 осіб) спостерігається середній рівень тривожності (31-45 балів), з яких 31% (10 осіб) є хлопчиками, а відповідно 29% (8 осіб) - дівчатками.

*Рис. 2.2.3*



### **Результати дослідження згідно діагностики самооцінки Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна**

Як видно з рисунка 2.2.3., високий рівень тривожності діагностується у 20 осіб, або 33%, серед яких 12 осіб становлять дівчата (43 %), а 8 осіб – хлопці (25 %). Це пояснюється тим, що у дівчат в підлітковому віці (14-16 років) відбуваються гормональні зміни, які можуть впливати на емоційний стан та викликати тривожність у дівчат.

Підсумовуючи можемо сказати, що самооцінка у підлітків жіночої статі досліджуваної групи є нижче, ніж серед хлопчиків. Навіть враховуючи те, що у дівчат серед тестованих більший рівень тривожності.

Наступне наше завдання: провести психокорекційну програму, що складається з 8 занять , а після закінчення – провести повторне обстеження з використанням тих же методик і, в подальшому, порівняти результати, щоб

зрозуміти, чи є розроблена програма діючою, яких змін, чи доповнень вона потребує.

Для підтвердження результатів було застосовано методи математичної статистики для встановлення типу розподілу отриманих результатів, було застосовано кореляцію Пірсона. Тут виходить, що чим більше значення у респондентів по результатам методики Басса та Дарки, тим більше значення по результатам Спілбергера та Ханіна, (тому що ,536 значення кореляції) при цьому чим більше результати по методиці Басса та Дарки, тим менше значення по методиці Томаса ( -,410, тобто більш схильні до напористості ).

Рис. 2.2.4

		БассаДаркі	СпілбергХанін	Томаса
БассаДаркі	Коефіцієнт кореляції	1,000	,419**	-,410**
	Знач. (2-х стороння)		,000	,002
	N	60	60	60

### Математична обробка даних

## 2.3. Психокорекційна програма для зниження рівня конфліктної поведінки підлітків

Психокорекційна програма для зниження рівня конфліктної поведінки підлітків є надзвичайно важливим інструментом у сфері освіти та психології. Підлітковий вік відомий своєрідністю, коли особистість переживає значні зміни та виклики на шляху свого розвитку. Конфліктна поведінка підлітків є звичайним феноменом, але вона може мати негативний вплив на їхнє фізичне та психологічне благополуччя, а також на їхні стосунки з оточуючими.

Основною метою психокорекційної програми є забезпечення психологічного та соціального розвитку підлітка, формування навичок ефективного спілкування, вирішення конфліктних ситуацій та попередження виникнення нових. Це досягається за допомогою комплексного підходу, що включає психологічні, соціальні та освітні аспекти. Перший крок психокорекційної програми - це виявлення факторів, що сприяють конфліктній поведінці. Це можуть бути недостатня саморегуляція емоцій, низька самооцінка,

недостатня соціальна компетентність та інші аспекти, що впливають на поведінку підлітків. Шляхом вивчення особливостей кожного учасника програми, можна ідентифікувати конкретні проблеми та потреби кожного індивіда.

Далі, програма спрямовується на впровадження інтерактивних методів та тренінгів, які сприяють розвитку навичок соціального спілкування, емоційної компетентності та саморегуляції. Це можуть бути тренінги з комунікаційних навичок, навчання стратегій конструктивного вирішення конфліктів, розвитку емпатії та толерантності. Такі тренінги допомагають підліткам зрозуміти власні емоції, управляти ними та ефективно спілкуватися з іншими.

Крім того, психокорекційна програма має на меті підтримувати психологічне благополуччя підлітка шляхом впровадження психологічної підтримки, індивідуальних консультацій та групової роботи. Психолог чи тренер працює з учасниками програми, допомагаючи їм виявити власні потреби, розкрити свій потенціал та знайти шляхи до самореалізації.

Наслідком успішної психокорекційної програми є зниження рівня конфліктної поведінки підлітків, збільшення їхньої самосвідомості, розвиток соціальних навичок та відповідальності. Підлітки стають більш адаптованими до соціального середовища, здатними до конструктивного спілкування та вирішення проблем, а також до активної участі у соціальному житті країни.

Отже, психокорекційна програма для зниження рівня конфліктної поведінки підлітків має велике значення для їхнього психологічного розвитку та соціальної адаптації. Вона допомагає підліткам зрозуміти себе та інших, розвивати навички ефективного спілкування та управління емоціями. Ця програма має потенціал покращити якість життя підлітків і підготувати їх до викликів, з якими вони стикатимуться у дорослому житті.

Основними завданнями даної програми є:

1. Введення учасників у поняття конфлікту та навчання навичкам управління конфліктними ситуаціями.
2. Поширення усвідомлення важливості поважних взаємин у спілкуванні.
3. Формування у учнів позитивного ставлення до дружби, навчання

цінувати своїх товаришів та надавати їм допомогу.

4. Сприяння розвитку позитивної самооцінки та формування позитивного уявлення про себе.

5. Розвиток форм і навичок особистісного спілкування в групі однолітків та способів взаєморозуміння.

Від цієї психокорекційної програми ми очікуємо зниження рівня конфліктної поведінки у підлітків, покращення соціальних навичок і взаємодії, збільшення самореалізації та активної участі в соціальному житті, а також покращення самооцінки і самопочуття. В цілому, психокорекційна програма для підлітків сприяє їхньому психологічному розвитку, соціальній адаптації та формуванню здорових стосунків з іншими людьми.

Корекційна програма «Учимося жити без конфліктів» розроблена для роботи практичного психолога з учнями 8-11 класів. Складається з 8 занять, кожне тривалістю 1 - 1,5 години. Робота була проведена з двома класами окремо.

Під час проведення тренінгу ми використовували такі методи:

1. *Мозковий штурм* - цей метод сприяє генерації ідей та розвитку творчого мислення. Учасники групи виражають свої думки та ідеї щодо певної проблеми чи ситуації. Це сприяє стимулюванню обміну інформацією та розширенню кругозору.

2. *Рухові та рольові ігри* – вони дозволяють підліткам експериментувати зі своїми емоціями, ролями та способами взаємодії. Вони можуть відтворювати реальні життєві ситуації, що допомагає їм розвивати навички спілкування, розв'язувати конфлікти та розуміти інші погляди.

3. *Дискусії* - метод, що сприяє розвитку критичного мислення та вміння аргументувати свої погляди. Підлітки обговорюють певну тему, висловлюють свої думки та пропонують аргументи в підтримку своїх позицій. Це сприяє розвитку навичок слухання, взаєморозуміння та толерантності.

4. *Рольове програвання ситуацій* - метод включає підлітків у ролі в ігри, де вони відтворюють певну ситуацію або рольову модель. Це дозволяє їм експериментувати зі способами взаємодії, розвивати навички спілкування та розв'язування конфліктів



5. *Релаксційні вправи* - вправи сприяють зниженню стресу, покращенню емоційного

6. *Бесіди, обговорення* - включає в себе відкриті розмови та обговорення певних тем. Вони допомагають підліткам висловлювати свої думки, спілкуватися з однолітками та вчитися слухати інших

7. *Робота в групах* - такий метод дозволяє підліткам взаємодіяти, співпрацювати та вчитися вирішувати проблеми як частина команди. Робота в групах сприяє розвитку соціальних навичок, лідерства, емпатії та співпраці.

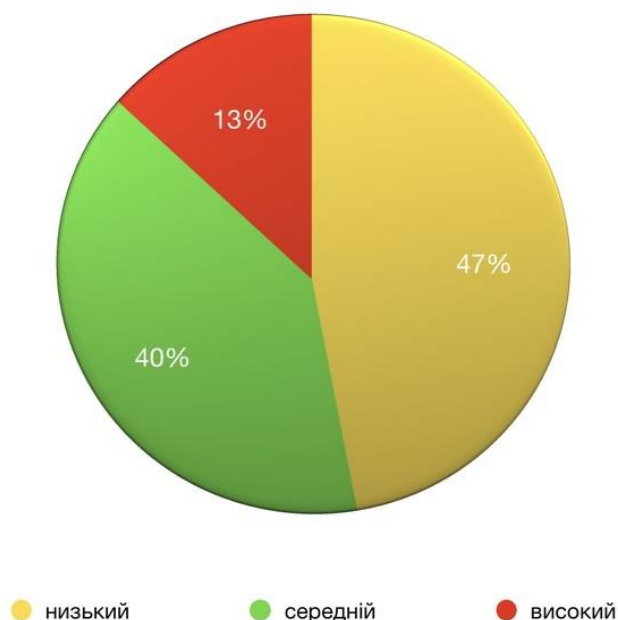
У сучасному світі, де стрес, тривога та інші психологічні проблеми стають все більш поширеними, психологічна корекція стає дедалі важливішою. Ці методи дозволяють нам розуміти, приймати та змінювати свої емоції, думки та поведінку, забезпечуючи таким чином покращення якості життя.

#### **2.4. Порівняння показників рівня конфліктності «до» та «після» проведення психокорекційної програми**

Маючи результати після проведення психокорекційної програми – можемо порівняти результати «до» та «після».

Після проведення психокорекційної програми за методикою на визначення рівня агресії Басса та Дарки переважають такі самі різновиди агресії як непряма агресія та підозрілість. Треба відмітити, що до фізичної агресії більш схильні хлопці ніж дівчата, проте нам вдалося знизити загальний відсоток. Цікаво, що найбільш схильними до вербальної агресії є хлопці, але після проходження психокорекційної програми відсоток знижено, хоча і серед дівчат цей показник досить високий. Щодо інших показників значних змін не виявлено. Проте про показник індексу агресивності можна сказати, що він більший серед хлопців, але після проведення психокорекційної програми показник індексу має тенденцію до зниження. Індекс ворожості як серед юнаків, так і серед дівчат не виходить за межі норми, і після проведення програми ситуація залишається стабільною.

Рис 2.4.1.



### **Показники рівня тривожності після психокорекційної програми**

Підсумовуючи дослідження самооцінки підлітків за діагностикою самооцінки Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна, можна зробити певні висновки. Низький рівень тривожності (до 30 балів) спостерігається у 28 опитаних (47%), з яких 18 (64 %) тестованих – хлопців, а 10 (36 %) – дівчат. Тобто відсоток підвищився на 10%. Середній рівень тривожності (31-45 балів) також підвищився на 10%, можемо спостерігати в 24-ти опитаних або в 40 %, з яких юнаки становлять 14 осіб (58 %), а дівчата, відповідно, 10 осіб, або 42 %. Приємно бачити, що високий рівень тривожності діагностується лише у 8 осіб, або 13%, тобто відсоток став менше на 20%. Серед 8 осіб показники хлопців та дівчат поділилися порівну.

Таким чином, з можливих висновків можна зробити висновок про ефективність та доцільність використання розробленої психокорекційної програми для коригування та профілактики конфліктної поведінки підлітків.

Формувальне дослідження виконувало свою мету, зосереджену на вдосконаленні тренінгової процедури та оцінці її ефективності на основі прийнятих кількісних показників. Важливим аспектом було забезпечити можливість повторного проведення психокорекційної програми з участю підлітків, які вже брали в ній участь. Наші висновки підтверджують, що програма була правильно розроблена і має позитивний вплив на ті показники, що були важливими для нашої дослідження.

### **2.5. Практичні рекомендації вчителям, що працюють з підлітками**

У всіх конфліктах переважно виявляються емоції, що може спричинити втрату контролю над своїми діями. Емоційний підхід призводить до зміщення уваги з проблеми на відносини та ставлення до опонента. Це призводить до застою у вирішенні справи, проблема не вирішується. Якщо проблема залишається невирішеною, то відносини можуть сильно погіршитися або навіть розпастися.

Перше завдання полягає в тому, щоб відокремити своє особисте ставлення та емоції від самої проблеми і не сплутувати їх. Основна мета - знайти розв'язок для проблеми. Друге завдання - зберегти позитивні взаємини з іншими людьми. Якщо наразі не вдається знайти рішення, важливо все ж зберегти гарні стосунки, оскільки майбутній пошук рішення може ґрунтуватись на цих збережених взаєминах.

Розумно дати опоненту можливість висловитися та випустити свої емоції, якщо він заспокоїться. Під час його емоційного вибуху, важливо зберігати спокій та впевненість, уникати образ та пошкодження його гідності. Спроба допомогти опоненту зняти внутрішню напругу може включати такі ефективні методи, як мовчання, посмішка, рукостискання, висловлення співчуття тощо. У разі невдачі цих прийомів, можна уявити себе оточеним захисною оболонкою або аурою, яка не пропускає стріли агресії. Це дозволяє нам залишатися ізольованими та захищеними, як у коконі. Численні дослідження підтверджують, що негативний емоційний вплив змінюється, якщо йому надається підтримка у вигляді

емоційної реакції. Але якщо ця підтримка відсутня, негативний емоційний вплив поступово згасає.

Отже, вчителям слід дотримуватись певних рекомендацій під час роботи з підлітками:

1. Створюйте позитивну та підтримуючу атмосферу. Створіть класний клімат, де підлітки почуваються комфортно та заохочуються до взаємодії. Створюйте можливості для позитивного спілкування та співпраці між учнями.

2. Розвивайте соціальні навички. Включайте в свої уроки активності, які сприяють розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, співпраця, розв'язання конфліктів та емпатія. Використовуйте методи ролевих ігор, дискусій, спільних проектів тощо.

3. Показуйте відповідну модель поведінки, дотримуйтесь етичних норм та показуйте повагу до всіх учнів. Будьте справедливими, толерантними та емоційно підтримуючими.

4. Виявляйте інтерес до учнів, до їхнього життя та проблем, підтримуйте їхні індивідуальні досягнення та успіхи. Створюйте можливості для індивідуального консультування та діалогу.

5. Використовуйте позитивне підсилення: Використовуйте систему похвали та позитивного підсилення для поширення позитивної поведінки та досягнень учнів. Підтримуйте і заохочуйте їхні зусилля та внесок.

6. Розвивайте саморефлексію. Вчителі можуть стимулювати підлітків до саморефлексії, допомагати їм аналізувати свою поведінку та емоції, розуміти вплив їхніх дій на інших та шукати конструктивні способи розв'язання конфліктів.

7. Встановіть партнерські стосунки з батьками учнів, спілкуйтесь з ними, розповідайте про успіхи та проблеми їхніх дітей, спільно шукайте способи підтримки та вирішення проблем.

8. Використовуйте варіативні методи навчання. Різноманітність у методиках навчання може зробити уроки цікавими та залучаючими для підлітків. Використовуйте ігрові елементи, групову роботу, технології, проекти тощо, щоб зацікавити учнів і стимулювати їхню активність.

9. Розвивайте навички саморегуляції. Допомагайте підліткам вчитися контролювати свої емоції та реагувати на конфліктні ситуації конструктивно. Вчіть їх технікам релаксації, дихальним вправам та стратегіям заспокоєння.

10. Залучайте підлітків до прийняття рішень. Створюйте можливості для участі учнів у прийнятті рішень, які стосуються класу, школи чи власного навчання. Це сприятиме їхній самостійності, відчуттю власної важливості та впливу на навколишнє середовище.

11. Розвивайте критичне мислення та проблемне мислення. Залучайте підлітків до аналізу ситуацій, розв'язання проблем, розвитку власних думок та аргументації. Вчіть їх бачити різні точки зору, розвивати свої аналітичні та критичні здібності.

12. Використовуйте позитивний підхід до корекції поведінки. Замість суворості та покарань, акцентуйте увагу на позитивних аспектах та похвалі.

Ці рекомендації можуть допомогти вчителям підвищити ефективність роботи з підлітками, сприяти їхньому розвитку та зниженню рівня конфліктної поведінки.

### **Висновки до другого розділу**

Отже, конфліктна поведінка підлітків пов'язана з певними рисами характеру та якостями їх особистості, такими як недоліки в терпимості до інших, низький рівень самокритичності, імпульсивність в агресивному поведінні, бажання підпорядковувати інших, безучастність до людей, користоловство та егоїзм. Причини конфліктів можуть бути пов'язані з індивідуальними особливостями членів підліткового колективу, зокрема: нездатність контролювати свій емоційний стан, низька самооцінка, агресивність, висока тривожність, некоммунікбельність та надмірна принциповість.

Агресивність є тісно пов'язаною з конфліктною поведінкою і виступає одним з компонентів агресивного прояву у підлітків. Ми вважаємо, що агресивна поведінка підлітків є результатом порушення їхніх стосунків з оточуючим

середовищем. Усі діти мають потребу отримувати позитивну оцінку від інших, і нестаток такої соціальної підтримки викликає негативні емоційні переживання у дитини і побуджує її шукати виходу з травмуючої ситуації. Агресивні дії підлітків найчастіше виникають у таких випадках: як засіб досягнення важливої мети; як спосіб психологічного розрядження, задоволення заблокованої потреби та переключення уваги; як самостійна мета, яка задовольняє потребу в самореалізації та вираженні себе.

Наші дослідження дають підстави для висновку, що розроблена психокорекційна програма є ефективною. Аналіз наукової літератури дозволив ідентифікувати основні особистісні, професійні та ситуативні фактори, що сприяють конфліктній поведінці підлітків, а також обґрунтувати методологію та організацію наших власних досліджень. Емпіричне дослідження показало, що зовнішні прояви конфліктної поведінки підлітків не є поширеними, і випадки агресії з використанням фізичної сили практично відсутні. Виявлено, що підлітки, яких ми досліджували, схильніше проявляють вербальну та пасивну агресію, аніж фізичну або активну. Також зроблено висновок, що лише комплексне дослідження, включаючи анкетування та використання різних методик, включаючи проєктивні, дає змогу достатньо точно визначати осіб з підвищеним рівнем агресивності і залучати їх до відповідних профілактичних та коригувальних заходів. Головними факторами агресивної поведінки у досліджуваних підлітків були втома та особистісне незадоволення. Запобігання агресивній та конфліктній поведінці підлітків залежить від таких особистісних якостей, як високий інтелект, самоконтроль, дотримання норм поведінки та інші. Використана нами психокорекційна програма для коригування та профілактики конфліктної поведінки підлітків виявилася досить ефективною, що підтвердили як учасники, так і результати статистичного аналізу. Загальна схема профілактики та корекції конфліктної поведінки підлітків може включати такі кроки: 1) ідентифікація осіб з підвищеним рівнем агресивності, які можуть потребувати психокорекційної роботи; 2) проведення з ними психокорекційних тренінгів і визначення індивідуальних змін у рівні агресивності; 3) періодична

діагностика рівня агресивності у досліджуваних осіб, і у випадку підвищення цього рівня до певної межі - повторне проведення тренінгів.

Під час профілактики конфліктної поведінки підлітків особливу увагу слід зосередити на запобіганні втомі від навчання та стимулюванні задоволення власною діяльністю. Індивідуальна профілактика та корекція конфліктної поведінки підлітків мають бути комплексними: на основі результатів психологічного дослідження в конкретному навчальному закладі обираються відповідні профілактичні та корекційні заходи, враховуючи специфіку його діяльності. Подальші дослідження дозволять оцінити ефективність проведених заходів та підвищити їх результативність. Такий підхід допоможе запобігти проявам конфліктної поведінки підлітків, сприятиме поліпшенню їх індивідуальної діяльності та результативності навчального закладу в цілому.

Ми бачимо подальшу перспективу досліджень у визначенні чітких критеріїв відбору підлітків, пов'язаних із рівнем та особливостями їх конфліктності, удосконаленні діагностичного інструментарію для вивчення конфліктності, розробці та впровадженні нових ефективних психологічних заходів для профілактики і корекції конфліктної поведінки.

## **ВИСНОВКИ**

Поведінка підлітків завжди привертає увагу дослідників через її складність та різноманіття проявів. Особлива увага приділяється взаємовідношенню між нормальною поведінкою та її порушенням, а також конфліктами, що виникають у підлітковому періоді через суперечності між груповими інтересами та

особистими переконаннями. Психологи визнають конфлікти як важливий фактор людської активності і вивчають їх, використовуючи різні методи, що розвинулися у психоаналітичній та соціологічній школах. Ми провели теоретичний аналіз особливостей конфліктної поведінки підлітків згідно з поставленими завданнями.

Психологічна корекція вимагає чіткого розуміння психологом сутності конфліктної поведінки, її відмінностей від інших особистісних явищ, знання типології та причин конфліктної поведінки підлітків, а також норм психічного розвитку у цьому віковому періоді. Однак інформаційно-когнітивна база психологічної корекції ускладнюється через різні погляди на конфліктну поведінку в психолого-педагогічній науці. Деякі дослідники включають до неї лише порушення правових норм. Аналіз наукової літератури дозволив визначити основні фактори, що впливають на конфліктну поведінку підлітків з особистісних, професійних та ситуативних позицій, а також обґрунтувати методологічну та організаційну підготовку для власних досліджень.

Існує тісний взаємозв'язок між конфліктністю і тривожністю, і розуміння цього зв'язку може допомогти нам краще розуміти та керувати нашими емоціями та взаємодіями з іншими. Перш за все, важливо зрозуміти, що конфлікти можуть бути джерелом тривоги. Коли ми знаходимося в конфліктній ситуації, ми часто відчуваємо загрозу нашому самопочуттю, і це призводить до появи тривоги. Ми можемо стурбовуватися про можливі наслідки конфлікту, боятися втратити важливі відносини або пошкодити свою репутацію. Тривога може з'являтися як передбачена реакція на конфлікт, так і бути результатом невпевненості власних здібностей або невизначеності ситуації.

Під час написання роботи нами було проведено емпіричне дослідження особливостей конфліктної поведінки підлітків. Було встановлено, що конфліктна поведінка підлітків пов'язана з певними характерними рисами та якостями їх особистості, такими як: нетерпимість до недоліків інших, низький рівень самокритичності, імпульсивність щодо агресивної поведінки, прагнення підпорядковувати інших, неухважність до людей, користоловство та егоїзм. Причини конфліктів можуть мати свої корені в особистісних особливостях



учасників підліткового колективу, таких як нездатність контролювати своє емоційне становище, низька самооцінка, наявність агресивності, підвищена тривожність, некомунікабельність та надмірна принциповість.

Агресивність є тісно пов'язаною з конфліктною поведінкою. Вона виступає як один з компонентів конфліктної поведінки підлітків. Агресивна поведінка, на нашу думку, є наслідком порушення взаємин підлітка з оточуючим середовищем. У всіх дітей є бажання отримати позитивну оцінку від інших. Незадоволення цією соціальною потребою викликає у дитини негативні емоційні переживання і спонукає її шукати вихід з травмуючої ситуації.

Агресивні дії підлітків можуть виконувати різні функції: як засіб досягнення важливої мети; як спосіб психологічного розрядження, заміщення невиконаної потреби та переключення уваги; як самоціль, задовольняючи потребу у самореалізації та самоствердженні.

Проведене емпіричне дослідження показало, що зовнішні прояви конфліктної поведінки серед підлітків є не дуже поширеними, а прояви фізичної агресії взагалі майже не зустрічаються. Встановлено, що досліджувані підлітки частіше виявляють вербальну та пасивну форми агресії, ніж фізичну та активну. Також зроблено висновок, що лише комплексне дослідження з використанням анкетування та різних методик, включаючи проєктивні, дозволяє достатньо точно визначати осіб з високим рівнем агресивності і залучати їх до відповідних профілактично-коригувальних заходів.

Головними факторами агресивної поведінки серед досліджуваних підлітків виявилися втома та особистісне незадоволення. Агресивній та конфліктній поведінці підлітків запобігають такі особистісні якості, як високий рівень інтелекту, самоконтроль, дотримання норм поведінки та інші.

У конфліктних ситуаціях особистість підлітка з недостатнім рівнем зрілості проявляє "зовнішній локус контролю", спрямовуючи свої звинувачення на інших людей або обставини. Підліток не має віри в свої здібності вирішувати конфліктну ситуацію і виявляє пасивну поведінку, відчуваючи слабкі емоції. Проте підліток прагне досягти особистісного результату, проявити себе та відчути впевненість у своїх силах, навіть якщо конфлікт не вдається подолати.

Основними причинами конфліктів у підлітків є їхній егоїзм, впертість, бажання прийняти сторону своїх однолітків, протиріччя між загальними та особистими інтересами, незгода з думкою інших людей, а також складнощі у спілкуванні з вчителями та батьками. У такій складній системі взаємовідносин ці фактори створюють об'єктивні умови для виникнення конфліктів. Саме спілкування, навчання, праця та будь-яка інша діяльність можуть викликати внутрішньоособистісні конфлікти, якщо мета та завдання цих дій є суб'єктивно важливими. У підлітковому віці особливу вагу набуває саме спілкування. Невдачі у цій сфері найчастіше спричиняють внутрішньоособистісні конфлікти, які можна вирішити шляхом навчання підлітків навичкам конструктивного та толерантного спілкування.

На основі проведених досліджень можна зробити висновок, що психокорекційна програма, яка використовується для коригування та профілактики конфліктної поведінки підлітків, є досить ефективною, що підтверджено як учасниками самого процесу, так і результатами статистичного аналізу. Загальна схема профілактики та корекції конфліктної поведінки підлітків може включати такі кроки:

1. Виявлення осіб з підвищеним рівнем агресивності, які можуть потребувати психокорекційної роботи.
2. Проведення з ними психокорекційних тренінгів та визначення індивідуальних змін у рівні агресивності.
3. Регулярне діагностування рівня агресивності у досліджуваних осіб, і у випадку збільшення цього рівня до певної межі – повторне проведення тренінгів.

Отримані дослідження підтверджують, що психокорекційна програма, яка застосовується для коригування та профілактики конфліктної поведінки підлітків, є ефективною. Учасники досліджень і результати статистичного аналізу підтвердили цю ефективність.

При проведенні профілактики конфліктної поведінки підлітків варто звернути особливу увагу на профілактику втомленості в навчанні та на підвищення задоволення власною діяльністю. Індивідуальна профілактика та корекція

конфліктної поведінки підлітків має здійснюватись комплексно, з урахуванням результатів психологічного дослідження в конкретному навчальному закладі і специфіки його діяльності. Подальші дослідження можуть допомогти оцінити ефективність проведених заходів та покращити їх результативність.

Під час проведення психодіагностики конфліктної поведінки підлітків може знадобитися уточнююча діагностика. Наприклад, якщо початкова діагностика виявила широкий спектр психологічних порушень, спричинюючих конфліктну поведінку, то психолог повинен зосередитись на глибшому вивченні емоційно-вольових порушень у підлітків. Оцінка результатів психокорекції є важливою, а також формування перспективної роботи з підлітками та розроблення психолого-методичних рекомендацій для батьків і педагогів.

Для майбутніх досліджень важливим є встановлення чітких критеріїв відбору підлітків, пов'язаних з рівнем та особливостями конфліктності, вдосконалення діагностичного інструментарію для вивчення конфліктності, а також розробка та впровадження нових ефективних психологічних заходів для профілактики і корекції конфліктної поведінки.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

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

2. Близнюкова О.М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту

психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Випуск 8. Кам'янець-Подільський: «Аксіома», 2010. С.66-75.

3. Грибок О. П. Психологічні особливості конфліктної поведінки студентів вищих навчальних закладів. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. К., 2012. Вип. 14. С. 112–118.

4. Гуменюк О.Є. Психологія Я – концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.

5. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології управління. Кам'янець-Подільський, 2004. 351 с.

6. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Тернопіль: Навчальна Книга – БОГДАН, 2009. 112 с.

7. Зеркалов Д. В. Охорона праці в галузі: Загальні вимоги. Навчальний посібник. К.: «Основа», 2011. С. 424-427.

8. Зязюн І. А. Педагогічний професіоналізм у контексті професійної свідомості. Педагог професійної школи: зб. наук. праць МОН України; АПН України; ІПППО АПН України; КППК ім. Антона Макаренка. К., 2001. Вип. 1. С. 8-17.

9. Карамушка Л. М. Психологія управління: навчальний посібник. К.: Міленіум, 2003. 344 с

10. Коваленко А.Б. Психологія розуміння. К.: Геропринт, 1999. 184 с.

11. Коваленко А.Б. Психологія розвитку толерантності підлітка: монографія. Переяслав-Хмельницький: СКД, 2014. 329 с.

12. Котлова Л. О. Гендерні особливості конфліктних форм поведінки у підлітковому та юнацькому віці. Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія: Зб. наук. пр. 2013. Вип. 19. С. 95–99.

13. Котлова Л. О. Особливості конфліктних форм поведінки підлітків з вираженими акцентуаціями рис характеру. Актуальні проблеми педагогіки та психології. Львів, 2011. Ч.1. С. 68–70.

14. Коць М. Психологічні детермінанти конфліктної поведінки підлітків. 2007. № 1. С. 162–169.

15. Ложкін Г.В. Практична психологія конфлікту. / Г.В.Ложкін, Н.І. повякель. - К.: МАУП, 2002. - 256 с.
16. Лозниця В.С. Психологія менеджменту. К:ТОВ “УВПК “ЕксОб”, 2000. 512 с.
17. Максименко С.Д. Методологічні проблеми загальної психології. Практична психологія і соціальна робота. 1999. № 3. С. 2-5.
18. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодення. Науковопрактичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики – сімейної медицини. 2015. № 3. С. 15–18.
19. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я». К.: Поліграф-книга, 2001. 448 с.
20. Мельничук І. Я. Організація психокорекційної роботи девіантної поведінки підлітків. Зб. наук. пр. КПНУ ім. І. Огієнка. 2009. Вип. 11. С. 109–113.
21. Методологічні та теоретичні проблеми психології: Навчальний посібник. М. С. Корольчук, Ю. Л. Трофімов, В. І. Осьодло та ін. К.: Никацентр, 2008. 336 с.
22. Мізерна О. О. Психологічні особливості прояву агресії у дітей підліткового віку: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К., 2005. 20 с.
23. Музика О.Л. Самооцінка і розвиток творчих здібностей. Житомир, 2007. 168 с.
24. Музиченко Н.І. Психологічні аспекти оптимізації процесу розуміння студентами нестандартних ситуаційних задач. Галицький лікарський вісник. 1998. Т.5, № 1. С. 117- 119.
25. Немцов В.Д., Довгань Л.Є., Сініок Г.Ф. Менеджмент організацій. К: ТОВ “УВПК “ЕксОб” ”, 2001. 392 с.
26. Павелків В. Р. Психологічні особливості та детермінанти агресивної поведінки підлітків. Проблеми сучасної психології: Зб. наук. пр. 2010. Вип. 9. С. 213–223.
27. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості :монографія. К.: Ніка-Центр, 2006. 280 с.

28. Панчак О.В. Медична діяльність як предмет психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К.: Видавництво «Фенікс», 2013. Т.ХІІ. Психологія творч-ості. Випуск 18. С. 204-213.
29. Положення про дипломні роботи (проекти) випускників Національного авіаційного університету/За ред. М. С. Кулика, А.В. Полухіна. К.: Вид-во НАУ, 2007. 72 с.
30. Психодіагностика: практикум, уклад. Т. В. Вашека, Я.І.Пономаренко. К.: НАУ, 2013. 32 с.
31. Психологія особистості: Словник-довідник. За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с. Бібліогр.: с. 263 – 293.
32. Павелків В. Р. Психологічні особливості та детермінанти агресивної поведінки підлітків. Проблеми сучасної психології: Зб. наук. пр. 2010. Вип. 9. С. 213–223.
33. Павелків В. Р. Вікова психологія: підручник. К.: Кондор, 2015. 469 с.
34. Смульсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту. К.: Нора-друк, 2003. 298 с.
35. Федорченко Т.Є. Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей. К.,2003. 128 с.
36. Чайковська О. М. Психологічні особливості конфліктності особистості у підлітковому віці. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 38 (1). С. 251–257.
37. Чала О. А. Сутність та детермінанти деструктивної конфліктності особистості. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова; серія № 12. Психологічні науки. К., 2009. №26 (50). Ч. I. С. 399–402.
38. Шудлик Г. Механізми психологічного захисту. Рідна школа, 1999. № 12. С. 68 - 71.
39. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч.посібник. К.: Вища шк., 2004. 679 с.

## ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

### Діагностика стану агресії (опитувальник Басса-Дарки)

Шкали: фізична агресія, непряма агресія, дратівливість, негативізм, уразливість, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини. Призначення тесту<sup>[1][SEP]</sup> Опитувальник диференціює прояви агресії і ворожості. А. Басс і А. Дарки виділили наступні види реакцій:

• Фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої особи.<sup>[1][SEP]</sup> Непряма агресія, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.<sup>[1][SEP]</sup> Роздратування - готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).<sup>[1][SEP]</sup> Негативізм - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів.<sup>[1][SEP]</sup> образа - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні та вигадані дії.<sup>[1][SEP]</sup> Підозрілість - в діапазоні від недовіри і обережності стосовно людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.<sup>[1][SEP]</sup> Вербальна агресія - вираз негативних почуттів як через форму (крик, виск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).<sup>[1][SEP]</sup> Почуття провини - виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що спричинює зло, а також відчуває докори сумління.

При складанні опитувальника використовувалися такі принципи:

• питання може відноситися тільки до однієї форми агресії.<sup>[1][SEP]</sup> питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на запитання.<sup>[1][SEP]</sup> Опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" чи "ні".<sup>[1][SEP]</sup> 10 балів і менше - низький показник.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Відповіді оцінюються за шкалами наступним чином: 1. Фізична агресія:<sup>[1][SEP]</sup> "так" = 1, "ні" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

98

• "ні" = 1, "так" = 0: 2. Непряма агресія: • "так" = 1, "ні" = 0: • "ні" = 1, "так" = 0: 3.

Роздратування:

9, 17, 41.

2, 18, 34, 42, 56, 63; 10, 26, 49.

3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72; 11, 35, 69.

4, 12, 20, 23, 36;

• "так" = 1, "ні" • "ні" = 1, "так" 4. Негативізм: • "так" = 1, "ні" 5. Образа:

= 0: = 0:

= 0:

• "так" = 1, "ні" <sup>[SEP]</sup>• "ні" = 1, "так" <sup>[SEP]</sup>6. Підозрілість: <sup>[SEP]</sup>• "так" = 1, "ні" <sup>[SEP]</sup>• "ні" = 1, "так" <sup>[SEP]</sup>7.

Вербальна агресія: <sup>[SEP]</sup>• "так" = 1, "ні" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73; • "ні" = 1, "так" = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Почуття провини: <sup>[SEP]</sup>• "так" = 1, "ні" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7.

Ворожість = Образа + Підозрілість;

Агресивність = Фізична агресія + Роздратування + Вербальна агресія.

Інтерпретація результатів тесту

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює  $21 \pm 4$ , а ворожості -  $6-7 \pm 3$ .

**Опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" чи "ні".**

1. Часом я не можу впоратися з бажанням завдати шкоди іншим

2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю

3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь <sup>[SEP]</sup>

4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не виконаю

5. Я не завжди отримую те, що мені належить <sup>[SEP]</sup>

6. Я не знаю, що люди говорять про мене за мою спиною <sup>[SEP]</sup>

7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути <sup>[SEP]</sup>



8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болючі докори совісті<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене трохи більш дружньо, ніж я очікував<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>
15. Я часто буваю незгодний з людьми<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся
17. Якщо хто-небудь першим ударив мене, я не відповім йому<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір
21. Мене трохи засмучує моя доля
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку
26. Я не здатний на грубі жарти<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>
27. Мене охоплює лють, коли наді мною глузують<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не подобається<sup>[1]</sup>

30. Досить багато людей заздять мені<sup>[L][SEP]</sup>
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене<sup>[L][SEP]</sup>
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків<sup>[L][SEP]</sup>
33. Люди, які постійно знущаються з вас, варті того, щоб їх "клацнули по носі"<sup>[L][SEP]</sup>
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості<sup>[L][SEP]</sup>
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги<sup>[L][SEP]</sup>
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе задрість
- <sup>[L][SEP]</sup>38. Іноді мені здається, що наді мною сміються
- <sup>[L][SEP]</sup>39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильних" виразів
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені<sup>[L][SEP]</sup>
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене 42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям"<sup>[L][SEP]</sup>
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю<sup>[L][SEP]</sup>
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую<sup>[L][SEP]</sup>
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити когось
- <sup>[L][SEP]</sup>49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву<sup>[L][SEP]</sup>
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути<sup>[L][SEP]</sup>
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене<sup>[L][SEP]</sup>

53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь
54. Невдачі засмучують мене
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші
56. Я можу пригадати випадок, коли я був настільки злий, що хапав перший- ліпший предмет і ламав його
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку
58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю
60. Я лаюся тільки зі злості
61. Коли я поступаю неправильно, мене мучить совість
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу
64. Я буваю грубуватий стосовно людей, які мені не подобаються
65. У мене немає ворогів, які б хотіли 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 знаю людей, які здатні довести мене до бійки
69. Я не засмучуюсь через дрібниці
70. Мені рідко приходить до голови, що люди намагаються розлютити або образити мене
71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання
72. Останнім часом я став занудою
73. У суперечці я часто підвищую голос
74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей

75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися

*Продовження додатка А*

*ДОДАТОК А*

## **Діагностика схильності до конфліктної поведінки К.Томаса**

Мета: визначення переважного способу поведінки людини в конфліктних ситуаціях.

Опис методики

На ранніх етапах дослідження конфліктів підходи до їх вирішення були спрямовані на досягнення безконфліктного стану, де конфлікти повністю розв'язуються або елімінуються. Однак, в останні роки ставлення фахівців до цього аспекту зазнало змін. Це стало можливим через усвідомлення того, що повне елімінування конфліктів є неможливим і безрезультатним, а також завдяки виявленню позитивних функцій, які можуть бути властиві конфліктам. Відтак, фахівці тепер акцентують увагу на управлінні конфліктами замість їх повного вирішення.

Згідно з підходом К.Томаса, наша увага повинна бути спрямована на розуміння різних форм поведінки в конфліктних ситуаціях і визначення того, які з них є продуктивними або деструктивними. Важливо з'ясувати, яким чином можна сприяти продуктивній поведінці в конфлікті. К.Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, де головні аспекти - це кооперація (увага до інтересів інших осіб, залучених до конфлікту) і напористість (акцент на захисті власних інтересів). Відповідно цим двом вимірам, автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів:

- 1) змагання (конкуренція) як прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому;
- 2) пристосування — на протиположному полюсі суперництва, принесення в жертву власних інтересів заради іншого;
- 4) уникнення — відсутність як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей;
- 5) співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.



### П'ять способів регулювання конфліктів за К.Томасом

Згідно з К.Томасом, уникнення конфлікту не призводить до успіху жодної зі сторін. У формах поведінки, таких як конкуренція, пристосування і компроміс, одна зі сторін може виграти, а інша програти, або обидві сторони можуть зазнати втрати через компромісні рішення. Лише у співпраці обидві сторони можуть досягти успіху. К.Томас розробив опитувальник для виявлення типових форм поведінки у конфліктних ситуаціях, в якому описується кожен з п'яти можливих варіантів за допомогою 12 суджень про поведінку індивіда. Цей тест може бути використаний як у груповому форматі, в поєднанні з іншими тестами, так і самотійно.

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

#### Типова карта методики

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.  
Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я стараюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.
2. А. Я стараюся знайти компромісне рішення.  
Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.
3. А. зазвичай я настійливо прагну добитися свого.  
Б. Я стараюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.
4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.  
Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.

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

6. А. Я намагаюся уникнути виникнення прикрощів для себе. Б. Я намагаюся добитися свого.

7. А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого. 8. А. зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

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

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

Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.

10. А. Я твердо прагну досягнути свого.

Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

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

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

12. А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.

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

13. А. Я пропоную середню позицію.

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

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

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

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

Б. Я стараюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості. 16. А. Я стараюся не

зачепити почуттів іншого.<sup>[1]</sup>Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.

Б. Я стараюся зробити все, щоб уникнути напруженості,

від якої немає ніякої користі.

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

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

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

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

20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.<sup>[1]</sup>Б. Я стараюся знайти найкраще поєднання вигравів і втрат<sup>[1]</sup>для нас обох.<sup>[1]</sup>21. А. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого. Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

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

Б. Я відстоюю свої бажання.

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

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

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

Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.<sup>[1]</sup>25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів. Б. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого. 26. А. Я пропоную середню позицію.

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

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

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

28. А. зазвичай я настійно прагну добитися свого.

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

29. А. Я пропоную середню позицію.

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

30. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

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

*Продовження додатка А*

*ДОДАТОК А*

### **Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)**

Тест Спілбергера-Ханіна є методикою, яка використовується для вивчення психологічного явища тривожності. Цей опитувальник складається з двох частин: 20 висловлювань, що відносяться до тривожності як стану (тобто тривожність у конкретних ситуаціях) і 20 висловлювань, що стосуються тривожності як особистісної риси (тобто загальна нахильність до тривожності). Спілбергер пояснює, що "стан тривожності" відображає суб'єктивні відчуття загрози і напруги, що пов'язані з активацією автономної нервової системи. Значення тривожності як особистісної риси вказує на мотив або поведінкову нахильність, яка зобов'язує особу реагувати тривожними станами навіть на безпечні обставини, викликаючи більш інтенсивну реакцію, ніж є необхідно в реальних загрозах. Шкала тривожності Спілбергера є єдиним інструментом, який дозволяє вимірювати тривожність як особистісну рису і стан. В Україні використовується модифікація тесту Ханіна. Реактивна (ситуативна) тривожність - це стан особи в певний момент часу, який характеризується суб'єктивно відчуваними емоціями, такими як напруження, занепокоєння, стурбованість, нервозність у конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може варіювати за



інтенсивністю і зміною в часі. Мета даної роботи полягає у визначенні рівня ситуативної тривожності, проведенні тестування, аналізі результатів та порівнянні їх з нормативними даними. Для цього потрібен бланк опитувальника.

Хід роботи : 1. Обстежуваному пропонується - " Уважно прочитайте

кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно

від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".<sup>[1]</sup>2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:  $PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$ , де  $\sum 1$  – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17,18;  $\sum 2$  – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока. Дуже висока тривожність

Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3 2 1 0 1 2 3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОГАНИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3 2 1 0 1 2 3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЄРАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3 2 1 0 1 2 3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3 2 1 0 1 2 3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3 2 1 0 1 2 3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

(> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Низька тривожність (< 30 балів - низька оцінка; о 30 - 50 балів - середня оцінка; о > 50 балів - висока оцінка. 3. Заповнюється підсумкова таблиця, робиться висновок про поточний рівень самопочуття, активності та настроїв обстеженої особи.

## Результати проведеного дослідження

	Басса Дарки (індекс агресивності)	Томаса	Спілбегера та Ханіна
Респондент 1 (хл)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 2 (дів)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 3(дів)	>25	Напористість	Високий
Респондент 4(дів)	>25	Напористість	Високий
Респондент 5(дів)	>25	Напористість	Високий
Респондент 6(хл)	<25	Напористість	Середній
Респондент 7(дів)	>25	Напористість	Високий
Респондент 8(хл)	>25	Кооперація	Низький
Респондент 9 (дів)	<25	Напористість	Низький
Респондент 10(дів)	<25	Напористість	Низький
Респондент 11 (хл)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 12(дів)	>25	Напористість	Низький
Респондент 13(хл)	>25	Напористість	Низький
Респондент 14(хл)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 15(хл)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 16(хл)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 17(хл)	>25	Напористість	Високий
Респондент 18(хл)	<25	Напористість	Середній
Респондент 19(хл)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 20 (дів)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 21(хл)	>25	Кооперація	Низький
Респондент 22(дів)	<25	Напористість	Низький
Респондент 23(дів)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 24(дів)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 25(хл)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 26(хл)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 27(дів)	>25	Напористість	Високий

	<b>Басса Дарки (індекс агресивності)</b>	<b>Томаса</b>	<b>Спілбергера та Ханіна</b>
Респондент 28(дів)	<25	Напористість	Низький
Респондент 29(дів)	>25	Напористість	Середній
Респондент 30(хл)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 31(дів)	<25	Напористість	Низький
Респондент 32(хл)	>25	Напористість	Високий
Респондент 33(дів)	<25	Напористість	Середній
Респондент 34(хл)	<25	Напористість	Середній
Респондент 35(дів)	<25	Напористість	Середній
Респондент 36(хл)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 37(дів)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 38(хл)	<25	Напористість	Низький
Респондент 39(хл)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 40 (дів)	<25	Напористість	Середній
Респондент 41(хл)	>25	Напористість	Середній
Респондент 42(дів)	<25	Напористість	Високий
Респондент 43(дів)	<25	Напористість	Середній
Респондент 44(хл)	<25	Кооперація	Середній
Респондент 45(хл)	>25	Напористість	Середній
Респондент 46(хл)	<25	Кооперація	Низький
Респондент 47(дів)	<25	Напористість	Низький
Респондент 48(дів)	<25	Напористість	Середній
Респондент 49(дів)	<25	Напористість	Середній
Респондент 50(хл)	>25	Напористість	Високий
Респондент 51(дів)	<25	Кооперація	Середній
Респондент 52(дів)	<25	Напористість	Середній
Респондент 53(хл)	>25	Напористість	Середній
Респондент 54(хл)	>25	Напористість	Середній
Респондент 55(хл)	<25	Кооперація	Середній
Респондент 56(хл)	>25	Напористість	Високий
Респондент 57(хл)	>25	Напористість	Високой

	Басса Дарки (індекс агресивності)	Томаса	Спілбергера та Ханіна
Респондент 58(хл)	<25	Кооперація	Середній
Респондент 59(дів)	<25	Напористість	Середній
Респондент 60(хл)	<25	Кооперація	Середній

## ДОДАТОК В

### Кореляційний аналіз

Кореляції				
		БассаДаркі	СпілбергХанін	Томаса
БассаДаркі	Корреляція Пирсона	1	,536**	-,410**
	Знач. (двухстороння)		,000	,001
	N	60	60	60
СпілбергХанін	Корреляція Пирсона	,536**	1	-,503**
	Знач. (двухстороння)	,000		,000
	N	60	60	60
Томаса	Корреляція Пирсона	-,410**	-,503**	1
	Знач. (двухстороння)	,001	,000	
	N	60	60	60

\*\* Корреляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).