

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувачка кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 12 » травня 2025 р.

(дата)

**«ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

Групи ПС-23-11-зМ

ЛАГУТА Оксана Миколаївна

(підпис)

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент

ХОМЧУК Олена Павлівна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Лагута Оксана Миколаївна, група ПС-23-ІІ-ЗМ

Назва: Особливості конфліктної поведінки підлітків в умовах воєнного стану

Керівник: Хомчук Олена Павлівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 5.3%

Мікропробіли: 1

Заміна букв: 7

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Виявлено, що робота не містить висхідного рівня схожості академічного тексту, містить результати власних досліджень. Висхідність ідей, результатів досліджень інших авторів мають посилання на відповідні джерела.

Дата 08.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

д.е.н., доц. Герасименко Ю.С. _____

« 5 » вітня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Лагуті Оксані Миколаївні

1. Тема роботи Особливості конфліктної поведінки підлітків в умовах воєнного стану
керівник роботи Хомчук О.П., к.псих.н., доцент, затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року №01-06/03.
2. Строк подання студентом роботи «02» травня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження, анкетування та тестування.
4. Перелік питань, які потрібно розробити:
 - 1) проаналізувати наукову літературу з проблематики дослідження;
 - 2) проаналізувати результати емпіричного дослідження;
 - 3) розглянути психологічні засоби подолання конфліктної поведінки підлітків під час воєнного стану;
 - 4) розробити та впровадити соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток конструктивних форм взаємодії підлітків в колективі ;
 - 5) здійснити аналіз динаміки конфліктності підлітків та розробити буклет з рекомендаціями щодо зниження рівня конфліктності.

5. Консультанти розділів роботи

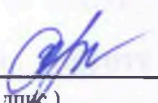
Розділ	Прізвище, ім'я та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Хомчук О.П., доцент кафедри ПП та М	09.02.2025	21.02.2025
2	Хомчук О.П., доцент кафедри ПП та М	24.02.2025	17.03.2025
3	Хомчук О.П., доцент кафедри ПП та М	18.03.2025	14.04.2025

6. Дата видачі завдання 03.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	13.01.2025	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	20.01.2025	Виконано
3	Збирання матеріалу	27.01.2025	Виконано
4	Обробка матеріалу	09.02.2025	Виконано
5	Виконання розділу 1	21.02.2025	Виконано
6	Виконання розділу 2	17.03.2025	Виконано
7	Виконання розділу 3	14.03.2025	Виконано
8	Формулювання висновків	01.04.2025	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	25.04.2025	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	02.05.2025	Виконано

Студент  О. М. Лагута
(підпис)

Керівник роботи  О. П. Хомчук
(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-113М
Спеціальності 053 Психологія

Лагути Оксани Миколаївни

на тему: «Особливості конфліктної поведінки підлітків в умовах
воєнного стану»

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи. Представлена робота виконана у повній відповідності із завданням і строками виконання, передбаченими календарним планом-графіком, за структурою включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Ілюстративний матеріал містить 4 таблиці і 10 рисунків, які відповідають напрямку дослідження.

Тема розкрита у логічній послідовності, проведено детальний аналіз наукових досліджень з проблематики та висвітлені результати експерименту. Магістерська кваліфікаційна робота виконана самостійно; здійснено апробацію тренінгової програми, спрямованої на зниження конфліктності підлітків під час воєнного стану та розвитку навиків конструктивної взаємодії. Проаналізована достатня кількість джерел, проте є деякі недоліки в оформленні списку використаних джерел, в тексті зустрічаються стилістичні огріхи, граматичні та пунктуаційні помилки.

Висновки презентують розв'язання завдань дослідження. Вони ґрунтуються на аналізі значного фактичного матеріалу щодо *особливості поведінки в конфліктних ситуаціях та способах уникнення конфліктів або швидкого їх розв'язання*. Результати роботи можна використовувати у практиці роботи психологічних служб закладів освіти для роботи з підлітками. Робота в цілому відповідає поставленим завданням, вказані

зауваження не впливають суттєво на загальну позитивну оцінку роботи. Оригінальність авторського тексту кваліфікаційної роботи Лагути Оксани Миколаївни, визначений за допомогою комплексу StrikePlagiarism, складає 94,7 відсотків.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Авторка виявила уміння самостійно аналізувати теоретичний матеріал, проводити констатувальний та формувальний експеримент, узагальнювати отримані результати, розробляти практично значущі рекомендації.

У цілому кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти О.М. Лагути заслуговує на оцінку «добре», а її авторка – на присвоєння їй ступеня вищої освіти «магістр».

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки,
психології та менеджменту БІНПО



Олена ХОМЧУК

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 152 сторінок, 10 рисунків, 4 таблиці, 10 додатків, 49 літературних джерел.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей конфліктної поведінки підлітків в умовах воєнного стану.

Об'єктом дослідження є конфліктна поведінка підлітків.

Предметом дослідження є особливості конфліктної поведінки підлітків в умовах воєнного стану.

Основні методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з питання конфліктної поведінки; емпіричні: психодіагностичне тестування; констатувальний та формувальний експерименти; систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; тестування; методи статистичної обробки даних.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному:

- 1) узагальнено матеріали у вітчизняній і зарубіжній літературі щодо психологічних особливостей конфліктної поведінки підлітків, проаналізовано вплив воєнного стану на конфліктну поведінку підлітків;
- 2) здійснене опитування учнів (анкета К. Томаса), щодо вибору стилю поведінки підлітків в конфліктних ситуаціях, застосовані опитувальники, на виявлення агресивності та ворожості А. Басса та Е. Дарки, проведене емпіричне дослідження впливу особистісної та ситуативної тривожності за шкалою «Спілбергера-Ханіна» на конфліктну поведінку підлітків;

- 3) розроблено та експериментально апробовано тренінгову програму: «Навігатор емоцій: керуємо стресом, будуємо дружній клас»;
- 4) розроблено поради щодо уникнення та швидкого розв'язання конфліктів, які можуть використовуватися учнями, психологами, вчителями та батьками. Результати впроваджені в освітній процес Фастівського ліцею № 3 (довідка від 17.12.2024).

Ключові слова: конфлікт, конфліктність підлітків, конфліктна поведінка, агресивність, ворожість, агресія, психо емоційний стан, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, суперництво, співпраця.

ABSTRACT

Master's thesis: 152 pages, 10 figures, 4 tables, 10 appendices, 49 literature sources.

The aim of the study is a theoretical analysis and empirical investigation of the peculiarities of adolescents' conflict behavior under martial law conditions.

The object of the study is adolescents' conflict behavior.

The subject of the study is the specific characteristics of adolescents' conflict behavior in the context of martial law.

Main research methods: analysis, systematization, and generalization of psychological and pedagogical literature on conflict behavior; empirical methods: psychodiagnostic testing; ascertaining and formative experiments; systematization and generalization of qualitative and quantitative research data; observation; testing; methods of statistical data processing.

The main scientific outcomes of the study include the following:

1. Generalization of national and international literature on the psychological characteristics of adolescents' conflict behavior, with analysis of the impact of martial law on such behavior;
2. A survey of students (K. Thomas' questionnaire) on their preferred conflict behavior styles; use of questionnaires by A. Bass and A. Darki to assess aggression and hostility; an empirical study of the impact of personal and situational anxiety (measured by the Spielberger–Khanin scale) on adolescents' conflict behavior;
3. Development and experimental testing of a training program: "Emotion Navigator: Managing Stress, Building a Friendly Class";
4. Development of practical advice on conflict avoidance and rapid conflict resolution, intended for use by students, psychologists,

teachers, and parents. The results were implemented in the educational process of Fastiv Lyceum No. 3 (certificate dated 17.12.2024).

Keywords: conflict, adolescent conflict behavior, aggressiveness, hostility, aggression, psycho-emotional state, personal anxiety, situational anxiety, competition.

ЗМІСТ

ВСТУП	12
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	17
1.1. Зміст понять «конфлікт» і «конфліктна поведінка» у психології ...	17
1.2 Проблема конфліктності та конфліктної поведінки підлітків в науковій літературі	28
1.3. Психоемоційний стан підлітків в умовах військового стану як детермінанта конфліктної поведінки	38
Висновки до першого розділу.....	49
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	51
2.1. Організація та методи дослідження конфліктності підлітків	51
2.2. Аналіз результатів дослідження конфліктності поведінки підлітків	53
2.3. Вплив навчальної успішності на рівень конфліктності під час воєнного стану.....	61
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗНИЖЕННЯ КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	66
3.1. Психологічні засоби подолання конфліктної поведінки підлітків	66
3.2 Соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток конструктивних форм взаємодії підлітків в колективі	71
3.3 Аналіз динаміки конфліктності підлітків в умовах цілеспрямованого психологічного впливу	91

Висновки до третього розділу	100
ВИСНОВКИ.....	103
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	105
ДОДАТКИ.....	112

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Конфлікти є невід'ємною частиною суспільного життя, відіграючи важливу роль у розвитку як окремої особистості, так і соціальної системи загалом. Особливо гостро ця проблема постає у підлітковому віці – перехідному етапі між дитинством і дорослістю, який супроводжується значними внутрішніми суперечностями та напруженістю у взаємодії з однолітками, батьками та педагогами. Умови воєнного стану лише посилюють ці виклики, адже діти опиняються в середовищі підвищеної психологічної напруги, що впливає на їхню поведінку та схильність до конфліктів.

Загальноосвітня школа відіграє ключову роль у формуванні поведінкових моделей підлітків, особливо у сфері конфліктної взаємодії. Це середовище, що об'єднує людей з різними цінностями, поглядами та стилями поведінки, що створює передумови для виникнення конфліктів. У шкільному середовищі стикаються різні інтереси, які можуть призводити до суперечностей, що вимагають ефективних механізмів вирішення. Важливим завданням стає не лише розуміння природи конфліктів, а й розробка методів їх попередження та мінімізації негативного впливу на навчальний процес [47].

На думку багатьох дослідників, конфлікт – це складне соціальне явище, яке включає в себе чотири основні компоненти: причини його виникнення, учасників, сам процес протистояння та контекст, у якому він розгортається. Труднощі в управлінні конфліктами часто зумовлені браком ефективної комунікації, невмінням конструктивно виражати свої потреби та відсутністю навичок врегулювання суперечностей. Тому школа має створювати сприятливі психологічні умови для учнів, педагогів та батьків, що сприятиме гармонійному соціальному розвитку всіх учасників освітнього процесу [47].

Методологічна основа дослідження. Аналіз літератури, присвяченої проблемі конфліктної поведінки підлітків, демонструє широкий інтерес науковців до цієї тематики. Дослідження у цій сфері охоплюють різні аспекти конфліктів: їхні причини, динаміку, типи та шляхи вирішення.

Зокрема, Апішева А. вивчала основні ознаки конфліктів серед підлітків, тоді як Birknerová Z. визначила чотири ключові причини виникнення конфліктних ситуацій. Brahm E. дослідив особливості динаміки конфліктів, а Westmaas L. описав чотири основні типи конфліктів, що найчастіше виникають серед молоді.

Важливий внесок у розуміння конфліктної поведінки зробили Каней Томас та Ральф Кілмен, які розробили модель п'яти стратегій розв'язання конфліктів, що використовується у психологічній практиці для аналізу поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях.

Куріцина А. провела дослідження щодо розподілу підлітків за групами з урахуванням особистісних особливостей та їхньої схильності до певних форм конфліктної поведінки. Проблематика шкільних конфліктів детально розглядається у роботах Куниці Т. та Valente et al., які аналізували причини та наслідки конфліктів у навчальному середовищі.

Взаємовідносини у сім'ї також є важливим чинником конфліктної поведінки підлітків. Дослідження Mirzabdulaeva D. та Alieva Z. присвячене аналізу конфліктів між підлітками та їхніми батьками, які можуть виникати через відмінності у цінностях, комунікаційні бар'єри та вікові особливості.

Проблематику конфліктів між підлітками та вчителями висвітлювали Ciuladiene G. та Brigita K., які дослідили, як авторитетність, стиль педагогічної взаємодії та рівень довіри між учнями та викладачами впливають на конфліктну поведінку у навчальному середовищі.

Окремий напрямок досліджень присвячений впливу війни на

психоемоційний стан підлітків, що безпосередньо впливає на їхню поведінку у конфліктних ситуаціях. У цьому контексті вагомими є дослідження

Палько Т. та Тавріної К., які проаналізували психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного конфлікту та його можливі наслідки для міжособистісних відносин.

Попри значний інтерес науковців до проблеми конфліктної поведінки, особливості конфліктів серед підлітків в умовах воєнного стану залишаються недостатньо вивченими. Наразі існує потреба у подальших дослідженнях, які б дозволили глибше зрозуміти вплив військових дій на соціальну взаємодію підлітків, рівень їхньої емоційної регуляції та адаптаційні механізми у конфліктних ситуаціях.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей конфліктної поведінки підлітків в умовах воєнного стану. Для досягнення цієї мети були сформульовані такі завдання:

- дослідити теоретичні підходи до вивчення конфліктної поведінки підлітків;
- розглянути існуючі концепції та обґрунтувати методику власного дослідження;
- виявити особливості конфліктної поведінки підлітків у контексті сучасних соціальних умов;
- розробити соціально – психологічний тренінг, спрямований на розвиток форм конкретної взаємодії.

Об'єкт дослідження – конфліктна поведінка підлітків.

Предмет дослідження – особливості конфліктної поведінки підлітків в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс методів:

- теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація) – для

формування теоретичної бази дослідження;

- емпіричні методи (опитування, тестування) – для збору даних та аналізу конфліктної поведінки підлітків;
- методи математичної статистики – для обробки отриманих результатів за допомогою програмного пакета SPSS (версія 19).

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів та соціальних працівників, які працюють із підлітками, особливо в умовах підвищеного стресу, спричиненого воєнним станом. Отримані дані можуть стати основою для розробки програм корекції та профілактики конфліктної поведінки серед підлітків у навчальних закладах.

Апробація результатів. Результати дослідження впроваджені в освітній процес Фастівського ліцею № 3 (довідка від 17.12.2024, див. додаток Б) та доповідалися на III-ої Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця» на якій опубліковані тези на тему: «Особистісні чинники у виборі стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях» (Додаток А).

Наукова новизна і теоретичне значення одержаних результатів полягає в тому, що вперше уточнено й систематизовано зміст поняття конфліктна поведінка підлітків в умовах воєнного стану на основі аналізу актуальних психолого-педагогічних підходів.

Виявлено конкретні чинники, що зумовлюють конфліктну поведінку у підлітків під час війни, зокрема хронічний стрес, втрата безпеки, зміни в сімейному середовищі та навчальному процесі. Уточнено класифікацію форм конфліктної поведінки (вербальна агресія, провокаційна поведінка, емоційна нестабільність), що дозволяє обґрунтовано підбирати методи психологічної підтримки.

Було розроблено 2 тренінгові заняття «Конфлікт у сучасному суспільстві та способи його вирішення» (Додаток И) та «Навігатор емоцій:

керуємо стресом, будуємо дружній клас». Розроблено авторську брошуру-пам'ятку, яка містить 10 порад для уникнення та швидкого розв'язання конфліктів.

Результати дослідження доповнюють наукові уявлення про поведінкові реакції підлітків у кризових умовах і слугують підґрунтям для формування ефективних програм психолого-педагогічної допомоги в системі освіти.

Структура роботи

Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основна частина становить 92 сторінки, загальний обсяг роботи 152 сторінок, з них 42 сторінок –додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Зміст понять «конфлікт» і «конфліктна поведінка» у психології

Конфлікт є невід'ємною частиною динамічного перебігу подій у нашому житті та виникає в будь-якій сфері людської діяльності, де люди контактують між собою. Вирішення конфліктів значною мірою залежить від здатності своєчасно їх розпізнавати та правильно інтерпретувати. Як правило, конфлікт виникає внаслідок непорозуміння між людьми, зумовленого розбіжностями в поглядах, потребах чи пріоритетах [35].

«Конфліктна ситуація – накопичені протиріччя, пов'язані з діяльністю суб'єктів соціальної взаємодії і такі, що об'єктивно створюють підґрунтя для реального протистояння між ними» [15, с. 17]. Нагаєв В. [15] твердить, що саме конфліктна ситуація стає передумовою для виникнення конфлікту, адже в її основі закладено порушення інтересів учасників взаємодії. Для переходу цієї ситуації на наступний рівень (конфлікт) необхідний зовнішній вплив або інцидент.

Інцидент (привід) – активізація однієї сторони з метою утисків інтересів іншої сторони. Він може виникнути внаслідок об'єктивних причин (браку продукції, зниженню продуктивності праці) або як результат не врахування психологічних особливостей іншої сторони [15, с. 18].

Отже, конфліктна ситуація може виникнути внаслідок об'єктивних обставин або може бути навмисно спричинена однією із сторін для досягнення своїх цілей. При цьому визначаються можливі учасники майбутнього конфлікту – суб'єкти (учасники конфліктної взаємодії), а також його об'єкт (те, на що претендує кожна з конфліктуючих сторін) [15, с. 18].

Конфлікт (від латинського слова «conflictus») - це відсутність згоди між двома або більше сторонами, які можуть представляти конкретні особи або групи. Кожна зі сторін намагається переконати, що її точка зору та цілі правильні, утруднюючи при цьому іншим робити те саме [6]. Хоча конфлікти часто викликають негативні емоції, важливо пам'ятати, що вони можуть також мати позитивний вплив [34]. У багатьох випадках, конфлікти допомагають висвітлити різноманітні точки зору, надають додаткову інформацію та сприяють виявленню більшої кількості альтернатив та розв'язань проблем.

М. Павлов та І. Поліщук [16] визначають конфлікт як зіткнення двох або більше протилежно спрямованих соціальних сил, які прагнуть досягнення власних інтересів, протидіючи одна одній. Автори підкреслюють важливість розрізнення понять "протиріччя" та "конфлікт". Протиріччя, відмінності чи протилежності є лише передумовами конфлікту, однак їх наявності недостатньо для його виникнення. Протиріччя можуть перейти в конфлікт лише за умови взаємодії між сторонами, які виступають носіями конфлікту [16, с.18].

Як можемо бачити науковці розглядають поняття «конфлікт», як багатовимірне явище, що включає соціальні, психологічні, поведінкові та комунікативні аспекти. Через це існує багато різних підходів до визначення конфлікту, кожен із яких акцентує увагу на певних його особливостях. Щоб краще зрозуміти сутність конфлікту, дослідники виділяють його основні властивості, які допомагають систематизувати це поняття та пояснити механізми його виникнення й розвитку (рис. 1.1.)

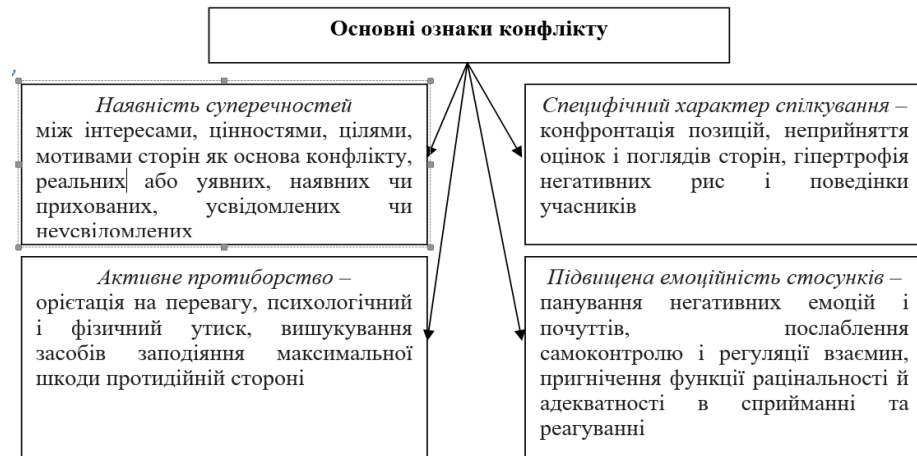


Рис. 1.1. Основні ознаки конфліктів

Вивчаючи поняття конфлікту потрібно не лише знати його визначення, а й загальну класифікацію. У своїй книзі «Conflict management» авторка Westmaas L. [32] виділяє чотири основні типи конфліктів:

- **Внутрішньо особистісний конфлікт (Intrapersonal Conflict)**
Даний вид конфлікту належить до внутрішньої суперечки, адже відбувається всередині однієї особи. Може настати через ваші ідеї, цінності, думки, емоції та ідеї. Виникає тоді, коли ви боретеся між тим, що ви «хочете зробити» і тим, що ви «має зробити» [32].
- **Міжособистісний конфлікт (Interpersonal Conflict)**
Цей конфлікт виникає між двома або більше людьми та може бути результатом стику різних характерів або поглядів на те, як досягти поставлених цілей [32].
- **Міжгруповий конфлікт (Intergroup Conflict)**
Даний вид конфлікту виникає між членами однієї групи, класу чи відділу. Може мати деструктивний вплив на групу, адже конфлікт виникає коли є кілька людей з різними поглядами, походженням або досвідом, які працюють над досягненням спільної мети. При чому мотивом для виникнення даного конфлікту можуть бути навіть відмінності в стилях спілкування та характері [32].

- Міжорганізаційний конфлікт (Interorganizational Conflict)

Цей рівень конфлікту виникає між різними групами всередині більшої організації або тими, хто не має однакових головних цілей [32].

Щоб краще зрозуміти природу конфліктів та ефективно ними управляти, важливо не лише аналізувати їх типи, а й звертати увагу на закономірності їх розвитку. Відповідно до концепції Brahma E., розвиток конфлікту проходить через вісім етапів, які автор представив у вигляді синусоїди, зображеної на рисунку 1.2.

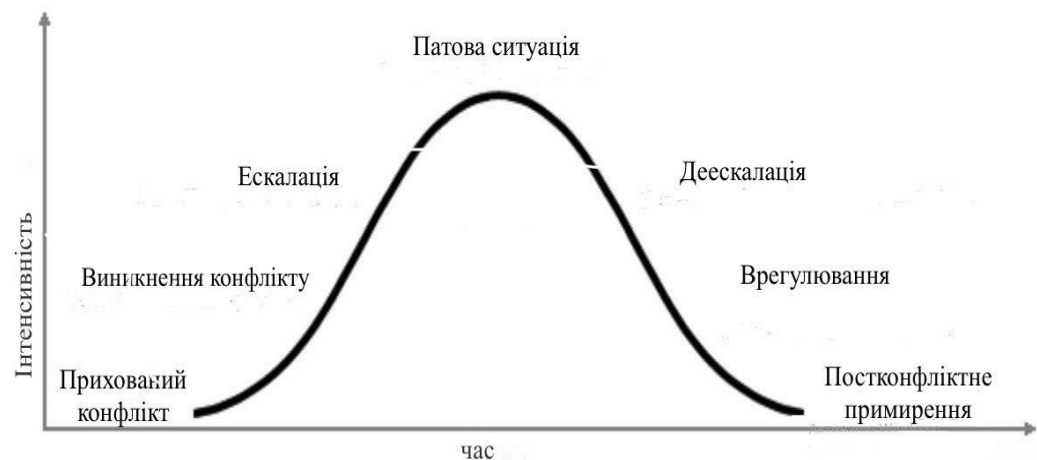


Рис. 1.2. Динаміка конфліктів

Конфлікт зароджується на стадії прихованого конфлікту, коли сторони мають розбіжності в потребах, цінностях чи інтересах, але вони залишаються непомітними до моменту виникнення конфлікту, що відбувається через певну подію-активатор. Далі можливі два варіанти розвитку: швидке врегулювання або ескалація, яка може призвести до деструктивних наслідків [26].

Однак загострення конфлікту не триває вічно. Воно може привести до патової ситуації, коли жодна зі сторін не може досягти переваги. Якщо подальше протистояння стає надто затратним, настає деескалація, що створює умови для переговорів та врегулювання. Завершальним етапом є постконфліктне примирення, спрямоване на відновлення відносин і стабілізацію ситуації [26].

Розглянувши типи конфліктів, варто звернути увагу на те, що їхній розвиток нерозривно пов'язаний із природою протиріч, які лежать в основі конфліктної взаємодії. Birknerová Z. [25, с. 129] виділяє чотири основні причини конфліктів, а саме:

- Конфлікт інтересів – вказує на різні та суперечливі дії окремих комунікаторів з ціллю задовільнити свої власні потреби [25]. З великою імовірністю даний конфлікт може виникнути у тому випадку, коли присутня конкуренція за будь-який ресурс, гроші чи щось інше. Для вирішення суперечки ідеальним рішенням буде компроміс, проте іноді за умови детальнішого вивчення проблеми та глибшого розуміння того, якими насправді є інтереси, можна знайти рішення конфлікту, яке буде вигіднішим, ніж компроміс для обох сторін [33].
- Конфлікт поглядів – виникає в ситуаціях, коли між людьми спостерігаються розбіжності у сприйнятті та інтерпретації певної ситуації, а також у визначенні її ключових аспектів [25]. Те, що для однієї людини може здаватися надзвичайно важливим, для іншої може бути несуттєвим або навіть зовсім непотрібним. За відсутності взаєморозуміння чи узгодженого підходу до вирішення питань, така розбіжність здатна викликати напруженість. У результаті одна зі сторін може відчувати розчарування та намагатися вплинути на іншу, яка не бажає виконувати те, що, на її думку, не має значення, що й призводить до конфлікту [33].
- Конфлікт думок – виникає тоді, коли суб'єкти по-різному сприймають та оцінюють певні факти, а також пропонують різні підходи до їх інтерпретації. Такі розбіжності часто пов'язані з індивідуальними відмінностями у світогляді, досвіді чи особистих пріоритетах. Для однієї сторони факт може здаватися очевидним і незаперечним, тоді як інша сторона може бачити в ньому неоднозначність або зовсім інше значення. Якщо ці оцінки не знаходять взаємного визнання чи компромісу, це стає джерелом напруги і може призвести до конфлікту [25].

- Конфлікт позицій - виникає в ситуаціях, коли суб'єкти демонструють різні підходи, тенденції або принципи поведінки у схожих обставинах. Подібні розбіжності зазвичай зумовлені відмінностями у системі цінностей, пріоритетах чи індивідуальних переконаннях. У таких умовах відсутність порозуміння або готовності адаптуватися до іншої точки зору може призвести до конфлікту [25].

Конфлікт сам по собі є лише ситуацією зіткнення інтересів, поглядів чи потреб. Однак те, як саме він розвиватиметься – чи призведе до продуктивного вирішення проблеми, чи загостриться та переросте у ворожнечу – залежить від поведінки його учасників. «Конфліктна поведінка – це соціально-психологічна реакція на особистості на чинники, що може спричинити дезорганізацію свідомості й діяльності людини. Дезорганізація особистості – це стан, за якого індивід не може ефективно функціонувати внаслідок інтерособистісного конфлікту, що виникає через асимілювання індивідом суперечливих стандартів поведінки, соціальних ролей та норм» [1, с. 4].

Котловий С. [7] у своїй статті пише, що конфліктна поведінка не може тривати надто довго та може виступати як кульмінація у розвитку конфлікту, де вкінці кінців обидві сторони конфлікту мають обирати одну із двох можливих програм поведінки:

- 1) за рахунок часткових поступок з боку кожної сторони конфлікту можна перевести конфлікт у приховану форму, тим самим знизити рівень напруженості між ними;
- 2) намагатися знайти засоби для повної ліквідації конфлікту.

Продовжуючи розглядати тему конфліктів, варто звернути увагу на їхній зв'язок із самоконтролем. Самоконтроль – це здатність свідомо керувати своїми емоціями, реакціями та вчинками, особливо в напружених ситуаціях. Він дозволяє людині усвідомлено обирати спосіб реагування на зовнішні події, навіть якщо вони викликають сильні емоції [21].

Самоконтроль є важливим у всіх сферах життя, оскільки допомагає уникати негативних наслідків імпульсивних рішень, зберігати спокій у стресових умовах, а також сприяє досягненню особистих цілей і підвищенню продуктивності [21]. Люди з високим рівнем самоконтролю рідше вступають у конфлікти або вміють ефективно їх вирішувати, що дозволяє економити внутрішні ресурси – час, енергію, фізичне та психічне здоров'я. Вони здатні зупинятися, аналізувати ситуацію з різних точок зору, залишатися об'єктивними та не піддаватися імпульсивним рішенням, що можуть мати негативні наслідки [48].

Навіть у складних життєвих обставинах, таких як особисті проблеми, фінансові труднощі чи високий рівень стресу, люди з добре розвиненими навичками самоконтролю можуть усвідомлювати тимчасовий характер труднощів та не дозволяти емоціям взяти гору над раціональним мисленням [48].

Натомість низький рівень самоконтролю часто стає причиною імпульсивних вчинків, які можуть завдати шкоди як самій людині, так і її оточенню. Люди, які не звикли контролювати власні емоції та реакції, нерідко приймають необдумані рішення, говорять або діють поспіхом, що може призводити до конфліктів та соціальної ізоляції. Ті, хто не здатен контролювати свої емоції, можуть навіть отримати репутацію порушників порядку, яких інші намагаються уникати, а в деяких випадках вони можуть становити небезпеку для соціуму [48].

Таким чином, самоконтроль є ключовим чинником у регуляції конфліктної поведінки, адже він допомагає не лише уникати конфліктів, а й конструктивно їх вирішувати, зберігаючи внутрішню рівновагу та гармонійні взаємини з оточенням.

Навички самоконтролю є одними із ключових навичок, оскільки, саме вони сприяють ефективному функціонуванню людини у різних сферах життя та допомагають в досягненні поставлених цілей. Розвиток навичок самоконтролю дозволяють нам краще розуміти власні емоції,

регулювати поведінку та уникати прийняття імпульсивних рішень. Для покращення рівня самоконтролю можна використовувати такі підходи [21]:

- Усвідомлення власних емоцій та реакцій - важливо навчитися аналізувати свої почуття та поведінку в різних ситуаціях, щоб краще розуміти власні емоційні тригери;
- Розвиток внутрішньої дисципліни - встановлення чітких принципів та цілей, а також дотримання їх навіть за умов складнощів, сприяє зміцненню самоконтролю;
- Практики релаксації - використання таких методів, як медитація, глибоке дихання та техніки зниження стресу, допомагає зберігати внутрішню рівновагу у напружених ситуаціях;
- Фокус на досягненні цілей - спрямування зусиль на конкретні завдання та поступовий розвиток навичок самоконтролю дозволяє покращити здатність керувати власними діями.

Таким чином, самоконтроль є важливим елементом особистісного розвитку, який сприяє гармонійному існуванню та досягненню успіху. Його вдосконалення дозволяє не лише краще розуміти себе, а й ефективно взаємодіяти з оточенням, підвищувати продуктивність та покращувати якість життя [21].

Варто пам'ятати, що стиль поведінки в конфлікті також залежить і від прагнення задовольнити власні інтереси, вчиняючи це активно чи пасивно, а також тим, наскільки враховуються інтереси іншої сторони — спільно чи індивідуально. Ці взаємозв'язки ефективно графічно ілюструє сітка Томаса-Кілмена, яка дозволяє аналізувати конфлікти та обирати оптимальну стратегію поведінки. Вона сприяє формуванню індивідуального підходу до розв'язання конфліктів. Дана сітка є представлена нижче на рисунку 1.3.

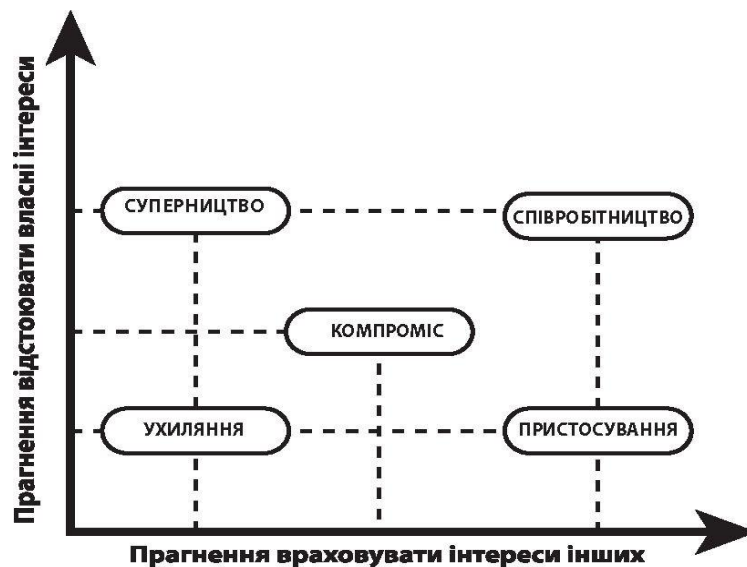


Рис. 1.3. Стили поведінки під час конфліктів

Сітка, наведена вище, оцінює поведінку людини в конкретній конфліктній ситуації, враховуючи два ключові виміри: прагнення відстояти власні інтереси (самовпевненість) та готовність задовольнити потреби іншої сторони (співпраця) [40]. На основі цих димензій Канней Томас та Ральф Кілмен визначили п'ять підходів до розв'язання конфліктів[39]:

- суперництво (конфронтація);
Люди, які обирають стиль суперництва, прагнуть відстояти свої інтереси за рахунок іншої сторони, використовуючи доступні засоби впливу для досягнення власної мети [40]. Такий підхід може бути ефективним у ситуаціях, коли потрібно терміново ухвалити рішення, знайти рішення непопулярного питання або протидіяти спробам іншої сторони отримати односторонню вигоду. Однак важливо використовувати цей стиль обережно, оскільки він може у іншої сторони конфлікту викликати відчуття поразки та образи [39].
- уникання;
Люди, які обирають стиль уникання, прагнуть дистанціюватися від конфлікту або перекласти його вирішення на когось іншого [39]. Може

проявлятися у формі дипломатичного обходу проблеми, відкладання її на невизначений час або виходу із ситуації, що сприймається як загрозна. Такий підхід свідчить про небажання вирішувати як власні, так і чужі проблеми, а також про невпевненість у собі та відсутність прагнення до співпраці [40].

- пристосування;

Стиль пристосування передбачає готовність задовольнити потреби інших, поступаючись власними інтересами та проявляючи самопожертву. Він може виражатися у формі безкорисливої щедрості, милосердя чи підкорення волі іншої людини всупереч власним бажанням [40]. Цей підхід виправданий лише тоді, коли це єдиний спосіб розв'язання конфлікту, а негативні наслідки невирішення перевищують втрати від поступок [39].

- Співробітництво

Стиль співробітництва передбачає активну взаємодію між сторонами для пошуку рішення, яке повністю задовольнить інтереси обох. Він ґрунтується на глибокому аналізі проблеми, виявленні ключових занепокоєнь та пошуку альтернативи, що врахує потреби всіх учасників [40]. Цей підхід об'єднує різноманітні точки зору, дозволяючи досягти оптимального результату, і є пріоритетним у розв'язанні конфліктів [39].

- Компроміс;

Компроміс передбачає пошук взаємоприйнятної рішення, яке частково задовольняє інтереси обох сторін. Цей стиль займає проміжне положення між змаганням та пристосуванням: поступки є більшими, ніж у разі суперництва, але меншими, ніж при повному пристосуванні. На відміну від уникання, компроміс вирішує проблему більш безпосередньо, хоча й не настільки глибоко, як співробітництво. Він може передбачати поділ розбіжностей, обмін поступками або пошук швидкого рішення, що влаштовує обидві сторони [40].

Мортон Дойч у своїй книзі «The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Process» (1973) досліджував конфлікти як загальне явище, не зосереджуючись на їхніх конкретних етапах чи окремих аспектах. Він запропонував підхід, згідно з яким конфлікти слід класифікувати за їхніми наслідками. Відповідно до цього підходу, конфлікти можуть бути конструктивними або деструктивними [27].

Конструктивні конфлікти можна охарактеризувати як процес, що приносить користь усім учасникам, адже він ґрунтується на виявленні об'єктивних причин незгоди [27]. Такий конфлікт сприяє глибшому розумінню проблеми, підвищує рівень взаємодовіри та зміцнює комунікацію між сторонами, що зрештою створює умови для ефективного вирішення суперечностей [11].

Деструктивні конфлікти – це такі суперечності, у яких одна зі сторін вважає результат задовільним лише через втрати опонента, навіть якщо сама не отримує від цього жодної вигоди. Такі конфлікти часто не мають конструктивного вирішення, а їх учасники зосереджуються не на пошуку виходу, а на продовженні протистояння. У підсумку обидві сторони зазнають втрат, а сам конфлікт підтримується не заради досягнення позитивного результату, а з метою уникнення власних поразок та нанесення шкоди іншій стороні [27].

Отже, конфлікти можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер, залежно від способу їхнього розвитку та впливу на сторони конфлікту. У той час як конструктивні конфлікти сприяють покращенню взаєморозуміння та пошуку ефективних рішень, деструктивні лише посилюють протистояння, завдаючи шкоди обох сторонам. Тому важливо не лише визнавати наявність конфлікту, а й спрямовувати його у конструктивне русло, щоб мінімізувати негативні наслідки та досягти продуктивного результату.

1.2 Проблема конфліктності та конфліктної поведінки підлітків в науковій літературі

Підлітковий вік відіграє визначальну роль у формуванні особистості, оскільки саме в цей період відбуваються значні фізіологічні, емоційні та соціальні зміни. Цей перехідний період між дитинством і дорослим життям супроводжується не лише фізичними змінами, а й глибокими трансформаціями у внутрішньому світі підлітка. Змінюється його особистісна структура, система цінностей, мотивація та рівень самосвідомості. Окрім цього, підліток переживає зміну своєї провідної діяльності, соціального статусу та характеру взаємодії з оточенням, що також впливає на його поведінку та емоційний стан.

Підлітки прагнуть самоствердитися як дорослі, проте їхня поведінка часто буває суперечливою: вони висувають високі вимоги до оточення, але водночас можуть бути непослідовними у власних діях. Саме тому цей вік нерідко супроводжується кризовими явищами, що знаходять свій прояв у підвищеній конфліктності, емоційних перепадах і труднощах у спілкуванні з батьками, вчителями та однолітками.

Відомим дослідником, який вивчав психо-соціальний розвиток був Ерік Еріксон, який розробив власну теорію, згідно з якою розвиток людини триває впродовж усього життя. Він вважав, що наша его-ідентичність формується через взаємодію з оточенням і відображає наше самосприйняття. Основним мотивом розвитку, за Еріксоном, є прагнення досягти компетентності в різних життєвих сферах [24].

Особливу увагу Еріксон приділяв підлітковому віку, вважаючи його ключовим етапом у формуванні особистісної ідентичності. Він назвав цей період «плутаниною ідентичності проти ролі», оскільки підлітки експериментують із різними життєвими ролями, цінностями та переконаннями, шукають відповідь на питання «Хто я?» та «Ким я хочу

бути?» [24].

За Еріксоном, цей вік супроводжується психологічним мораторієм – тимчасовим відкриттям можливостей без остаточного прийняття власної ідентичності. Деякі підлітки приймають сімейні цінності, інші навпаки – відштовхуються від них, орієнтуючись на думку однолітків. Формування ідентичності залежить від попереднього життєвого досвіду та є перехідним етапом між дитинством і дорослим життям. Якщо підлітку вдається знайти власний життєвий шлях, він досягає ідентичності та розвиває вірність своїм цінностям. У протилежному випадку може виникнути почуття розгубленості або соціальна ізоляція [24].

Сучасні дослідження підтверджують, що процес формування ідентичності триває і в молодому дорослому віці, коли людина остаточно визначається зі своїми життєвими пріоритетами [24].

Куріцина А. [9] пише, що на основі певного типу поведінки, з урахуванням спрямованості їх особистості, виділяють чотири групи підлітків, а саме:

- Перша група – підлітки з переважанням фізичної агресії, що мають схильність до аморальних і примітивних потреб. Вони демонструють егоїзм, байдужість до почуттів інших, грубість, цинізм і зухвалість [9];
- Друга група – агресія спрямована виключно на слабших. Такі підлітки мають викривлені цінності, виражений індивідуалізм і прагнення до домінування, використовуючи тиск на менш захищених. Вони відзначаються дратівливістю, мінливістю настрою та схильністю до брехні [9];
- Третя група – схильні до непрямой та вербальної агресії, що виникає через внутрішній конфлікт між позитивними й деформованими цінностями. Для них характерні апатія, обмеженість інтересів і схильність до неправдивої поведінки [9];
- Четверта група – демонструють негативізм і вербальну агресію.

Відзначаються замкнутістю, обмеженим соціальним колом, відсутністю інтересів, боягузством і мстивістю. Вони схильні підлещуватися до сильніших, виявляють безвольність і недовіру [9].

Оскільки значну частину свого часу підлітки проводять у школі, саме там найчастіше виникають конфліктні ситуації. Школа виступає своєрідною мікромоделлю суспільства, де відображаються соціальні відмінності, різні цінності, світоглядні позиції та способи мислення. Така багатоманітність поглядів і переконань створює сприятливі умови для виникнення суперечностей і непорозумінь. Взаємодія учнів із різним рівнем виховання, темпераменту та соціального досвіду нерідко стає причиною конфліктів, які можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер [37].

Шкільний конфлікт — це ситуація, коли між окремими учасниками або групами шкільного середовища виникають розбіжності щодо ідей, інтересів, принципів чи цінностей. Такі суперечності часто ґрунтуються на хибному переконанні, що інтереси сторін повністю несумісні. Найпоширенішими є конфлікти між учнями або між учнями та викладачами [47].

Ще у молодшому підлітковому віці починається процес формування конфліктної поведінки у дітей. Конфлікти в школі або в класі серед підлітків найчастіше базуються на особистій неприязні або на емоційному рівні [8]. Їх можна розділити на [8, с. 114]:

- Боротьбу за авторитет;
- Образи та непорозуміння;
- Адаптація до нових умов, нової системи відносин із старшими або ровесниками;
- Нерозділена симпатія;

Шкільні конфлікти можуть проявлятися різними способами, тому Universidad Europea [46] пропонує класифікацію шкільних конфліктів на:

- Конфлікти спілкування,

Даний вид конфлікту виникає через проблеми при передачі або прийомі повідомлень між учнями, вчителями або шкільним персоналом [46].

- Фізичне та вербальне шкільне насильство,

Проявляється в агресивній поведінці, яка може включати в себе бійки, образи, погрози, навмисну фізичну агресію та будь-які інші дії, спрямовані на заподіяння фізичної чи емоційної шкоди іншим людям у шкільному середовищі [46].

- Деструктивне ставлення,

Цей термін стосується поведінки, котра впливає на гармонію та стандартний перебіг занять у класі, перешкоджає належному розвитку учнів та негативно впливає на освітнє середовище [46].

- Антисоціальну поведінку чи соціальну відчуженість

Стосується дії, які суперечать нормам та цінностям у шкільному середовищі та спрямовані на заподіяння шкоди іншим людям в освітній спільноті. Прикладами такого типу шкільних конфліктів є залякування, вандалізм, крадіжки та використання заборонених речовин чи навіть зброї [46].

Valente et al. [47] у своїй статті пишуть, що конфлікти в школі можна поділяти не лише за причинами, а й за об'єктами (учасниками) конфлікту, та пропонує наступну класифікацію: «учень – учень», «учитель – учень», «учитель – батьки», «учень – батьки», «учитель – учитель», «учитель – адміністрація», «учень – адміністрація», «батьки – батьки», «адміністрація – батьки», «адміністрація – адміністрація».

Mirzabdullaeva D. та Alieva Z. [36] зазначають, що характер конфліктів між підлітками та їхніми батьками змінюється залежно від віку дитини. У молодшому підлітковому віці основною причиною суперечок зазвичай є питання навчальної успішності, тоді як у старшому

підлітковому віці конфлікти частіше виникають через спілкування, зокрема вибір друзів, спосіб проведення вільного часу та рівень самостійності.

Не менш значущим чинником є ставлення батьків до підлітка. Взаємини, що будуються на недовірі, жорсткому контролі або зневажливому ставленні, можуть провокувати як дрібні непорозуміння, так і серйозні конфлікти, що впливають на психологічний стан дитини та її майбутню соціалізацію [36].

Нижче наведені основні причини конфлікту з батьками з боку підлітка [36]:

- криза підліткового віку;
- прагнення до незалежності;
- потреба в автономії (вибір одягу, особистого простору і т.д.);
- конфліктні звички, виховані в результаті поведінки дорослих;
- хвастощі або демонстрація сміливості перед однолітками.

Підлітковий вік є одним із найскладніших періодів розвитку особистості, коли відбуваються глибокі внутрішні зміни, що нерідко призводять до внутрішньоособистісних конфліктів. Підлітки стикаються з пошуком власної ідентичності, необхідністю самоствердження та самореалізації, що може викликати протиріччя між їхніми прагненнями та реальними можливостями. Виникнення внутрішніх конфліктів може бути зумовлене незадоволеністю власним життям, стосунками з однолітками, успішністю в навчанні, зниженим рівнем впевненості у собі та відчуттям нестабільності через пережиті стресові ситуації [3].

Варто зазначити, що внутрішньоособистісні конфлікти нерідко проявляються у міжособистісних взаєминах, оскільки емоційні переживання підлітка безпосередньо впливають на його поведінку. Внутрішні суперечності можуть посилювати конфлікти у спілкуванні з оточенням, тоді як невирішені проблеми у взаємодії з іншими можуть, навпаки, провокувати внутрішні переживання, сумніви, роздвоєність у

мотивах та труднощі у виборі рішень. Таким чином, різні види конфліктів у підлітковому віці тісно взаємопов'язані та можуть переходити з одного рівня на інший: від зовнішніх суперечностей у соціальних відносинах до глибоких внутрішніх переживань, і навпаки [3].

У підлітковому віці взаємодія з однолітками набуває особливого значення, оскільки саме в цей період діти починають формувати міцні та стабільні дружні стосунки. Дружба стає глибшою, ніж у попередні роки, і з'являються так звані «найкращі друзі». Як правило, підлітки обирають друзів серед тих, хто має схожі інтереси, подібний рівень академічних досягнень та поділяє їхні захоплення. Взаємна подібність часто є визначальним чинником у створенні дружніх зв'язків, що пояснює, чому групи однолітків зазвичай виглядають однорідними. Хоча може здаватися, що друзі стають схожими під впливом одне одного, значна частина цієї подібності вже існувала на момент знайомства [30].

Вплив ровесників може мати як позитивний, так і негативний характер. З одного боку, дружнє середовище може мотивувати до навчання, занять спортом чи саморозвитку. З іншого боку, однолітки можуть чинити тиск, змушуючи підлітка до неприйнятної поведінки, зокрема до порушення соціальних норм, агресії чи приниження інших. Саме тому вплив друзів відіграє ключову роль у формуванні соціальної поведінки підлітка та його особистісного розвитку [30].

Сохоцький О. [19] зазначає, що у перехідному віці спілкування з однолітками відіграє ключову роль у формуванні соціальної поведінки підлітків. Для них надзвичайно важливими є повага та схвалення з боку ровесників, оскільки це впливає на їхню самооцінку та соціальний статус. У дружньому середовищі підлітки прагнуть проявити свої найкращі риси, завоювати авторитет, стати лідерами або «душею компанії».

Рівень вимог підлітка до себе та до свого оточення значною мірою

залежить від того, як він оцінює власні успіхи, зовнішність, досягнення та здібності. Чим вищу планку він ставить перед собою, тим більше очікує від суспільства. Якщо в колективі одночасно перебуває кілька сильних особистостей із лідерськими якостями, це може призводити до суперництва та, як наслідок, конфліктів [19].

Окрім боротьби за статус, конфлікти між підлітками можуть виникати через [19]:

- Приналежність до певної субкультури (наприклад, конфронтація між представниками різних молодіжних рухів).
- Розбіжність інтересів (несумісність захоплень, поглядів на дозвілля чи спосіб життя).
- Релігійну приналежність (відмінності у віросповіданні можуть стати причиною непорозумінь і неприйняття).
- Етнічну та національну ідентичність (соціальні стереотипи або упередження можуть спричиняти конфлікти між представниками різних національностей).

Таким чином, підліткові конфлікти можуть мати як особистісні, так і соціокультурні передумови, а їх глибина та наслідки значною мірою залежать від рівня толерантності, виховання та навичок комунікації.

Ciuladiene G. та Brigita K. [28] у статті для журналу «Journal of Teacher Education for Sustainability» ближче розбирали конфлікт між учнями та викладачами та визначили, що для вчителів надзвичайно важливим є ефективне вирішення конфліктів з учнями, зберігаючи позитивні стосунки та не порушуючи при цьому навчальний процес. Попри значний інтерес до управління поведінкою учнів, даних щодо конфліктів «вчитель-учень» у науковій літературі досить небагато.

Ciuladiene G. та Brigita K. [28] провели дослідження, методом кейс-стаді, яке мало на меті розкрити особливості вирішення конфліктів між викладачами та студентами з погляду самих учнів. Участь у дослідженні взяли 30 учнів, яких попросили пригадати конфлікт із вчителем під час

навчання в школі, описати його розв'язання та наслідки.

Аналіз відповідей показав, що під час конфліктів «викладач-учень» застосовувалися різні стратегії поведінки, зокрема:

- Стратегії домінування: суперечки, залучення третьої особи, агресія.
- Стратегії уникнення: плач, уникання контакту.
- Стратегії пристосування: поступки, прикидання.
- Стратегії інтеграції: вибачення, компроміс, обговорення проблеми.

Загалом було зафіксовано 28 поведінкових реакцій на конфлікт, серед яких 12 належали викладачам, а 16 – студентам. Цікаво, що обидві сторони часто демонстрували кілька типів поведінки під час одного інциденту.

Результати дослідження підкреслюють важливість розуміння учнівського досвіду для покращення вчительських підходів до конфліктів. Це дозволяє педагогам не лише ефективніше керувати реакціями учнів, а й сприяти розвитку таких позитивних форм поведінки, як мотивація, водночас запобігаючи проявам агресії [28].

Сохоцький О. [19] зазначає, що однією з поширених причин конфліктів між вчителями та учнями є відсутність у підлітка мотивації до навчання або низька академічна успішність. Автор виділяє кілька основних факторів, які можуть призводити до таких конфліктів:

- Неякісне виконання домашніх завдань - учні з низькою успішністю часто не виконують завдання належним чином. Конфлікти можуть виникати й у випадках, коли вчитель не враховує реальні можливості учня та висуває надто високі вимоги, що створює ситуацію стресу та непорозуміння.
- Порушення дисципліни під час перебування в школі - підлітки, які перебувають у стані протесту проти правил та обмежень, нерідко провокують конфлікти з педагогами. Це може проявлятися у вигуках під

час уроку, ігноруванні вказівок учителя, відвертому сперечанні або навіть провокаційній поведінці.

- Неповага до вчителя - умовах становлення власної дорослості підлітки прагнуть почуватися рівними зі старшими, зокрема з учителями. Таке бажання часто виливається у панібратське ставлення до педагогів, нехтування правилами субординації та прояви неповаги. Відсутність визнання авторитету вчителя може стати основою для виникнення конфліктних ситуацій у класі.

Таким чином, ефективне управління конфліктами в навчальному середовищі потребує від педагогів не лише педагогічної майстерності, а й розуміння психологічних особливостей підліткового віку [19].

Н. Литвинчук [12] у своєму дослідженні розглядає різні психологічні чинники конфліктної поведінки підлітків. Причому основна увага під час дослідження приділяється аналізу факторів, які впливають на формування конфліктності у підлітковому віці, а також можливим підходам до її корекції.

Під час реалізації дослідження авторка використовувала комплексний підхід для визначення ключових аспектів конфліктної поведінки підлітків. Було проведено аналіз основних внутрішніх і зовнішніх факторів, що сприяють виникненню конфліктів, зокрема особливостей емоційного стану, сімейного виховання, впливу однолітків і взаємодії з педагогами.

Аналіз отриманих даних дозволив виокремити ключові фактори, що впливають на формування конфліктної поведінки підлітків:

- Особистісні фактори – підвищена емоційна збудливість, самоствердження через агресивну поведінку.
- Сімейні чинники – авторитарний або байдужий стиль виховання, конфлікти в родині.
- Соціальне середовище – вплив однолітків, булінг, статус у колективі.

- Шкільні фактори – ставлення вчителів, академічні вимоги, відсутність підтримки.

Як показало дослідження Н. Литвинчук [12], підлітки по-різному реагують на конфліктні ситуації, обираючи певні поведінкові стратегії:

- Агресивна поведінка – вербальна або фізична конфронтація.
- Уникнення – емоційне дистанціювання, зниження активності в соціальних взаємодіях.
- Підлаштування – прийняття ролі «жертви» або спроби уникнути подальших конфліктів через поступки.

Результати дослідження підтверджують, що конфліктна поведінка підлітків формується під впливом комплексу факторів, а не є наслідком лише особистісних особливостей. Саме тому підхід до її профілактики та корекції має бути системним, охоплюючи родинне виховання, соціальне середовище та шкільну атмосферу. Важливим завданням педагогів, психологів та батьків є створення сприятливих умов для розвитку здорових комунікативних навичок, що сприятиме зниженню рівня конфліктності та формуванню емоційної стійкості у підлітків.

Оскільки конфлікти є невід’ємною частиною соціальної взаємодії підлітків, важливо не лише розуміти їхню природу, а й знаходити ефективні способи розв’язання. Як зазначено в пункті 1.1, відповідно до сітки Томаса-Кілмана, існують різні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Вибір тієї чи іншої стратегії залежить від рівня самосвідомості підлітків, їхньої здатності до рефлексії та соціального контексту конфлікту.

На думку Т. Куниці [8], ефективність вирішення конфлікту значною мірою визначається характером свідомості, умовами, у яких перебувають конфліктуючі сторони, а також правильним вибором шляхів розв’язання.

Для ситуацій, де домінує конкуренція або пристосування, найбільш

дієвим методом є тренінгова робота з елементами рольових ігор. Такі заняття сприяють розвитку соціально-комунікативних навичок підлітків, підвищенню їхньої самооцінки та впевненості у собі, а також допомагають формувати навички ефективної взаємодії в колективі [8].

У випадках, коли конфлікт вирішується через компроміс або співпрацю, доцільним є застосування медіації як способу мирного врегулювання. Ця практика сприяє попередженню конфліктів, формуванню конструктивних взаємин між школярами, розвитку навичок самостійного розв'язання конфліктних ситуацій. Крім того, медіація позитивно впливає на шкільний мікроклімат, що є одним із ключових завдань соціально-педагогічної підтримки в освітніх закладах [8].

1.3. Психоемоційний стан підлітків в умовах військового стану як детермінанта конфліктної поведінки

Емоції та емоційні переживання відіграють важливу роль у формуванні поведінки людини, оскільки вони є невід'ємною частиною мотиваційних процесів і безпосередньо впливають на прийняття рішень та соціальну взаємодію. Їхня регулятивна функція проявляється у здатності як стимулювати активність, так і гальмувати її, залежно від ситуації. Водночас емоції виконують оціночну функцію, допомагаючи людині усвідомити своє ставлення до подій, власного досвіду та рівня задоволеності своїх потреб [17].

Переживання емоційних станів є результатом складної взаємодії кіркових і підкіркових структур мозку, що визначає глибину їхнього впливу на поведінку. У підлітковому віці, коли емоційна сфера нестабільна, ці процеси можуть стати визначальним фактором у розвитку конфліктної поведінки, особливо в умовах стресу та соціальних викликів,

пов'язаних із воєнним станом [17].

Психоемоційний стан – це психічний стан людини, що відображає її емоційну реакцію на події, взаємодію з іншими та навколишню реальність. Він може мати як позитивний, так і негативний вплив на поведінку та загальне самопочуття [42]. Semigina at al. [42] поділяють емоції на:

- Стенічні емоції (радість, інтерес, натхнення) сприяють активізації фізичних та розумових процесів, підвищують мотивацію та енергійність;
- Астенічні емоції (смуток, меланхолія, депресія) навпаки, пригнічують активність, викликають втому, зниження ініціативності та негативне сприйняття дійсності;
- Негативні стенічні емоції (гнів, злість, люті) викликають сильне збудження та різку мобілізацію ресурсів організму, що може призводити до імпульсивних та деструктивних дій.

Таким чином, психоемоційний стан відіграє ключову роль у регуляції поведінки людини, визначаючи її реакції на зовнішні та внутрішні подразники.

Т. Палько та К. Травіна [17] зазначають, що характер емоційного стану значною мірою визначається впливом зовнішнього середовища. Якщо воно сприяє швидкому вирішенню проблем або задоволенню потреб, це викликає позитивні емоції, такі як радість, натхнення чи захоплення. Натомість, коли ситуація ускладнюється або потреби залишаються незадоволеними, виникає негативний емоційний стан, що може супроводжуватися відчуттям тривоги та напруги. У будь-якому випадку тривога має негативний вплив на психіку людини, знижуючи якість життя та ускладнюючи її взаємодію із навколишнім середовищем. Помірне занепокоєння, яке виникає внаслідок певних ситуацій, є природною емоційною реакцією і зазвичай має короткочасний характер. У такому випадку тривожність є нестійкою, періодично з'являючись і

зникаючи, не створюючи значних перешкод для повсякденного функціонування особистості.

Нижче детальніше розглянемо з якою інтенсивністю проявлятися кожен рівень тривоги, його характерні ознаки та вплив на повсякденне життя людини. Розуміння цих рівнів дозволяє своєчасно розпізнати симптоми та вжити необхідних заходів для їх подолання [31].

Основні рівні тривожності поділяють на [31]:

- Легка тривожність (субклінічна тривожність)

Є поширеним емоційним станом, який може впливати на емоційне самопочуття, міжособистісні взаємини та академічну або професійну успішність [23]. Вона є природною частиною психічної діяльності, адже у помірних проявах сприяє підвищенню концентрації уваги та покращенню здатності до вирішення проблем [31].

До основних симптомів легкої тривожності належать легка нервозність і занепокоєння, а також можлива схильність до сором'язливості чи незграбності [23]. Вона не має значного впливу на повсякденне життя, а її прояви можна ефективно контролювати за допомогою корекції способу життя та методів релаксації [31].

- Помірна тривожність

Помірна тривожність має більш виражені прояви, ніж легка, оскільки її симптоми виникають частіше або з більшою інтенсивністю, проте вона все ще дозволяє людині нормально функціонувати [23]. Фізичним проявом є: прискорене серцебиття, підвищена пітливість та напруга в м'язах. Когнітивними симптомами є: занепокоєння, нервозність, проблеми із зосередженням [31]. Помірну тривожність важливо вчасно коригувати, оскільки без належної уваги вона може призвести до формування деструктивних механізмів подолання стресу, що в перспективі лише погіршують симптоматику [23].

- Сильна тривога

Сильна тривожність суттєво порушує повсякденне життя людини,

знижуючи її здатність до нормального функціонування [31]. Особи, які страждають від цього стану, зазнають значного емоційного виснаження та можуть намагатися уникати ситуацій, що викликають тривогу [23]. Симптоми цього рівня тривожності є більш інтенсивними та тривалими, часто супроводжуються фізичним дискомфортом, таким як головний і абдомінальний біль, тремтіння, часте сечовипускання. На психологічному рівні спостерігаються труднощі з контролем занепокоєння, нездатність розслабитися, порушення концентрації уваги, що негативно впливає на ефективність розумової діяльності. Крім того, у людей із сильною тривожністю можуть спостерігатися симптоми, схожі на депресивні стани, включаючи хронічну втому, головний біль і проблеми з пам'яттю [23]. Симптоматика цього розладу відповідає критеріям клінічно значущого тривожного розладу або генералізованого тривожного розладу (ГТР). Без належного лікування сильна тривожність може погіршуватися, підвищуючи ризик розвитку депресії та інших психічних розладів. У більшості випадків вона вимагає професійного втручання, включаючи психотерапію та медикаментозне лікування [31].

- Тривога на рівні паніки

Тривога на рівні паніки, також відома як панічний розлад, є найінтенсивнішою формою тривожності, що супроводжується раптовими та повторюваними нападами неконтрольованого страху [31]. Під час таких нападів людина може відчувати сильне відчуття приреченості, прискорене серцебиття, утруднене дихання, запаморочення, нудоту, страх смерті або втрату свідомості. Панічні атаки зазвичай тривають близько 10 хвилин і можуть виникати несподівано, без очевидних зовнішніх причин [23]. Через інтенсивність цих епізодів у людей з панічним розладом часто формується страх перед наступним нападом, що може значно обмежувати їхню здатність

до нормального функціонування та соціальної взаємодії. Лікування панічної тривоги зазвичай передбачає комплексний підхід, який включає медикаментозну терапію, когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) та експозиційну терапію, спрямовану на поступове зниження чутливості до тригерів [31].

Рівень тривожності залежить від низки психологічних чинників, зокрема самооцінки, стресових переживань у дитинстві та життєвого досвіду. У межах норми вона виконує захисну та адаптивну функцію, допомагаючи людині передбачати потенційні загрози та уникати їх. У відповідь на небезпеку тривога активізує внутрішні ресурси організму, мобілізуючи його для швидкого реагування та подолання труднощів [17].

Тривога може проявлятися у підлітків по-різному, проте існує низка поширених симптомів, які вказують на її наявність. Серед них – відчуття постійної напруги, збудження або неспокою, підвищена чутливість до критики, схильність до замкнутості та самосвідомості. Підлітки, які страждають від тривожності, часто надмірно хвилюються через малоймовірні події, уникають ситуацій, що викликають у них дискомфорт, а також можуть мати труднощі з концентрацією уваги, виконанням шкільних завдань та прийняттям рішень. Тривога також може впливати на якість сну та харчові звички, викликаючи зміни у режимі дня. Окрім того, такі підлітки часто схильні до надмірного аналізу минулого, переживань щодо теперішнього та майбутнього, що посилює їхній емоційний стан і може призводити до соціальної ізоляції [44].

Фізичні прояви тривожності можуть бути різноманітними та впливати на загальне самопочуття підлітка. До основних симптомів належать задишка та прискорене серцебиття, що є природною реакцією організму на стрес. Тривога також може викликати відчуття запаморочення, надмірну пітливість та тремтіння, спричинені підвищеною активністю нервової системи. Часто підлітки відчувають

дискомфорт у шлунку, головний біль або біль у шиї, плечах і спині, що є наслідком м'язової напруги. Окрім того, тривожність може проявлятися у вигляді нервових звичок, таких як гризіння нігтів або колупання шкіри, що допомагає людині впоратися з внутрішнім напруженням [44].

Палько Т. та Травіна К. [17] пишуть, що точні причини виникнення тривожності у підлітків залишаються невідомими, проте, як і інші психічні розлади, вона може бути спричинена комплексом різних факторів. До основних причин належать:

- порушеннями на біологічному рівні в організмі;
Порушення функції щитоподібної залози, надниркових залоз (через надлишкове вироблення гормону кортизолу) або серцево-судинної системи можуть спричиняти підвищений рівень тривожності. Дисфункція ендокринної системи впливає на роботу нервової системи, що, в свою чергу, позначається на психічному стані людини. Гормональні порушення можуть спричиняти підвищену чутливість до стресу, емоційну нестабільність та розвиток тривожних розладів [17].
- травматичні події;
Життєві події, які становлять загрозу для фізичного або психологічного благополуччя людини, можуть спричиняти глибокі травматичні переживання. До таких психологічно травмуючих ситуацій належать нещасні випадки, стихійні лиха, військові дії, а також різні форми насильства – фізичне, психологічне або сексуальне. Крім того, втрата близької людини або серйозне захворювання можуть викликати сильний емоційний стрес, що впливає на психоемоційний стан особистості та може сприяти розвитку тривожних розладів. [17].
- постійні стресові ситуації;
Життя людини складається не лише з позитивних, а й негативних емоцій, які можуть мати значний вплив на її психофізіологічний стан. Позитивні емоції сприяють підтримці психічного здоров'я, тоді як негативні переживання, що викликають психологічний стрес, можуть

негативно позначатися як на емоційному, так і на фізичному самопочутті. Якщо стресові ситуації виникають регулярно та мають тривалий характер, це може призвести до розвитку депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) чи панічних атак, що суттєво знижує якість життя людини [17].

- спадковими факторами ;

В організмі людини існують гени, які можуть сприяти розвитку тривожності. Водночас генетична схильність до тривожних розладів не визначається одним окремим геном, а має полігенну природу. Це означає, що тривожність є результатом взаємодії кількох генів, а також їхньої активації під впливом різних зовнішніх факторів. Таким чином, наявність певних генетичних варіацій не гарантує розвитку тривожного стану, проте у поєднанні з чинниками зовнішнього середовища може підвищувати імовірність його прояву [17].

- загроза життю, особливо в умовах війни;

Постійне відчуття небезпеки, пов'язане з воєнними діями, може спричиняти хронічний стрес і підвищену тривожність. Нестабільність, страх за власне життя та життя близьких призводять до емоційного виснаження та формування тривожних розладів.

Війна завжди залишає глибокий відбиток на психоемоційному стані підлітків, спричиняючи зростання нервово-психічної напруги, тривожності та хронічного стресу. Постійні загрози, такі як повітряні тривоги, обстріли та загальний стан небезпеки, стають частиною їхнього повсякденного життя, що може призводити до довготривалих психологічних наслідків [29].

Згідно з даними Міністерства освіти і науки України, у перші дев'ять місяців 2024 року понад 50 тисяч дітей звернулися за професійною допомогою з проблемами психічного здоров'я, що втричі перевищує показники попереднього року. Це свідчить про значний вплив війни на емоційний стан дітей та підлітків і підкреслює необхідність

системної психологічної підтримки [29].

Підвищений стрес є значущим фактором, що впливає на конфліктну поведінку підлітків. У дослідженні Литвинчук, Смолінчук та Дараган [13] було проаналізовано взаємозв'язок між рівнем стресу, емоційною регуляцією та схильністю підлітків до конфліктної поведінки.

Дослідники звертають увагу на те, що психологічні чинники, зокрема агресивність та тривожність, відіграють ключову роль у формуванні конфліктності. Було встановлено, що високий рівень тривожності може сприяти підвищеній дратівливості, імпульсивності та агресії, що, своєю чергою, збільшує ймовірність конфліктних ситуацій у взаємодії з однолітками та дорослими.

У ході дослідження було проведено опитування серед підлітків, яке показало, що учасники з високим рівнем стресу та емоційного напруження частіше схильні до конфліктної поведінки, ніж ті, хто демонстрував більш стабільний емоційний стан. Особливо це проявлялося в ситуаціях фрустрації, коли підлітки з підвищеним рівнем тривожності та агресивності були менш здатні до конструктивного вирішення суперечностей, що призводило до ескалації конфліктів [13].

Крім того, дослідження підтвердило, що недостатньо розвинені навички саморегуляції у підлітків у поєднанні з впливом хронічного стресу можуть формувати системну конфліктну поведінку, що вимагає корекційних психологічних програм для ефективного управління емоціями та стресовими реакціями [13].

Таким чином, результати дослідження підкреслюють необхідність впровадження програм психологічної підтримки для зниження рівня стресу та формування в підлітків навичок емоційного самоконтролю та конструктивного вирішення конфліктів.

У своїй статті Т. Палько та К. Травіна [17] досліджують емоційний стан підлітків у період війни. У роботі «Вплив війни на психоемоційний стан підлітків» автори аналізують, як воєнні події впливають на

психологічне благополуччя молоді, зокрема на рівень тривожності, стресу та емоційної стабільності.

У ході дослідження було використано комплекс методик для оцінки психоемоційного стану підлітків, які зазнали впливу війни. Зокрема, застосовувалися тест Спілбергера - Ханіна для вимірювання рівня ситуативної (реактивної) тривожності, шкала тривоги та депресії (HADS), а також авторська анкета, спрямована на збір інформації про емоційний стан, враження та зміни в житті учасників після початку воєнного конфлікту [17].

Аналіз наукових досліджень показав, що перебування у зоні бойових дій або навіть непрямий вплив війни призводить до значного зростання рівня стресу, тривожності та загальної емоційної напруги. У підлітків фіксувалися почуття страху, невизначеності щодо майбутнього, підвищена нервозність, що суттєво позначається на їхньому психічному здоров'ї.

Автори роботи акцентують увагу на тому, що військові дії створюють стан хронічного стресу, який впливає на емоційну регуляцію підлітків та може призводити до формування тривожних і депресивних станів. Серед основних психоемоційних реакцій учасників дослідження були підвищена дратівливість, замкнутість, порушення сну, а також зниження рівня соціальної активності.

Дослідження підкреслює важливість психологічної підтримки підлітків, які постраждали від наслідків війни. Автори рекомендують застосування методів психоемоційної корекції, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток навичок стресостійкості та створення безпечного середовища для соціалізації підлітків у складних життєвих умовах.

Не лише в українських дослідженнях аналізується вплив війни на психоемоційний стан підлітків. Значна увага цьому питанню приділяється і в міжнародній науковій спільноті. Одним із таких

досліджень є стаття «Coping strategies of children and adolescents exposed to war conflict» опублікована у 2013 році, авторами якої є Thabet A., Taisir A. та Panos V [43].

Дослідження спрямоване на вивчення стратегій подолання стресу серед дітей та підлітків, які пережили військові конфлікти у регіоні Гази. Автори аналізують, як постійний вплив бойових дій, втрати близьких, вимушене переселення та психологічний тиск впливають на емоційний стан молоді.

Результати дослідження свідчать, що підлітки, які зазнали наслідків війни, демонструють різні механізми психологічної адаптації. Деякі з них намагаються використовувати позитивні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, залучення до навчання та активної діяльності, спроби зберегти рутинні звички. Інші, навпаки, застосовують деструктивні механізми подолання стресу, зокрема емоційне відсторонення, уникнення соціальних контактів, підвищену агресивність або ризиковану поведінку.

Дослідження підкреслює, що без належної психологічної підтримки підлітки, які пережили війну, можуть мати довготривалі негативні наслідки, такі як підвищена тривожність, депресивні стани, порушення сну та соціальної адаптації. Автори наголошують на важливості впровадження програм психологічної реабілітації, спрямованих на розвиток стресостійкості, покращення емоційної регуляції та створення безпечного середовища для молоді, яка зазнала впливу військових конфліктів.

Таким чином, результати цього міжнародного дослідження підтверджують висновки українських вчених щодо значного впливу війни на психоемоційний стан підлітків, а також підкреслюють необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки дітей, які пережили військові дії.

Аналізуючи вплив війни на психоемоційний стан підлітків, можна

зробити висновок, що підвищений рівень стресу, тривожності, емоційна нестабільність та порушення соціальної адаптації можуть стати вагомими детермінантами конфліктної поведінки. Постійне перебування в стані напруги, страху та невизначеності змінює механізми емоційної регуляції, знижуючи здатність до конструктивного вирішення проблем. Виснаження психіки, втрата почуття безпеки та соціальної підтримки можуть провокувати агресивність, імпульсивні реакції, підвищену чутливість до конфліктних ситуацій та труднощі у взаємодії з оточенням. Відсутність ефективних стратегій подолання стресу призводить до того, що підлітки частіше обирають деструктивні форми поведінки, що підвищує ризик конфліктності в їхньому повсякденному житті. Таким чином, війна не лише впливає на емоційний стан молоді, а й змінює їхні соціальні взаємодії, що вимагає розробки спеціальних програм психологічної підтримки для запобігання ескалації конфліктної поведінки.

Висновки до першого розділу

Аналіз теоретичних підходів до вивчення конфліктної поведінки свідчить, що вибір стилю реагування у конфліктних ситуаціях визначається індивідуальними особливостями особистості, рівнем її саморегуляції, здатністю до усвідомленого контролю власних емоцій та соціально-психологічним контекстом. Важливу роль у цьому відіграють риси характеру, такі як агресивність, імпульсивність або, навпаки, емоційна врівноваженість і стресостійкість.

У підлітковому віці конфліктна поведінка загострюється через активний процес соціального самовизначення, що включає соціальну ідентифікацію, самооцінку та формування власного статусу у групі. В умовах воєнного стану ці процеси ускладнюються через нестабільність, страх за майбутнє, втрату почуття безпеки та зміну звичного соціального середовища. Постійний стрес та невизначеність можуть призводити до емоційної напруги, підвищеної тривожності, дратівливості, що у свою чергу стає каталізатором конфліктної поведінки.

Одним із ключових чинників конфліктної поведінки є порушення рольових очікувань, труднощі у спілкуванні та психологічна несумісність. Шкільне середовище часто стає простором для конфліктів, особливо якщо підлітки перебувають у стані емоційного виснаження, підвищеного рівня стресу та нестабільної самооцінки. В умовах війни ці чинники стають ще більш вираженими, оскільки діти можуть переживати втрати, вимушену зміну місця проживання, складні сімейні обставини, що впливає на їхнє емоційне благополуччя та поведінкові реакції.

Важливу роль у врегулюванні конфліктної поведінки підлітків відіграє психологічна підтримка, розвиток навичок самоконтролю та емоційної регуляції, а також створення безпечного освітнього середовища. Для зниження рівня конфліктності серед молоді необхідно

формувати культуру конструктивного діалогу, навчати підлітків ефективним стратегіям вирішення конфліктів, розвивати стресостійкість та адаптаційні механізми.

Таким чином, війна є потужним стресовим фактором, що значно впливає на психологічний стан підлітків і, відповідно, на їхню поведінку у конфліктних ситуаціях. Саме тому дослідження конфліктної поведінки молоді в умовах воєнного стану є актуальним та важливим для розробки ефективних програм психологічної допомоги, спрямованих на зниження рівня агресії, формування конструктивних способів взаємодії та емоційної стійкості у підлітків.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи дослідження конфліктності підлітків

Спілкування – складний і багатогранний процес, який людина опановує впродовж усього життя, набуваючи досвіду через власні помилки та розчарування. Будь-яке непорозуміння може призвести до конфлікту, який у психології розглядається як форма соціальної взаємодії [22]. Шкільне середовище, як і будь-яке інше соціальне середовище, не є винятком, і конфлікти тут є природним явищем. Однак своєчасне їх вирішення відіграє важливу роль у підтримці позитивного психологічного клімату [38].

Як зазначалося у пункті 1.2, шкільні конфлікти можуть включати як протистояння між однолітками, так і зіткнення між учнями та вчителями. Важливим аспектом є своєчасне управління подібними ситуаціями, щоб вони не переросли у більш глибокі проблеми [45].

Якщо детальніше розбирати проблему виникнення конфлікту як між учнями, так і між учнями та вчителями, то для вчителя конфлікт часто є спробою утвердити власний авторитет, тоді як учень може сприймати його як несправедливе покарання або придушення власної думки [22]. Невирішені суперечності можуть негативно позначатися на емоційному стані школярів, їхній навчальній мотивації та атмосфері в колективі [38].

До найпоширеніших причин конфліктів у шкільному середовищі належать порушення дисципліни, неповага до однолітків та педагогів, псування навчальних матеріалів, прогулювання занять тощо. Значне місце у структурі конфліктів займають вербальні суперечки, які можуть проявлятися через образи, насмішки та інші форми словесної агресії [45].

Особливого значення проблема конфліктної поведінки набуває в умовах воєнного стану, оскільки підвищений рівень стресу, емоційне напруження та невизначеність майбутнього можуть посилювати схильність підлітків до конфліктних взаємодій. Дослідження цих аспектів є важливим кроком до розробки ефективних стратегій подолання конфліктних ситуацій та створення сприятливого шкільного середовища.

Для глибшого розуміння особливостей конфліктів серед учнів в умовах воєнного стану було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення ключових тенденцій, причин конфліктної поведінки та рівня її прояву серед підлітків.

Розглянувши теоретичні аспекти конфліктної поведінки підлітків, важливо перейти до практичного вивчення цієї проблеми, оскільки розуміння її механізмів у реальних умовах дає можливість розробити ефективні стратегії подолання конфліктів. У цьому контексті дослідження було спрямоване на виявлення ключових тенденцій, факторів, що впливають на рівень конфліктності, в залежності від рівня навчальної успішності в умовах воєнного стану.

На початковому етапі роботи було здійснено детальне ознайомлення з нормативно-правовими документами, що регулюють організацію психологічної роботи у навчальних закладах, а також із планом діяльності практичного психолога досліджуваної школи. Дослідження конфліктної поведінки підлітків проводилося на базі Фастівського ліцею №3 Фастівської міської ради Київської області в період з 18 листопада 2024 року по 15 грудня 2024 року. Основною метою дослідження було визначення особливостей конфліктної поведінки учнів у період воєнного стану, а також виявлення взаємозв'язку між рівнем навчальної успішності та схильністю до конфліктів.

Наступним етапом стало формування фокусної групи, до складу

якої увійшли учні 9-х класів (9-А, 9-Б), загалом 32 респонденти, що дозволило отримати репрезентативні дані щодо проявів конфліктної поведінки серед підлітків.

Для збору емпіричних даних застосовувалися такі методи дослідження:

- Анкетування «Конфлікти в учнівському середовищі» – дозволило виявити загальне ставлення учнів до конфліктних ситуацій, їхню частоту та наслідки (Додаток В);
- Методика К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях» – дала змогу встановити домінуючі стратегії поведінки підлітків у конфліктах (Додаток Д);
- Опитувальник Баса-Дарки – використовувався для оцінки рівня агресивності та ворожості серед учнів (Додаток Ж);
- Методика «Шкала тривожності Спілбергера - Ханіна» (Додаток М).

2.2. Аналіз результатів дослідження конфліктності поведінки підлітків

Після збору даних було здійснено їх опрацювання та аналіз. Анкетні дані оброблялися шляхом підрахунку частот відповідей та їх подальшого порівняння. Здобувачам освіти було запропоновано анкету на визначення ставлення до конфліктів в учнівському середовищі складається із 5 запитань (Додаток В). Для виявлення особливостей ставлення до конфліктів учнів з різними рівнями успішності ми поділили вибірку на дві групи: перша група – учні з низькою успішністю (15 осіб) та учні з середньою та високою успішністю (18 осіб). Розглянемо результати учнів першої групи, результати учнів другої групи представлені в додатку В.1.

Шляхом опрацювання результатів було з'ясовано наступне:

На запитання : «Ваше ставлення до конфлікту між людьми? Конфлікт для Вас:»

- 6% - Зіткнення
- 22% - Протиборство
- 18% - Агресія
- 7% - Вибір між двома альтернативами
- 13% - Спосіб емоційної розрядки
- 25% - Досягнення компромісу
- 9% - Уникаю конфліктних ситуацій

«Чи часто Ви вступаєте в конфлікти?»

- 43% - Так
- 27% - Ні
- 17% - Іноколи
- 13% - Залежно від ситуації

«Які, на Ваш погляд, можуть бути наслідки конфліктів між людьми?»

- 23% - Погіршення настрою
- 14% - Порушення міжособистісних відносин
- 45% - Усунення протиріч у відносинах
- 18% - Розвиток особистості

«Виділіть види конфліктів, з якими ви найчастіше стикаєтеся у ліцеї?»

- 66% - Між учнями в навчальному процесі
- 30% - Між учнями та вчителями
- 4% - Між учнями та керівництвом ліцею

«Які, на Вашу думку, причини конфліктів між учнями?»

- 28% - Розбіжність у поглядах, інтересах
- 32% - Непорозуміння

- 13% - Заздрість, суперництво
- 10% - Стрес, перевтома під час занять
- 17% - Індивідуальні особливості (характер, темперамент)

Після чого було проведено діагностику здобувачів освіти з метою визначення типових способів реагування на конфліктні ситуації за допомогою методики К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях» (Додаток Д).

Отже, дивлячись на результати дослідження серед учнів з низькою успішністю можна побачити що:

- у 67% учнів переважає стиль поведінки «Суперництво», таких підлітків характерним є прагнення досягти задоволення власних інтересів, незважаючи на інтереси інших. Активність дій та вольових зусиль. Орієнтація на власні ідеали та здібності. Авторитарність, яка спрацьовує в ситуаціях, коли потрібно швидко ухвалити рішення; якщо людина, яка приймає рішення,— досвідчений керівник; якщо ситуація є критичною або інші люди розгубилися, комусь потрібно зрештою прийняти рішення;

- у 26 % учнів переважає стиль поведінки «Компроміс», для них характерним є прагнення прийняти рішення, що задовольняє обидві сторони, спрацьовує в ситуаціях, якщо ці сторони мають однакову владу, але протилежні інтереси; якщо необхідно виграти час і Вас задовольняє часткове рішення; якщо рішення потрібно прийняти швидко, тому що це найбільш економний і ефективний шлях; інші підходи до розв'язання проблеми видаються неефективними; є бажання зберегти стосунки з протилежною стороною;

- у 4% учнів переважає стиль поведінки «Пристосування», для них характерним є прагнення до гармонії у стосунках, комфортності обох сторін спрацьовує в ситуаціях, коли необхідно зберегти мирні стосунки з партнерами; якщо наслідок конфлікту важливіший для партнерів, ніж для Вас; якщо у Вас замало влади або шансів на перемогу; якщо

важливішими є інтереси партнера, а не власні; якщо Ви вважаєте, що для партнера таке рішення буде певним уроком, навіть якщо воно неправильне.

- у 3% учнів переважає стиль поведінки «Співпраця», для них характерним є активна участь у розв'язанні конфлікту з відстоюванням як своїх інтересів, так і інтересів партнерів. Спільне обговорення проблем та потреб сторін спрацьовує в ситуаціях, де рішення є важливим для обох сторін; якщо стосунки з партнерами довготривалі й корисні; якщо є час і можливість попрацювати над подальшим розв'язанням складної ситуації; якщо бажання обох сторін збігаються; якщо між партнерами є статусна рівновага.

Для поглибленої діагностики попередніх результатів фокусної групи дослідження наступним кроком було використано опитувальник Баса-Дарки спрямований на визначення рівня агресивності (Додаток Ж).

Мета: визначення рівня агресивності та ворожості учнів і виявлення реакції, що розвиває негативні почуття та негативну оцінку у дітей.

Завдання: опитувальник складається з 75 висловлювань треба уважно прочитати кожне висловлювання, якщо воно підходить – поставити знак «+», а якщо ні – знак «-».

Створюючи опитувальник, на виявлення агресивності та ворожості А. Басс та Е. Дарки (Додаток Ж) виділили різні види агресивної і ворожої реакції: фізична агресія (напад), непрямая агресія, схильність до роздратованості (коротко часта роздратованість), негативізм, образа, підозра, вербальна агресія, почуття провини,

Опрацювавши результати групи учнів з низькою успішністю виявлено наступні показники:

- 42% дітей мають фізичну агресію, для таких підлітків характерне застосування фізичної сили по відношенню до інших (особливо однолітків), вони часто стають учасниками шкільних бійок,

пошкоджують чужі речі;

- 45% - опитуваних мають не пряму агресію, такі підлітки схильні ображати всіх оточуючих шляхом насмішок, крику, пліток, навіть вираження власних переживань відбувається через сварку з застосуванням нецензурних слів, значення яких вони не завжди розуміють;

- 59 % - здобувачів освіти мають схильність до роздратованості, такі підлітки на найменш не зручну для них ситуацію, яка їх не задовольняє реагують занадто емоційно;

- 51 % - школярів мають прояв негативізму, для них характерним є чинити опір встановленим правилам, небажання роботи те, що необхідно, на вимоги реагують з нехтуванням;

- 48% - підлітків мають певну образу, такі підлітки зазвичай заздрісливі, часто проявляють неповагу до інших, на зауваження реагують пасивно, часто сперечаються;

- 79% - здобувачі освіти мають підозрілість до інших, такі підлітки не довіряють одноліткам, не діляться своїми переживаннями з іншими, у взаємодії з колективом мають труднощі;

- 82% - мають вербальну агресію, такі підлітки використовують словесні образи стосовно інших, на грубість відповідаю грубістю, часто вступають в суперечки з дорослими, в колективі однолітків мають певний авторитет, зазвичай є булерами в стосунках з однокласниками;

- 58% - здобувачі освіти мають почуття провини, для таких підлітків є характерним порушувати встановлені правила, не виконувати надані їм обов'язки, в колективі є пасивними не проявляють жодної ініціативи.

Узагальнення результатів проведеної діагностичної діяльності фокусної групи дослідження, що складалася з анкетування, методики К. Томаса та Баса-Дарки показали, що взаємозв'язок рівня навчальної успішності та особливостей конфліктної поведінки підлітків є

очевидним. Згідно дослідження - ті, хто мають високий та середній рівень навчальної успішності вирішують конфліктні ситуації конструктивно, шукають компроміс. А ті учні, які мають низький рівень успішності більше схильні до агресивних форм поведінки та нестабільного емоційного стану.

Для покращення ситуації було прийняте рішення провести тренінгове заняття «Конфлікти в сучасному суспільстві та способи його виішення» (Додаток И) та проведення просвітницької бесіди для учнів «Конфлікти та способи їх вирішення» (Додаток К).

У процесі дослідження конфліктної поведінки підлітків важливим аспектом є оцінка їхнього психоемоційного стану, зокрема рівня тривожності. Оскільки тривожність є одним із ключових чинників, що впливають на схильність до конфліктів, її дослідження дозволяє визначити, наскільки психологічні фактори впливають на поведінку підлітків у напружених ситуаціях. Для цього було застосовано методику "Шкала самооцінки тривожності Спілбергера-Ханіна" (Додааток М), яка допомагає оцінити як ситуативну, так і особистісну тривожність. Це дозволяє не лише виявити поточний емоційний стан підлітків, але й проаналізувати загальну тенденцію до переживання тривоги, що є важливим чинником у формуванні їхньої поведінки у конфліктних ситуаціях.

Методика включає два опитувальники, які дозволяють оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Узагальнені результати рівнів особистісної тривожності подано у графічній формі для наочності та подальшого аналізу (див. табл. 2.1)

Таблиця 2.1

Узагальнені результати дослідження за методикою
«Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» (особистісна тривожність)

Рівень тривоги	Особистісна тривожність
----------------	-------------------------

	Дівчата	Хлопці
Високий	17,6 % (3 особи)	26,6 % (4 особи)
Середній	52,9 % (9 осіб)	60 % (9 осіб)
Низький	29,4 % (5 осіб)	13,4 % (2 особи)

Відповідно до результатів дослідження, у 17,6% дівчат виявлено високий рівень тривожності, тоді як в хлопців цей показник склав 26,6%. Особи з високим рівнем особистісної тривожності схильні до підвищеної вразливості, невпевненості та самокритичності. Вони надмірно залежать від думки оточення та часто сприймають себе через призму негативної самооцінки.

Середній рівень особистісної тривожності зафіксовано у 52,9% дівчат та у 60% хлопців. Цей рівень характеризується залежністю від соціального схвалення, невдоволеністю власними досягненнями та схильністю до почуття провини у разі невдачі.

Низький рівень тривожності виявлено у 29,4% дівчат та лише у 13,4% хлопців. Це свідчить про те, що такі особи демонструють більш адаптивну поведінку, легше долають життєві труднощі та не схильні до надмірного занепокоєння у стресових ситуаціях.

Отримані результати свідчать, що дівчата-підлітки загалом мають вищий рівень тривожності порівняно з хлопцями. Це може бути зумовлено впливом низки факторів, які сприяли підвищенню рівня їхньої емоційної напруги.

Результати дослідження за шкалою «Ситуативна тривожність» (Додаток Е) представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Узагальнені результати дослідження за методикою
«Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» (ситуативна тривожність)

Рівень тривоги	Ситуативна тривожність	
	Дівчата	Хлопці

Високий	23,6 % (4 особи)	53,3 % (8 осіб)
Середній	58,8 % (10 осіб)	33,3 % (5 осіб)
Низький	17,6 % (3 особи)	13,4 % (2 особи)

Згідно з отриманими результатами, 23,6% дівчат продемонстрували високий рівень ситуативної тривожності, тоді як серед хлопців цей показник значно вищий — 53,3%.

Під час емпіричного дослідження також було встановлено, що середній рівень ситуативної тривожності мають 58,8% дівчат та 33,3% хлопців.

Низький рівень тривожності зафіксовано у 17,6% дівчат та у 13,4% хлопців.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що хлопці демонструють значно вищий рівень ситуативної тривожності, що вказує на їхню підвищену чутливість до стресових ситуацій. Натомість дівчата характеризуються більш стабільним рівнем тривожності, що свідчить про кращу адаптацію до стресових умов. Ситуативна тривожність є динамічним станом, який безпосередньо залежить від зовнішніх факторів. Високий рівень ситуативної тривожності може негативно впливати на навчальну діяльність, емоційне самопочуття та міжособистісні стосунки підлітків. З огляду на це, було прийнято рішення про проведення тренінгу, що мав на меті зниження рівня тривожності, розвиток навичок конструктивного спілкування та створення атмосфери підтримки в колективі.

Відповідно для покращення ситуації необхідним є проведення заходів, спрямованих на подолання вербальної агресії, формування толерантного ставлення до інших, розвиток комунікативних здібностей та сприяння становленню більш довірливих стосунків в освітньому середовищі.

2.3. Вплив навчальної успішності на рівень конфліктності під час воєнного стану

В умовах воєнного стану підлітки зіткнулися з кардинальними змінами в житті, що спричинило не лише психологічну дестабілізацію, але й суттєво вплинуло на їхні поведінкові реакції, зокрема, на рівень конфліктності. Трансформація освітнього процесу, зумовлена переходом до дистанційного або змішаного форматів навчання, призвела до зниження мотивації та зростання емоційного напруження серед учнів.

Війна значною мірою вплинула на психологічний стан дітей та підлітків, зокрема на їхню здатність адаптуватися до змін у навчальному процесі. Постійний стрес, переживання за власну безпеку та безпеку рідних, невизначеність майбутнього та обмеження соціальних контактів посилюють напруженість у шкільному середовищі. Учні, які мають високий рівень навчальної успішності, зазвичай краще справляються зі стресовими ситуаціями, оскільки володіють розвиненими когнітивними навичками, що допомагають їм аналізувати ситуацію та шукати конструктивні рішення. Водночас ті, хто має низьку навчальну успішність, частіше проявляють агресивну або замкнену поведінку, що є наслідком відсутності сформованих навичок емоційної регуляції та стратегій вирішення конфліктів.

Низька навчальна успішність часто стає причиною додаткового стресу, що посилює емоційну нестабільність підлітків. Учасники дослідження, які мали труднощі в навчанні, частіше повідомляли про почуття фрустрації, тривожності та дратівливості, що в свою чергу може спричинити виникнення конфліктів. Вони також зазначали, що невдачі в навчанні знижували їхню самооцінку, викликали відчуття безпорадності та провокували напруженість у стосунках з однолітками та педагогами. З

іншого боку, учні з високою академічною успішністю проявляли більш стриману поведінку, мали вищий рівень толерантності до критики та частіше використовували стратегії співпраці у розв'язанні конфліктних ситуацій.

Зміни у навчальному процесі, зумовлені війною, також стали додатковим стресовим фактором. Перехід на дистанційне або змішане навчання, відсутність звичних соціальних контактів та порушення навчальної дисципліни сприяли виникненню напруги у стосунках між учнями. В ході опитування багато респондентів зазначили, що труднощі з організацією навчального процесу призводили до зниження мотивації та підвищення рівня конфліктності. Учні, які відчували складнощі у виконанні завдань, частіше вступали в конфлікти з однокласниками та вчителями, оскільки відчували незадоволеність своїми досягненнями та не мали достатньої підтримки у навчанні.

Варто зазначити, що вразливість дітей у період війни значно зростає, що робить їх ще більш схильними до конфліктної поведінки. Через обмежені можливості саморегуляції підлітки часто реагують на стрес через агресію або ізоляцію, що ускладнює їхню соціалізацію. Психологічна підтримка з боку батьків, вчителів та спеціалістів є необхідною умовою для зменшення рівня конфліктності та стабілізації емоційного стану школярів. Проведення тренінгів з розвитку навичок ефективного спілкування, навчання методам саморегуляції та формування стратегії конструктивного вирішення конфліктів сприяє зниженню рівня стресу та покращенню міжособистісних стосунків у шкільному середовищі.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що навчальна успішність є важливим чинником, який впливає на конфліктну поведінку підлітків в умовах воєнного стану. Учні з низькими академічними показниками частіше стикаються з емоційними труднощами, що підвищує ймовірність конфліктів у шкільному

середовищі. Натомість підтримка з боку дорослих, формування навичок ефективного спілкування та емоційної регуляції допомагають мінімізувати негативний вплив стресових факторів і сприяють гармонійному розвитку особистості в складних умовах.

Висновки до другого розділу

В умовах воєнного стану, коли учні стикаються з підвищеним рівнем стресу, емоційною нестабільністю та невизначеністю майбутнього, навчальна успішність може відігравати важливу роль у регуляції їхньої поведінки, зокрема у конфліктних ситуаціях. Посилення психологічного навантаження, страх за власне життя та безпеку рідних, зміни у навчальному процесі – всі ці фактори впливають на емоційний стан підлітків, що, у свою чергу, може загострювати їхню схильність до конфліктної поведінки.

Аналіз отриманих результатів, зібраних у ході діагностичної діяльності (включаючи анкетування, методики К. Томаса та Баса-Дарки), продемонстрував, що існує чітка кореляція між академічними досягненнями учнів та їхньою поведінковою моделлю у конфліктних ситуаціях.

В результаті проведених досліджень було виявлено, що підлітки з високим та середнім рівнем навчальної успішності частіше використовують конструктивні стратегії врегулювання конфліктів, такі як співпраця, компроміс та діалог. Вони демонструють вищий рівень самоконтролю, що дозволяє їм ефективніше адаптуватися до складних соціальних умов воєнного часу. Такі учні зазвичай прагнуть знайти взаємовигідне рішення, висловлюють свої емоції менш імпульсивно та більшою мірою контролюють власну поведінку у напружених ситуаціях.

Натомість учні з низьким рівнем навчальної успішності виявилися більш схильними до деструктивних форм поведінки, включаючи вербальну та фізичну агресію, підвищену конфліктність та нестабільний емоційний стан. Це може бути пов'язано як із загальною мотиваційною кризою, так і з впливом негативних соціальних факторів, зокрема відсутністю підтримки з боку батьків, нерозвиненими навичками емоційної регуляції та підвищеним рівнем тривожності. Невизначеність,

викликана воєнними подіями, значно посилює ці тенденції, що може провокувати імпульсивні реакції та труднощі у вирішенні конфліктних ситуацій.

Для покращення ситуації необхідним є проведення заходів, спрямованих на подолання вербальної агресії, формування толерантного ставлення до інших, розвиток комунікативних здібностей та сприяння становленню довірливих стосунків у навчальному середовищі.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що навчальна успішність є важливим чинником регуляції конфліктної поведінки підлітків, а цілеспрямоване навчання навичкам конструктивного вирішення суперечностей допомагає адаптувати їх до складних умов воєнного стану. Формування культури ненасильницького спілкування, розвиток емоційного інтелекту та підтримка з боку педагогів і психологів можуть стати ключовими факторами у подоланні конфліктності серед підлітків у кризові періоди та під час воєнного стану.

РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗНИЖЕННЯ КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІДЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Психологічні засоби подолання конфліктної поведінки підлітків

Підлітковий вік — один із найважливіших етапів становлення особистості, адже саме в цей період відбувається активний розвиток емоційної та соціальної сфер. Він характеризується підвищеною емоційною нестабільністю, імпульсивністю поведінки та посиленням прагненням до самостійності. Водночас у підлітків формуються вольові якості, такі як наполегливість, цілеспрямованість, здатність долати труднощі та протистояти викликам [5].

Цей період також супроводжується бурхливим емоційним розвитком. Підлітки часто демонструють різкі зміни настрою: від піднесення до байдужості, від активності до апатії. Така емоційна нестабільність значною мірою зумовлена фізіологічними факторами, зокрема процесами статевого дозрівання та дисбалансом у функціонуванні нервової системи, де домінують процеси збудження над гальмуванням. Водночас, із віком емоційні переживання стають більш усвідомленими, стійкими й тривалими, що безпосередньо впливає на соціальну взаємодію підлітків, їхні міжособистісні стосунки та способи розв'язання конфліктних ситуацій [5].

Стрес - стан психологічної напруги або занепокоєння, що виникає у відповідь на складні життєві обставини. Це природна реакція організму, яка стимулює людину до подолання викликів і загроз. У певній мірі стрес є невід'ємною частиною життя кожної людини, проте спосіб реагування на нього суттєво впливає на загальний емоційний стан [49].

Одним із ключових аспектів емоційного розвитку підлітків є їхня

здатність до емоційної стійкості в стресових ситуаціях. Терещенко та Толкунова [20] зазначають, що емоційна стресостійкість є важливим психологічним чинником ефективної поведінки в напружених умовах. Вона значною мірою визначається змістовими та динамічними характеристиками емоційних процесів. Важливу роль у формуванні емоційної стійкості підлітків відіграють їхні почуття та переживання, які виникають у стресових ситуаціях, а також рівень усвідомлення та регулювання власних емоцій.

Люди з високим рівнем стресостійкості добре адаптуються до складних ситуацій і навіть можуть успішно діяти в умовах підвищеного напруження. Вони ефективно вирішують проблеми, залишаються продуктивними та спокійно реагують на раптові зміни, наприклад, на зміщення дедлайнів. Їм властива впевненість у собі, вміння керувати власними емоціями та підтримувати конструктивну взаємодію з іншими. Завдяки цим якостям оточення часто сприймає таких людей як надійних та здатних забезпечити підтримку у моменти невизначеності [41].

Емоційна стійкість у підлітковому віці визначається як здатність психіки протистояти надмірному емоційному тиску під час виконання складних завдань, зберігаючи контроль над почуттями та позитивну емоційну налаштованість. Вона дозволяє уникати деструктивного впливу стресу та підтримувати адаптивну поведінку навіть у напружених ситуаціях. Водночас ефективність дій у складних емоційних обставинах залежить не лише від рівня емоційної стійкості, а й від індивідуальних особистісних якостей та попереднього досвіду підлітка [20].

Оскільки емоційна стійкість відіграє важливу роль у здатності підлітків адаптуватися до складних життєвих ситуацій, її розвиток є ключовим завданням як для підлітка, так і для педагогів та психологів. Недостатня емоційна регуляція може стати причиною підвищеної конфліктності, оскільки підлітки, не володіючи ефективними стратегіями подолання стресу, частіше реагують імпульсивно та агресивно. Саме

тому актуальним є дослідження психологічних методів, які сприяють формуванню стресостійкості та конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Дослідження, представлене у книзі «Вікова та педагогічна психологія» від авторки Мирошник О. [14], присвячене вивченню психологічних особливостей конфліктної поведінки підлітків та методів її корекції. Авторка підкреслює, що в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема в період воєнного стану, рівень конфліктності серед підлітків зростає, що зумовлено високим рівнем стресу, емоційною нестабільністю та зниженими адаптаційними можливостями.

У межах дослідження було проведено аналіз ключових факторів, що впливають на конфліктну поведінку підлітків, серед яких виокремлено рівень тривожності, самоконтроль, рівень соціалізації та навички управління емоціями. За допомогою психодіагностичних методик було визначено, що підлітки з низьким рівнем емоційної стійкості частіше вдаються до агресивних або деструктивних способів вирішення конфліктів, тоді як учні з вищими показниками самоконтролю та розвиненими комунікативними навичками більш схильні до компромісу та співпраці.

Авторка наголошує на ефективності програм психологічного втручання, спрямованих на розвиток стресостійкості та конструктивного вирішення конфліктів. Особливу увагу приділено використанню методів когнітивно-поведінкової терапії, групових тренінгів із розвитку соціальних навичок, а також психотехнік, що допомагають знизити рівень тривожності та підвищити емоційну стійкість.

Отримані результати підтвердили, що впровадження комплексних психологічних програм у навчальних закладах сприяє зниженню рівня конфліктності серед підлітків, покращенню їхніх комунікативних здібностей та формуванню здорового мікроклімату в колективі. Таким чином, автори дослідження роблять висновок, що систематична робота з

підлітками, спрямована на розвиток емоційної регуляції та конструктивного мислення, є ключовим чинником у подоланні конфліктної поведінки та гармонізації міжособистісних стосунків.

Дослідження, проведене Рогалем Н. [18] представлене у статті для журналу «Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки» присвячене аналізу впливу психологічних методів на зниження конфліктності підлітків та підвищення їхньої стресостійкості. Автор також акцентує увагу на тому, що підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, коли конфліктна поведінка може бути обумовлена емоційною нестабільністю, відсутністю сформованих навичок саморегуляції та низькою толерантністю до стресових факторів.

У ході дослідження було застосовано комплекс методик, спрямованих на виявлення рівня конфліктності серед підлітків, а також ефективності програм корекції поведінки. Основний акцент зроблено на соціально-психологічних тренінгах, когнітивно-поведінкових техніках та розвитку навичок управління емоціями. Результати дослідження продемонстрували, що впровадження таких методів сприяє зниженню рівня агресії та напруженості серед підлітків, підвищенню їхньої стресостійкості та формуванню конструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях.

Автор зазначає, що особливо ефективними є методи, які орієнтовані на розвиток емоційного інтелекту, усвідомлення власних емоцій та почуттів інших, а також формування толерантності та комунікативних навичок. Дослідження також підкреслює важливість впровадження психологічних програм у навчальні заклади, оскільки регулярна робота над розвитком емоційної стійкості та навичок конструктивного спілкування значно зменшує ймовірність виникнення конфліктних ситуацій серед підлітків.

Таким чином, автор дійшов висновку, що поєднання психологічних тренінгів, методів саморегуляції та когнітивно-поведінкових стратегій є

дієвим засобом для корекції конфліктної поведінки підлітків і підвищення їхньої адаптивності у складних соціальних умовах.

Ще одним важливим дослідженням у цій сфері є робота Дашкевич В. [4], яка зосереджується на аналізі психологічних чинників конфліктної поведінки підлітків та можливих методах її корекції. Авторка наголошує, що схильність до конфліктів у цьому віці значною мірою визначається рівнем емоційної регуляції, стресостійкості та сформованості соціальних навичок. Недостатній розвиток цих якостей може призводити до імпульсивних реакцій, агресії та труднощів у спілкуванні, що ускладнює взаємодію з однолітками та дорослими.

Під час проведення дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик для визначення рівня агресивності, тривожності та схильності до конфліктів серед підлітків. Особливу увагу було приділено аналізу взаємозв'язку між емоційною стійкістю та конфліктною поведінкою. Отримані результати підтвердили, що низький рівень емоційної саморегуляції є одним із ключових факторів, що сприяють розвитку конфліктних ситуацій у підлітковому середовищі.

Дослідниця також розглянула ефективність різних психологічних методів у роботі з підлітками для зниження їхньої конфліктності. Зокрема, було відзначено позитивний вплив соціально-психологічних тренінгів, спрямованих на формування навичок ефективного спілкування, управління емоціями та самоконтролю. Автори наголошують, що комплексний підхід, який включає як індивідуальну психологічну підтримку, так і групові тренінги, є найбільш ефективним у корекції конфліктної поведінки.

Таким чином, ефективне зниження рівня конфліктності підлітків потребує цілісного підходу, що включає розвиток навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та конструктивного вирішення суперечностей. Різні дослідження підтверджують, що соціально-психологічні тренінги, командоутворення, когнітивно-поведінкові

техніки та релаксаційні методи є дієвими інструментами для зниження рівня агресивності та підвищення емоційної гнучкості підлітків. Успішна соціалізація та позитивна взаємодія в колективі залежать від сформованих навичок ефективної комунікації, емпатії та вміння керувати власними емоціями у стресових ситуаціях.

З огляду на це, у межах дослідження було розроблено спеціальний тренінг, спрямований на гармонізацію міжособистісних стосунків серед підлітків. Його структура включає низку психотехнік, спрямованих на зниження рівня тривожності, підвищення стресостійкості та формування конструктивних копінг-стратегій. Використання таких методик сприяє зменшенню конфліктності, покращенню емоційного клімату в навчальному середовищі та формуванню довірливих стосунків серед учнів.

Детальний аналіз ефективності розробленої тренінгової програми, її змісту та отриманих результатів буде представлений у наступному розділі, де розглядатиметься практичне впровадження тренінгу та його вплив на рівень конфліктності підлітків в умовах воєнного стану.

3.2 Соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток конструктивних форм взаємодії підлітків в колективі

Метою тренінгу «Навігатор емоцій: керуємо стресом, будуємо дружній клас» (для учнів 9-х класів) було навчити учнів розпізнавати та керувати тривожністю; навчити ефективним способам вираження емоцій та зменшення агресії; розвинути навички конструктивного спілкування та вирішення конфліктів; сприяти згуртуванню класу та створенню атмосфери підтримки. Час проведення тренінгу становив 310 хв (5 год. 10 хв.).

Тренінг у відповідності з визначеною нами метою реалізувався упродовж трьох етапів: підготовчого, основного, та заключного.

Кожен із встановлених етапів характеризувався конкретними завданнями, а саме:

1). Підготовчий етап:

- ознайомити учасників із основними принципами і прийомами проведення тренінгової роботи; сформувати позитивне ставлення до занять;

- ознайомити учасників з поняттям «конструктивне спілкування», актуалізувати прагнення в підлітків пізнавати себе, розвивати мотивацію до активної участі в тренінгу, налагодити атмосферу довіри та доброзичливості.

2). Основний етап :

- сформувати вміння екологічно виражати свої емоції, розширити уявлення підлітків про власне «Я», сформувати усвідомлення своїх можливостей і обмежень, переваг і недоліків.

- розвинути навички конструктивного спілкування та вирішення конфліктів.

- підвищити впевненість у собі, знизити тривожність, напругу, розвинути здатність усвідомлювати і виражати свої почуття, розуміти почуття інших.

- сприяти згуртуванню класу, розвиток позитивного мислення, позитивного підкріплення.

- знизити агресивність, конфліктність та підвищити позитивне ставлення до себе та інших.

3). Заключний етап:

- узагальнити отриманий досвід учасниками, усвідомити можливості реалізації отриманих знань і умінь в подальшому.

На початку тренінгу основною метою, окрім ознайомлення з темою, важливо було організувати групу, налаштувати на роботу,

створити атмосферу довіри.

1. Вправа «Знайомство» (10 хв.)

Тренер: Доброго любі друзі, сьогодні я пропоную вам почати наш тренінг із знайомства. Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та дві найкращі риси свого характеру.

Після завершення першого кола кожна людина називає спочатку ім'я учасника, що сидить ліворуч, потім ім'я того, хто сидить праворуч. Якщо він помилився, інші члени групи йому допомагають.

2. Домовленості групи. (10 хв.)

Тренер: Перш ніж почати нашу роботу, пропоную прийняти наступні правила роботи в тренінговій групі:

- Тут і тепер;
- Правило піднятої руки;
- Правило “вільної ноги”;
- Ми слухаємо і не засуджуємо;
- Гаджети відпочивають;
- Відкритість до нового;
- Безпека.

Обговорення в групі:

- Як домовленості вплинуть на спільну роботу?
- Яка поведінка може допомагати, а яка заважати плідній праці

під час тренінгу?

- Які домовленості можна застосувати у повсякденному житті?

3. Теоретична частина «Тривожність та причини виникнення» (10 хв.)

Тренер: Кожен в тій чи іншій мірі переживав відчуття тривоги в певні моменти. Наприклад, багато хто хвилюється перед виходом на нову роботу або виступом перед публікою. Але іноді занепокоєння дуже сильне, і воно не полишає людину більшу частину часу та відчутно знижує якість життя. Якщо такий тривожний стан триває не менше ніж

шість місяців, то це може свідчити про наявність розладу.

Тривожність — це емоційний стан, що характеризується відчуттям напруги, занепокоєння та очікуванням негативних подій. Вона може бути як тимчасовою реакцією на стрес, так і стійкою рисою особистості.

Тривога впливає на всі сфери діяльності людини.

Фізичний вплив:

- Прискорене серцебиття.
- Пітливість.
- М'язова напруга.
- Головний біль.
- Проблеми зі сном.
- Розлади шлунково-кишкового тракту.

Психологічний вплив:

- Відчуття страху та безпорадності.
- Труднощі з концентрацією уваги.
- Дратівливість.
- Занепокоєння.
- Негативні думки.
- Постійне відчуття напруження.

Соціальний вплив:

- Уникнення соціальних ситуацій.
- Труднощі у спілкуванні.
- Ізоляція.
- Погіршення відносин з оточуючими.

Вплив на поведінку:

- Уникнення ситуацій, які викликають тривогу.
- Прокрастинація.
- Імпульсивні дії.
- Надмірна обережність.

Тривожність може бути нормальною реакцією на стрес, але якщо

вона стає надмірною або тривалою, це може негативно впливати на якість життя. Існують ефективні методи для управління тривожністю, такі як психотерапія, медитація, фізичні вправи та інші. Якщо ви відчуваєте, що тривожність заважає вам жити повноцінним життям, зверніться за допомогою до фахівця.

Психологічні методики *основної частини* тренінгу були спрямовані на реалізацію запланованих завдань тренінгу.

4. Дихальна вправа "Квадратне дихання" (10 хв.)

Тренер: Квадратне дихання — давня техніка, яка зараз використовується в медицині для відновлення мозкової діяльності, зокрема після Альцгеймера чи інсульту. Ця практика корисна для нервової системи, сприяє покращенню пам'яті та уваги. Першим цю техніку використав американський нейрохірург Рахул Джандіал.

Наразі дана техніка активно використовується у психології для зменшення відчуття стресу та тривоги враховуючи обставини воєнного конфлікту в Україні.

Інструкція:

1. Прийміть зручну позу стоячи або сидячи. Можна заплющити очі.
2. Зробіть вдих і одночасно рахуйте про себе: один, два, три, чотири.
3. Затримайте повітря і одночасно рахуйте: один, два, три, чотири.
4. Повільно видихайте, рахуючи: один, два, три, чотири.
5. Знову затримайте дихання і порахуйте до чотирьох.

Головне, що ефект від дихання "квадратом" повинен з'явитися практично відразу. Людина відчує себе краще, думки стануть більш зібраними, адже організм насититься киснем.

5. Прогресивна м'язова релаксація (15 хв.)

Тренер: Один зі швидких та простих способів зняти стрес – це

техніка релаксації Джейкобсона, також відома як прогресивна м'язова релаксація. Її суть у послідовній напрузі та розслабленні певних груп м'язів.

Концентруючись на напрузі та розслабленні м'язів, людина фокусується на моменті. Якщо її увага розсіюється, вона може знову зосередитися на відчуттях свого тіла під час виконання вправи.

Інструкція:

- Підготовка.

Знайдіть тихе місце, де вас ніхто не потурбує. Ляжте на спину або сядьте в зручне крісло. Розслабте одяг, зніміть взуття. Закрийте очі.

- Послідовне напруження та розслаблення м'язів:

Почніть з м'язів ніг, поступово переходячи до м'язів обличчя. Напружте кожну групу м'язів на 5-10 секунд, а потім різко розслабте на 15-20 секунд. Відчуйте різницю між напруженням і розслабленням. Повторіть вправу 1-2 рази для кожної групи м'язів.

- Групи м'язів:

Ступні ніг. Гомілки. Стегна. Сідниці. Живіт. Груді. Спина. Плечі. Руки. Шия. Обличчя (лоб, очі, щелепа).

- Завершення:

Після розслаблення всіх груп м'язів, полежте спокійно кілька хвилин. Повільно відкрийте очі.

6. Вправа "Усвідомлене спостереження за думками" (15 хв.)

Тренер: Майндфулнес (mindfulness) – це практика усвідомленого перебування в теперішньому моменті без оцінювання. Це означає, що ви звертаєте увагу на свої думки, почуття та відчуття, але не намагаєтеся їх змінити або відкинути.

Інструкція:

Спостерігайте за своїми думками, як за хмарами, що пропливають у небі.

Не намагайтеся їх зупинити або змінити, просто спостерігайте за

ними.

Усвідомте, що ваші думки – це не ви, вони просто проходять через вашу свідомість.

Основні принципи майндфулнес:

- Усвідомлення: Звертання уваги на те, що відбувається тут і зараз.
- Безоцінність: Спостереження за своїми думками та почуттями без судження.
- Прийняття: Дозволення собі відчувати те, що ви відчуваєте, без опору.
- Терпіння: Розуміння того, що майндфулнес – це практика, яка потребує часу та терпіння.
- Довіра: Довіра до себе та своїх відчуттів.

Майндфулнес – це потужний інструмент, який може допомогти вам покращити своє психічне та фізичне здоров'я.

7. *Теоретична частина: причини та наслідки агресії (10 хв.)*

Тренер: Для кожної людини характерно переживання різноманітних емоцій: від теплої радості до глибокого суму, від виразного щастя до миттєвого гніву. Агресія, як прояв ворожої чи нападної поведінки, також входить до цього спектру емоцій, і в певних випадках є нормальним вираженням внутрішніх переживань. Проте, існують моменти, коли важливо звертати особливу увагу на прояви агресії, оскільки вони можуть бути сигналом проблем з психічним здоров'ям.

Агресія та агресивність — це психологічні та поведінкові поняття, які описують спосіб реагування людей на різноманітні ситуації. Ці терміни використовуються для позначення різних аспектів взаємодії та вираження емоцій. Однак вони мають відмінності у своєму значенні.

Агресія є ширшим та більш загальним поняттям, що містить будь-яку форму ворожої або негативно-активної взаємодії, спрямованої на

досягнення певної мети. Агресія може виникати через стрес, конфлікт інтересів, неврівноваженість та проявлятися у фізичній, вербальній чи пасивній формах.

Агресивність — це внутрішня психологічна характеристика особистості, яка вказує на індивідуальні тенденції особистості виявляти агресію у своєму поведінковому спектрі. Вона може бути обумовлена генетичними чинниками, вихованням, соціальним середовищем тощо. Агресивність часто є фактором впливу на прояви агресії.

Науковці вивчають агресію з різних точок зору, виділяючи біологічні, психологічні та соціальні фактори, що впливають на її виникнення та прояви.

Біологічні причини:

- Генетика:

Дослідження показують, що генетична схильність може впливати на рівень агресивності. Деякі гени, пов'язані з регуляцією нейротрансмітерів, таких як серотонін і дофамін, можуть відігравати роль у проявах агресії.

- Гормони:

Тестостерон, чоловічий статевий гормон, пов'язують з підвищеним рівнем агресії. Однак, вплив гормонів на агресію є складним і залежить від багатьох факторів.

- Нейробіологія:

Певні ділянки мозку, такі як амігдала і префронтальна кора, відіграють важливу роль у регуляції агресії. Пошкодження або дисфункція цих ділянок може призвести до підвищеної агресивності.

Психологічні причини:

- Фрустрація:

Відчуття фрустрації, що виникає, коли людина не може досягти своїх цілей, може призвести до агресивної поведінки. Теорія фрустрації-агресії стверджує, що фрустрація завжди призводить до агресії, а агресія

завжди є результатом фрустрації.

- Соціальне навчання:

Люди можуть вчитися агресивній поведінці, спостерігаючи за іншими, особливо за членами сім'ї та однолітками. Теорія соціального навчання Альберта Бандури підкреслює роль спостереження та наслідування в навчанні агресії.

- Когнітивні фактори:

Те, як людина інтерпретує ситуацію, може впливати на її агресивну реакцію. Люди, які схильні інтерпретувати нейтральні ситуації як ворожі, частіше проявляють агресію.

Соціальні причини:

- Вплив сім'ї:

Насильство в сім'ї, жорстоке поводження з дітьми та відсутність емоційної підтримки можуть сприяти розвитку агресивної поведінки.

- Вплив однолітків:

Тиск з боку однолітків, булінг та приналежність до агресивних груп можуть заохочувати агресивну поведінку.

- Вплив ЗМІ:

Перегляд насильницьких фільмів та відеоігор може десенсибілізувати людей до насильства та сприяти агресивній поведінці.

- Соціально-економічні фактори:

Бідність, безробіття та соціальна нерівність можуть створювати умови, що сприяють агресії.

8. Техніка «стоп-сигналу» (10 хв.)

Тренер: Техніки "стоп-сигналу" – це набір методів, спрямованих на те, щоб допомогти людині зупинити імпульсивну реакцію, особливо у ситуаціях, що викликають гнів, роздратування або інші сильні емоції. Вони допомагають створити паузу між імпульсом та дією, даючи час на обдумане реагування.

Інструкція:

Коли ви відчуваєте, що починаєте роздратовуватися або злитися, уявіть собі, що ви натискаєте на кнопку «Стоп!». Після цього зробіть паузу (1-2 хвилини), глибоко вдихніть і подумайте, як ви хочете себе вести далі.

Обговорення в групі:

- Коли можна застосувати цю техніку в реальному житті?
- Як саме ви себе відчуваєте у моменти агресії?
- Що можна зробити для того, щоб знизити рівень напруги?

9. Вправа «Карусель» (на розвиток активного слухання) (20 хв.)

Мета: розвиток навичок активного слухання, емпатії та вміння зосереджуватися на співрозмовнику.

Хід виконання:

Учасники поділяються на дві рівні підгрупи. Одна група утворює внутрішнє коло, інша – зовнішнє.

Учасники внутрішнього кола повертаються обличчям до зовнішнього, утворюючи пари.

Ведучий задає тему для короткої розмови (наприклад, «Мій улюблений предмет у школі», «Що мене найбільше дратує?» тощо).

Протягом двох хвилин один учасник говорить, а його партнер активно слухає, використовуючи техніки активного слухання:

- підтримуючі фрази («Це цікаво», «Я тебе розумію»);
- уточнюючі запитання;
- перефразування сказаного.
- Через дві хвилини ролі змінюються.

По команді ведучого учасники зовнішнього кола переміщуються праворуч, утворюючи нові пари. Вправа повторюється кілька разів.

Після завершення вправи відбувається рефлексія: учасники діляться своїми враженнями, обговорюють, що було легким або складним у процесі активного слухання.

Очікувані результати:

- розвиток навичок активного слухання та ефективної комунікації;
- зниження конфліктності в міжособистісних стосунках завдяки покращенню розуміння співрозмовника;
- підвищення рівня емпатії серед учасників.

10. Вправа «Я-повідомлення» (розвиток вміння виражати свої почуття без агресії) (20–25 хв.)

Мета: навчити учасників конструктивно висловлювати власні почуття та потреби, не використовуючи агресивні або звинувачувальні висловлювання.

Матеріали: аркуші з шаблоном «Я-повідомлення», ручки або маркери.

Хід виконання:

1. Ведучий пояснює, що таке «Я-повідомлення» і як воно відрізняється від «Ти-повідомлення»:
 - «Ти-повідомлення»: «Ти ніколи мене не слухаєш!»
 - «Я-повідомлення»: «Я засмучуюся, коли мене не слухають, тому що мені важливо бути почутим».
2. Учасникам роздаються картки із ситуаціями (наприклад, «Друг забув про домовлену зустріч», «Однокласник перебиває під час уроку»).
3. Завдання кожного учасника – переформулювати звинувачувальну фразу у форматі «Я-повідомлення».
4. Після обговорення прикладів учасники об'єднуються у пари. Один грає роль людини, яка висловлює невдоволення, інший – слухає та відповідає, використовуючи «Я-повідомлення».
5. Ведучий допомагає коригувати висловлювання учасників, якщо вони переходять на звинувачення або агресію.
6. Наприкінці вправи проходить рефлексія: учасники діляться своїми спостереженнями, говорять про труднощі у зміні

звичної манери висловлювань.

Очікувані результати:

- формування навичок ненасильницької комунікації;
- зниження рівня агресивної поведінки у конфліктних ситуаціях;
- покращення міжособистісних стосунків за рахунок конструктивного вираження емоцій.

11. Вправа «Драбина конфлікту» (35 хв.)

Тренер: Спілкування людей - це досить складний процес. Кожен із нас учиться цього все життя, набуваючи досвід часто за рахунок помилок і розчарувань. На жаль, досить часто ми потрапляємо в ситуації, які визначаємо як конфліктні. Для того, щоб краще розуміти механізм ескалації конфлікту та навчаються вчасно розпізнавати загострення ми виконаємо дану вправу.

Інструкція:

Тренер малює або викладає на підлозі «драбину конфлікту» – схематичне зображення етапів загострення конфлікту. Учасникам пропонується проаналізувати типовий конфлікт (наприклад, суперечка між однокласниками, сварка в соціальних мережах) і розкласти його по щаблях драбини:

1. Невдоволення
2. Непорозуміння
3. Напруження
4. Відкрите протистояння
5. Конфронтація
6. Агресія.

Обговорення в групі:

- На якому етапі можна було зупинити конфлікт і як саме?
- Що їм здалося найбільш небезпечним, а що – несподіваним?
- Які методи запобігання загостренню конфлікту ?

12. Рольова гра «Конфлікт» (25 хв.)

Тренер: Дана гра передбачає моделювання конфліктних ситуацій та ефективне вирішення конфліктів у реальних ситуаціях.

Інструкція:

Учні об'єднуються у дві групи. Кожна група отримує ситуацію, яку мають відіграти по ролям та виконати завдання.

Ситуація №1 «Конфлікт у школі»

Двоє учнів сперечаються через групову роботу – один вважає, що він зробив усе сам, а інший не доклав зусиль, але отримав однакову оцінку. Ролі: 2 учасники – конфліктуючі сторони, 1 – вчитель, 1 – третя сторона (спостерігач).

Завдання: Розіграти ситуацію двічі – спочатку як неконструктивний конфлікт (зі сваркою), а потім із застосуванням навичок ефективного вирішення.

Ситуація №2 «Ділова суперечка»

Двоє друзів хочуть організувати шкільний захід, але не можуть домовитися про формат – один пропонує концерт, інший кіноперегляд.

Ролі: 2 учасники – сторони конфлікту, 1 – посередник (модератор), 1 – глядач.

Завдання: Знайти компромісне рішення, наприклад, об'єднати ідеї або знайти альтернативний варіант.

Обговорення в групі:

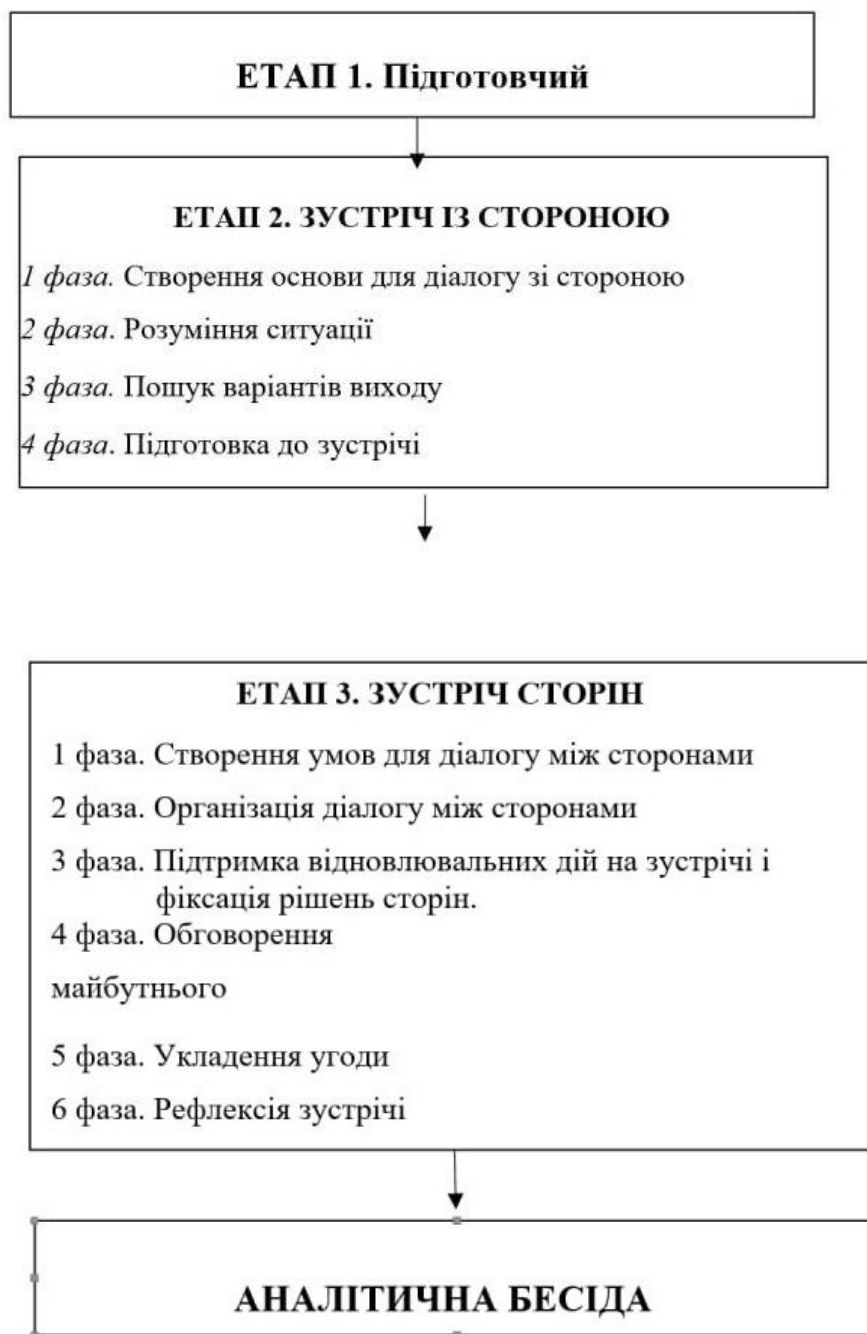
- Що відчували учасники в різних ролях?
- Які стратегії виявилися ефективними?
- Як можна було діяти інакше?

13. Вправа «Медіатор» (40 хв.)

Тренер: Медіатор виступає в ролі посередника між сторонами конфлікту, допомагає досягнути взаєморозуміння і дійти згоди. Завдання медіатора спрямувати конфліктуючі сторони до діалогу, допомогти виявити інтереси кожної сторони і знайти компроміс, що

влаштовує всіх учасників.

Порядок роботи медіатора



Інструкція:

Учасники тренінгу діляться на трійки моделюють конфліктну ситуацію та розділяють між собою ролі (конфліктуюча сторона 1, конфліктуюча сторона 2, медіатор). Медіатор керується алгоритмом дій зазначеним в таблиці «Порядок роботи медіатора».

Обговорення в групі:

- Чи легко було бути медіатором?
- Як вплинули на ситуацію активне слухання і спокійний підхід?
- Чи змогли знайти рішення?

12. Вправа «Мережа підтримки» (30 хв.)

Тренер: Кожен із нас проходить через різні труднощі, і підтримка може бути неймовірно цінною. В умовах стресу, невизначеності або навіть просто повсякденних труднощів, почуття єдності та підтримки може зробити великий вплив на психоемоційний стан. Особливо важливо, щоб ми були на одній хвилі і підтримували один одного, навіть у найскладніші моменти.

Матеріали: клубок ниток

Інструкція:

Учні стають у коло. Ведучий тримає кінчик нитки і говорить: «Я вірю в тебе, і я готовий тебе підтримати». Потім він кидає нитку в іншу сторону кола, одночасно передаючи її іншому учню. Кожен учасник, отримавши нитку, повинен сказати комусь у класі підтримуюче або доброзичливе слово (наприклад, «Ти чудово справляєшся», «Ти важливий для нашої групи»), а потім передати нитку наступному учаснику. Важливо, щоб усі учасники в кінці вправи отримали нитку і висловили підтримку один одному.

Коли нитка передається через усіх, вона утворює «мережу підтримки», що символізує єдність і взаємодопомогу в групі.

Метою *завершального етапу* тренінгу було підвести підсумок та визначити можливості застосування отриманих знань та навичок у повсякденному житті.

13. Вправа «Спільне дерево бажань» (25 хв.)

Тренер: В кожному класі є спільна мета або бажання. Кожен хоче щоб цей клас був місцем підтримки, де кожен учень почувається важливим і впевненим.

Матеріали: ватман, кольорові олівці, фломастери, маркери, вирізки

з журналів газет, буклетів, наліпки, клей, ножиці, стікери у формі листя дерева.

Інструкція:

Учні отримують матеріали для створення колажу у формі дерева. З журналів, газет та буклетів вирізають малюнки, які відповідають побажанням чи потребам класу. На стікерах у формі «листя дерева» пишуть свої побажання для класу на майбутнє (наприклад, «Хочу, щоб ми завжди допомагали один одному», «Хочу, щоб наш клас був дружнім і спокійним», «Бажаю більше сміху і радості в класі»). Після того, як учні напишуть свої побажання, вони прикріплюють їх до «дерева» на ватмані.

Обговорення в групі:

- Як ці побажання можуть стати реальністю?
- Що кожен з вас може зробити для того, щоб клас став більш згуртованим?

14. Підведення підсумків тренінгу (10 хв.)

Тренер: Сьогодні ви отримали практичні навички для виявлення симптомів тривожності в собі та інших. За допомогою вправ, таких як «Квадратне дихання», «Прогресивна м'язова релаксація» змогли знизити рівень стресу та тривожності, навчитися справлятися з негативними емоціями. Створили умови для відкритого обговорення емоційних переживань, що допомогло знизити рівень самокритики та стресу.

Навчання навичок конструктивного спілкування допомогло вам знаходити спільні рішення в конфліктних ситуаціях, зберігаючи повагу до думок інших. Навички вирішення конфліктів, здобуті під час тренінгу, допомогли переконатися, що конфлікти можна вирішувати мирним шляхом, без емоційних зривів.

Тренінг сприяв згуртуванню класу, адже ви працювали разом, виконуючи завдання, що вимагали командної роботи. Вправа на підтримку та довіру «Мережа підтримки», допомогла відчувати, що вони не самотні в своїх переживаннях і що можуть завжди розраховувати на

підтримку своїх однокласників. Відкритість і чесність, яких навчалися учні, призвели до зміцнення класної спільноти, підвищення рівня взаєморозуміння та поваги серед учнів.

10. Рефлексія (10 хв.)

Тренер пропонує всім учасникам пригадати очікування від заняття і по колу висловитись:

- Що отримали сьогодні?
- Які висновки зробили після цього заняття?
- З яким настроєм ви йдете? Чому?

Після проведення тренінгу, спрямованого на розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів серед підлітків, учасники отримали спеціально розроблену брошуру-пам'ятку. Її мета — закріпити отримані знання та допомогти підліткам свідомо застосовувати ефективні стратегії врегулювання конфліктів у повсякденному житті.

Конфлікти є невід'ємною частиною соціальної взаємодії, і вміння правильно їх вирішувати має важливе значення для формування здорових міжособистісних стосунків. Особливо в умовах підвищеного стресу, викликаного воєнним станом, коли емоційна напруга, тривожність і невизначеність можуть посилювати схильність до конфліктної поведінки. Саме тому брошура містила десять ключових порад, які мають допомогти підліткам швидко й конструктивно знаходити рішення в складних ситуаціях, зменшувати напругу та досягати взаєморозуміння. Перейдемо до конкретних порад зібраних в нашій брошурі.

1. Негайна реакція

Однією з головних причин ескалації конфліктів є їх ігнорування. Важливо реагувати на конфлікт якнайшвидше, щоб не дозволити йому загостритися та перерости у глибший рівень протистояння. Оперативне вирішення проблеми дозволяє зменшити емоційний накал, уникнути додаткових образ і непорозумінь, а також зберегти

здоровий клімат у стосунках.

2. Звертайте увагу на емоції

Визнання та управління власними емоціями, а також володіння навичками емоційного інтелекту є ключовими аспектами ефективного спілкування. Не варто стримувати емоції або накопичувати невдоволення — конструктивне вираження почуттів сприяє взаєморозумінню та дозволяє знайти оптимальне рішення. Важливо також створити безпечний простір для висловлення переживань, що допоможе уникнути агресії та підвищеної напруги.

3. Знаходьте точки дотику

Будь-який конфлікт можна вирішити швидше, якщо зосередитися не лише на розбіжностях, а й на спільних інтересах та цілях. Важливо знайти точки дотику, які дозволять побудувати діалог на основі взаємоповаги. Наприклад, якщо конфлікт виник у навчальному середовищі, спільною метою може бути покращення співпраці або досягнення академічних успіхів.

4. Використовуйте техніки активного слухання

Часто конфлікти загострюються через те, що одна сторона не відчуває, що її почули або зрозуміли. Активне слухання передбачає повну концентрацію на співрозмовнику, уточнення деталей, перефразування сказаного та прояв невербальних сигналів уваги (кивання головою, підтримуючі фрази). Такий підхід допомагає запобігти непорозумінням та зменшує напруженість у діалозі.

5. Визначте причину конфлікту

Часто реальна причина конфлікту може бути прихованою або глибшою, ніж здається на перший погляд. Важливо не лише реагувати на прояви конфліктної поведінки, а й аналізувати її корені. Наприклад, сварка між підлітками може бути спричинена не конкретною ситуацією, а загальною конкуренцією або впливом зовнішніх факторів (стрес, втома, невпевненість у собі). Розуміння

першопричини дозволяє усунути конфлікт швидше та запобігти його повторенню.

6. Працуйте над компромісами

Конструктивне вирішення конфліктів часто передбачає готовність йти на поступки. Компроміс означає, що обидві сторони отримують часткове задоволення своїх потреб, замість того, щоб одна з них виграла, а інша програла. Важливо навчитися знаходити баланс між власними інтересами та інтересами опонента, що сприятиме взаємоповазі та довірі.

7. Залучайте третіх осіб

Якщо конфлікт виявляється занадто складним для самостійного вирішення, корисно звернутися за допомогою до нейтрального посередника. Це може бути вчитель, психолог або навіть старший товариш, який допоможе знайти спільну мову. Медіатор допомагає сторонам конфлікту поглянути на ситуацію з іншого боку, контролює емоційний фон та сприяє конструктивному діалогу.

8. Зосереджуйтеся на рішенні, не на обвинуваченнях

Частою помилкою у вирішенні конфліктів є пошук винного замість зосередження на вирішенні існуючої проблеми. Обвинувачення та критика лише посилюють напругу, тоді як конструктивний підхід передбачає аналіз ситуації та пошук шляхів виходу з неї. Важливо розмовляти про дії та рішення, а не про особисті характеристики чи недоліки іншої людини.

9. Ставтеся до конфлікту як до можливості для зростання

Конфлікти — це не лише джерело негативних емоцій, а й цінний досвід, який допомагає розвивати комунікативні навички, емоційну зрілість та вміння працювати в команді. Важливо усвідомлювати, що кожен конфлікт може стати можливістю навчитися вирішувати подібні ситуації в майбутньому більш ефективно.

10. Завершуйте конфлікт позитивно

Після вирішення конфлікту варто підбити підсумки та закріпити позитивний результат. Це може бути коротке обговорення, під час якого сторони підтвердять свої домовленості та висловлять готовність до подальшої співпраці. Також важливо уникати негативних емоцій або прихованих образ, щоб конфлікт не мав відкладеного ефекту і не повторився у майбутньому.

Брошура, що містила ключові стратегії вирішення конфліктів, була надана підліткам після проведення тренінгу як практичний інструмент для застосування набутих знань у реальних життєвих ситуаціях. Вона сприяла розвитку комунікативних навичок, зниженню рівня стресу та формуванню більш гармонійного соціального середовища серед учасників. Завдяки структурованим порадам, підлітки змогли ефективніше регулювати власну поведінку у конфліктних ситуаціях, що позитивно позначилося на їхніх взаєминах з однолітками та дорослими. На рисунках (рис. 3.1. та рис. 3.2.) представлена візуалізація брошури, яка виступала допоміжним матеріалом для закріплення отриманих навичок і сприяла більш усвідомленому застосуванню методів врегулювання конфліктів у навчальному середовищі.



Рис. 3.1. Візуалізація першої сторінки брошури



Рис. 3.2. Візуалізація другої сторінки брошури

3.3 Аналіз динаміки конфліктності підлітків в умовах цілеспрямованого психологічного впливу

З метою визначення ефективності тренінгових занять було повторно проведено такі методики:

- Анкета на визначення ставлення до конфліктів в учнівському середовищі складається (Додаток В).
- Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (Додаток Ж).

Провівши повторне опитування за методиками отримано такі результати: опитувальник для визначення виду агресивності та ворожості за Баса-Дарком, надає такі результати (рис. 3.1.) повторного опитування здобувачів освіти.

Рівень фізичної агресії з початкових 42 % знизився до 15 %, що

означає здобувачі освіти стали менше використовувати фізичну силу у вирішенні конфліктів, а також менше почали словесно ображати один одного, що видно з наступних показників вербальної агресії, яка з 79 % на початку дослідження знизилася до 23%. Відповідно і показники непрямой агресії, почуття провини, негативізму, образи, почуття провини з початкових високих результатів знизилися майже вдвічі.

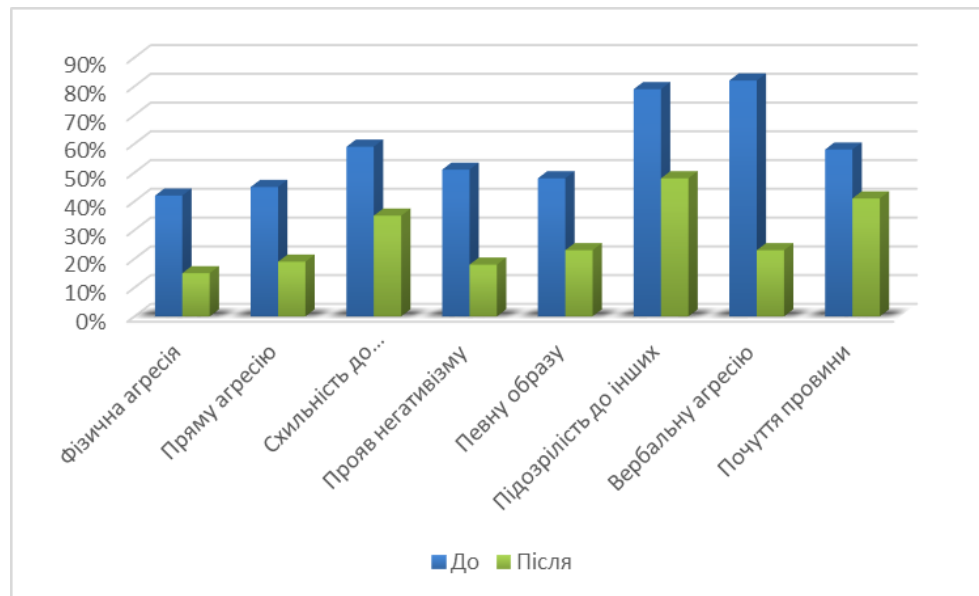


Рис. 3.1. Види агресивності та ворожості

Ще одним важливим етапом, було з'ясування ставлення до конфліктів в учнівському середовищі. Для цього було повторно проведене анкетування. На питання: «Ваше ставлення до конфлікту між людьми? Конфлікт для Вас:» (рис. 3.2.) спочатку 18% відповіли агресія, а вже після проведеної роботи показник знизився до 7%, спочатку 25% відповіли досягнення компромісу, а вже після проведеної роботи показник підвищився до 36%.

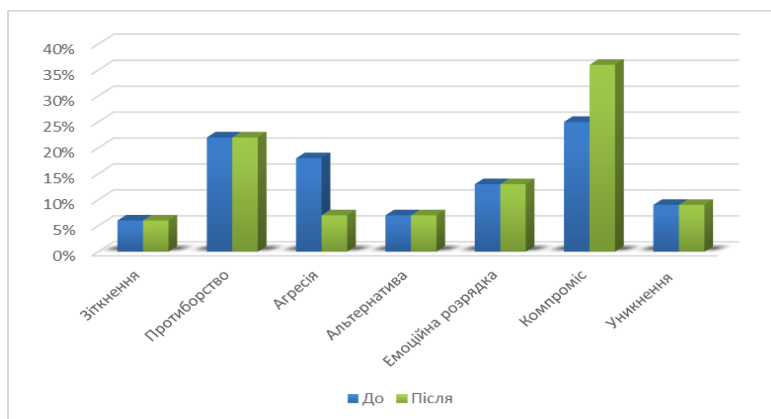


Рис. 3.2. «Ваше ставлення до конфлікту між людьми? Конфлікт для Вас:»

На наступне питання «Які, на Ваш погляд, можуть бути наслідки конфліктів між людьми?» (рис.3.3.) на початку 45% опитуваних відповіли усунення протиріч у відносинах, потім показник знизився до 27%; на початку 23% опитуваних відповіли погіршення настрою, потім показник підвищився до 33% ; на початку 14% опитуваних відповіли порушення міжособистісних відносин , потім показник підвищився до 22% .

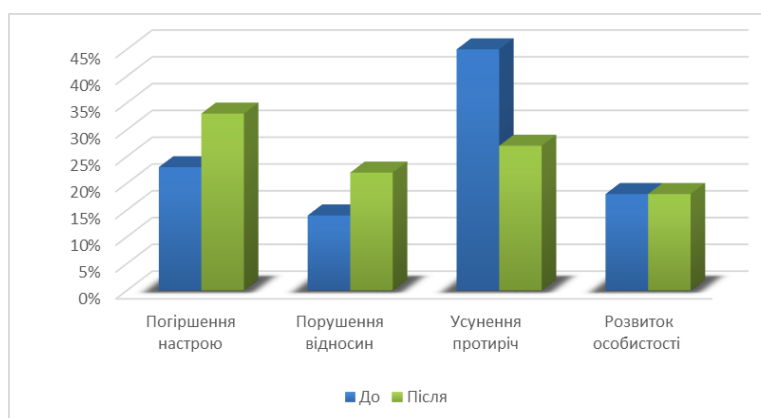


Рис. 3.3. «Які можуть бути наслідки конфліктів між людьми?»

На питання «Які, на Вашу думку, причини конфліктів між учнями?» (рис. 3.4.) на початку 13% опитуваних відповіли заздрість та суперництво, потім показник підвищився до 27%; на початку 10%

опитуваних відповіли стрес, переважно під час занять погіршення настрою, потім показник підвищився до 18% ; на початку 28% опитуваних відповіли розбіжність у поглядах та інтересах , потім показник знизився до 16% ; на початку 32% опитуваних відповіли непорозуміння , потім показник знизився до 28% ; на початку 17% опитуваних відповіли індивідуальні особливості характеру , потім показник знизився до 11% .

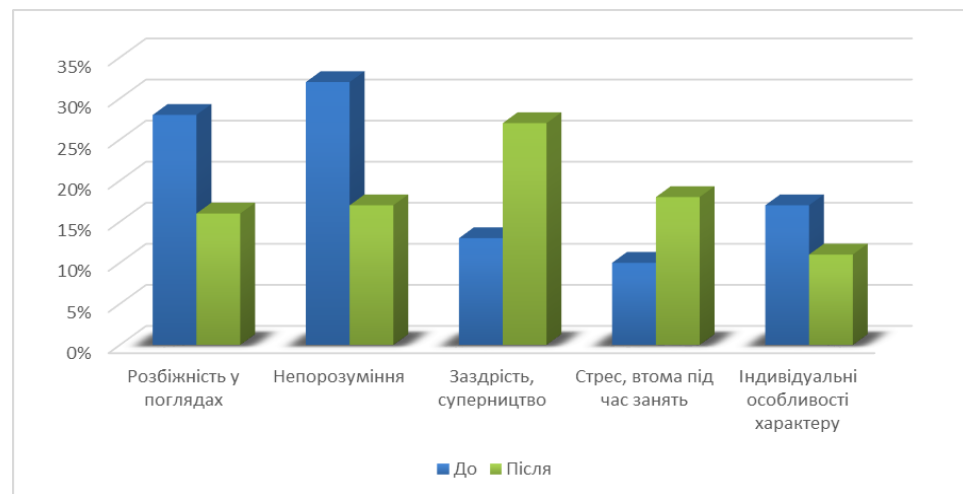


Рис. 3.4. «Які, на Вашу думку, причини конфліктів між учнями?»

На питання «Чи часто Ви вступаєте в конфлікти?», «Виділіть види конфліктів, з якими ви найчастіше стикаєтеся у ліцеї?» відповіді респондентів не змінилися.

Проведене повторне опитування засвідчило, що навчання учнів ефективним стратегіям розв'язання конфліктів сприяє зниженню рівня стресу, покращенню міжособистісної взаємодії та формуванню позитивної атмосфери в класі. Тренінгове заняття мало відчутний позитивний вплив на учнів, що позначилося не лише на їхній поведінці, а й на загальному стилі життя. У ході дослідження було отримано всебічну інформацію про особливості конфліктної поведінки підлітків, що дозволило виокремити ключові тенденції та визначити основні фактори, які впливають на рівень конфліктності в умовах воєнного стану.

З метою оцінки ефективності проведеного тренінгу було повторно застосовано методику «Шкала тривожності Спілбергера - Ханіна» (Додаток Є). Оцінювання проводилося в експериментальній групі за двома показниками: ситуативна тривожність та особистісна тривожність. Порівняльні результати вхідного та вихідного опитування відображені у таблицях (див. табл. 3.1, 3.2) та графічно представлені на рисунках (див. рис. 3.5., 3.6.).

Таблиця 3.1

Порівняльні результати дослідження за методикою
«Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» (особистісна тривожність)

Рівень тривоги	Експериментальна група	
	Первинне опитування	Повторне опитування
Високий	26,6 % (4 особи)	6,7 % (1 особа)
Середній	60 % (9 осіб)	26,6 % (4 особи)
Низький	13,4 % (2 особи)	66,7 % (10 осіб)

Результати дослідження свідчать про суттєве зниження рівня особистісної тривожності серед респондентів експериментальної групи після проведення тренінгу. Частка учасників із високим рівнем тривожності зменшилася з 26,6 % до 6,7 %, що підтверджує позитивний вплив тренінгу на їхній емоційний стан. Відповідно до розрахунків за методом кутового перетворення Фішера:

фемп. = 1.542, $p = 0.0616$, що свідчить про відсутність статистично значущої різниці між групами, тобто приймається нульова гіпотеза (H_0).

Водночас середній рівень особистісної тривожності знизився з 60 % до 26,6 %, що демонструє значне поліпшення психологічного стану учасників після проходження тренінгу. Даний результат є статистично значущим, що підтверджується методом Фішера:

фемп. = 1.881, $p = 0.03$, тобто приймається альтернативна гіпотеза

(H_1), згідно з якою частка осіб із досліджуваним ефектом у вибірці 1 є більшою, ніж у вибірці 2 при $p \leq 0,05$.

Окремо слід відзначити значне зростання частки респондентів із низьким рівнем особистісної тривожності – з 13,4 % до 66,7 %. Це свідчить про істотне покращення емоційного стану учасників експериментальної групи, оскільки після тренінгу вони стали менш схильними до переживання тривоги. Розрахунки за методом Фішера підтверджують статистичну значущість отриманих змін:

фемп. = 3.185, $p = 0.0007$, що дає підстави прийняти альтернативну гіпотезу (H_1), оскільки частка осіб, у яких проявився позитивний ефект, у вибірці 1 є значно більшою, ніж у вибірці 2 при $p \leq 0,01$.

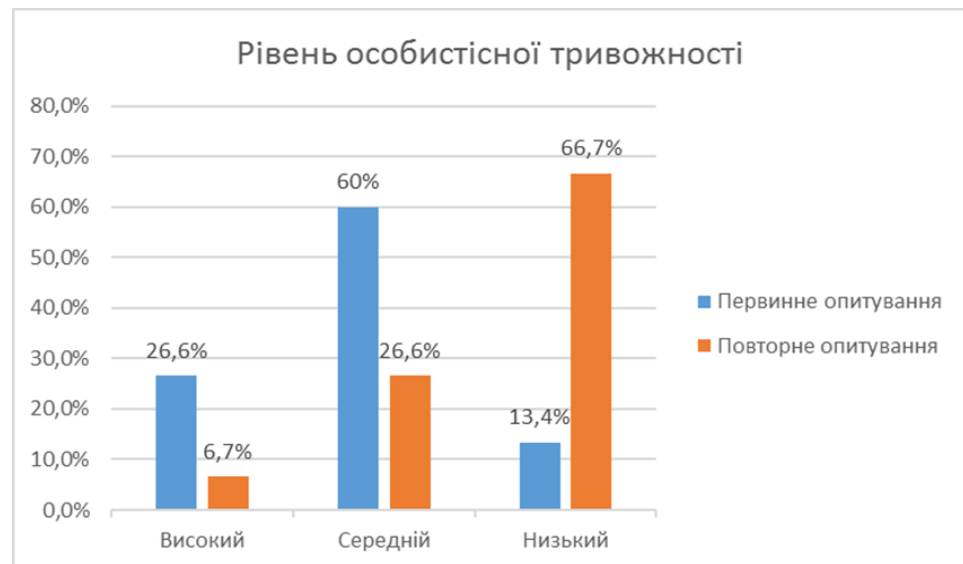


Рисунок 3.5. Порівняльні результати дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» (особистісна тривожність)

Таким чином, результати дослідження засвідчили високу ефективність проведеного тренінгу у зниженні рівня особистісної тривожності (Додаток Е) серед підлітків експериментальної групи. Спостерігається чітка динаміка переходу від високого та середнього рівнів тривожності до низького рівня, що вказує на формування навичок

емоційної саморегуляції та зниження схильності до надмірного переживання стресових ситуацій.

Таблиця 3.2

Порівняльні результати дослідження за методикою
«Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» (ситуативна тривожність)

Рівень тривоги	Експериментальна група	
	Первинне опитування	Повторне опитування
Високий	53,3 % (8 осіб)	20,1 % (3 особи)
Середній	33,3 % (5 осіб)	26,6 % (4 особи)
Низький	13,4 % (2 особи)	53,3 % (8 осіб)

Результати дослідження свідчать про значне зниження рівня ситуативної тривожності серед респондентів експериментальної групи після проведення тренінгу. Частка учасників із високим рівнем ситуативної тривоги зменшилася з 53,3 % до 20,1 %, що вказує на ефективність використаних методик у зниженні тривожних реакцій на конкретні стресові ситуації. Отримані дані є статистично значущими, що підтверджується розрахунками за методом кутового перетворення Фішера:

фемп. = 1.945, $p = 0.0259$, що дає підстави прийняти альтернативну гіпотезу (H_1) про те, що частка осіб із досліджуваним ефектом у вибірці 1 є більшою, ніж у вибірці 2 при $p \leq 0,05$.

Щодо рівня особистісної тривожності, то дослідження зафіксувало його зниження з 33,3 % до 26,6 %. Хоча ця динаміка свідчить про позитивні зрушення, вона не є статистично значущою за методом Фішера:

фемп. = 0.399, $p = 0.345$, що означає прийняття нульової гіпотези (H_0), відповідно до якої частка осіб із досліджуваним ефектом у вибірці 1 не перевищує аналогічний показник у вибірці 2.

Найбільш помітним позитивним результатом стало значне

збільшення частки учасників із низьким рівнем особистісної тривожності – з 13,4 % до 53,3 %. Це свідчить про успішність тренінгу у формуванні навичок емоційної регуляції та підвищенні загального психологічного благополуччя учасників. Аналіз даних методом кутового перетворення Фішера підтверджує статистичну значущість цього результату:

фемп. = 2.437, $p = 0.0074$, що дає підстави прийняти альтернативну гіпотезу (H_1), згідно з якою частка осіб із досліджуваним ефектом у вибірці 1 є суттєво більшою, ніж у вибірці 2 при $p \leq 0,01$.

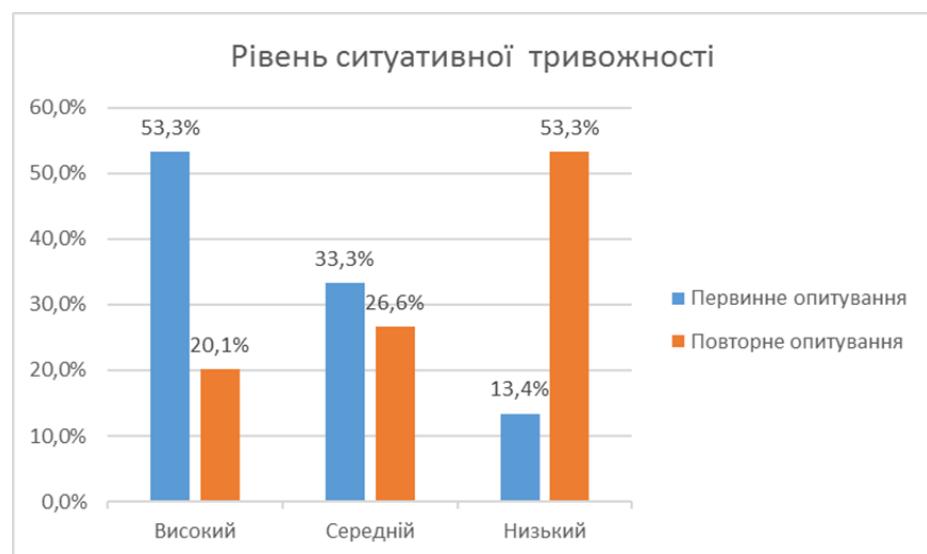


Рис. 3.6. Порівняльні результати дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» (ситуативна тривожність)

Таким чином, результати дослідження підтверджують високу ефективність проведеного тренінгу у зниженні рівня ситуативної та особистісної тривожності серед підлітків експериментальної групи. Отримані дані демонструють, що учасники не лише навчилися ефективно управляти своїми емоціями в конкретних ситуаціях, але й загалом стали менш схильними до тривожності, що сприяє їхній кращій адаптації до стресових умов.

Висновки до третього розділу

Результати проведеного тренінгу на зниження тривожності показав його високу ефективність у зниженні рівня тривоги та покращенні психоемоційного стану серед учасників. Це особливо важливо в умовах воєнного стану, коли психологічне навантаження та стрес можуть бути надзвичайно високими. І саме підлітки, як одна з найбільш вразливих категорій населення, потребують дієвих механізмів адаптації та саморегуляції. Розроблений нами тренінг «Навігатор емоцій: керуємо стресом, будуємо дружній клас», метою якого було: навчити учнів розпізнавати та керувати тривожністю; навчити ефективним способам вираження емоцій та зменшення агресії; розвинути навички конструктивного спілкування та вирішення конфліктів; сприяти згуртуванню класу та створенню атмосфери підтримки, допоміг знизити високий та середній рівень особистісної тривожності, та сприяв покращенню психоемоційного стану учасників.

Після завершення тренінгу було повторно проведено дослідження рівня тривожності серед учасників за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна». При співставленні та порівнянні отриманих результатів можемо констатувати значне зниження як ситуативної, так і особистісної тривожності в експериментальній групі. Це вказує на позитивний вплив тренінгу, оскільки підлітки отримали дієві інструменти для саморегуляції, що дозволило їм ефективніше справлятися з тривожними станами та емоційною напругою.

Зниження рівня тривожності безпосередньо вплинуло на зменшення конфліктної поведінки. Навчання методам емоційної регуляції сприяло формуванню толерантного ставлення до інших, розвитку комунікативних навичок, емоційного інтелекту та загальному покращенню соціального клімату в колективі.

Впровадження таких тренінгових занять у навчальні заклади може стати ефективним способом профілактики деструктивної поведінки та підвищення психологічної стійкості учнів.

Після завершення тренінгу учасникам була роздана розроблена нами брошура, що містила ключові стратегії вирішення конфліктів. Вона слугувала практичним інструментом для застосування набутих знань у реальних життєвих ситуаціях. Завдяки чітким структурованим порадам, підлітки змогли ефективніше регулювати свою поведінку, що позитивно позначилося на їхніх взаєминах з однолітками та дорослими.

Запропоновані тренінгові заняття та навчання учнів ефективним стратегіям розв'язання конфліктів показали позитивні результати: рівень стресу серед учнів знизився, покращилася міжособистісна взаємодія, що сприяло створенню більш сприятливої атмосфери в класі. Зокрема, під час тренінгів було застосовано вправи на розвиток навичок активного слухання, конструктивного вираження емоцій та роботи у команді, що дозволило учням краще зрозуміти власні реакції на конфлікт та знайти ефективні способи його подолання.

Проведене повторне опитування підтвердило ефективність подібних заходів, оскільки вони не лише вплинули на поведінку учнів у конфліктних ситуаціях, а й мали загальний позитивний ефект на їхнє ставлення до навчального процесу та соціальних взаємодій. Учні, які брали участь у програмі, відзначили, що їм стало легше спілкуватися з однолітками, вони рідше вступали в суперечки та краще контролювали власні емоційні реакції.

Таким чином, підсумовуючи результати третього розділу, можна зробити висновок, що використання психологічних методів зниження тривожності та формування конструктивних копінг-стратегій є важливим елементом у подоланні конфліктної поведінки підлітків. Розроблений та проведений тренінг довів свою ефективність, оскільки сприяв зменшенню

рівня тривожності, покращенню соціальних взаємодій та розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Отримані результати можуть стати основою для подальших досліджень у сфері психологічного супроводу підлітків в умовах конфліктних ситуацій в умовах військового стану.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу комплексно проаналізувати особливості конфліктної поведінки підлітків в умовах воєнного стану, визначити основні чинники, що впливають на її формування, а також розробити ефективні шляхи психологічної допомоги для зниження рівня конфліктності серед молоді.

У першому розділі було розглянуто теоретичні аспекти конфліктної поведінки підлітків. Аналіз літератури показав, що конфліктність у цьому віці визначається не лише індивідуально-психологічними особливостями, а й соціальними чинниками, зокрема впливом оточення, рівнем самосвідомості та комунікативних навичок. Війна як фактор невизначеності, страху та втрати почуття безпеки істотно посилює емоційну нестабільність підлітків, що може призводити до зростання конфліктної поведінки. Було визначено, що підлітки з низьким рівнем стресостійкості частіше вдаються до деструктивних стратегій поведінки, таких як агресія, уникнення чи поступливість, тоді як більш емоційно стійкі учні частіше використовують конструктивні способи вирішення конфліктів.

Другий розділ був присвячений експериментальному дослідженню конфліктної поведінки підлітків. У ході дослідження було виявлено, що існує чіткий взаємозв'язок між рівнем навчальної успішності та схильністю до конфліктної поведінки. Учні з високими академічними показниками частіше використовують компромісні та співпраціативні стратегії розв'язання конфліктів, тоді як підлітки з низьким рівнем успішності демонструють вищий рівень агресивності, імпульсивності та невміння контролювати свої емоції. Крім того, було підтверджено, що воєнний стан посилює негативний вплив стресу на поведінку учнів, збільшуючи їхню тривожність та сприяючи зростанню конфліктності.

Третій розділ був присвячений апробації психологічних методів подолання конфліктної поведінки підлітків. З цією метою було проведено тренінгове заняття «Навігатор емоцій: керуємо стресом, будуємо дружній клас», яке включало психотехніки для зниження тривоги, підвищення стресостійкості та формування конструктивних копінг-стратегій. Результати повторного тестування за методикою Спілбергера-Ханіна продемонстрували, що після тренінгу рівень ситуативної та особистісної тривожності в експериментальній групі значно знизився, що підтверджує ефективність запропонованого підходу.

Додатковим інструментом підтримки підлітків стала розроблена брошура з основними стратегіями вирішення конфліктів, яку було надано учасникам після тренінгу. Вона допомогла учням краще засвоїти отримані знання та ефективно застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях, що сприяло покращенню їхніх комунікативних навичок, зниженню рівня стресу та формуванню більш гармонійного соціального середовища в навчальному закладі.

Загалом результати дослідження підтверджують, що навчальна успішність є важливим фактором регуляції конфліктної поведінки, а цілеспрямоване навчання підлітків навичкам емоційного самоконтролю та конструктивного вирішення конфліктів сприяє зниженню агресивності та формуванню здорового соціального клімату в шкільному середовищі. В умовах воєнного стану такі заходи є особливо актуальними, оскільки допомагають молоді адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігаючи психологічне благополуччя та розвиваючи навички ефективної взаємодії в суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антонійчук Н. Конфліктна поведінка особистості як результат впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників. *Вісник Львівського університету*. Львів, 2019. Серія психологічні науки, вип. 5 : Конфліктна поведінка особистості як результат впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників. С. 3–8. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2019-5-1> (дата звернення: 13.02.2024)
2. Апішева А. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. *Вісник НТУУ«КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць*. 2012. Вип. 2(35). С. 117-125. ISSN 2519-2167.
3. Боднар В. Особливості прояву внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці. *Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*. Умань, 2018. URL: <https://surl.li/becfhx> (дата звернення: 28.02.2025)
4. Дашкевич В. Особливості психологічної корекції конфліктної поведінки в підлітковому віці. Національний авіаційний університет. Київ, 2020. URL: <https://er.nau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a22ae3ec-6ccf-477f-be6e-d8010ed5ff0b/content> (дата звернення: 10.03.2025)
5. Каткова Т., Кривицька І. Дослідження психологічних особливостей поведінки підлітків у конфліктній ситуації. Серія: психологічні науки. *Вісник №121*. Том I, 2014. ISSN 2663-2764. URL: <https://surli.cc/hxebqr> (дата звернення: 06.03.2025)
6. Комунальний заклад "Вінницький ліцей №32". Що таке конфлікт і як з нього вийти. URL: <https://sch32.edu.vn.ua/2-sch32/193-shcho-take-konflikt-i-yak-z-nogo-vijti> (дата звернення: 12.02.2025).
7. Котловий С. Конфліктні форми поведінки та причини їх

- виникнення в учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми.* Зб.наук.пр. Випуск 27 / Редкол.: І.А.Зязюн (голова) та ін.. Київ Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2011. С.122 128. URL: <https://surl.li/kfmpnx> (дата звернення: 13.02.2024)
8. Куниця Т. Проблема конфліктів у шкільному колективі.м. Київ, с. 114-120, 2018. URL: <https://surl.li/lhdpoq> (дата звернення: 04.02.2025)
 9. Куріцина А. Особливості конфліктної поведінки в підлітковому віці. *Психологічна служба системи освіти Вінницької області*, 2021. URL: <https://vinps.vn.ua/?p=1554> (дата звернення: 14.02.2025)
 10. Лагута О. Особистісні чинники у виборі стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця./*Матеріали III всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*. упорядники: В. С. Кулішов, І. В. Пахомов. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С. 90-96
 11. Лесько О., Прищак М., Рузакова Г., Залюбівська О. Етика ділових стосунків: Навчальний посібник – Вінниця, 2009. 187 с. URL: https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2022/Lesko_2009_187.pdf (дата звернення: 13.02.2025)
 12. Литвинчук Н. Конфліктна поведінка в підлітковому віці. Національний авіаційний університет, м. Київ. 2018. URL: <https://er.nau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/99c1d8b7-8225-4648-b01e-bf1e82d8db36/content> (дата звернення: 19.02.2025)
 13. Литвинчук Н., Л. Смолінчук, А. Дараган. Вплив психологічних чинників на конфліктну поведінку у підлітків. Національний авіаційний університет, м. Київ. 2022. URL: <https://er.nau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d6df2320-f88c-45a7-9d21-ec50c4e43d62/content> (дата звернення: 26.02.2025)

14. Мирошник О. Копінг-стратегії як вивчення стресостійкості підлітків із різним рівнем тривожності. Полтава: Вікова та педагогічна психологія. Вип. 50, 2023. ISBN 966-364-038-3. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.8> (дата звернення: 10.03.2025)
15. Нагаєв В. Конфліктологія: курс лекцій (модульний варіант): Навчальний посібник. Київ: ЦУЛ, 2004. 198 с. URL: <https://cutt.ly/TwK66hzM> (дата звернення: 12.02.2025)
16. Павлов М., І. Поліщук. Конфліктологія. Конфліктологія : навчальний посібник. Харків: Право, 2012. — 128 с. ISBN 978-966-458-355-8.
URL: https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/POSIBNIKI_2012/Konfliktologiy_2012.pdf (дата звернення: 21.01.2025)
17. Палько Т., Травіна К. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. м. Київ: Перспективи та інновації науки. Вип. 8(42), 2024, с. 832-844. ISSN 2786-4952. URL: <https://surli.li/donnwc> (дата звернення: 20.02.2025)
18. Рогаль Н. Психологічні засоби корекції конфліктної поведінки підлітків. Київ: *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Вип. 2 (27). 2015. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/229857348.pdf?utm_source (дата звернення: 10.03.2025)
19. Сохоцький О. Конфлікти в підлітковому віці і шляхи їх регулювання / Моя освіта 2022. URL: <https://surli.cc/oaftgx> (дата звернення: 18.02.2025)
20. Терещенко Л., Толкунова І. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. *Psychological Journal*, Volume 9 Issue 3 (71) 2023. ISSN 2414-004X. DOI : <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.3> (дата звернення: 06.03.2025)
21. Український психологічний ХАБ. Самоконтроль це . Психологічна

- енциклопедія, 2023. URL: <https://surl.li/ezxbif> (дата звернення: 24.01.2024)
22. Фундерат С. Вирішення конфліктів в шкільному середовищі / На Урок, 2024. URL: <https://naurok.com.ua/virishennya-konfliktiv-u-shkilnomu-seredovischi-395622.html> (дата звернення: 13.03.2025)
 23. Alyssa V. The 4 Levels of Anxiety. Clearbrook Treatment Centers, 2022. URL: <https://clearbrook.banyantreatmentcenter.com/news/4-levels-of-anxiety/> (дата звернення: 21.02.2025)
 24. Arduini-Van Hoose N. Identity Development Theory // Adolescent Psychology. 2023 URL: <https://surl.li/wxwsggh> / (цитовано: 19.02.2025)
 25. Birknerová Z. Základy organizačného správania pre manažérov – Prešov: Bookman s.r.o , 2020. – 262 с. ISBN 978-80-8165-417-6.
 26. Brahm E. Conflict Stages // Beyond Intractability. Eds. Guy Burgess and Heidi Burgess. Conflict Information Consortium, University of Colorado, Boulder. 2003. URL: <http://www.beyondintractability.org/essay/conflict-stages> (дата звернення: 11.02.2025)
 27. Bilbao D., Dauder G. Introduccion a la teoría del conflicto en las organizaciones. Madrid: Enero. 2003, 53 p. URL: <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w22409w/semana2.pdf> (дата звернення: 13.02.2025)
 28. Ciuladiene G., Brigita K. The Resolution of Conflict between Teacher and Student: Studentsí Narratives. Latvia, Daugavpils: Journal of Teacher Education for Sustainability. 2018, Vol. 19, p. 107-120. ISSN 1691-5534. DOI: <https://doi.org/10.1515/jtes-2017-0017> (дата звернення: 19.02.2025)
 29. Chornokondratenko M., Malenko A. Emotional trauma piles up for Ukraine's children three years after invasion. Reuters Ukraine, 2025. URL: <https://www.reuters.com/world/europe/emotional-trauma-piles-up-ukraines-children-three-years-after-invasion-2025-02-20/> (дата

звернення: 26.02.2025)

30. Guzman M. Friendships, Peer Influence, and Peer Pressure During the Teen Years / Adolescence and Peer Pressure. 2007. URL: <https://extensionpubs.unl.edu/publication/g1751/na/html/view> (дата звернення: 13.02.2025)
31. High Focus Centers. Understanding the 4 Levels of Anxiety. 2024. URL: <https://www.highfocuscenters.com/what-are-the-4-levels-of-anxiety/> (дата звернення: 21.02.2025)
32. Indeed. 4 Levels of Conflict and Tips for Managing Them at Work / Career development, 2025. URL: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/conflict-resolution-strategies> (дата звернення: 23.01.2025)
33. Law J. 5 Major Causes of Conflict /Interact Community Dispute Resolution Service, 2025. URL: <https://icdrs.interact.support/5-major-causes-of-conflict/> (дата звернення: 24.01.2025)
34. Lobpreisova S. Čo je to konflikt a ako ho úspešne riešiť? / Medzi ľuďmi, оновлення: 24.04.2023. URL: <https://medziludmi.sk/co-je-to-konflikt-a-ako-ho-uspesne-riesit/> (цитовано: 12.02.2025)
35. Martinovičová E. Zvládanie konfliktov a vyjednávanie URL: https://ja-sr.sk/files/Zvladanie_konfliktov_a_vyjednavanie.pdf (дата звернення: 20.01.2025)
36. Mirzabdullaeva D. та Alieva Z. Ways to prevent adolescent conflicts. UK: European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Vol. 8 No. 4, 2020, Part II, p 69-71. ISSN 2056-5852. URL: <https://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2020/04/Full-Paper-WAYS-TO-PREVENT-ADOLESCENT-CONFLICTS.pdf> (дата звернення: 14.02.2025)
37. Nadar A. School Conflicts: Causes and Strategies to deal with it / Pledge a Smile, 2022. URL: <https://pledgeasmile.com/2022/07/school-conflicts-causes-and-strategies-to-deal-with-it/> (дата звернення: 04.02.2025)

38. Pollack Peacebuilding Systems. Conflict Resolution Services for Schools & Colleges. 2024. URL: <https://pollackpeacebuilding.com/conflict-resolution-for-schools-and-colleges/> (дата звернення: 03.03.2025)
39. Praxis Frame Work Limited. Thomas-Kilmann. 2023. URL: <https://www.praxisframework.org/en/library/thomas-kilmann> (дата звернення: 10.02.2025)
40. Sample J. Thomas – Kilman Conflict Mode Instrument: Profile and Interpretive report. CPP, Inc. 2008. ISSN 800-624-175-65. URL: <https://lig360.com/wp-content/uploads/2022/09/Conflict-Styles-Assessment.pdf> (цитовано: 10.02.2025)
41. Simpson S. Stress Tolerance & Resiliency: Tough As Titanium / PAIRIN, 2018. URL: <https://www.pairin.com/stress-tolerance-resiliency-tough-titanium/> (дата звернення: 10.02.2025)
42. Semigina at al. Psycho-Emotional State of Students: Research and Regulation. Studios de Economia Aplicada. Vol.38-4, 2020. ISSN 1133-319. DOI: [http://dx.doi.org/10.25115/eea.v38i3%20\(1\).4049](http://dx.doi.org/10.25115/eea.v38i3%20(1).4049) (дата звернення: 18.02.2025)
43. Thabet A., Taisir A. та Panos V. Coping strategies of children and adolescents exposed to war conflict. Egypt: Arabpsynet E. Journal. 2013, №39-40, p. 289-295. ISSN 1363-4615. URL: <https://refugeereseach.net/wp-content/uploads/2017/06/Coping-strategies-of-children-and-adolescents-exposed-to-war-conflict.pdf> (дата звернення: 28.02.2025)
44. The Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists. Anxiety in teenagers. Helthdirect, 2024. URL: <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety-in-teenagers> (цитовано: 24.02.2025)
45. Unir. Tipos de conflictos que pueden surgir en el aula y cómo resolverlos / La Universidad en internet, 2024. URL: <https://www.unir.net/revista/educacion/tipos-conflictos-aula/> (дата

звернення: 03.03.2025)

46. Universidad Europea. Guía completa para la resolución de conflictos en el aula: fases y estrategias efectivas. 2024. URL: <https://universidadeuropea.com/blog/resolucion-conflictos-aula/> (цитовано: 06.02.2025)
47. Valente S., A. Abílio and Németh Z. School Conflicts: Causes and Management Strategies in Classroom Relationships / Interpersonal Relationships, 2020. DOI: 10.5772/intechopen.95395 (дата звернення: 21.01.2025)
48. Willis J. Self-Control and Conflict. Mediate, 2004. URL: <https://mediate.com/self-control-and-conflict/> (цитовано: 24.01.2025)
49. World Helth Organization. Stress URL: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> (дата звернення: 06.03.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ У ВИБОРІ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Лагута О.М., здобувачка вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО»
НАПН України

В епоху високо розвинутих технологій, інтернету і комп'ютеризації суспільства, впровадження інновацій у всі сфери життєдіяльності сучасної людини може стати джерелом стресу для багатьох. Через це часто виникають почуття занепокоєння, неврівноваженості, сумніви та недовіра, які негативно впливають на нашу поведінку. Іноді ці обставини можуть викликати конфлікти, які, у свою чергу, можуть стати каталізатором суттєвих особистісних змін. Складні і суперечливі властивості, що свідчать про недосконалість особистості, можуть ініціювати внутрішньо особистісні конфлікти. Це може бути розглянуто як сигнал для мобілізації захисних функцій та активації внутрішніх бар'єрів. Такі конфлікти можуть викликати ізоляцію особистості від відповідальності за власні вчинки, але в той же час вони можуть служити стимулом для розкриття глибинного потенціалу особистості, розвитку її можливостей та здібностей, активізації та рефлексії. Саме тому важливо проводити наукові дослідження для вчасної діагностики та попередження внутрішньо особистісних конфліктів.

Вивченням особливості поведінки особистості в конфліктних ситуаціях займалися такі вітчизняні вчені: Ващенко І.В., Каськов І.В., Котлова Л.О., Котловий С.А., Нагаєв В.М., Марченко О.В., Сергієнко Н.П., Сергієнко Ю.В., Ситнік С.

Після аналізу відомих наукових досліджень в цій області стає очевидним, що питання вибору стратегії поведінки під час конфлікту,

Продовження додатку А

зокрема, у внутрішньо особистісному конфлікті, залишається недостатньо дослідженим і потребує подальших вдосконалень, уточнень та досліджень.

Проблема дослідження поведінки людей під час конфліктів викликає значний інтерес серед психологів-дослідників.

Чому саме конфлікти:

- в конфліктній ситуації може опинитися кожний із нас;
- не завжди вдається вийти із конфліктної ситуації без емоційного потрясіння;
- конфліктна ситуація може статися будь де і будь коли;
- емоції людини мають вирішальне значення у вирішенні конфліктів;
- самооцінка та самоконтроль відіграють визначну роль у вирішенні конфліктів;
- поради щодо швидкого розв'язання конфлікту будуть корисні кожному з нас;
- безконфліктне спілкування – це навички, які можна виробити;
- швидке вирішення конфліктів без прихованих образ сприятиме міцному ментальному здоров'ю людини;

Обираючи свою поведінку під час конфлікту, учасник одночасно прагне контролювати події, які визначають цю поведінку, і регулювати свої власні реакції на них. Часто виникає ситуація, коли людина, несвідомо і не задумуючись, здійснює вибір, який не є найбільш вигідним для неї. Це може статися через спотворення сприйняття мотивів своєї власної поведінки та поведінки опонента [4].

Однією із причин, що можуть спричинити конфліктні ситуації є поведінка. Під час конфлікту кожна зі сторін визначає власну стратегію

Продовження додатку А

поведінки, на яку мають вплив різноманітні суб'єктивно-психологічні фактори [3]. При чому конфліктна поведінка може бути усвідомленою та неусвідомленою [2].

Усвідомлена конфліктна поведінка визначається тим, що особа навмисно створює або підтримує конфліктну ситуацію. Це може бути зумовлено декількома чинниками:

- бажанням самовиразитися чи самоствердитися; переконанням, що конфліктна ситуація розкриває справжні наміри співрозмовника і допомагає з'ясувати його мотиви;
- виявленням індивідуальних якостей та відображенням соціальних установок та цінностей особистості або навмисним створенням розбрату для встановлення нового порядку відносин [2].

Неусвідомлена конфліктна поведінка обумовлена рядом суб'єктивних факторів, включаючи: некомпетентність особи; відсутність навичок та досвіду конструктивного та безконфліктного спілкування; індивідуальні особливості психіки та характеру особистості; неорганізована або слабо організована система норм та правил, що регулюють поведінку та визначають припустимі норми поведінки; низький рівень культури спілкування в соціальній спільноті та у представника; реакція особистості на фрустрацію, фізичний стан чи депресію; прояв агресії через проблеми в особистісно значущій сфері [2]. Ващенко І. (2016) пише, що згідно з конфліктологічною теорією Х. Кіндлера, існують різні типи стратегій поведінки в конфлікті. Серед них варто виділити такі [1]:

- Збереження - утримання статусу, "не розгойдуй човна";
- Згладжування - акцент на позитивних аспектах, "підкреслюй позитивне";
- Домінування - наголошення на владі та авторитеті, "батько знає краще".
- Встановлення правил - дотримання правил, "грати за правилами".

Продовження додатку А

- Співіснування - рух по різних шляхах, "ви йдіть одним шляхом, а я піду іншим".

- Торгівля - обмін послугами, "ти – мені, я – тобі".

- Підкорення - пристосування до обставин, "пливи за течією". - Підтримання свободи - дозвіл на помилки та індивідуальність, "я підтримую ваше право на помилку".

- Співпраця - праця разом для досягнення спільної мети, "одна голова добре, а дві краще".

Визначення стратегії поведінки в конфліктній ситуації визначається рядом чинників, що включають індивідуальні уподобання конфліктанта, його моральні принципи та об'єктивні умови. Серед останніх, які впливають на цей вибір, можна виокремити ступінь можливої шкоди та розмір втрат, об'єктивну оцінку можливої шкоди опоненту, наявні ресурси для досягнення своїх цілей, соціальний статус опонента, його стратегію та реакцію на конфлікт, а також власне усвідомлення наслідків конфлікту при обраній стратегії. Важливими факторами є також часові та просторові характеристики конфлікту, принциповість вирішення проблеми, значущість для суб'єкта отриманого результату та готовність до конфліктної взаємодії для досягнення мети [2].

При вивченні питання впливу особистісних чинників на вибір стратегії поведінки мною було розроблено брошуру, яка містить десять цінних порад для швидкого та конструктивного вирішення конфліктів. Кожна порада базується на практичних методах та стратегіях, які спрямовані на сприяння взаєморозумінню, зменшенню напруги та досягненню позитивних результатів.

Розуміння важливості вирішення конфліктів є ключем до побудови здорових та стійких відносин, сподіваюсь, що ця брошура стане у пригоді на шляху до успішного врегулювання конфліктів.

1. Негайна реакція

Продовження додатку А

Реагуйте на конфлікт якнайшвидше, щоб уникнути його подальшого наростання та забезпечити ефективність розв'язання.

2. Звертайте увагу на емоції

Розмовляйте про свої емоції та дозволяйте іншим висловлювати свої почуття для покращення взаєморозуміння.

3. Знаходьте точки дотику

Визначте спільні позиції та інтереси, щоб швидко знайти спільний мовчазний майданчик для розв'язання конфлікту.

4. Використовуйте техніки активного слухання

Спрямовуйте свою увагу на слова та почуття іншої сторони, а не лише на власні думки.

5. Визначте причину конфлікту

Розуміння кореневих причин допомагає забезпечити ефективне та тривале розв'язання.

6. Працюйте над компромісами

Знаходьте шляхи для задоволення інтересів обох сторін, шукаючи компроміс та взаємовигідне рішення.

7. Залучайте третіх осіб

Якщо це необхідно, запросіть об'єктивного посередника чи експерта, який допоможе полегшити процес розв'язання.

8. Зосереджуйтеся на рішенні, не на обвинуваченнях

Пам'ятайте, що головна мета - знайти рішення, а не винагороджувати винних.

9. Ставтеся до конфлікту як до можливості для зростання

Розглядайте конфлікт як можливість вивчити нові підходи та розвивати навички вирішення проблем.

10. Завершуйте конфлікт позитивно

Продовження додатку А

Підсумуйте дискусію позитивним способом, зазначаючи досягнуті точки збігу та виражаючи готовність до співпраці в майбутньому.

Надаючи людям засоби для ефективного вирішення конфліктів, ми сподіваємося сприяти підвищенню якості міжособистісного взаємодії та сприяти побудові здорових та конструктивних відносин. Уникнення конфліктних ситуацій буде сприяти ментальному здоров'ю особистості, зростання її працездатності в трудовому колективі, згуртованості працівників в одну команду, яка має спільну мету.

Оволодіння навичками самоконтролю та саморегуляції дасть змогу зменшити кількість конфліктів, в які потрапляє особа. Швидке реагування на виникнення конфлікту та використання порад поведінки в конфліктних ситуаціях надасть можливість їх швидкого та позитивного вирішення.

Негайна реакція, контроль над своїм емоціям, розуміння опонента, знайти спільні точки дотику, активне слухання, усвідомлення причини конфлікту, пошук компромісу, залучення як ресурсу третіх осіб до розв'язання конфлікту, зосередження на рішенні, а не на обвинуваченні, виокремлення основного в розв'язанні конфлікту, позитивне завершення конфлікту – це головне що має знати сьогодні кожен з нас аби убезпечити себе від стресів та негативів, щоб турбуватися про себе та своє ментальне здоров'я.

Володіючи знаннями щодо ефективного вирішення конфліктів, якість міжособистісного взаємодії підвищиться та сприятиме побудові здорових та конструктивних відносин.



ФАСТИВСЬКА МІСЬКА РАДА
Київської області
ФАСТИВСЬКИЙ ЛІЦЕЙ №3

вулиця С. Васильченка, 21, м. Фастів, Київська область, 08500, тел.(04565) 6-52-56, (04565) 5-45-15,
E-mail: fastiv_school3@ukr.net
Код за ЄДРПОУ 25301458

17.12.2024 №02-04/107
на № _____ № _____

ДОВІДКА

Видана Лагуті Оксані Миколаївні, в тому, що в період з 18.11.2024 року по 15.12.2024 року вона проходила переддипломну магістерську практику на базі Фастівського ліцею №3 Фастівської міської ради.

Під час проходження практики нею були виконані такі види робіт, як анкетування на визначення ставлення до конфліктів в учнівському середовищі, тестування К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях», опитувальник Баса-Дарки спрямований на визначення рівня агресивності, бесіда «Типи і види конфліктів та способи їх вирішення», тренінгові заняття «Конфлікт в сучасному суспільстві та способи його вирішення». Також проведено дослідження впливу особистісної та ситуативної тривожності за шкалою «Спілбергера-Ханіна» на конфліктність підлітків. Розроблено та експериментально апробовано тренінгову програму: «Навігатор емоцій: керуємо стресом, будемо дружній клас».

Велику увагу приділяла обробці та аналізу результатів проведених досліджень, швидко знайшла контакт з цільовою аудиторією 9-А та 9-Б класом, вибудувала з ними довірливі відносини, користувалася повагою і симпатією серед учасників фокусної групи, а також дотримуватись норм професійної етики.

Керівник практики
практичний психолог
Фастівського ліцею №3

Анастасія ІВАНЧЕНКО

Директор
Фастівського ліцею №3

Василь КОВАЛЬ



Додаток В**Анкета на визначення ставлення до конфліктів в учнівському середовищі**

Шановний здобувач освіти!

Психологічна служба школи, пропонує Вам пройти міні анкетування, яке стосується вашого ставлення до конфліктів в учнівському середовищі. Над питанням довго не думайте, правильних чи не правильних відповідей немає.

1. «Ваше ставлення до конфлікту між людьми? Конфлікт для Вас:»
 - a) Зіткнення
 - b) Протиборство
 - c) Агресія
 - d) Вибір між двома альтернативами
 - e) Спосіб емоційної розрядки
 - f) Досягнення компромісу
 - g) Уникаю конфліктних ситуацій
2. «Чи часто Ви вступаєте в конфлікти?»
 - a) Так
 - b) Ні
 - c) Іноколи
 - d) Залежно від ситуації
3. «Які, на Ваш погляд, можуть бути наслідки конфліктів між людьми?»
 - a) Погіршення настрою
 - b) Порухення міжособистісних відносин
 - c) Усунення протиріч у відносинах
 - d) Розвиток особистості
4. «Виділіть види конфліктів, з якими ви найчастіше стикаєтеся у ліцеї?»
 - a) Між учнями в навчальному процесі

Продовження додатку В

- b) Між учнями та вчителями
- c) Між учнями та керівництвом ліцею
- 5. «Які, на Вашу думку, причини конфліктів між учнями ?»
 - a) Розбіжність у поглядах, інтересах
 - b) Непорозуміння
 - c) Заздрість, суперництво
 - d) Стрес, перевтома під час занять
 - e) Індивідуальні особливості (характер, темперамент)

Додаток В.1

Результати анкетування на визначення ставлення до конфліктів в учнівському середовищі

На запитання : « Ваше ставлення до конфлікту між людьми? Конфлікт для Вас:»

- 5% - Зіткнення
- 21% - Протиборство
- 8% - Агресія
- 17% - Вибір між двома альтернативами
- 3% - Спосіб емоційної розрядки
- 25% - Досягнення компромісу
- 19% - Уникаю конфліктних ситуацій

«Чи часто Ви вступаєте в конфлікти?»

- 23% - Так
- 25% - Ні
- 17% - Іноколи
- 35% - Залежно від ситуації

«Які, на Ваш погляд, можуть бути наслідки конфліктів між людьми?»

- 20% - Погіршення настрою
- 17% - Порушення міжособистісних відносин
- 45% - Усунення протиріч у відносинах
- 18% - Розвиток особистості

«Виділіть види конфліктів, з якими ви найчастіше стикаєтеся у ліцеї?»

- 66% - Між учнями в навчальному процесі
- 30% - Між учнями та вчителями
- 4% - Між учнями та керівництвом ліцею

Продовження додатку В.1

« Які, на Вашу думку, причини конфліктів між учнями ?»

- 28% - Розбіжність у поглядах, інтересах
- 32% - Непорозуміння
- 13% - Заздрість, суперництво
- 10% - Стрес, перевтома під час занять
- 17% - Індивідуальні особливості (характер, темперамент)

Додаток Д**Тест за методикою К. Томаса****«Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях»**

В опитувальнику наведено 5 можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації, які згруповані у 30 пар. З кожної пари оберіть те судження, яке Ви вважаєте найхарактернішим для своєї поведінки.

1. а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.
2. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.
3. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.
4. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.
б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.
6. а) Я намагаюся уникнути прикрощів.
б) Я намагаюся досягти свого.
7. а) Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно.
б) Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.
8. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
б) Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.
9. а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

Продовження додатку Д

б) Я докладаю всіх зусиль, щоб досягти свого.

10. а) Я наполегливо прагну досягти свого.

б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. а) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

12. а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.

б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

13. а) Я пропоную серединну позицію.

б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.

14. а) Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди.

б) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

15. а) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16. а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.

17. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

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

б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

19. а) Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.

б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв'язати його остаточно.

20. а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

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

Продовження додатку Д

- 21.** а) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.
- 22.** а) Я намагаюся знайти серединну позицію між моєю думкою та думкою іншої людини.
б) Я відстоюю свої бажання.
- 23.** а) Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
- 24.** а) Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.
б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.
- 25.** а) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.
б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
- 26.** а) Я пропоную серединну позицію.
б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
- 27.** а) Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.
б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
- 28.** а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
б) Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.
- 29.** а) Я пропоную серединну позицію.
б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
- 30.** а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.
б) Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні, щоб досягти успіху.

Продовження додатку Д

Бланк для відповідей

№ пари	а	б	№ пари	а	б
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		

Опрацювання результатів

Кількість балів, яку Ви набрали за кожною шкалою, визначає тенденції дотримання відповідної поведінки в конфліктних ситуаціях. Бали підраховуються за наведеним далі ключем.

Додаток Ж**Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки
(адаптація А.К. Осницького)**

Мета: визначення рівня агресивності та ворожості учнів і виявлення реакції, що розвиває негативні почуття та негативну оцінку у дітей.

Завдання: опитувальник складається з 75 висловлювань. Треба уважно прочитати кожне висловлювання, якщо воно підходить – поставити знак «+», а якщо ні – знак «-».

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Іноколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.
3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.
6. Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчуття.
8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити.
13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.
18. При роздратуванні грюкаю дверима.
19. Я більш роздратованим, ніж здається зі сторони.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.

Продовження додатку Ж

21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Думаю, багато людей не люблять мене
23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.
25. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно "дістають" нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.
34. Від злості інколи буваю похмурий.
35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь,
36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.
37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.
38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.
40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.
41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.
42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.
43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.
44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "ніколи не довіряй чужакам".

Продовження додатку Ж

46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було вибухів гніву.
50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.
52. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.
53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Б'юся не рідше і не частіше інших.
56. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.
57. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.
59. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не вірю.
60. Сварюся тільки від злості.
61. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосую її.
63. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки.

Продовження додатку Ж

- 69. Не сумую із-за дрібниць.
- 70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розізлити чи образити мене.
- 71. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.
- 72. Останнім часом я став занудою.
- 73. У суперечці часто підвищую голос.
- 74. Намагаюся приховати погане відношення до людей.
- 75. Краще погоджуся з чимось, аніж стану сперечатися.

КЛЮЧ 1

для обробки результатів випробування по опитувальнику.

1. ФІЗИЧНА АГРЕСІЯ (K=11):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2. ВЕРБАЛЬНА АГРЕСІЯ (K=8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3. ОПОСЕРЕДКОВАНА АГРЕСІЯ (K=13):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4. НЕГАТИВІЗМ (K=20):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5. РОЗДРАТОВАНІСТЬ (K=9):

6+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6 . ПІДОЗРІЛІСТЬ (K=11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7 . ОБРАЗА (K=13):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8. ВІДЧУТТЯ ПРОВІНИ (K=11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 7+.

Продовження додатку Ж

Номери питань зі знаком "-" потребують і реєстрації відповіді з протилежним знаком: якщо була відповідь "ТАК", то ми його реєструємо як відповідь "НІ", якщо була відповідь "НІ", реєструємо як відповідь "ТАК".

КЛЮЧ 2

з бланком для аналізу результатів

"1"	"3"	"5"	"4"	"7"	"6"	"2"	"8"
1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+
9-	10+	11-	12+	13+	14+	15+	16+
17-	18+	19+	20+	21+	22+	23+	24+
25+	26-	27+	28+	29+	30+	31+	32+
33+	34+	35-	36-	37+	38+	39-	40+
41+	42+	43+		44+	45+	46+	47+
48+	49-	50+		51+	52+	53+	54+
55+	56+	57+		58+	59+	60+	61+
62+	63+	64+			65-	66-	67+
68+		69-			70-	71+	
		72+				73+	
						74-	
						75-	
11	13	9	20	13	11	8	

Підрахувати вираження агресивних реакцій у кожній шкалі (в %).

Менше 25 % — не береться до уваги;

25-55 % — норма;

більше 55 % — підвищена агресія;

більше 75 % — висока агресія.

Продовження додатку Ж

Сума балів, помножена на коефіцієнт, вказаний в дужках при кожному з параметрів агресивності, дозволяє отримати зручні для зіставлення - нормовані показники, які характеризують індивідуальні та групові результати (нульові значення не прораховуються).

Сумарні показники:

$(\text{"1"} + \text{"2"} + \text{"3"}) : 3 = \text{IA}$ - індекс агресивності;

$(\text{"6"} + \text{"7"}) : 2 = \text{IV}$ - індекс ворожості.

А. Басс та А. Дарка запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їх думку, показників та форм агресії:

- 1) Використання фізичної сили проти іншої особи – фізична агресія.
- 2) Вираження негативних почуттів (сварка, крик, погроза тощо) – вербальна агресія.
- 3) Використання непрямим шляхом спрямованих проти інших осіб пліток, жартів та вияв вибухів гніву (крик, тупання ногами) - опосередкована погроза.
- 4) Опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету керівництва, яка може мати розмах від пасивного спротиву до активних дій проти вимог, правил, законів - негативізм.
- 5) Схильність до роздратування, готовність при найменшому збудженні вилитися у запальність, різкість, грубість - роздратування.
- 6) Схильність до недовіри та обережного відношення до людей, які впливають із переконання, що оточуючі можуть завдати шкоди, - підозрілість
- 7) Прояв заздрості та ненависті до оточуючих, обумовлені відчуттям гніву за дійсні чи уявні страждання - образа.
- 8) Дії й ставлення до себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, чинить негарно - аутоагресія або відчуття провини.

Додаток И**Тренінгове заняття****«Конфлікт в сучасному суспільстві та способи його вирішення»****(час - 105 хв.)**

Мета: ознайомити з поняттям «конфлікт»; навчити учасників знаходити ефективні способи виходу з конфліктних ситуацій; ознайомити з основними видами конфліктів, основними поняттями конфлікту і його структурою; набуття корисних навичок розв'язання конфліктів. Виховання толерантного ставлення до оточуючих.

Обладнання: маркери, робочі аркуші паперу, ілюстрації до теми, дошка, крейда, проектор, комп'ютер, ватман, бейджики, самоклейки, тематичні плакати.

Хід заняття:

I. Вступна частина

Добрий день. Я рада, Вас вітати на нашому занятті. Сьогодні пропоную поговорити на тему: «Конфлікт в сучасному суспільстві та способи його вирішення». Але для початку я пропоную познайомитися.

1.1. Вправа на знайомство з іменами, як називають вдома та в оточенні друзів

Час: 5 хв.

Мета : знайомство учасників тренінгу один з одним, їх зближення; отримання первинної інформації про кожного з учасників.

Психолог повідомляє тему та мету тренінгу, наводить приклад, до чого може призвести конфлікт, якщо його не розв'язувати. Колективне прийняття правил роботи в групі за пропозицією ведучого.

1.2. Узгодження з учасниками правил роботи.

Продовження додатку И

Час: 5 хв.

Мета: ознайомлення учасників тренінгу та погодження з ними правил роботи групи

Обладнання: плакат «Правила роботи», маркер

Хід вправи:

Для того щоб наша робота була ефективною, я пропоную прийняти правила роботи нашої групи їх ви бачите на плакаті. Чи всі згодні з ними? Чи хотіли б ви щось доповнити?

II. Основна частина

2.1. Інформаційне повідомлення «Культура спілкування і конфлікт»

Час: 15 хв.

Мета: повідомленні учасників тренінга із значення слова конфлікт та способами його вирішення.

Хід вправи:

Конфлікт у перекладі з латини - зіткнення різноспрямованих сил (цінностей, інтересів, поглядів, позицій) суб'єктів - сторін взаємодії.

Причини конфліктів полягають у розбіжності:

- ☐ знань, умінь, навичок, особистісних рис;
- ☐ емоційних, психічних та Інших станів;
- ☐ завдань, засобів і методів діяльності;
- ☐ мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій;
- ☐ поглядів і переконань;
- ☐ розуміння, інтерпретацій інформації;

Продовження додатку И

- ☐ очікувань, позицій;
- ☐ оцінок і самооцінок;
- ☐ економічних процесів;
- ☐ функцій управління.

Однією з причин виникнення конфлікту є конфліктогени поведінки. Це слова або дії, які породжують конфлікт.

Ознаки конфліктогенів поведінки:

- ☐ відкрита недовіра;
- ☐ перебивання іншої людини;
- ☐ оцінювання людей;
- ☐ наголошування на розбіжностях між собою та іншою людиною;
- ☐ стійке небажання визнавати свої помилки й чиясь правоту;
- ☐ заниження вкладу інших людей й одночасне перебільшення свого вкладу в загальну справу;
- ☐ постійне накидання своєї точки зору іншим;
- ☐ нещирість суджень;
- ☐ різке прискорення темпу мовлення й раптове закінчення розмови;
- ☐ невміння вислухати і зрозуміти точку зору іншої сторони.

Цілком очевидно: для того щоб повноцінно спілкуватися, люди насамперед повинні вміти співіснувати одне з одним, миритися з неминучими розбіжностями поглядів, інтересів, бажань тощо. З більшістю

Продовження додатку И

з тих людей, яких ми зустрічаємо у своєму житті, нас пов'язують не дуже глибокі стосунки. Для того, щоб не створювати конфліктної ситуації, потрібно навчитися коректно виражати свої почуття, не намагатися образити у відповідь співрозмовника.

Вчені К. Томас і Р. Кілмен визначили основні найбільш прийнятні стратегії поведінки в конфлікті. Вони вказують, що існує 5 основних стилів поведінки в конфлікті: пристосування, компроміс, втеча (ігнорування), суперництво(конкуренція), співпраця.

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

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

Втеча - людина намагається не займатися конфліктом. Втеча може бути фізичною (покинути місце конфлікту, розвернутися й піти) або психологічною (ігнорування конфлікту), дипломатичне ухиляння. Шляхом втечі можна відкласти справу на зручніший час.

Компроміс - це часткове задоволення обох сторін,

Суперництво - людина намагається задовольнити свої інтереси за рахунок іншого. Вона використовує здібності аргументувати свої суспільні контакти, економічні санкції. Суперництво може означати «стати на захист своїх прав», якщо людина переконана, що вона права.

Ще один спосіб вирішення конфлікту - картографія або візуалізація. Це дає змогу зосередитися на проблемі, а не на емоціях, заглибитися не в

Продовження додатку И

переживання і задоволення своїх образ та амбіцій, а у вирішення проблеми.

Правила безконфліктної поведінки:

- ✓ не використовуйте конфліктогени;
- ✓ розв'язуйте спірні питання тут і тепер, не відкладаючи їх;
- ✓ менше ображайтеся;
- ✓ прагніть адекватно сприймати й усвідомлювати конфлікт;
- ✓ спілкуйтеся відкрито (закритість породжує конфлікти);
- ✓ намагайтеся зрозуміти позицію іншої людини зсередини (поставте себе на місце іншого);
- ✓ будьте готові подолати своє самолюбство, визнати свої помилки, вибачитися;
- ✓ будьте гнучкими.

2.2. Вправа «Малюнок удвох»

Час: 25 хв

Мета: ознайомлення з різними способами поведінки в конфліктній ситуації; усвідомлення власної поведінки.

Хід вправи:

Учасники об'єднуються в пари. Кожна пара одержує аркуш паперу. З цього моменту і до закінчення вправи розмовляти не можна. Треба взяти одну ручку разом, так, щоб обидва партнери тримали її, і намалювати малюнок на вільну тему.

Запитання для обговорення:

- Чому намалювали саме такий малюнок?

Продовження додатку И

- Хто що малював?

- Як вам малювалося?

Під час обговорення з'ясовують, що учасники поводитися в цій ситуації по – різному: хтось «рвався в бій» і малював сам, ігноруючи партнера; хтось малював «по черзі»; хтось намагався вгадати наміри іншого та запропонувати свої ідеї; хтось узагалі не малював, а передав ініціативу партнерові. Чому це так? Виявляється, в тих ситуаціях, у яких наші інтереси не збігаються з інтересами іншої людини (а саме так і виникає конфлікт), люди поведуться зовсім по-різному, залежно від обраного стилю поведінки.

2.3. Рухлива гра «Прохід над прірвою»

Час: 25 хв

Хід гри:

За допомогою мотузки або в інший спосіб викладіть у кімнаті «доріжку» завдовжки 3-4 метри. Двоє учасників стають з різних боків «доріжки». Завдання гравцям – пройти «доріжкою» на інший бік. Той, хто ступить за мотузкою, «падає у прірву». Виграє пара, яка подолає «стежку» за короткий час. Запросіть 3 пари охочих взяти участь у грі. Запропонуйте двом парам вийти з класу, щоб вони не змогли спостерігати за першою парою. По черзі запросіть другу і третю пари. Після того, як всі пари продемонструють свій варіант поведінки, проведіть обговорення.

Підсумок: У конфлікті треба обирати той стиль поведінки, який є найоптимальнішим для розв'язання конкретної ситуації.

2.4. Перегляд та обговорення мультфільму «Міст»

Час: 10 хв

Продовження додатку II

Обговорення:

1. Як можна охарактеризувати поведінку звірів на початку відео?
2. Які стратегії розв'язання конфліктної ситуації використовували звірі?
3. Що змінилося після розв'язання конфлікту?

Підсумок: За можливості слід розв'язувати конфлікти на основі співробітництва та шукати компроміс.

III. Заключна частина

3.1. Релаксаційна вправа «Шлях до вершини»

Час: 10 хв.

Мета: розслаблення.

Хід вправи:

Уявіть собі літній ранок. Ви в долині. Поступово уявляйте навколишній світ: повітря чисте і прозоре, небо блакитне навкруги трава і квіти. Ранковий вітерець ніжно пестить ваше обличчя. Відчуйте, що ваші ноги стоять на землі. Усвідомте, у що ви одягнені.

Ви відчуваєте почуття готовності й очікування. Оглядаючись навкруги, ви бачите гору. Вона невисока, і коли ви бачите її верхів'я, у вас виникає відчуття незвичайного піднесення.

Потім ви вирішуєте піднятися на цю гору. Спочатку ви заходите в ліс, що біля її підніжжя. Ви вдихаєте сосновий аромат і відчуваєте свіжість темного лісу.

Виходячи з лісу, ви бачите гірську стежинку. Підіймаючись нею, ви відчуваєте навантаження і приємне тепло, яке розливається по вашому тілу.

Продовження додатку И

Ви відчуваєте, що підіймаєтесь все вище й вище. Повітря стає все свіжішим і свіжішим. Вас оточує тиша. І ось ви на вершині гори. Внизу - долина. Зупиніться на хвилину. По-гляньте навколо, роздивіться світ, що вас оточує. Навколо старі дерева, зелені кущі. Подивіться навкруги. Що ще ви бачите?

Тепер, коли ви роздивились усе, можете не поспішаючи, повертатись у долину, в те місце, де ви починали свій шлях до вершини. Після повернення ви можете розплющити очі.

3.2. Релаксаційна вправа. Вправа на підведення підсумків очікування тренінгу «Сповідальна свічка».

Час: 10 хв.

Мета: підвести підсумки проведеної роботи.

Обладнання: свічка.

Хід вправи:

Ведучий запалює свічку і говорить про свої відчуття від спілкування, згадує ситуації, які йому найбільше запам'яталися. Потім передає свічку по колу сусіду праворуч, який також згадує, що було цікаве для себе.

Дякую всім за роботу. Давайте поаплодуємо собі за плідну працю.

Додаток К

Просвітницька бесіда «Конфлікти і способи їх вирішення»

Мета: формувати уявлення учнів про різні варіанти людського спілкування; учити уникати конфліктних ситуацій і своєчасно вирішувати їх, не допускаючи переростання в конфлікт; формувати конфліктну компетентність учнів, стимулювати до аналізу життєвих ситуацій, соціально схвалювані форми поведінки; виховувати шанобливе ставлення до оточуючих.

Обладнання: результати анкетування, картки із ситуаціями, кольорові картки, фломастери, скот, схема «Я-висловлювання», картки зеленого, жовтого і червоного кольорів для кожного учня, ватман.

Форма проведення: година спілкування з використанням інтерактивних технологій.

Хід роботи:

1. Вправа «Асоціативний куш»

Починаючи годину спілкування, давайте подумаємо які асоціації у нас виникають при слові «конфлікт»? (Лайка, сльози, бійки, синяки, кулаки, сварки, образи, вбивства, руйнування сім'ї, втрата роботи, в'язниця тощо.)

Чи можуть люди обходитися без конфліктів?

У тлумачному словнику слово «конфлікт» означає «зіткнення, серйозні

розбіжність, суперечка». Для виникнення конфлікту потрібна конфліктна ситуація. Але далеко не кожна ситуація веде до конфлікту. Має бути інцидент.

2. Робота в групах

(Учні об'єднуються в чотири групи методом «броунівського руху»)

Перша група учнів пояснює, кого ми називаємо «конфліктною людиною».

Друга група пояснює, що означає «конфліктна ситуація».

Продовження додатку К

Третя група з'ясовує значення слова «інцидент».

Четверта група пояснює значення слова «компроміс».

(Учні дають короткі відповіді на запитання. Висловлювання не оцінюються й не обговорюються. Необхідні матеріали: кольорові картки, фломастери, скоч. Психолог записує основні думки на заздалегідь приготовлених кольорових картках).

Конфлікт — це зіткнення інтересів. І, як будь-яке зіткнення, конфлікт

може принести і радість перемоги, і гіркоту поразки. Поведінку людей у конфліктних ситуаціях вивчає наука конфліктологія. З точки зору цієї науки, є чотири стратегії поведінки під час конфліктів: пристосування, уникнення, співпраця, суперництво.

✓ Принесення в жертву власних інтересів заради інтересів Іншого. Ця стратегія характеризує мирну, поступливу людину. (Пристосування.)

✓ Ухилення від прийняття рішень. Найчастіше цю стратегію використовують люди, невпевнені в собі. (Уникнення.)

✓ Пошук рішення, що влаштовує обидві сторони. Цієї стратегії зазвичай дотримуються сильні, зрілі, упевнені в собі люди. (Співпраця.)

✓ Конкуренція — прагнення домогтися свого за рахунок іншого. Найчастіше цю стратегію використовують люди, упевнені в собі, агресивні, амбітні. (Суперництво.)

3. Вправа «Мої дії в конфлікті»

Учні об'єднуються в п'ять груп і демонструють один з п'яти типів поведінки в конфлікті на прикладі однієї ситуації

Ситуація:

Продовження додатку К

Вам з товаришем подарували один красивий ароматний апельсин. Ви обоє претендуєте на нього. Вам дуже хочеться, щоб він дістався саме вам.

С об'єкт домагань - є конфлікт.

Кожна з груп демонструє свій варіант виходу з модельованої ситуації

В

залежності від завдання, яке вона отримала на картці

Суперництво <i>Девіз:</i> «Щоб я виграв, ти повинен програти»	Компроміс <i>Девіз:</i> «Щоб кожний щось виграв, кожний повинен щось програти»
Уникання <i>Девіз:</i> «Ми обоє залишаємося в програті»	Поступка <i>Девіз:</i> «Щоб ти виграв, я повинен програти»
Співробітництво <i>Девіз:</i> «Щоб виграв я, ти теж повинен виграти»	

Питання для обговорення:

- Чи важко було вирішувати ситуацію за замовленням?
- З якими труднощами ви зіштовхнулися під час розв'язання задачі?
- Який найважчий вихід з існуючих варіантів конфліктів, на ваш погляд?
- Для чого ми виконували цю вправу?

Визначте за описом результативності, про яку стратегію йдеться.

1. Ця стратегія використовується, якщо ціна питання невелика або потрібна пауза для ухвалення рішення. При такому типі поведінки в конфлікті зберігаються стосунки, жодна із сторін не отримує переваги, конфлікт не вирішений, а тільки пригашений. (Уникнення.)

Продовження додатку К

2. Ця стратегія є найефективнішою, тому що в цьому випадку виграють обидві сторони. Стратегія зміцнює стосунки і приносить вигоду обом сторонам. (Співпраця.)

3. Ця стратегія доречна, коли заради збереження стосунків людину готова жертвувати своєю вигодою. В цьому випадку сторона, що йде на поступки, програє іншій стороні. Збереження істинних партнерських стосунків у цьому випадку проблематичне. (Пристосування.)

Висновок: Отже, уникнення конфлікту не дає змоги жодній зі сторін досягти успіху. У разі суперництва або пристосування одна сторона отримує перевагу, тоді як інша зазнає поразки. Лише співпраця дає змогу обом сторонам знайти взаємовигідне рішення.

Розуміння психологічних особливостей людини відіграє важливу роль у розв'язанні конфліктних ситуацій. Існує безліч методів виходу з конфлікту, і зараз ми розглянемо один із них.

Уявімо ситуацію: хтось кричить на вас. Ви, можливо, розумієте причину такої реакції, проте не сприймаєте підвищений тон. Найпоширеніша реакція в такому випадку — відповідати тим самим, що лише загострює конфлікт і може призвести до охолодження або навіть розриву відносин.

Щоб уникнути цього, важливо правильно висловлювати свою позицію, не провокуючи агресію чи захисну реакцію співрозмовника. Ефективним методом є використання «Я-висловлювань», які допомагають чітко передати власні почуття та думки без звинувачень і конфронтації. Це оптимальний спосіб самоствердження, що дозволяє виразити своє ставлення до ситуації, зберігаючи конструктивний діалог. Схема його така (демонстрація на екрані):

1. Подія — «Коли...» (опис небажаної ситуації, об'єктивний опис події).

Продовження додатку К

2. Моя реакція — «Я почуваюсь (я готовий)... » (опис своїх почуттів).

3. Бажаний результат т- «Мені хотілося б, щоб...» (опис бажаного варіанта)».

4. Вправа «Я - висловлювання»

Завдання: необхідно застосувати Я-висловлювання і пом'якшити ситуацію або взагалі запобігти конфлікту.

Ситуації:

1. Парубок не прийшов на побачення (керівник терміново відправив гурт, у роботі хлопець якого бере участь, на пісенний фестиваль, часу і можливості сповістити про це дівчину не було). Наступного дня при зустрічі в них виник конфлікт. (Настанова для дівчини: вона не має наміру зовсім розривати відносини з хлопцем.)

2. Ваш приятель узяв у вас в борг велику суму грошей і пообіцяв повернути через місяць. Минуло два місяці, і ви хочете отримати назад свої гроші. Ви говорите про це приятелеві, на що він відповідає: «Я віддам тоді, коли в мене з'являться гроші».

3. Ви на прохання свого керівника зробили дуже велику роботу, витративши на це багато свого вільного часу. На виробничій нараді керівник відзначив інших працівників, які заслуговували на менше в порівнянні з вами, а про вас не обмовився ні словом. Ваші інтереси виявилися проігнорованими.

Питання для обговорення:

- Які висловлювання ми переважно використовуємо в повсякденному житті?
- Чи важко було вам оперувати «Я-висловлюваннями»?
- Що ви відчували, коли до вас зверталися із «Я-висловлюваннями»?

5. Завершення бесіди

Продовження додатку К

Конфлікти часто отруюють людині життя, порушують звичний ритм, знижують самооцінку. Багато хто прагне знайти мирний спосіб врегулювання конфлікту. Як бачите, шляхів виходу з конфлікту багато. Отже, якщо ви не помітили, як потрапили в складну ситуацію, що загрожує вийти з-під контролю, вам доведеться застосувати інтелект і вміння спілкуватися, щоб вийти з конфлікту з найменшими втратами. Тут ви можете виявити творчість і придумати нові способи нейтралізації конфліктів.

Додаток Л**Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і оберіть відповідь залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

1. Я спокійний
 - ☐ Ні, це не так
 - ☐ Мабуть, так
 - ☐ Вірно
 - ☐ Цілком вірно
2. Мені ніщо не загрожує
 - ☐ Ні, це не так
 - ☐ Мабуть, так
 - ☐ Вірно
 - ☐ Цілком вірно
3. Я знахож-джуся в стані напруги
 - ☐ Ні, це не так
 - ☐ Мабуть, так
 - ☐ Вірно
 - ☐ Цілком вірно
4. Я відчуваю жаль
 - ☐ Ні, це не так
 - ☐ Мабуть, так
 - ☐ Вірно
 - ☐ Цілком вірно
5. Я почуваю себе вільно
 - ☐ Ні, це не так
 - ☐ Мабуть, так
 - ☐ Вірно

Продовження додатку Л

- Цілком вірно
- 6. Я засмучений
 - Ні, це не так
 - Мабуть, так
 - Вірно
 - Цілком вірно
- 7. Мене хвилюють можливі невдачі
 - Ні, це не так
 - Мабуть, так
 - Вірно
 - Цілком вірно
- 8. Я відчуваю себе відпочилим
 - Ні, це не так
 - Мабуть, так
 - Вірно
 - Цілком вірно
- 9. Я собою невдоволений
 - Ні, це не так
 - Мабуть, так
 - Вірно
 - Цілком вірно
- 10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
 - Ні, це не так
 - Мабуть, так
 - Вірно
 - Цілком вірно
- 11. Я впевнений в собі
 - Ні, це не так
 - Мабуть, так

Продовження додатку Л

- Вірно
- Цілком вірно

12. Я нервую

- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

13. Я не знаходжу собі місця

- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

14. Я напружений

- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

15. Я не відчуваю скутості, напруженості

- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

16. Я задоволений

- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

17. Я занепокоєний

- Ні, це не так

Продовження додатку Л

- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

18. Я занадто збуджений і мені не по собі

- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

19. Мені радісно

- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

20. Мені приємно

- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

Додаток М**Методика «Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна»**

Група особистісних опитувальників, розроблена Ч. Д. Спілбергером у 1966–1973 роках, є однією з найбільш поширених методик для оцінки рівня тривожності. Вона представлена шкалою STAI (State-Trait Anxiety Inventory), що дозволяє визначати як ситуативну (реактивну), так і особистісну (стійку) тривожність.

Широке застосування отримав адаптований варіант STAI, відомий як шкала особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна. Методика містить 40 питань-суджень, з яких 20 призначені для оцінки рівня особистісної тривожності, а інші 20 – для вимірювання ситуативної тривожності.

Ю. Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику для використання в психологічних дослідженнях, а також розробив нормативні показники рівня тривожності:

- 20–34 бали – низький рівень тривожності;
- 35–44 бали – середній рівень тривожності;
- 45 і більше балів – високий рівень тривожності.

Дана методика є надійним інструментом для оцінки рівня тривожності підлітків та дорослих і широко використовується у психологічних дослідженнях, у тому числі для аналізу впливу стресових чинників, зокрема в умовах воєнного стану. Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання.

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.

Залежно від самопочуття *в момент* закресліть найвдалішу вам цифру:

Продовження додатку М

«1» – немає, це не так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

1. Я спокійний 1 2 3 4
2. Мені ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Я перебуваю в напруженні 1 2 3 4
4. Я внутрішньо скутий 1 2 3 4
5. Я відчуваю себе вільно 1 2 3 4
6. Я засмучений 1 2 3 4
7. Мене хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Я відчуваю душевний спокій 1 2 3 4
9. Я стривожений 1 2 3 4
10. Я відчуваю почуття внутрішнє задоволення 1 2 3 4
11. Я абсолютно впевнений у собі 1 2 3 4
12. Я нервуюсь 1 2 3 4
13. Я не знаходжу собі місця 1 2 3 4
14. Я напружений 1 2 3 4
15. Я не відчуваю скутості і напруження 1 2 3 4
16. Я задоволений 1 2 3 4
17. Я стурбований 1 2 3 4
18. Я дуже збуджений і мені не по собі 1 2 3 4

Продовження додатку М

19. Мені радісно 1 2 3 4

20. Мені приємно 1 2 3 4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається за ключем:

$$(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 5$$

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття.

Прочитайте уважно кожну з наведених нижче пропозицій і закресліть підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте *зазвичай*. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1. У мене буває піднесений метод 1 2 3 4

2. Я буваю дратівливим 1 2 3 4

3. Я легко впадаю в розпач 1 2 3 4

4. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші 1 2 3 4

5. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

1 2 3 4

6. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати 1 2 3 4

7. Я спокійний, урівноважений і зібрані 1 2 3 4

8. Мене турбують можливі труднощі 1 2 3 4

9. Я дуже переживаю через дрібниці 1 2 3 4

10. Я буваю цілком щасливий 1 2 3 4

11. Я все приймаю близько до серця 1 2 3 4

Продовження додатку М

12. Мені не вистачає впевненості у собі 1 2 3 4
13. Я відчуваю себе беззахисним 1 2 3 4
14. Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. У мене буває хандра 1 2 3 4
16. Я буваю задоволений 1 2 3 4
17. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене 1 2 3 4
18. Буває, що я відчуваю себе невдахою 1 2 3 4
19. Я врівноважена людина 1 2 3 4
20. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи 1 2 3 4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

$$(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях: До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.