ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА Практичної психології та соціальних технологій

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 Психологія

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА Практична психологія

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

Психологічні особливості конфліктної взаємодії підлітків

Магістрант (ка) _____ Ничук Світлана Юріївна
(підпис студента)

Науковий керівник _____ Ягодзінський С.М.
(підпис наукового керівника) доктор філософських наук, професор

Допущено до захисту "12" грудня 2023 р.

Завідувач кафедри _____ Абрамян Н.Д.
(підпис) завідувачка кафедри практичної психології та соціальних технологій, кандидат психологічних наук, доцент

Київ - 2022

ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА Практичної психології та соціальних технологій

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 Психологія

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА Практична психологія

ЗАВДАННЯ

на випускну кваліфікаційну магістерську роботу студентові (ці):

Пінчук Світлана Юріївна

1. Тема роботи Психологічні особливості конфліктної взаємодії підлітків

2. Затверджена наказом по університету від " 22 " 02 2022 р. № 20

3. Цільова установка на вихідні дані до роботи

Метою роботи є теоретично проаналізувати та емпірично встановити психологічні особливості конфліктної взаємодії підлітків.
Об'єктом дослідження є конфліктна взаємодія як психологічний феномен.
Предметом дослідження виступають психологічні особливості конфліктної взаємодії підлітків.

4. Перелік графічного матеріалу (з точним визначенням обов'язкових креслень)

Гістограми: Стилі поведінки підлітків ЕГ у конфліктних ситуаціях (за методикою К. Томаса); Стратегії психологічного захисту підлітків у спілкуванні з іншими людьми (за методикою В. Бойко); Рівні компетентності підлітків ЕГ у вирішенні конфліктів (за методикою П. Хепнера та І. Петерсона); Типи міжособистісних відносин підлітків (за методикою Т. Лірі)
Таблиць - 18

5. Консультанти по роботі, із зазначенням розділів, що їх стосуються:

Розділ	Науковий керівник	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання отримав
Розділ 1	Ягодзінський С.М.		
Розділ 2	Ягодзінський С.М.		
Розділ 3	Ягодзінський С.М.		

6. Зміст випускної кваліфікаційної магістерської роботи (перелік питань)

Теоретичний аналіз психологічних особливостей конфліктної взаємодії підлітків; Емпіричне дослідження конфліктної взаємодії підлітків; Психологічна робота з оптимізації взаємодії підлітків

7. Календарний план виконання випускної кваліфікаційної магістерської роботи

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної магістерської роботи	Термін виконання етапів випускної кваліфікаційної магістерської роботи	
		За планом	Фактично
1.	Обрання теми випускної кваліфікаційної магістерської роботи (ВКМР)	31.01.22 – 18.02.22	18.02.22
2.	Опрацювання літератури та інших джерел для написання ВКМР	21.02.22 – 28.04.22	28.04.22
3.	Виконання 1 розділу ВКМР	02.05.22 – 02.09.22	02.09.22
4.	Виконання 2 розділу ВКМР	05.09.22 – 09.12.22	09.12.22
5.	Виконання 3 розділу ВКМР, висновки	01.02.23 – 12.05.23	12.05.23
6.	Передзахист ВКМР	31.05.23 – 02.06.23	02.06.23
7.	Проведення перевірки на плагіат ВКМР	31.05.23 – 02.06.23	02.06.23
8.	Відгук керівника, рецензія	02.06.23 – 06.06.23	06.06.23

8. Дата видачі завдання "03" серпня 2022р.

Керівник _____ / Ягодзінська Є. М.
(підпис)

Завдання прийняв до виконання _____
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП **5**

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ **9**

1.1. Сутність і психологічні характеристики конфліктної взаємодії 10

1.2. Передумови виникнення конфліктної взаємодії підлітків з оточуючими 19

1.3. Стратегії поведінки підлітків у конфліктній взаємодії 25

Висновки до розділу 1 34

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ **37**

2.1. Опис процедури, вибірки і методик дослідження 38

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження психологічних особливостей конфліктної взаємодії підлітків 46

2.3. Встановлення психологічних характеристик конфліктної взаємодії підлітків 61

Висновки до розділу 2 75

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ОПТИМІЗАЦІЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ **77**

3.1. Психокорекційна програма занять з оптимізації взаємодії підлітків 78

3.2. Аналіз психологічної роботи з подолання конфліктних взаємин і оптимізації взаємодії підлітків 85

Висновки до розділу 3 92

ВИСНОВКИ **93**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **98**

ДОДАТКИ **107**

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабна війна, складні суперечності сучасного світу та реформи, пов’язані зі зміною соціально-економічної ситуації в державі, викликають зростання конфліктогенності населення. Такі явища викликають додаткове напруження, стрес і, як наслідок, виникнення конфліктів у будь-якій сфері життя та із залученням різних вікових категорій людей. Не вміючи вирішувати конфлікти конструктивним шляхом, часто люди тільки загострюють відносини з іншими, не можуть задовольнити свої потреби та інтереси, не досягають згоди у взаємодії з однолітками, старшими і молодшими, керівництвом, педагогами, членами своєї сім’ї. Саме тому виникає потреба широкої просвітницької роботи з більшістю населення щодо сутності конфліктної взаємодії та можливостей її вирішення найбільш оптимальними способами, щоб досягти миру й згоди у відносинах з оточуючими.

Проблема конфліктної взаємодії особливо актуально постає у підлітковому віці, коли відбувається перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується зростанням внутрішньої напруженості, суперечностей розвитку, і труднощами встановлення міжособистісних контактів з однолітками, батьками та іншими дорослими.

У підлітковому віці проблема конфліктної взаємодії з батьками обумовлюється зростаючим почуттям дорослості у дітей, їх прагненням довести власну самостійність, незалежність, що стикається із не бажанням батьків змінювати своє ставлення до них. Фактично підлітки залишаються залежними від батьків і їх матеріального забезпечення, мають потребу у підтримці та любові від членів своєї сім’ї, однак починають відстоювати власні ідеї, цінності, авторитети, що загострює протиріччя у відносинах. У взаємодії з педагогами підлітки також намагаються відстояти свої думки, довести власну унікальність, відвоювати справедливість, якщо їм здається,

що виставлена оцінка не відповідає дійсності, коли педагог обирає не правильний стиль спілкування з ними (авторитарний чи ліберальний).

Особливості конфліктних відносин між людьми досліджуються А. Анцуповим, О. Барабаш, Н. Гришиною, Л. Долинською, Т. Дуткевич, А. Здравомисловим, О. Катасановим, Г. Ложкіним, В. Москаленко, М. Обозовим, Н. Пов'якель, Б. Хасаном та ін. Психологічні особливості взаємодії підлітків з дорослими (батьками та педагогами) висвітлюються у працях О. Бондарчук, В. Вівчарюк, С. Ковальова, С. Мельнікової, М. Сисун та ін.

При взаєминах з однолітками конфлікти часто є формою самопізнання та виникають на основі суперечностей мотивів, цілей, інтересів різних осіб. Також конфліктна взаємодія в підлітковому середовищі виникає через домагання зайняти певне місце, позицію у референтній групі, завоювати авторитет серед однолітків. Особливості конфліктів підлітків з ровесниками вивчаються багатьма психологами, серед яких Л. Божович, Д. Фельдштейн, А. Реан, а також сучасні науковці – О. Гудима, Н. Дідик, С. Дмитрієва, Н. Журавльова, М. Ламах, В. Лугова, Н. Мирончук, О. Резнікова, О. Чайковська, І. Шама, Т. Яновська та ін.

Проте мало уваги приділяється не тільки психологічним особливостям конфліктної взаємодії підлітків, а й практичним методам і формам роботи психолога з особами підліткового віку для попередження і подолання конфліктів в їх середовищі. Відповідно до вказаного проблема вивчення психологічних особливостей конфліктної взаємодії підлітків та врахування їх при побудові психологічної програми профілактично-корекційних занять з підлітками залишається актуальною.

Метою дослідження є теоретично проаналізувати та емпірично встановити психологічні особливості конфліктної взаємодії підлітків.

За для реалізації мети дослідження необхідним є виконання таких **завдань:**

1. Розкрити сутність і психологічні характеристики конфліктної взаємодії у підлітковому віці.

2. Розглянути стратегії поведінки підлітків у конфліктній взаємодії з оточуючими.

3. Емпірично визначити психологічні особливості конфліктної взаємодії підлітків.

4. Розробити психокорекційну програму занять з оптимізації взаємодії підлітків; перевірити ефективність психологічної роботи з подолання конфліктних взаємин та оптимізації взаємодії підлітків.

Об'єкт дослідження – конфліктна взаємодія як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості конфліктної взаємодії підлітків.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань використано комплекс методів: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття психологічних особливостей конфліктної взаємодії підлітків, опитування, бесіда, методи якісної та кількісної обробки даних.

Для практичного вивчення психологічних особливостей конфліктної взаємодії підлітків організовано і проведено експериментальне дослідження, у ході якого використано такі **психодіагностичні методики:**

1. «Тест-опитувальник К. Томаса для діагностики поведінки в конфліктній ситуації» (адапт. Н. Гришиної).

2. «Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні» (В. Бойко).

3. Методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнер, І. Петерсен).

4. «Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі, адаптація Л. Собчик).

Вибірка дослідження включає 60 осіб підліткового віку. Вік респондентів варіював від 14 до 17 років. За для цілей експерименту опитаних було об’єднано у 2 групи: підлітки, віком від 14 до 15 років, та підлітки, віком від 16 до 17 років. Експеримент проходив на базі Фахового бізнес-коледжу Приватного вищого навчального закладу «Європейський університет».

Наукова новизна і теоретичне значення одержаних результатів базуються на визначенні психологічних особливостей конфліктної взаємодії підлітків, виділенні соціально-психологічних та особистісних чинників, що обумовлюють виникнення конфліктів у міжособистісних відносинах підлітків; доведенні важливості врахування вказаних чинників при побудові психокорекційної програми занять для оптимізації взаємодії підлітків.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання розробленої та апробованої психокорекційної програми занять з подолання конфліктних взаємин і оптимізації взаємодії підлітків у практичній роботі психолога з підлітками.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Ілюстрована за допомогою 18 таблиць і 8 рисунків. Загальний обсяг дипломної роботи – 117 сторінок, основний обсяг – 89 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ

1.1. Сутність і психологічні характеристики конфліктної взаємодії

Конфлікти відіграють важливу роль у суспільному житті, впливаючи на якість міжособистісної взаємодії людей, визначаючи успішність чи невдачу у досягненні результатів спільної діяльності.

Поняття конфлікту давно вивчається у соціологічній, філософській, психологічній науках. А. Здравомислов, який вивчав соціологію конфлікту, вказує, що «конфлікт є найважливішою стороною взаємодії людей у суспільстві, він виступає ніби клітинкою соціального буття. Це форма взаємин між потенційними чи актуальними суб'єктами соціальної дії, мотиви яких обумовлюються протилежними інтересами і потребами, цінностями і нормами» [25, с. 115].

У психологічній літературі конфлікт визначається як «зіткнення, протиборство сторін, при якому хоча б одна сторона сприймає дії іншої як загрозу її інтересам» (В. Шейнов [79, с. 15]). У психологічному словнику наводиться визначення конфлікту як «важко розв'язуване протиріччя, пов'язане з гострими емоційними переживаннями» [43, с. 144].

А. Кармін визначає конфлікт як «якісну взаємодію між людьми (або компонентами внутрішньої структури особистості), що виявляється у протидії сторін заради досягнення власних інтересів. Поведінка особи у конфлікті безпосередньо залежить від індивідуальних якостей учасника конфліктної взаємодії, усвідомлення ним своїх можливостей, а також від впливу зовнішніх чинників» [31, с. 30].

Психологи А. Анцупов і А. Шипілов визначили конфлікт як «найбільш гострий спосіб усунення протиріч, які виникають у процесі міжособистісної

взаємодії, що полягає в протидії суб'єктів конфлікту і зазвичай супроводжується негативними емоціями» [3, с. 7].

За визначанням А. Берлач і В. Кондрюкової «конфлікт – це процес різкого зіткнення, загострення протилежно спрямованих цілей, інтересів, поглядів, позицій суб'єктів взаємодії (або елементів внутрішньої структури особистості)» [7, с. 5].

За ствердженням Н. Макарчук, конфліктна взаємодія є одним з показників динаміки розвитку суспільства і формування його новоутворень. Активізація суперечностей у взаємодії людей детермінує перетворення старих систем суспільної діяльності в нові, досконаліші форми. При цьому характер і спрямування конфліктної взаємодії значно впливає на вектор розвитку цих новоутворень, їх зміст і подальшу динаміку» [39, с. 11].

Н. Пов'якель вказує на великий вплив конфліктогенності середовища на виникнення локальних конфліктів у відносинах людей. Вона зазначає, що «значна насиченість сучасного життя конфліктами, специфічність кожного з них, перевага виразності емоцій та переживань, що викликані неправильним трактуванням сутності конфлікту чи дій окремих його учасників, невміння адекватно сприймати та розуміти причини конфліктів, а також використання непродуктивних форм поведінки – впливає на зростання конфліктогенності особистості, викликає розвиток психосоматичних захворювань, спричиняє неврози, неадекватні психологічні захисти і стереотипи поведінки, знижує працездатність та негативно впливає на продуктивність професійної діяльності» [52, с. 5].

При цьому, як стверджує В. Москаленко, «не кожна об'єктивна суперечність перетворюється на конфлікт, вона має пройти певний шлях від власне суперечності до конфлікту» [48, с. 250].

За Н. Пов'якель, «у будь-якій передконфліктній ситуації майже завжди є можливість вибору конфліктної або неконфліктної форми поведінки, що призведе до ескалації або до вирішення протиріччя. Причини, у силу дії яких

людина вибирає конфліктну поведінку, і є головним чином суб'єктивними причинами виникнення міжособистісного конфлікту» [52, с. 44].

У роботі Б. Хасана конфлікти розглядаються як певна характеристика взаємодії, при якій «не можуть у незмінному вигляді співіснувати дії, що заміняють одна одну, вимагаючи для цього спеціальної організації» [73, с. 28].

Н. Гришина наголошує, що «лише усвідомлення ситуації як конфліктної перетворює її на конфлікт, визначає його ситуацією, основою якої є суперечність. Учасники конфліктної ситуації (принаймні один з них), сприймають і переживають її як значущу психологічну проблему, що вимагає розв'язання. Це детермінує активність конфліктуючих сторін, яку спрямовано на подолання вказаних суперечностей і розв'язання ситуації із користю обох чи однієї сторони» [16, с. 11].

Н. Гришина описала конфліктну поведінку як рису особистості, що акумулюється природними задатками індивіда і його соціальним досвідом [16]. При цьому, як засвідчує О. Чала, «поведінка у конфлікті може змінюватися залежно від ситуації, в якій проходить конфлікт, від індивідуальних якостей опонента і розуміння власних можливостей» [76, с. 250].

Опираючись на погляди А. Анцупова [3], А. Берлач [7], дослідниці В. Лугова та І. Литовченко [38] називають такі «основні ознаки конфліктної взаємодії:

1. «Наявність суперечностей між інтересами, цілями і мотивами, цінностями протилежних сторін як основа конфлікту. Ці суперечності (відмінності) можуть бути реальні або уявні, наявні чи приховані, усвідомлені чи неусвідомлені;

2. Активне суперництво (боротьба) – орієнтація на перевагу, завдання психологічного і фізичного утиску, пошук засобів заподіяння максимальної шкоди протилежній стороні;

3. Специфічний характер спілкування – явна конфронтація позицій, виразне не прийняття оцінок і поглядів сторін, перебільшення негативних рис особистості і поведінки різноспрямованих учасників;

4. Підвищена емоційність стосунків – переважання негативних емоцій і почуттів, зменшення самоконтролю і послаблення навичок регуляції взаємин, применшення функції раціональності та зниження адекватності при сприйманні аргументів опонента та реагуванні на його висловлення» [38, с. 200].

Якщо звернутися до загальної теорії конфліктів, то, за ствердженням Л. Долинської, будь-яка конфліктна взаємодія має спільні риси:

1) наявність, як мінімум, двох сторін;

2) наявність зони незгоди між сторонами, яку не завжди можна легко розпізнати і межі якої є рухливими (можуть звужуватися та розширюватися);

3) мотиви кожної із сторін визначають процес, який називають формуванням цілі;

4) дії, які конфліктні сторони спрямовують одна проти одної (створення прямих чи опосередкованих перешкод, завдання шкоди майну чи репутації іншого, погрози, насильство, приниження);

5) однакові стадії розвитку конфлікту: передконфлікт: інцидент; ескалація; кульмінація; завершення конфлікту; постконфліктна ситуація;

6) приблизно однакові способи вирішення конфліктів [21, с. 32].

При цьому, за ствердженням Л. Долинської, «конфліктна взаємодія може виявлятися у різних формах:

− суперечка – найпоширеніша форма, при цьому характеризується найменшою напруженістю;

− чвари – тривала смуга ворожості, яка супроводжується невпинними суперечностями;

− сварка – тривала дріб’язкова суперечка з взаємними образами» [21, с. 33].

За ступенем зростання напруженості у конфліктних взаєминах можна виділити ще одну класифікацію конфліктної взаємодії людей:

− ворожість – стосунки, пройняті недоброзичливістю, неприязню, взаємною ненавистю;

− сутичка – зазвичай нетривала ворожа взаємодія;

− зіткнення – це напруженіша форма конфлікту, яка виявляється як зустріч ворожих людей чи груп у бійці, бою і т.ін.» [21, с. 33].

За Н. Мирончук, «конфлікт може виникнути в результаті організації певної справи, або не співпадіння рольових очікувань, неадекватної самооцінки, не правильно окреслених прав і обов'язків, не критичності і відсутності повноти інформації у міжособистісних стосунках» [45, с. 126].

Дослідники Г. Варіна, Т. Каткова, С. Мельнікова вважають, що «конфлікт – це найгостріший спосіб усунення протиріч, які виникають у процесі взаємодії, шляхом протидії суб'єктів конфлікту. При цьому саме такий тип взаємодії супроводжується негативними емоціями з боку кожного з опонентів» [40, с. 113].

Т. Дуткевич вказує, що «конфліктна поведінка у взаємодії підлітків виникає тоді, коли не враховуються їхні індивідуальні особливості, не визнаються вікові зміни у психіці, коли не змінюється форма і зміст спілкування оточуючих з ними» [22, с. 65].

С. Дмитрієва подає таку характеристику найбільш відомих видів конфліктів:

− «внутрішньоособистісний, де сторонами конфлікту виступають два або більше елементів особистості. У також випадку виявляється суперечність та зіткненням між окремими особливостями особистості та її поведінки;

− міжособистісний, що виникає між двома (або більше) людьми, які мають суперечливі мотиви, інтереси, цінності, установки і намагаються досягти кожен своїх цілей;

− особистісно-груповий – цей конфлікт найчастіше виникає через невідповідність поведінки однієї людини з вимогами групи;

− груповий (міжгруповий), що передбачає зіткнення ідей, норм, стереотипів поведінки, цілей або цінностей різних груп» [19, с. 30].

За переконанням М. Обозова, «форми конфлікту значно залежать від типу конфлікту (міжособистісний, міжгруповий, внутрішній), від групи учасників, віку її членів, їх особистісних якостей, індивідуального досвіду кожної із конфліктуючих сторін, а також від специфіки діяльності та спілкування в групі, і навіть від стилю управління нею» [51, с. 77].

Найпоширенішим є міжособистісний конфлікт, що передбачає конфліктну взаємодію двох або більше осіб. І. Шама зазначає, що «міжособистісний конфлікт передбачає ситуацію, за якої один або декілька учасники є суб'єктами складного спілкування. Вони по-різному усвідомлюють інтереси і соціальні потреби іншого, заважають досягненню поставлених цілей спілкування, внаслідок чого один або обидва партнери відчувають гострі емоційні переживання, що супроводжуються демонстрацією нерозуміння, нервово-психічним напруженням» [78, с. 102].

За даними І. Шами, «наслідками міжособистісних конфліктів є негативні психічні стани суб'єктів взаємодії, зниження продуктивності індивідуальної діяльності» [78, с. 101].

При цьому, за свідченням І. Шами, міжособистісні конфлікти можуть мати як позитивні, так і негативні результати. Позитивними результатами міжособистісних конфліктів є:

− успішність спільної діяльності, стійкість міжособистісних зв'язків,

− адекватність взаєморозуміння і пізнання,

− задоволеність спілкуванням і результатами спільної діяльності [78, с. 102].

До негативних результатів не продуктивних міжособистісних конфліктів відносяться:

− невиконання завдання, зниження продуктивності спільної діяльності,

− деформація і навіть розрив міжособистісних відносин [78, с. 102].

Також одним із найбільш поширених конфліктів є конфлікт у групі, який може бути активним чи пасивним і може проявлятися, за ствердженням М. Обозова, як:

− «приховані стани незадоволення – стійкі внутрішні відчуття неузгодженості з діями, рішеннями при формальному виконанні вказівки старшого, лідера, виразна зверхність, байдужість, самоізоляція від колективу;

− відкриті зіткнення – різкий вияв незгоди із думками інших членів групи у вигляді різних форм непокори – суперечки, сварки, відмови виконати завдання, бійки, агресії тощо;

− пасивний протест – свідомий перехід у світ фантазії, світ ілюзій, свідома локалізація складних моментів у конфліктній ситуації, надання переваги тій діяльності, яка здатна знизити тривогу, внутрішню напруженість з природу конфлікту» [51, с. 77].

На думку О. Черненко, «на конфліктну взаємодію впливає ряд соціально-психологічних чинників, які можуть бути зведені у дві групи:

1) чинники ситуації, які переважно представлені:

а) оцінкою співрозмовниками успішності/доцільності використання певної стратегії поведінки у спілкуванні;

б) статусно-рольовими відносинами між комунікантами;

в) тривалістю взаємодії, ймовірністю виникнення конфлікту через суперечливість інтересів і поглядів;

2) особистісні чинники, які О. Черненко розуміє як індивідуально-особистісні риси людини під час взаємодії:

а) орієнтованість мотивації на «себе», на «справу», на «іншого учасника», тобто на суперництво, співробітництво чи компроміс у спілкуванні;

б) індивідуально-особистісні характеристики комунікантів, серед яких виділяються стратегії мовної поведінки особистості у взаємодії і комунікативні типи особистостей, гендерний чинник» [77, с. 151].

До конфліктної взаємодії може призводити особистісна конфліктність, яка передбачає певний рівень психічної напруженості, «визначається як перманентна риса особистості, що акумулюється її природними задатками і соціальним досвідом». Для людини, яка часто сама провокує конфліктну взаємодію з іншими, властивий «такий комплекс психічних властивостей, як:

− неадекватна (завищена або занижена) самооцінка власних можливостей і здібностей, яка відрізняється від оцінок оточуючих, що й викликає конфлікт;

− прагнення домінувати за будь-яку ціну і скрізь, де це можливо і неможливо;

− консерватизм мислення, ригідність поглядів і переконань, відсутність бажання подолати застарілі традиції;

− зайва принциповість і прямолінійність у висловленнях і поглядах, прагнення сказати «правду» (за суб’єктивними оцінками) іншій особі, «розкрити їй очі», незважаючи ні на що;

− переважання емоційних якостей особистості: тривожність, агресивність, дратівливість, впертість, негативізм» [75, с. 252].

На думку О. Камінської, конфліктну взаємодію особистості з іншими можуть обумовлювати такі особистісні риси, як «напруженість, емоційна нестабільність, низький самоконтроль, низька нормативність поведінки, прямолінійність, нонконформізм підозрілість. Відповідно до зроблених висновків – конфліктній особистості властиві характеристики, які дають їй змогу відстоювати свою позицію, не піддаватись тиску опонентів чи групи,

захищати власні інтереси, бути лідером (домінантність, сміливість, прямолінійність, нонконформізм), а з іншого боку – вона схильна до прояву деструктивних тенденцій поведінки (низька нормативність поведінки, жорстокість)» [26, с. 86].

За даними Н. Гришиної, «у конфлікти з оточуючими, насамперед, вступають люди з негнучким, ригідним характером, ті, хто неадекватно сприймає альтернативні форми поведінки, що є протилежним до їхніх принципів і ціннісних критеріїв. Як правило, такі люди інертні, повільно звикають до нових обставин, мало спілкуються, вкрай егоцентричні і не визнають компромісів. Водночас протилежною властивістю є емпатія. Встановлено, що емпатійні люди, які вміють враховувати думку інших, привітливі, оптимістичні, сердечні, емоційні, менше вступають у конфлікти, дотримуються принципів безконфліктного спілкування з оточуючими» [16, с. 40].

При цьому психолог К. Томас визначив такі умови продуктивного завершення конфліктної взаємодії:

1) адекватна оцінка заходу, завдяки якому особистість прагне задовольнити власні інтереси й інтереси іншої сторони;

2) усвідомлення доцільності обраного способу поведінки відповідно до конкретної ситуації;

3) урахування сили опонента, влади, яку він має;

4) правильне визначення джерела конфлікту;

5) об’єктивне встановлення характеру взаємин з іншою стороною;

6) урахування власних особистісних властивостей та особливостей опонента (цит. за Г. Ложкіним [36, с. 161]).

На думку К. Томаса, дотримання виділених умов забезпечить вияву позитивних аспектів конфлікту: учасники отримають інформацію про оточуюче соціальне середовище, відбувається балансування влади і соціального

контролю, встановляться нормативні і фізичні межі груп-учасниць конфліктної взаємодії. (цит. за Г. Ложкіним [36, с. 161]).

Отже, конфліктна взаємодія розуміється як сутичка, що виникла у відносинах двох або більше осіб через суперечність в їх інтересах, поглядах, цінностях, мотивах. До характерних ознак наявності конфліктної взаємодії відносяться: наявність суперечностей між інтересами, цілями; активне суперництво (боротьба); специфічний характер спілкування; підвищена емоційність стосунків. Конфліктна взаємодія може виявлятися у формі суперечки, сварки, чварів. За ступенем зростання напруженості у конфліктних взаєминах можу виникати такі їх форми: ворожість, сутичка, зіткнення. При цьому конфліктні взаємини можуть мати як позитивні, так і негативні результати.

1.2. Передумови виникнення конфліктної взаємодії підлітків з оточуючими

Останнім часом проблема конфліктної взаємодії з оточуючими найбільше уваги привертає в контексті підліткового віку, який вважається переломним у формуванні особистості та засвоєнні нею правил адекватної поведінки та спілкування з іншими людьми.

Як вказує Н. Ануфрієва, «підлітковий вік є критичним етапом становлення особистості, в структурі якої спостерігаються конфліктуючі між собою структури. Саме підліткам найбільш характерні внутрішні суперечності, які й викликають проблеми у міжособистісних відносинах з іншими» [2, с. 101]. При цьому Т. Яновська зауважує, що конфліктні прояви взаємодії підлітків з оточуючим середовищем обумовлюються як суб’єктивними, так і об’єктивними чинниками цих процесів» [83, с. 53].

За ствердженням Ю. Калюжної, Т. Яновської, підлітковий вік є особливо значущим для розгляду проблеми конфліктної взаємодії з

оточуючими. Будучи «середньою ланкою між дитинством і дорослістю, цей період характеризується підвищеною конфліктністю, агресивністю, що є наслідком протиріч між підлітком і людьми, які його оточують» [84, с. 585].

У підлітковому віці зростає прагнення бути дорослим, довести власну самостійність, незалежність іншим, що часто є причиною конфліктів з батьками та педагогами. За Т. Яновською, батьки ще не готові визнавати «зростаючу дорослість» їх дітей, а тому «претензії підлітка поширюються на всю сферу відносин із дорослими» [84, с. 586].

За даними Н. Журавльової, «важливим новоутворенням підліткового віку є почуття дорослості, яке й визначає новий рівень прагнень дитини. Не обов'язково усвідомлене, це почуття є специфічно формою самосвідомості, соціальної за змістом. Підліток вимагає визнання власної самостійності, рівності з дорослими, однак реальні фізичні, інтелектуальні та соціальні передумови для цього відсутні» [23, с. 4].

За переконанням В. Вівчарюк [14], до психологічних чинників взаємодії, що призводять до конфліктів між підлітками і батьками, належать:

1. Тип сімейних відносин. С. Ковальов уточнює, що «гармонійний тип сімейних відносин забезпечує рухливу рівновагу, що виявляється у виконанні психологічних ролей кожного члена родини. А дисгармонія у родині відображається як на взаємодії подружжя, так і в на відносинах з дітьми-підлітками. У таких сім'ях відбувається наростання психічної напруги, що призводить до невротичних реакцій всіх членів сім'ї, викликає постійне занепокоєння у дітей» [30, с. 204].

2. Деструктивність сімейного виховання. До характерних рис деструктивних типів виховання у сім'ї, на думку В. Вівчарюк відносяться: суперечності у поглядах членів сім'ї на виховання дітей; не послідовність і не адекватність використовуваних впливів; опіка і заборона різних сфер життя дітей; завищені вимоги до дітей-підлітків, часта критика [14, с. 84].

3. Вікові кризи розвитку дітей є чинниками їх підвищеної конфліктності. В. Вівчарюк вказує, що «у критичні періоди діти перестають бути слухняними, і навпаки відрізняються дратівливістю і примхливістю. Вони часто конфліктують з батьками, стать впертими, виявляють негативне ставлення до обов'язків, які раніше виконували [14, с. 84].

Найбільш типовими конфліктами у взаємодії підлітків і батьків є:

− конфлікт через нестійкість батьківського ставлення (постійна зміна критеріїв оцінки підлітка),

− конфлікт гіперопіки, коли батьки надмірно опікають дитину і багато чого не дозволяють їй;

− конфлікт неповаги прав дитини на самостійність (всетотальність вказівок і контролю;

− конфлікт батьківського авторитету (прагнення дорослих домогтися свого будь-якою ціною) [14, с. 84].

4. Крім того, передумовою виникнення конфліктів у підлітків і батьків є особистісний чинник – як батьків, так і дітей. За ствердженням О. Бондарчук, батькам часто властиві «консервативне мислення та авторитарність суджень, прихильність до застарілих правил поведінки і наявність шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю). А дітям-підліткам властиві такі особистісні передумови виникнення конфліктів з батьками, як: ігнорування рекомендацій батьків, впертість, не слухняність, егоїзм і егоцентризм, лінощі, порушення правил поведінки, низька успішність тощо» [11, с. 67].

Крім батьків, конфлікти можуть виникати і у взаєминах підлітків з вчителями. За даними М. Сисун, «причинами конфліктної взаємодії підлітків з педагогами можуть бути не відповідні стилі педагогічного спілкування та управління діяльністю учнів – надання переваги авторитарному чи ліберальному стилю» [62, с. 5].

Проте найчастіше конфлікти виникають у відносинах з однолітками і пояснюються особистісними характеристиками підлітків та їх домаганнями у

соціальній позиції в групі. Прагнення до самостійності і лідерства часто супроводжуються у підлітків конфліктами та негативними формами поведінки. Вони хочуть, щоб з їхніми думками рахувалися, не терплять недовіри, насмішок, нотацій. Часто відстоюють своє право на лідерство у колективі саме під час конфліктів. За ствердженням Т. Яновської, «конфліктологічна активність підлітків тісно пов'язана із постійною переоцінкою цінностей, що реалізується у процесі спілкування з найближчими людьми, соціальним оточенням, членами референтної групи» [85, с. 97].

За ствердженням І. Шами, «спілкуючись з однолітками, підлітки не тільки отримують підтримку і можливість самовираження, але й намагаються одержати визнання власної соціальної значущості. Останнє слугує однією з вагомих причин появи міжособистісних конфліктів» [78, с. 99].

Часто у підлітків виникають конфлікти між окремим учнем та групою, до якої хоче входити цей підліток. На думку Н. Гришиної, вказані конфлікти мають свою специфіку:

− конфліктна взаємодія здійснюється на основі зіткнення особистих і групових мотивів;

− часто причинами конфлікту стає положення підлітка у групі (його позиція, роль, статус).

− передумовою виникнення конфліктів між підлітком і групою стають порушення рольових очікувань і групових норм, не відповідність внутрішньої установки до статусу підлітка [16, с. 115].

Н. Дідик, опираючись на погляди Л. Божович [10], зауважує, що «конфліктна поведінка підлітків є наслідком суперечностей між внутрішніми переконаннями і зовнішніми виявами потреби у самоствердженні, а також можливістю її задоволення; протиріччя між самооцінкою і оцінкою референтної групи; між вимогами групи і своїми установками та переконаннями. Тобто конфліктна поведінка підлітків виступає як їх

схильність до конфлікту при взаємодії різних особистісних та зовнішніх чинників» [18].

За ствердженням М. Ламах, вагому роль у виникненні конфліктів підлітків з оточуючими відіграють їх негативні почуття та емоції – гнів, агресія, ворожість, страх, помста. Дослідниця зауважує, що «конфліктна, агресивна поведінка підлітків тісно пов'язується з негативними формами їх поведінки: образами, проявами булінгу, бійками, тілесними ушкодженнями» [33].

Також, за свідченням М. Ламах, підліткам властива демонстративність, яка впливає на формування конфліктної поведінки, прагнення привернути до себе увагу. «Надмірна демонстративність призводить до зарозумілості та образ у відносинах з іншими, що викликає готовність підлітків до бурхливого реагування та конфліктних дій» [33].

За свідченням О. Чайковської, «підліткова схильність до конфліктності може пояснюватися не тільки емоційними і фізіологічними віковими змінами». Насамперед, підліткам властива недостатність життєвого досвіду й низький рівень самокритики, вони не здатні до адекватної оцінки різних подій та життєвих обставин, мають підвищену емоційну збудливість, імпульсивність, неврівноваженість збудження й гальмування, відрізняються рухливою і вербальною активністю, загостренням почуття незалежності, прагненням до високого статусу у важливій групі. О. Чайковська вказує, що «недостатньо сформовані соціальні навички підлітків, що посилюються їх соціально-економічною незахищеністю, часто викликають у них підвищену агресивність, конфліктність, впливають на їх бажання будь-якими засобами компенсувати своє незадоволення життям» [75, с. 253].

На думку Т. Яновської, «характерна для підлітків підвищена конфліктність суттєво зумовлюється неадекватним розвитком таких структурних компонентів самосвідомості, як когнітивна та емоційна складова, що негативно позначається на поведінці підлітків та їх здатності до

саморегуляції. При несприятливих умовах та відсутності психологічної допомоги конфліктні тенденції у поведінці підлітків можуть стати стійкими особистісними утвореннями, знаходячись у тісному зв'язку із самосвідомістю та самооцінкою» [85, с. 94].

Крім того, дослідниця виділяє особливості конфліктної взаємодії підлітків залежно від їх вікових градацій. «Молодші підлітки вступають у конфлікт, коли на їх думку, не існує інакшого виходу, і всі спроби вирішити суперечність уже були зроблені. При цьому молодші підлітки найчастіше не задумуються про наслідки конфлікту. Старші підлітки іноді вступають до конфлікту заради самого конфлікту, щоб показати власне домінування, навмисно вдаючись у ході конфлікту до агресії, ворожості» [85, с. 98]. За результатами дослідження Т. Яновської, «тенденції поведінки старших підлітків більше сприяють появі конфліктів, ніж молодших. Вони прагнуть незалежності, нав'язування своїх переконань, заняття лідерських позицій» [85, с. 98].

При цьому, за даними Н. Мирончук, «у підлітковому віці ще до кінця не сформована здатність знаходити самостійний вихід з несприятливої ситуації, знімати негативні емоційні напруження за допомогою внутрішньоособистісної саморегуляції» [45, с. 127].

Таким чином, особливості конфліктної взаємодії підлітків з оточуючими значно обумовлюються віковими характеристиками становлення їх самосвідомості та очікуваннями до спілкування з дорослими і однолітками. Загалом підлітки відрізняються зростаючим почуттям дорослості, суперечливістю внутрішнього світу та намаганням визначити власне місце у світі, у відносинах з іншими, зайняти певну позицію у важливій для них групі.

У відносинах з батьками підлітки намагаються відстояти власну незалежність і самостійність, довести свою дорослість. Проте часто батьки не готові прийняти зростаючу самостійність дітей, і застосовують безліч вимог і

заборон, авторитарно придушуючи творчі ідеї та прагненні підлітків. У взаєминах із вчителями підлітки також часто вступають у конфлікти через ситуації не справедливості в оцінюванні, не правильно обраного стилю педагогічного спілкування, надмірну кількість навчального навантаження та вимог з боку дорослих.

З однолітками підлітки конфліктують через різні погляди та інтереси, домагання в заволодінні одними і тими ж цінностями, через суперечності мотивів та поведінки. Прагнучи зайняти авторитетне місце в групі, підлітки навіть можуть самі провокувати конфлікти, щоб привернути до себе увагу. Однак, не володіючи належним досвідом вирішення конфліктів, вони тільки загострюють відносини з іншими, часто обираючи деструктивні способи поведінки в конфліктних ситуаціях.

1.3. Стратегії поведінки підлітків у конфліктній взаємодії

У багатьох психологічних дослідженнях доведено, що підлітки не вміють вирішувати конфлікти, зокрема О. Резнікова, О. Солодка підтверджують, що «у конфліктній взаємодії підлітків з оточуючими переважають деструктивні тенденції». Саме тому актуальним завданням роботи психолога з підлітками є психологічний супровід, що передбачає навчання учнів навичкам продуктивного вирішення міжособистісних конфліктів [57, с. 168].

Конструктивне чи деструктивне розв’язання конфліктів залежить від того, яку стратегію поведінки обере підліток у взаємодії з іншими. М. Варій зазначає, що «правильно обраний стиль поведінки у конфлікті, і врахування стилю поведінки опонента (чи групи опонентів) є передумовою для конструктивного вирішення будь-якого конфлікту» [12, с. 195].

Поняття стратегій поведінки в конфлікті визначається багатьма психологами (Р. Мертон, Д. Скотт та ін.) як типові способи діяльності особистості в конфліктній ситуації шляхом реалізації внутрішніх мотивів. За

визначенням Г. Ложкіна, Н. Пов'якель, «стиль поведінки у конфлікті визначається тим, як людина прагне задовольнити свої інтереси (застосовуючи активні чи пасивні дії) та інтереси іншої сторони (погоджуючись на спільні дії чи діючи індивідуально)» [36, с. 58].

Ю. Трофімов стверджує, що стратегія поведінки в конфліктній ситуації визначається двома параметрами:

1) наступальність (наполегливість у реалізації власних інтересів);

2) кооперативність (здатність враховувати інтереси іншого). Співставляючи ці параметри, виділяються найбільш відомі стратегії поведінки у конфліктній ситуації: протистояння, відхід, пристосування, співробітництво, компроміс [70, с. 239].

Найбільш відомою є класифікація стратегій поведінки в конфлікті, запропонована К. Томасом, яка включає:

- суперництво – коли опоненти намагаються задовольнити свої інтереси і потреби за рахунок іншого, домогтися перемоги своїх цілей;
- компроміс – часткове задоволення інтересів обох сторін, що досягається шляхом взаємних поступок;
- пристосування – стратегія, коли людина нехтує своїми інтересами, щоб задовольнити інтереси іншого;
- уникання – людина надає перевагу ігноруванню конфлікту, намагається відкласти його вирішення на тривалий час;
- співпрацю – спільна спроба знайти рішення, яке б задовольняло інтереси обох сторін [46, с. 98].

У праці Ю. Бабаян і І. Скачко [4] наведено характеристики осіб, схильних до вибору тієї чи іншої стратегії поведінки у конфлікті:

1) до вибору суперництва схильна активна людина, яка намагається йти до вирішення конфлікту своїм шляхом, не дуже зацікавлена у співпраці з іншими, навпаки – вона здатна на вольові рішення і прагне до задоволення тільки своїх інтересів;

2) при виборі стратегії уникнення людина не відстоює власні права, не співпрацює ні з ким для вирішення проблеми, а просто ухиляється від конфлікту. Іноді це є свідомою тактикою попередження загострення відносин, коли особа розуміє, що залучаючись до обговорення суперечливих питань, ризикує зруйнувати гармонійні відносини з опонентом;

3) за вибору стратегії компромісу людина незначно поступається власними інтересами, щоб задовольнити їх дещо в іншому. Компроміс є вдалим відступом чи навіть останньою можливістю прийти до певного рішення конфлікту;

4) людина, як обирає співробітництво, намагається приймати активну участь у вирішенні конфлікту, але при цьому надає перевагу саме співпраці з іншою людиною, прагне знайти з нею спільну мову;

5) для людини, яка обирає стратегію пристосування, характерне прагнення ігнорувати свої інтереси, не відстоювати власні думки, а погоджуватися із вимогами та обраним рішенням конфлікту з боку опонента [4, с. 43-44].

Даючи характеристику оптимальним стратегіям поведінки у конфлікті, С. Дмитрієва зауважує, що співробітництво дійсно є адекватною стратегією поведінки, за якої підліток прагне встановити рівновагу між своєю метою та зацікавленістю в реалізації інтересів опонента. Підлітки, які готові до співпраці, займаються пошуком інформації і виявляють власну позицію без агресії. Вони діють за принципом задоволення всіх інтересів – як своїх, так і опонентів. При цьому співпраця сприяє подальшому зближенню і згуртованості підлітків, їх взаємній турботі. Ця стратегія сприяє попередженню негативізму у відносинах, образливості, гармонізує взаємини між підлітками. Внаслідок застосування такого підходу до вирішення конфліктів у підлітків з’являються нові ідеї, творча співпраця дає змогу задовольнити інтереси партнера [19, с. 31].

Проте, на думку С. Дмитрієвої, стратегія компромісу не є точно оптимальною для вирішення конфлікту. Загалом люди із вибором компромісу схильні до використання наявних ресурсів, а тому можуть погодитися на певні поступки, щоб зберегти мир у відносинах з товаришем. Однак інтереси обох сторін повністю не задовольняються, тому обидві сторони зберігають незадоволення і напруження, що з часом призводить до нових конфліктів. Отже, у ситуаціях, коли вирішується не дуже важлива справа або коли компроміс дає змогу зберегти необхідний час – його доцільно застосовувати. Однак слід пам'ятати про напруження опонентів від не повного задоволення їх інтересів, що може спровокувати подальші конфлікти [19, с. 31].

Науковці Ю. Бабаян [4], О. Барабаш [5], С. Дмитрієва [19] та інші дотримуються думки, що кожна із вказаних стратегій поведінки в конфліктній ситуації може бути як ефективною, так і мати недоліки при вирішенні конфлікту. На думку О. Барабаш, «найоптимальнішим варіантом вибору стратегії поведінки в конфліктній ситуації є вибір її на основі аналізу всіх компонентів конфлікту» [5, с. 212].

За переконанням О. Романенко, М. Лукашенко, стиль поведінки в конфліктній ситуації має вирішальне значення для подальшого розвитку та завершення конфлікту [58, с. 28], а тому його варто обирати вдумливо.

За переконанням К. Лисенко-Гелемб'юк, на прийняття правильного рішення у ситуації конфлікту, адекватність його розв'язання «суттєво впливають такі чинники, від яких залежить якість, ефективність і конструктивність вирішення конфліктів:

− достатня кількість часу на обговорення і з'ясування проблеми, позицій та інтересів опонентів;

− прийняття рішення щодо предмету конфлікту;

− участь третьої сторони (як посередника у вирішені конфлікту);

− своєчасність розв'язання конфлікту;

− рівновага сил і культура конфліктуючих сторін (культура поведінки і спілкування);

− єдність цінностей, спільна їх система, досвід розв'язання подібних конфліктів, особливості відносин (позитивні – негативні) [35, с. 183].

При цьому, як зазначають Ю. Бабаян, І. Скачко, характер поведінки людини у конфлікті залежить як від об'єктивних умов протікання конфлікту, зокрема сили сторін, наявності у них союзників, сил підтримки, матеріальних та інших ресурсів, якими володіють сторони конфлікту, співвідношення сил, так і від соціально-демографічних характеристик учасників конфлікту, зокрема гендерних відмінностей, соціального статусу в групі [4, с. 46].

Розглядаючи основні тактики поведінки у випадку конфліктної взаємодії, Т. Дуткевич вказує на такі:

1. Конструктивні тактики дії:

а) раціональне переконання – використання фактів і логіки для підтвердження своєї позиції й переконання партнера;

б) доброзичливе звертання – створення в співрозмовника уявлення про наявність у нього привабливих якостей; уявлення про те, що його позиція, погляди, пропозиції заслуговують пошани та викликають інтерес;

в) коаліційна тактика – прохання про підтримку, союз;

г) взаємний обмін благами, обіцянки;

2. Деструктивні, жорстокі тактики, що призводять до конфліктних форм взаємодії:

а) тиск – вимога, наказ, загрози;

б) апеляція до влади, санкції – використання штрафів і винагород;

в) маніпулятивна тактика – введення інших учасників взаємодії в стан хвилювання, непорозуміння, управління увагою, створення ефекту несподіванки;

г) зобов’язання, що не відміняються, коли одна зі сторін здійснює певну дію до того часу, поки її умови не будуть прийняті;

д) загроза – деструктивна і недоброзичлива тактика, що може бути використана в разі неготовності або нездатності однієї зі сторін поступатися далі певних меж [22, с. 19].

За ствердженням О. Гудими, основними чинниками виникнення конфліктів у підлітків є: незгода з думкою інших, небажання ділитися, з’ясування взаємовідносин. При цьому на думку учнів, першими конфліктну ситуацію усвідомлюють дівчатка. Найчастіше конфліктні ситуації створюють дівчатка, а ініціюють – хлопчики. До завершення конфліктів частіше прагнуть дівчатка. В постконфліктній взаємодії «відхідливість» більш властива хлопчикам, а «злопам’ятність» – дівчаткам. Хлопчики більш схильні до фізичної і вербальної агресії, а дівчатка – до непрямої. У процесі конфліктної взаємодії до помсти частіше вдаються дівчатка, як і до мирного вирішення конфліктів. Проте виграють конфлікти частіше хлопчики [17, с. 107-108].

У дослідженні М. Мицьо наведено гендерні особливості вибору різних стратегій вирішення конфліктів. Зокрема, встановлено, що дівчата найчастіше обирають стратегії компромісу і співробітництва, а хлопці, крім компромісу і співпраці, також схильні до суперництва. Крім того, дівчата частіше використовують стратегію пристосування, що характеризується відчуженням від власних інтересів на користь інтересів опонента [46, с. 98]. Разом з цим хлопці демонструють більш емоційно стриманішу поведінку в конфліктній ситуації і високий рівень емоційного контролю. Для дівчат характерним є середній рівень емоційної стійкості, що впливає на вибір ними стратегій поведінки в конфліктній ситуації [46, с. 99].

У праці Т. Яновської доведено, що підлітки різного віку обирають різні стилі поведінки у конфлікті. Молодшим підліткам більш властиві уникнення і пристосування. Вони часто не впевнені у собі, бояться явної протидії, надмірно емоційно ставляться до конфліктних ситуацій і через невміння їх

вирізувати – можуть ще більше їх загострити. У випадку залучення до конфліктної ситуації, підлітки найчастіше надають перевагу обирають мовчазному униканню, образі, або демонстративній відмові від дружніх взаємин. Проте часто така поведінка ускладнює відносини і поглиблює конфлікт. У старших підлітків помітне розмежування стилів поведінки у конфліктах. Більшість учнів обирають стиль суперництва, вступають у відкриту боротьбу за свої інтереси, іноді застосовуючи фізичну силу. Вони не зацікавлені у співпраці з іншими, не здатні на серйозні вольові рішення [85, с. 99].

Часто старші підлітки реагують на конфлікт агресивно, намагаються виразити своє незадоволення і досягти бажаного. Переважно підлітки вважають, що вони праві, а тому намагаються захищати свою дуку, своє «Я» від будь-яких посягань. Загалом, за ствердженням Т. Яновської, підлітки часто обирають не продуктивні стратегії поведінки у конфлікті – або не враховують інтереси інших, або не бажають відстоювати свої позиції. Підлітки майже не використовують співпрацю чи компроміс, не бажають шукати спільного виходу з конфлікту. Внаслідок цього – підлітки не вміють самостійно долати труднощі, знаходити вихід з конфлікту і звинувачують у цьому інших людей або обставини, які заважають їх спілкуванню. Відтак, у підлітків відсутній досвід конструктивного вирішення конфліктів [85, с. 100].

При цьому за даними Т. Яновської, часто молодші підлітки не хочуть вирішувати конфлікти, не шукають виходу з проблемної ситуації, чекаючи, вона якось розв’яжеться сама. Вони схильні до демонстративного відчуження, образи та відсторонення, до ігнорування кривдника, іноді вдаються до сліз, мають прихований гнів. Крім того, молодшим підліткам більш властивий вищий рівень агресивності, вони більш схильні до фізичної агресії, а старші підлітки – до вербальної. І ще старші підлітки частіше обирають компроміс і пристосування, поступаючись певними інтересами для досягнення спільної мети. Старші підлітки частіше мають підвищене почуття

провини, вони виявляють більшу відповідальність та орієнтуються на виконання правил і норм (хоча б своєї референтної групи) [83, с. 55].

Також в іншому дослідженні Т. Яновської вивчалися надані переваги у виборах стратегій поведінки у конфліктній ситуації в підлітків, які мають різний рівень особистісної конфліктності. Зокрема, доведено, що більшість учнів мають середній рівень конфліктності, і схильні до таких стратегій врегулювання конфліктів, як компроміс і суперництво, при цьому вони найменш схильні до співробітництва [84, с. 591].

У підлітків з низьким рівнем конфліктності переважають такі стратегії реагування на конфлікт, як уникнення та поступки, тобто ці учні або намагаються уникати конфліктів та необхідності їх вирішення, або ж прагнуть вийти з конфлікту через ігнорування своїх інтересів чи поступок іншій стороні [84, с. 591]. А для підлітків з високим рівнем конфліктності найбільш властивий вибір стилю суперництва, вони докладають активних зусиль для задоволення своїх потреб і досягнення перемоги, не зважаючи на інших [84, с. 591].

Знання індивідуально-психологічних особливостей підлітків, на думку А. Куріциної, важливе для побудови психологічної програми роботи з ними для формування навичок адекватної самооцінки, вмінь аналізувати поточну ситуацію міжособистісної взаємодії, для навчання учнів засобам корекції своєї поведінки у контактах з оточуючими, і загалом – для трансформування особистісної конфліктності у конфліктостійкість за допомогою використання активних методів навчання [32].

На думку І. Шами, важливим напрямом роботи психолога з підлітками є зниження їх конфліктності та оптимізація взаємодії з однолітками, що передбачає формування конфліктологічної компетентності, що вимагає оволодіння системою знань про закономірності сприймання і розуміння людьми один одного у ході спілкування, про міжособистісні конфлікти, формування вмінь адекватно виявляти свої емоції та почуття, гнучкості у

міжособистісній взаємодії, розвиток здатності до конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів [78, с. 102]. Досягти цього, на думку дослідниці, можна за допомогою активних методів навчання у ході тренінгової роботи психолога з підлітками.

Ефективними формами роботи психолога з підлітками для попередження конфліктної взаємодії є проведення з ними спеціальних групових занять з метою навчання їх ефективним прийомам міжособистісної комунікації, самостійної превенції і вирішення конфліктів у різних сферах життєдіяльності [84, с. 591]. Така форма профілактичної діяльності психолога з підлітками, на думку Т. Яновської, відрізняється наступними перевагами: «дає змогу охопити велику аудиторію підлітків, допомагає розвитку навичок їх комунікативної діяльності, а також підвищує їх особистісне становлення, сприяє формуванню їх толерантності, емоційної стійкості, що є передумовою профілактики конфліктної взаємодії в учнівському середовищі [84, с. 591].

На думку Н. Мирончук, для роботи психолога з підлітками доцільно спрямовувати діяльність на організацію цілеспрямованої діяльності з метою розширення моральних знань і накопичення досвіду морально-етичної поведінки підлітків». Для цього дослідниця пропонує використовувати спеціальні ситуації, наприклад, пропонувати учням поставити себе на місце іншої людини, відчути її стан, знайти аргументи на користь того, хто припустився помилки у поведінці. Активізації підлітків до вирішення поставлених завдань сприяють питання «Що мене образило? Це були дії чи слова», «Чому це сталося?», Як я реагував?», «Що я відчував?», «Що відчувала інша людина?», «Чи можна було уникнути неприємної ситуації? За яких умов?». Розв’язання проблемних ситуацій сприяє активізації рефлексивних дій підлітків, розвиває їх здатність бачити ситуацію і власну поведінку в ній зі сторони [45, с. 126].

Ефективними у роботі з підлітками, на думку Н. Мирончук, є вправи-розмірковування. Зміст таких вправ передбачає аналіз учнями

запропонованого поняття і співвіднесення його із особистою життєвою ситуацією. Наприклад, підліткам пропонується подумати і сказати відповідь на такі твердження: «Коли йдеться про взаєморозуміння, я бачу… Мені дуже хотілося б...», 2. Коли говорять про співчуття, у мене виникають...». «Гнів – це ... Щодо мене, то...». Ці вправи-розмірковування допомагають кращому осмисленню підлітками різних етичних понять, надають змогу усвідомити свої емоційні реакції у різних ситуаціях, сприяють самоаналізу поведінки, пошуку шляхів розв’язання моральних проблем [45, с. 126].

Отже, типовими стратегіями поведінки особистості в конфліктній взаємодії є співпраця, компроміс, суперництво, уникання і пристосування, що виділяються на основі поєднання двох векторів – наполегливості та кооперативності. Для підлітків переважно властиві оптимальні стратегії компромісу і співробітництва, проте зауважено, що навіть при виборі компромісу не задовольняються повністю інтереси жодної із сторін, що може викликати виникнення конфліктів в майбутньому.

Висновки до розділу 1

Конфліктна взаємодія розуміється як сутичка, що виникла у відносинах двох або більше осіб через суперечність в їх інтересах, поглядах, цінностях, мотивах. Характерними ознаками конфліктної взаємодії є: виразна наявність суперечностей між інтересами, цілями опонентів; активне суперництво (боротьба); специфічний характер спілкування; підвищена емоційність стосунків. Формами конфліктної взаємодії можуть бути: суперечка, чвари, сварка. При цьому конфлікти можуть мати як позитивні, так і негативні результати. До позитивних наслідків конфліктної взаємодії відноситься прояснення ситуації, вирішення проблем у відносинах, вироблення спільного стилю спілкування, який найбільш прийнятних для обох опонентів, успішне виконання поставленого завдання. До негативних наслідків конфліктної взаємодії належать загострення взаємин, розрив відносин, зниження продуктивності праці кожного опонента, підвищення емоційної не стійкості, зростання агресивності, конфліктності, імпульсивності конфліктуючих осіб.

На конфліктну взаємодію впливає ряд соціально-психологічних чинників, які можна віднести до чинників ситуації та особистісних чинників (самооцінка, стратегії поведінки, особистісна агресивність, конфліктність, тривожність тощо). Умовами продуктивного завершення конфліктної взаємодії є: адекватна оцінка конфліктної ситуації, урахування сили опонента, правильне визначення джерела конфлікту, об’єктивне встановлення характеру взаємин з опонентом, прагнення до мирного вирішення конфлікту.

Підлітковий вік є кризовим для становлення особистості, що супроводжується суперечністю внутрішнього світу, зростаючим почуттям дорослості та розвитком самосвідомості. У відносинах з батьками конфліктна взаємодія обумовлюється необхідністю зміни стратегії спілкування дорослих з дітьми, які намагаються відстояти свою самостійність і незалежність. До психологічних чинників взаємодії, що призводять до конфліктів між

підлітками і батьками, належать: тип сімейних відносин, деструктивність сімейного виховання, вікові кризи розвитку дітей, особистісний чинник (властивості особистості як підлітків, так і їх батьків – конфліктність, агресивність, емоційна не стійкість тощо).

Найбільш типовими конфліктами у відносинах підлітків і батьків є: конфлікт через нестійкість батьківського ставлення, внаслідок стилю сімейного виховання за типом гіперопіки, прояви неповаги прав дитини на самостійність, конфлікт батьківського авторитету (коли батьки застосовують авторитарний стиль, мають багато вимог до дитини, обмежуючи її свободу).

Причинами конфліктної взаємодії підлітків з педагогами можуть бути не відповідні стилі педагогічного спілкування, ситуації не справедливості в оцінюванні, упередженість і стереотипи у сприйманні підлітків з боку педагогів, а також – демонстративність поведінки учнів, їх схильність до егоцентричного вияву емоцій тощо.

Найчастіше конфлікти, які виникають у відносинах з однолітками, пояснюються особистісними характеристиками підлітків та їх домаганнями у соціальній позиції в групі. Крім того, конфліктна взаємодія підлітків з однолітками часто є наслідком суперечностей між вимогами групи і своїми установками.

У психологічній літературі доведено, що часто підлітки не вміють вирішувати конфлікти та обрати конструктивні стратегії поведінки в ситуаціях конфліктної взаємодії з іншими. Відповідно до найбільш відомої класифікації стратегій поведінки в конфлікті за К. Томасом, виділяються такі стратегії, як: суперництво, компроміс, пристосування, уникання, співпраця. При цьому найбільш оптимальною є стратегія співробітництва (співпраці), яка передбачає спільну діяльність опонентів для повного задоволення інтересів обох сторін. Компроміс передбачає взаємні поступки для прийняття мирного рішення конфлікту, суперництво – навпаки вимагає визнання інтересів однієї із сторін, що викликає загострення відносин. Уникання і

пристосування є пасивними стратегіями поведінки в конфліктній взаємодії і не призводять до задоволення інтересів однієї із сторін зовсім.

Виділено гендерні та вікові характеристики виборів стратегій поведінки в конфліктній взаємодії. Зокрема, дівчаткам більш властиві стратегії компромісу і співробітництва, а хлопці, крім компромісу і співпраці, також схильні до суперництва. При цьому хлопцям більш властива фізична і вербальна агресія, а дівчатам – непряма агресія в процесі конфліктної взаємодії. У післяконфліктний період дівчата більш злопам’ятні і прагнуть помститися, у хлопці – більш відхідливі.

Для молодших підлітків більш властиві уникнення і пристосування. Вони часто не впевнені у собі, схильні до демонстративного відчуження, образи та відсторонення. У старших підлітків помітні вибори стратегії суперництва, вони здатні вступати у відкриту боротьбу за свої інтереси. Проте також вони частіше мають підвищене почуття провини, виявляють більшу відповідальність та орієнтуються на виконання правил і норм, тому частіше готові до співпраці і компромісу, ніж молодші підлітки.

Знання індивідуально-психологічних особливостей підлітків, переважних стратегій вибору поведінки в конфліктах важливе для побудови психологічної програми роботи з ними, спрямованої на формування навичок безконфліктного спілкування, мирного вирішення конфліктів та оптимізації взаємодії з оточуючими.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ

2.1. Опис процедури, вибірки і методик дослідження

Для практичного вивчення психологічних особливостей конфліктної взаємодії підлітків організовано і проведено експериментальне дослідження, на кожному з етапів якого виконано такі завдання:

1. На констатувальному етапі – проведено діагностичне опитування підлітків, визначено психологічні характеристики конфліктної взаємодії підлітків.

2. На формувальному етапі – розроблено «Психокорекційну програму занять з оптимізації взаємодії підлітків» та проведено ряд занять з підлітками експериментальної групи.

3. На контрольному етапі – проведено повторне опитування підлітків та здійснено аналіз психологічної роботи з подолання конфліктних взаємин і оптимізації взаємодії підлітків експериментальної групи.

У ході експериментального дослідження використано наступні психодіагностичні методики:

- «Тест-опитувальник К. Томаса для діагностики поведінки в конфліктній ситуації» (адапт. Н. Гришиної);
- «Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні» (В. Бойко);
- Методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнер, І. Петерсен);
- «Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі, адаптація Л. Собчик).

Вибірку дослідження склали 60 осіб підліткового віку. Вік респондентів варіював від 14 до 17 років. За для цілей експерименту

опитаних було об’єднано у 2 групи: підлітки, віком від 14 до 15 років, та підлітки, віком від 16 до 17 років. Експеримент проходив на базі Фахового бізнес-коледжу Приватного вищого навчального закладу «Європейський університет».

Коротко опишемо використані методики та процедуру обробки результатів за ними.

«Тест-опитувальник К. Томаса для діагностики поведінки в конфліктній ситуації» (адапт. Н. Гришиної) використовується для визначення переважних стилів поведінки респондентів при вирішенні конфліктних ситуацій. Бланк опитувальника містить 30 пар тверджень, де опитуваному пропонується обрати з кожної пари те, яке найбільш точно описує типову поведінку у конфліктній ситуації.

Обробка отриманих результатів опитування відбувається за ключем до тесту-опитувальника, де підраховується кількість балів, набраних респондентом за кожною шкалою – суперництво (конкуренція), співпраця (співробітництво), компроміс, уникання, пристосування. Отримані результати дають уявлення про виразність у респондента тенденцій до прояву відповідних форм поведінки у конфліктних ситуаціях. За результатами стилі поведінки виражені слабо – мають значення нижче 5 балів, інші – сильно, вище 7 балів. За цими даними виявляється домінуючий стиль поведінки респондента в конфліктній ситуації [66, с. 69].

Відповідно до поглядів К. Томаса, типологія поведінки людей у ситуації вирішення конфліктних ситуацій опирається на двомірну модель регулювання конфліктів. Основними вимірами в цій моделі є кооперація, що пов’язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених до конфлікту; а також наполегливість, для якої характерний акцент на захисті власних інтересів. Внаслідок поєднання цих вимірів моделі регулювання конфліктів К. Томас виділив п’ять типів поведінки людей у конфліктних ситуаціях:

1. Суперництво (конкуренція) або адміністративний тип поведінки, що проявляється як прагнення досягти задоволення своїх інтересів на шкоду іншому.

2. Співпраця (співробітництво) або корпоративний тип поведінки, коли учасники конфліктної ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

3. Компроміс чи економічний тип – передбачає взаємні поступки, що здійснюються кожною із сторін з метою досягнення згоди і спільного вирішення конфлікту. При цьому інтереси жодної із сторін не задовольняються повною мірою.

4. Уникнення або традиційний тип поведінки – для людини характерна відсутність прагнення до кооперації, проте також вона не має тенденції до досягнення власних цілей. Іноді уникнення є свідомою поведінкою, коли людина намагається обійти гострі кути у ситуації спілкування з іншими задля збереження мирних відносин.

5. Пристосування (пристосовування) – є протилежним до конкуренції стилем, і означає принесення в жертву своїх інтересів заради інтересів іншої людини [66, с. 69-77].

При цьому К. Томас вважав, що тільки в ситуації співробітництва обидві сторони конфлікту виявляються у виграші. Інші стилі поведінки у конфліктних ситуаціях не є продуктивними, адже при уникненні конфлікту жодна зі сторін не досягне успіху. При конкуренції, пристосуванні чи компромісі або один учасник виявляється у виграші, а інший програє, або програють обоє, так як йдуть на компромісні поступки.

«Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні» (В. Бойко) призначена для визначення провідної стратегії захисту у спілкуванні з партнерами.

Респонденту пропонується бланк методики, що містить 24 питання і три варіанти відповіді «а», «b» і «с». Він має обрати той варіант, який

найбільше йому підходить, описує риси характеру, поведінки, типові прояви емоційних реакцій тощо.

Для визначення стратегії психологічного захисту в спілкуванні з партнерами потрібно підрахувати суму відповідей респондента за кожним типом: варіант «а» вказує на стратегію «миролюбство», варіант «b» – на стратегію «уникнення», варіант «с» означає схильність респондента до стратегії захисту за типом «агресії». Чим більше відповідей того чи іншого типу, тим чіткіше виражається відповідна стратегія психологічного захисту в респондента. Якщо кількість балів за всіма стратегіями приблизно однакова, це значить, що у контакті з партнерами респондент активно використовує різні захисту своєї суб'єктивної реальності [42, с. 281-287].

Відповідно до положень автора методики В. Бойка, «миролюбність» – це психологічна стратегія, що використовується особистістю для захисту своєї суб'єктної реальності. Провідну роль у цій стратегії захисту особистості відіграють інтелект і характер. Інтелект зменшує чи нейтралізує енергію емоцій у тих випадках, коли виникає загроза для «Я» особистості. вказана стратегія захисту передбачає партнерство і співробітництво, готовність та вміння йти на поступки, застосовувати компромісні рішення, бути гнучкими, здатними жертвувати певними інтересами для збереження гідності. Іноді «миролюбство» може означати пристосування, прагнення поступитися натиску партнера, бажання не вплутуватися в конфлікти, не загострювати відносини з іншими, щоб не піддавати ризику своє «Я». Проте тільки інтелекту недостатньо, щоб миролюбність була переважною стратегією захисту. Тут важливий і вплив характеру людини, вона має володіти м'яким, емоційно стійким, врівноваженим характером, що поєднується із комунікабельністю. Інтелект в ансамблі з відповідним характером створюють гармонійну передумову для миролюбності. Разом з цим, як зауважує В. Бойко, не слід вважати миролюбність бездоганною стратегією захисту Я, що оптимальна у будь-яких випадках. Суцільна миролюбність є доказом

безвілля, іноді вказує на втрату почуття власної гідності. Найкраще, коли миролюбність домінує і поєднується з іншими стратегіями (м'якими їх формами).

«Уникнення» – психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності, яка базується на економії інтелектуальних і емоційних ресурсів. Людина зазвичай намагається обходити або без бою залишати зони конфліктів, коли її Я піддається натиску чи примусу. При цьому вона відкрито не витрачає енергію емоцій і мінімально напружує інтелект. Уникнення має психогенний характер, якщо обумовлюєтеся природними особливостями індивіда – слабкою енергією, бідними і ригідними емоціями, посереднім розумом, млявим темпераментом. Крім того, уникнення може свідчити про володіння людиною потужним інтелектом, який надає їй змогу свідомо відходити від напружених контактів, не зв'язуватися з ризиками для свого Я. При цьому уникнення, хоча й не вимагає надмірних розумових та емоційних затрат, все ж обумовлене підвищеними вимогами до нервової системи і волі.

«Агресія» – психологічна стратегія захисту, що діє в особистості на основі інстинкту. Потужна енергетика інстинкту агресії захищає «Я» особистості у будь-якій ситуації, а при збільшенні загрози для суб'єктної реальності особи її агресія також зростає. Інтелект виконує нагнітаючий ефект, за допомогою якого агресія тільки зростає, збільшується. На думку В. Бойка, «інтелект працює в режимі трансформатора, посилюючи агресію за рахунок надаваного їй змісту» [42, с. 287].

Методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнер, І. Петерсен) призначена для діагностики рівня конфліктологічної компетентності особистості та значущості властивостей конфліктно-компетентної поведінки.

Респонденту пропонується бланк методики, що включає 18 тверджень і наступна інструкція: «Оцініть, будь ласка, вказані твердження за такою шкалою оцінювання: 4 бали – «повністю правильно», 3 бали – «швидше

правильно»; 2 бали – «швидше не правильно»; 1 бал – «не правильно». Варто пам’ятати, що будь-які відповіді є цінними та не розглядаються як «правильні» чи «неправильні». Під час обробки слід підрахувати загальну кількість балів. І за загальною сумою зробити висновок:

− якщо набрано від 18 до 48 балів – у респондента діагностується низький рівень конфліктологічної компетентності він не вміє розпізнавати чинники, що провокують конфлікт, гостро реагує на конфліктогени, сам провокує загострення відносин з іншими. При вирішенні конфліктів застосовує примус, агресивні стратегії поведінки, намагаючись досягти своїх цілей.

− від 49 до 60 балів – середній рівень конфліктологічної компетентності – респондент прагне до збереження мирних відносин з іншими, володіє певними навичками компромісного вирішення гострих ситуацій. Однак часто не здатний довести справу до логічного завершення, не вміє досить чітко аргументувати свої думки, тому може або погоджуватися із вимогами опонента і відмовлятися від своїх інтересів, або ж – уникає самих конфліктних ситуацій, залишаючи проблеми не вирішеними.

− від 61 до 72 балів – високий рівень. конфліктологічної компетентності, респондент вміє розпізнавати конфліктогени, намагається попереджувати виникнення конфліктів. Готовий до співпраці та компромісних варіантів вирішення суперечності, здатний до розуміння думок та інтересів опонентів, може ввійти в їх становище і запропонувати найбільш прийнятний для обох сторін варіант [41, с. 14-15].

«Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі, адаптація Л. Собчик) призначена для вивчення стилю (типу) міжособистісних відносин, а також для з’ясування уявлень респондента про себе та про інших, для діагностики особистісних переваг у спілкуванні з іншими.

Опитувальник складається з 128 простих коротких характеристик, які групуються по 16 питань в 8 октантах. Відзначаючи ті характеристики, які респондент вважає притаманними собі, він набирає бали по кожному з октантів (від 0 до 16). Респондент має на реєстраційному бланку відповідей закреслювати хрестиком номери, які відповідають тим рисам, які він у себе знаходить, залишаючи незакресленими інші номери. При цьому респонденту пропонується дотримуватися наступної інструкції: «Перед Вами опитувальник, який містить різні характеристики. Слід уважно прочитати кожну і подумати, чи відповідає вона вашому уявленню про себе. Якщо так, то перекресліть хрестиком цифру у сітці реєстраційного листа, що відповідає порядковому номеру характеристики. Якщо така характеристика не відповідає, то не робіть ніяких позначок на реєстраційному аркуші. Постарайтеся проявити максимальну пильність і відвертість, щоб уникнути повторного обстеження. Отже, яка ви людина?» [64].

Після того, як респондент оцінить себе і заповнить сітку реєстраційного аркуша, підраховуються бали за 8 типами міжособистісної взаємодії. Для цього використовується «ключ», де виділяються блоки по 16 номерів, кожен блок формує один з 8 октантів методики. Кількість перекреслених респондентом номерів в кожному блоці виноситься у таблицю кількісних результатів відповідно до кожної октанти, що відображає той чи інший варіант міжособистісних відносин. Кожній з 8 октант відповідає тип міжособистісних відносин:

1. Авторитарний (владний – лідируючий).
2. Незалежний – домінуючий.
3. Прямолінійний – агресивний.
4. Недовірливий – скептичний.
5. Покірний – сором’язливий.
6. Залежний – слухняний.
7. Співпрацюючий – конвенціональний.

8. Альтруїстичний (відповідально-великодушний).

Найкраще результати опитування відображати на діаграмі, де найбільш заштриховані октанти відповідають переважному стилю (типу) міжособистісних відносин даного респондента з іншими людьми. Характеристики, які не виходять за межі 8 балів, властиві гармонійним особистостям. Показники, що перевищують 8 балів, свідчать про акцентуації властивостей особистості, які характеризують ті чи інші октанти. Бали респондента, що досягають рівня 14-16, свідчать про труднощі соціальної адаптації. Низькі показники за всіма октантами (0-3 бали) можуть свідчити про скритність і не щирість респондента. Якщо на діаграмі немає октант, які заштриховані вище 4-х балів, то достовірність відповідей респондента піддається сумнівам, вважається, що ситуація діагностики не налаштувала його до відвертості.

Перші чотири типи міжособистісних відносин (октанти 1-4) характеризують наявність у респондента тенденції до лідерства і домінування, незалежності думки, готовності відстоювати свою точку зору у конфлікті.

Інші чотири октанти (5-8) – відображають переважання конформних установок, невпевненість в собі, податливість думці оточуючих, схильність до компромісів.

При цьому встановлено, що «особи, в яких виявляються домінантні, агресивні і незалежні риси поведінки, значно рідше виявляють невдоволення своїм характером і міжособистісними відносинами, однак і у них може виявлятися тенденція до вдосконалення свого стилю міжособистісної взаємодії з оточенням. А зростання показників тієї чи іншої октанти визначають напрямок, за яким самостійно рухається особистість до самовдосконалення, ступінь усвідомлення нею наявних проблем, наявність внутрішньоособистісних ресурсів» [64].

Процедура дослідження включала проведення опитування підлітків за вищенаведеними методиками, опрацювання отриманих результатів, якісну і кількісну обробку даних, їх кореляційний аналіз, формулювання висновків про психологічні особливості конфліктної взаємодії підлітків.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження психологічних особливостей конфліктної взаємодії підлітків

Проаналізуємо отримані результати опитування підлітків за вищенаведеними методиками та виявимо психологічні особливості їх конфліктної взаємодії. Використовуючи «Тест-опитувальник К. Томаса для діагностики поведінки в конфліктній ситуації» (адапт. Н. Гришиної), отримано такі результати (рис. 2.1, табл. 2.1).

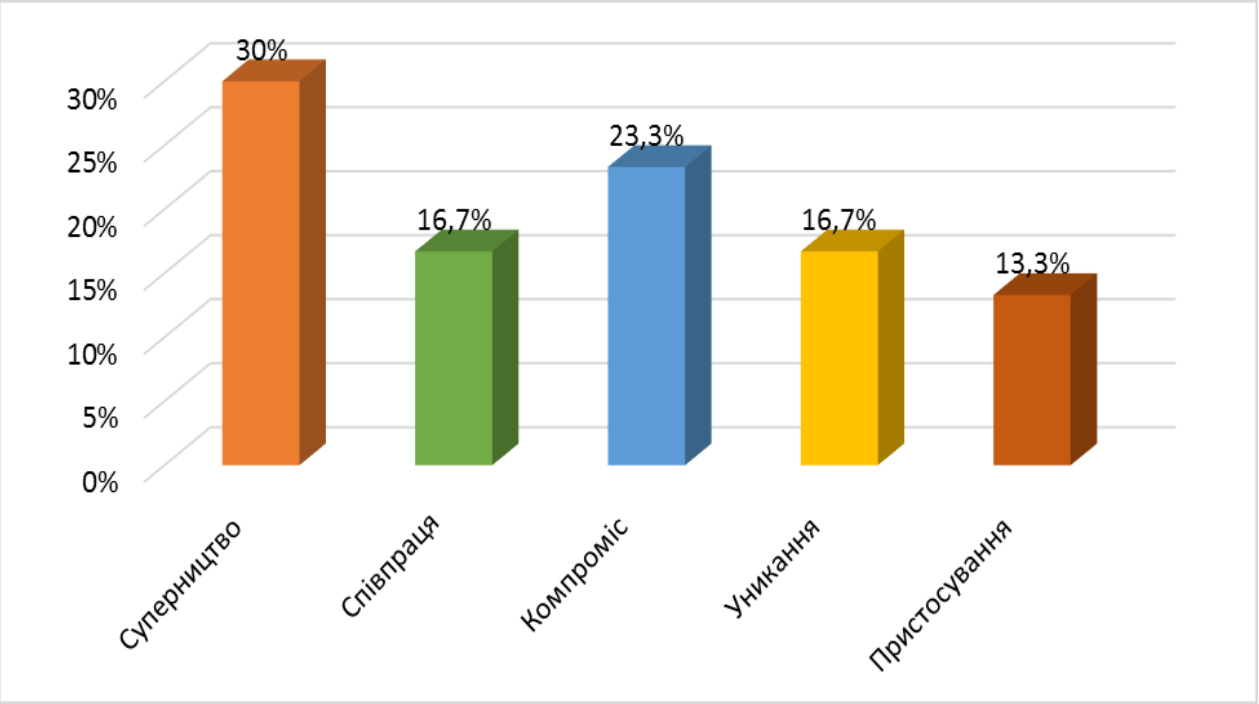


Рис. 2.1. Стилі поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях (за методикою К. Томаса)

За отриманими даними більшість підлітків обирають такі стилі поведінки в конфліктних ситуаціях, як суперництво (30%), компроміс

(23,3%), співпраця (16,7%) та уникання (16,7%). До пристосування схильні 13,3% осіб підліткового віку. Загалом перевага суперництва як стилю поведінки в конфлікті (у третини респондентів) вказує на вікові новоутворення підлітків, які намагаються підтвердити власну незалежність, спробувати відстояти свої інтереси, заявити про право на свою думку тощо. Саме за допомогою повного досягнення своїх цілей підліток самоствердкується у колективі, домагається визнання серед однолітків, а в конфліктах з дорослими – часто привертає до себе увагу як педагогів і батьків, так і оточуючих, демонструючи прагнення до дорослості.

Виразна схильність до компромісу (у 23,3%), хоча й не вважається автором методики продуктивним стилем поведінки у конфлікті, все ж допомагає підліткам адекватно зрозуміти свої інтереси та прагнення опонента, погодитися поступитися певними думками, щоб досягти згоди. Звісно, інтереси сторін не задовольняються повною мірою, однак конфліктна ситуація вирішується найбільш оптимальним шляхом, і сприяє подальшому налагодженню відносин між підлітками.

Ще для 16,7% підлітків властивий вибір співробітництва (співпраці) як стилю поведінки, вони намагаються домовитися із опонентом, щоб повністю задовольнити інтереси обох сторін, і досягти мирного вирішення конфлікту. Саме цей стиль поведінки вважається продуктивним і сприяє загальному задоволенню учасників від взаємодії, успішному вирішенню конфліктних ситуацій. На жаль, для підлітків він не є переважним, і зустрічається частіше у дівчат (за нашими спостереженнями).

Для 16,7% респондентів характерне уникнення як стиль поведінки у конфліктній ситуації, вони не прагнуть до досягнення своїх інтересів відкритим шляхом, не хочуть їх активно відстоювати, однак і не хочуть завдавати шкоди іншому учаснику. За можливості попередити загострення відносин з однолітками такі підлітки просто уникають суперечливих

ситуацій, намагаються фізично дистанціюватися (відійти), щоб уникнути самого факту виникнення конфлікту.

Найменше підлітків обрали стиль пристосування (13,3%), що вказує на погодження підлітків із думкою опонента, принесення в жертву своїх інтересів на користь авторитарного лідера, впливового дорослого чи авторитетного однолітка. Підлітки, які обирають пристосування, зазвичай не сміливі, тривожні, тихі, сором'язливі і не впевнені в собі. Зауважимо, що за такого стилю інтереси одного учасника конфлікту повністю відкидаються, до нього часто застосовується примус чи приниження, відбувається самоствердження іншого учасника, що негативно відображається на психоемоційному стані першого. Вважаємо, що цей стиль є найбільш негативним для підлітків, які потребують допомоги з підвищення впевненості в собі та навчання навичок відстоювання своїх думок та інтересів. І якщо вони надалі все одно не зможуть приймати участь у конфлікті «на рівних», то хоча б навчаться заявляти про свої права та інтереси у спілкуванні з іншими.

Проаналізуємо особливості виборів стилів поведінки хлопців і дівчат у конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Стилі поведінки хлопців і дівчат у конфліктних ситуаціях (за методикою К. Томаса)

Стилі поведінки	Всього (60 осіб)		Хлопці (35 осіб)		Дівчата (25 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Суперництво	18	30%	13	37,1%	5	20%
Співробітництво (співпраця)	10	16,7%	2	5,7%	8	32%
Компроміс	14	23,3%	8	22,9%	6	24%
Уникання	10	16,7%	7	20%	3	12%
Пристосування	8	13,3%	5	14,3%	3	12%

Переважними стилями поведінки хлопців-підлітків є суперництво (37,1%), компроміс (22,9%), уникання (20%). Пристосування властиве для 14,3% хлопців, а найменш виразним є співробітництво (5,7%). Отже,

хлопці-підлітки намагаються будь-якими силами досягти своїх цілей, а коли це не вдається, частіше за все погоджуються на компроміс, тобто вони частково уступають у своїх інтересах і очікують такої ж поведінки від опонентів.

Для дівчат підліткового віку переважно характерні вибори стилю співробітництва (32%) і компромісу (24%), вони готові до активного обговорення своїх інтересів, відстоюють власні переконання. Здатні до врахування мотивів та цілей інших учасників конфліктів, надають перевагу мирному вирішенню суперечностей. Разом з цим у 20% дівчат виявлено схильність до суперництва у конфліктах, і по 12% обирають пасивні стилі поведінки – уникання і пристосування.

Можна зробити висновок, що хлопцям-підліткам більш властивий вибір суперництва і компромісу, а дівчатам – співробітництва і компромісу як стилів поведінки в конфліктних ситуаціях.

Оскільки у вибірці респондентів було задіяно підлітків різного віку, то вважаємо за доцільне проаналізувати особливості конфліктної взаємодії обидвох груп (підлітки, віком від 14 до 15 років, та підлітки, віком від 16 до 17 років) (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Стилі поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях за віковою характеристикою (за методикою К. Томаса)

Стилі поведінки	Підлітки, віком від 14 до 15 років (30 осіб)		Підлітки, віком від 16 до 17 років (30 осіб)	
	n	%	n	%
Суперництво	10	33,3%	8	26,7%
Співробітництво (співпраця)	4	13,3%	6	20%
Компроміс	6	20%	8	26,7%
Уникання	4	13,3%	6	20%
Пристосування	6	20%	2	6,7%

Порівнюючи результати опитування, бачимо, що суперництво більш властиве для менших за віком підлітків (33,3%), ніж для підлітків, віком від

16 до 17 років (26,7%). Це можна пояснити високим прагненням першої групи підлітків відстоювати свою думку, доводити незалежність, а в трохи старших підлітків вже починає накопичуватися досвід успішних чи деструктивних конфліктних взаємин, що змушує переглянути свої погляди на стилі поведінки у конфлікті.

Підтвердженням вказаного вважаємо перевагу співпраці як стилю поведінки, що більш виразно виявляється у підлітків, віком від 16 до 17 років (20%), ніж у менших за віком респондентів (13,3%). Готовність підлітків до погодження своїх інтересів, кооперація з метою досягнення спільних цілей є найбільш продуктивним стилем поведінки, що навчає підлітків успішно взаємодіяти з іншими людьми.

Також позитивним результатом можна вважати прояви компромісу як стилю поведінки у 20% підлітків, віком від 14 до 15 років, і 26,7% підлітків, віком від 16 до 17 років. Відповідно до поглядів К. Томаса, компроміс передбачає взаємні поступки для досягнення згоди, і не повне задоволення інтересів обох сторін. Однак, ми вважаємо цей стиль поведінки оптимальним, оскільки він вказує на готовність підлітків взаємодіяти з іншими, домовлятися, бути гнучким і вчитися враховувати інтереси інших, правильно будувати взаємовідносини з оточуючими.

Уникання, виявлене у 13,3% підлітків, віком 14-15 років, і у 20% підлітків, віком 16-17 років, що вказує на їх схильність до свідомого уникання конфліктних ситуацій та відсутність прагнення до відстоювання своїх інтересів на шкоду іншим. При цьому пристосування виявилося більш притаманне для першої групи підлітків (20%), ніж для старших за віком підлітків (6,7% осіб).

Отримані результати вказують на загальну тенденцію підлітків, віком від 14 до 15 років, як намагатися відстоювати власні інтереси на шкоду іншим, так і пристосовуватися до вимог більш авторитетних опонентів. Ще

20% підлітків першої групи готові до компромісу як стилю вирішення конфлікту за рахунок взаємних поступок.

Для підлітків, віком від 16 до 17 років, більш властиві прагнення до компромісу і співпраці (сумарно майже у половини підлітків (46,7%)), що вказує на їх готовність до вирішення конфліктів продуктивними способами. Ще у 26,7% осіб підліткового віку виявлено суперництво. Пристосування менше характерне для підлітків старшої групи (на 13,3%), ніж для підлітків меншої групи. І 20% підлітків, вік яких від 16 до 17 років, надають перевагу униканню (на 6,7%, більше ніж серед підлітків, віком від 14 до 15 років). Отже, для виділених за віковою характеристикою груп підлітків характерні дещо різні переваги у виборі стилю поведінки в конфліктних ситуаціях, що вказує на вищу орієнтацію підлітків, віком від 14 до 15 років, до суперництва та компромісу, пристосування, а для підлітків, віком від 16 до 17 років, більш характерні компроміс і співпраця, хоча й багато з них обирають суперництво та уникання. Загалом для підлітків старшої групи вже властиві більш усвідомлені підходи до вирішення конфліктів, що ймовірно пояснюється їх досвідом розв’язання конфліктних ситуацій (успішним або не успішним).

За «Методикою діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні» (В. Бойко) отримано наступні дані щодо використовуваних підлітками стратегій захисту у комунікативній взаємодії з оточуючими (рис. 2.2).

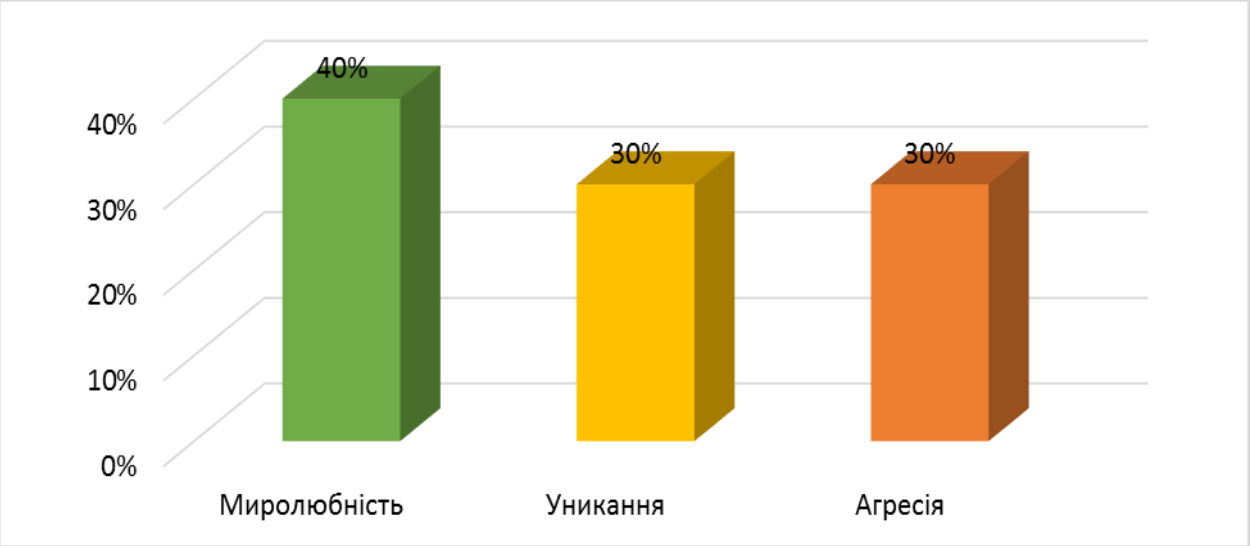


Рис. 2.2. Стратегії психологічного захисту підлітків у спілкуванні з іншими людьми (за методикою В. Бойко)

Переважна більшість підлітків схильні до миролюбності у спілкуванні з іншими, вони дотримуються правил толерантної взаємодії з оточуючими, готові до конструктивних діалогів при вирішенні суперечностей (40%).

Ще у 30% підлітків виявлено схильність до уникання як стратегії психологічного захисту в спілкуванні. Вони надають перевагу свідомому відходу від конфліктної ситуації, намагаються перекласти відповідальність за її вирішення на когось іншого.

Для решти 30% підлітків властива схильність до використання агресії як стратегії захисту у спілкуванні, що вказує на їх прагнення довести власну авторитарність, незалежність, закріпити лідерські позиції, переважний статус в групі. Саме ці особи, підліткового віку, схильні до суперництва у конфліктах і не заспокоюються, доки їх інтереси не будуть задоволені.

Представимо переважні вибори стратегій психологічного захисту в хлопців і дівчат підліткового віку за методикою В. Бойко (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Стратегії психологічного захисту хлопців і дівчат у спілкуванні з іншими людьми (за методикою В. Бойко)

Стратегії захисту	Всього (60 осіб)		Хлопці (35 осіб)		Дівчата (25 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Миролюбність	24	40%	11	31,4%	14	56%
Уникання	18	30%	9	25,7%	6	24%
Агресія	18	30%	15	42,9%	5	20%

Переважна частина хлопців-підлітків обирають агресію як стратегію захисту в спілкуванні (42,9%), ще у третини виявляється схильність до миролюбності (31,4%). І для решти властивий вибір уникання як стратегії захисту в спілкуванні (25,7%), вони прагнуть відійти від необхідності приймати складні рішення, розв'язувати конфлікти, часто погоджуються за пасивну позиції в суперечках.

Більш, ніж половині дівчат, властива стратегія миролюбності (56%), вони готові до мирного вирішення виникаючих розбіжностей у спілкуванні. У 24% дівчат виявляється схильність до використання домінуючої стратегії уникання, а в 20% – агресії, що виявляється при спілкуванні з іншими людьми. Отже, більшість хлопців схильні до агресії і миролюбності, а дівчата – до миролюбності та уникання. При цьому нагадаємо, що агресія не є оптимальним способом налагодити гармонійні міжособистісні відносини з однолітками, а уникання не дає змоги досягти своїх інтересів та відстояти власні думки і переконання. Тільки миролюбність є ефективною стратегією, що забезпечує успішність у досягненні взаєморозуміння з оточуючими.

Аналізуючи особливості психологічного захисту серед виділених гуп підлітків за віковою категорією, помічаємо певні відмінності (табл. 2.4). Зокрема, для підлітків, віком від 14 до 15 років, однаковою мірою властиві всі три названі стратегії захисту в спілкуванні (по 33,3%), а для підлітків, віком від 16 до 17 років. переважною є миролюбність (46,7%). Ще по 26,7% підлітків старшої групи мають схильність до застосовування уникання та агресії в комунікативних контактах з іншими.

Таблиця 2.4

Стратегії психологічного захисту підлітків у спілкуванні з іншими людьми за віковою характеристикою (за методикою В. Бойко)

Стратегії захисту	Підлітки, віком від 14 до 15 років (30 осіб)		Підлітки, віком від 16 до 17 років (30 осіб)	
	n	%	n	%
Миролюбність	10	33,3%	14	46,7%
Уникання	10	33,3%	8	26,7%
Агресія	10	33,3%	8	26,7%

Отже, для підлітків, віком від 14 до 15 років, дещо більш характерний вибір стратегій уникання і агресії як стратегій захисту в спілкуванні (по 6,6% за кожною стратегією відповідно), однак також і менш властивий вибір стратегії миролюбності (на 13,4%). А серед підлітків, віком від 16 до 17 років, близько половини використовують миролюбність та успішно вирішують виникаючі конфлікти у відносинах з іншими.

Застосовуючи методику «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнер, І. Петерсен), отримано наступні дані щодо вміння підлітків вирішувати конфлікти (рис. 2.3).

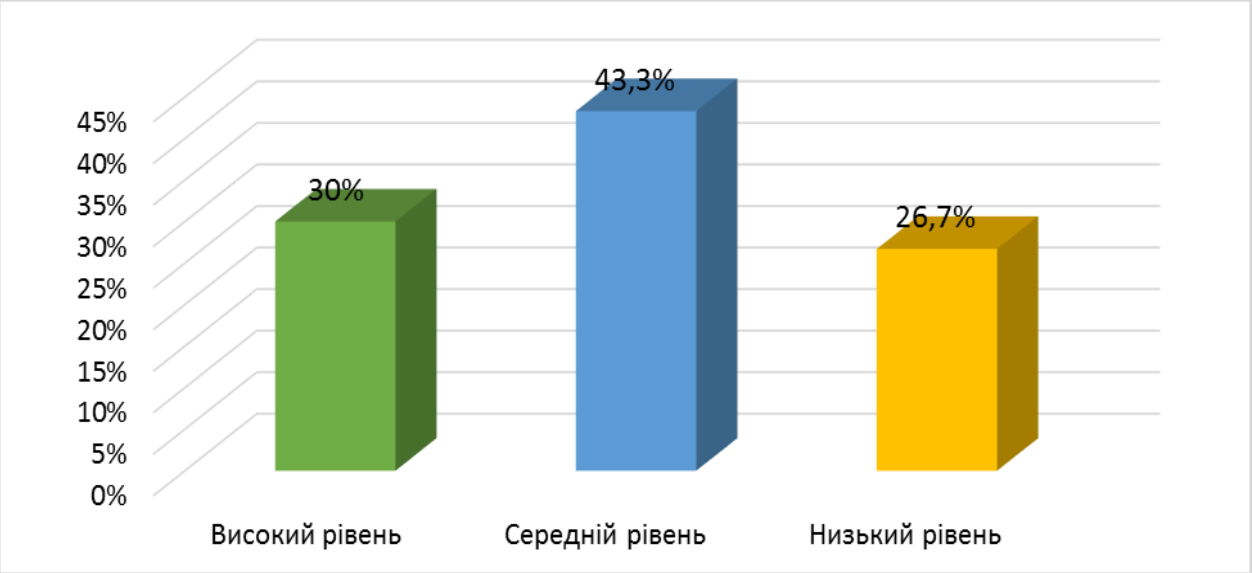


Рис. 2.3. Рівні компетентності підлітків у вирішенні конфліктів (за методикою П. Хеппнера та І. Петерсона)

Більшість опитаних підлітків (43,3%) мають середній рівень компетентності у вирішенні конфліктів, вони застосовують посередньо продуктивні стилі розв'язання суперечностей, не завжди вміло відстоюють свої інтереси.

Третина підлітків (30%) мають високий рівень компетентності у вирішенні конфліктів, вони готові до співпраці і діалогу з опонентом, враховують його інтереси при вирішенні суперечливих питань. Ці підлітки здатні почути думку інших, врахувати наслідки своїх рішень для себе та загального фону відносин з оточуючими.

У решти осіб підліткового віку (26,7%) встановлено низький рівень компетентності у вирішенні конфліктів. Вони не вміють приймати думку інших осіб, наполягають на своїх інтересах, намагаються будь-якими силами одержати перемогу у суперечці. Разом з цим підлітки вимагають гарного ставлення до себе, визнання своєї унікальності іншими людьми, часто поводяться демонстративно.

За методикою П. Хеппнера та І. Петерсона виявлено такі рівні компетентності у вирішенні конфліктів серед хлопців і дівчат підліткового віку (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Рівні компетентності хлопців і дівчат у вирішенні конфліктів (за методикою П. Хеппнера та І. Петерсона)

Рівні компетентності у вирішенні конфліктів	Всього (60 осіб)		Хлопці (35 осіб)		Дівчата (25 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Високий рівень	18	30%	9	25,7%	9	36%
Середній рівень	26	43,3%	16	45,7%	10	40%
Низький рівень	16	26,7%	10	28,6%	6	24%

Для хлопців переважно властивий середній і низький рівні компетентності у розв'язання конфліктів (45,7% і 28,6%), проте 25,7% з них мають високий рівень. У дівчат переважна більшість мають середній і високий рівні компетентності у вирішенні конфліктів (40% і 36%), а решта

24% мають низький рівень. Отже, серед дівчат майже на 10% більше осіб мають високу компетентність у вирішенні конфліктів, проте низькі показники властиві для подібної кількості підлітків. Це вказує на потребу проведення з ними психологічної роботи для збагачення їх досвіду конструктивного розв'язання конфліктів.

Представимо результати опитування підлітків обох груп, які було виділено за віковою характеристикою, щодо їх компетентності у вирішенні конфліктів (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Рівні компетентності підлітків за віковою характеристикою у вирішенні конфліктів (за методикою П. Хепнера та І. Петерсона)

Рівні компетентності у вирішенні конфліктів	Всього (60 осіб)		Підлітки, віком від 14 до 15 років (30 осіб)		Підлітки, віком від 16 до 17 років (30 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Високий рівень	18	30%	8	26,7%	10	33,3%
Середній рівень	26	43,3%	12	40%	14	46,7%
Низький рівень	16	26,7%	10	33,3%	6	20%

Загалом, більшість опитаних підлітків обох груп мають середній рівень компетентності у вирішенні конфліктів (40% і 46,7% відповідно). Вони не завжди адекватно реагують на суперечливі ситуації, не вміють швидко та оптимально підбирати найбільш успішні способи вирішення проблем. Разом з цим третина (33,3%) підлітків, віком 16-17 років, і трохи менше (26,7%) підлітків, віком від 14 до 15 років, мають високий рівень компетентності у вирішенні конфліктів, готові до співпраці з опонентами, до врахування їх думок та інтересів при подоланні конфлікту.

Водночас найбільш негативним є показник низького рівня компетентності у вирішенні конфліктів у третини підлітків, вік яких на момент опитування становив 14-15 років (33,3%), та 20% підлітків старшої групи, які не вміють вирішувати конфліктні ситуації. Саме ці респонденти навпаки загострюють відносини з іншими, іноді навмисно провокують конфлікти, щоб довести власну зверхність, самоствердитися у колі

однолітків. Вважаємо, що з цими підлітками варто провести психокорекційну роботу з навчання способам вирішення конфліктів, розвитку толерантності у ставленні до інших, вмінь регулювати свої емоції та поведінку, обирати оптимальні шляхи для взаємодії з оточуючими.

За «Методикою діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі) встановлено наступні результати опитування підлітків (рис. 2.4).

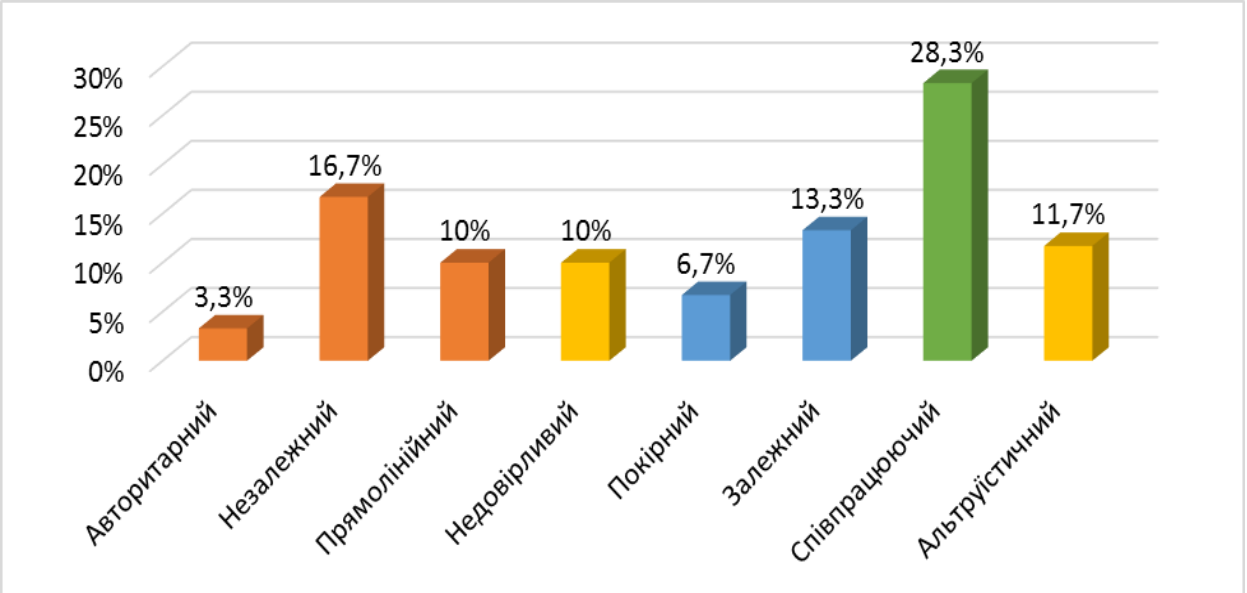


Рис. 2.4. Типи міжособистісних відносин підлітків (за методикою Т. Лірі)

За отриманими даними більшість підлітків мають схильність до співпрацюючого типу міжособистісних відносин з оточуючими (28,3%), вони готові співробітничати, мирно вирішують конфлікти, враховують думки співрозмовників. У 16,7% підлітків встановлено незалежний тип міжособистісних відносин, що вказує на прагнення респондента довести свою незалежність поглядів, готовність до відстоювання власних переконань. Для 10% осіб властивий прямолінійний тип міжособистісних відносин, ці підлітки надають перевагу агресивному стилю спілкування з оточуючими, готові до самостійних натиску на інших для досягнення своїх цілей.

Ще 13,3% підлітків належать до залежного типу, що вказує на їх слухняність, схильність рахуватися з думкою інших і підкорятися їм. У 10% респондентів встановлено недовірливий тип, що характеризує їх як

скептичний, готових підозріло ставитися до всіх оточуючих, вважати, що кожен з них може завдати шкоди.

В 11,7% підлітків встановлено альтруїстичний тип, вони готові жертвувати своїми інтересами задля досягнення великої цілі, підтримання гуманних відносин з іншими, а тому часто погоджуються на менш вигідні умови та не повне задоволення своїх інтересів. Часто альтруїсти взагалі відмовляються від своїх цілей, щоб догодити іншим, служити їм, створювати приємну атмосферу в колективі.

Незначна частина підлітків мають покірний тип (6,7%), що вказує на їх не сміливість, не впевненість в собі, сором'язливість, які перешкоджають самоствердженню, презентації себе у відносинах. Ці підлітки займають пасивну позицію у конфліктних ситуаціях, охоче віддають відповідальність за вирішення проблеми іншим людям, і готові підкорятися авторитетним особам, навіть якщо власні інтереси порушуються і не задовольняються.

Найменше підлітків мають авторитарний тип відносин (3,3%) і намагаються самоствердитися у колі однолітків за рахунок жорсткого примусу і управління групою. Зазвичай для підлітків характерні, крім оптимального співпрацюючого, прояви незалежного і прямолінійного типів, що відповідають їх прагненню досягти самостійності, довести власну дорослість, виявити себе у відносинах з оточуючими.

Представимо отримані дані щодо типів міжособистісних відносин у хлопців та дівчат підліткового віку за методикою Т. Лірі (табл. 2.7). Для хлопців переважними є незалежний (22,9%), співпрацюючий (20%), залежний (14,3%), прямолінійний і недовірливий (по 11,4%). Ще у 8,6% виявлено альтруїстичний тип, і по 5,7% мають авторитарний і покірний типи. Переважними типами у дівчат є співпрацюючий (40%), та альтруїстичний (16%), ще у 12% виявлено залежний тип відносин з іншими, і по 8% виявляють незалежний, прямолінійний, недовірливий та покірний типи. Отже, для хлопців більш властиві незалежний і співпрацюючий типи, а для

дівчат – співпрацюючий та альтруїстичний типи міжособистісних відносин. Дівчата виявляють більше гуманних ставлень до інших, готові до конструктивних вирішень конфліктів.

Таблиця 2.7

Типи міжособистісних відносин підлітків (за методикою Т. Лірі)

Типи міжособистісних відносин	Всього (60 осіб)		Хлопці (35 осіб)		Дівчата (25 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Авторитарний (владний, лідируючий)	2	3,3%	2	5,7%	-	-
Незалежний (домінуючий)	10	16,7%	8	22,9%	2	8%
Прямолінійний (агресивний)	6	10%	4	11,4%	2	8%
Недовірливий (скептичний)	6	10%	4	11,4%	2	8%
Покірний (сором'язливий)	4	6,7%	2	5,7%	2	8%
Залежний (слухняний)	8	13,3%	5	14,3%	3	12%
Співпрацюючий (конвенціональний)	17	28,3%	7	20%	10	40%
Альтруїстичний (відповідально-великодушний)	7	11,7%	3	8,6%	4	16%

Відповідно до проаналізованих даних щодо психологічних особливостей взаємодії підлітків за віковою характеристикою (табл. 2.8) з оточуючими встановлено, що співпрацюючий тип властивий для 30% підлітків, віком від 16 до 17 років, і 26,7% підлітків молодшої групи. Отже, третина кожної з груп мають оптимальний тип міжособистісних відносин з оточуючими.

Таблиця 2.8

Типи міжособистісних відносин підлітків за їх віковою характеристикою (за методикою Т. Лірі)

Типи міжособистісних відносин	Всього (60 осіб)		Підлітки, віком віл 14 до 15 років (30 осіб)		Підлітки, віком віл 16 до 17 років (30 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Авторитарний (владний, лідируючий)	2	3,3%	-	-	2	6,7%
Незалежний (домінуючий)	10	16,7%	6	20%	4	13,3%
Прямолінійний (агресивний)	6	10%	4	13,3%	2	6,7%
Недовірливий (скептичний)	6	10%	2	6,7%	4	13,3%
Покірний (сором'язливий)	4	6,7%	3	10%	1	3,3%
Залежний (слухняний)	8	13,3%	5	16,7%	3	10%

Співпрацюючий (конвенціональний)	17	28,3%	8	26,7%	9	30%
Альтруїстичний (відповідально-великодушний)	7	11,7%	2	6,7%	5	16,7%

При цьому авторитарний тип властивий тільки для підлітків старшої групи (6,7%). Такі типи, як незалежний (домінуючий), і прямолінійний (агресивний) більшою мірою виявляються в підлітків, вік яких від 14 до 15 років (на 6,7% кожен). Так само більше серед підлітків молодшої групи осіб із покірним і залежними типами (на 6,7% кожен). При цьому для підлітків, віком від 16 до 17 років, більш властиві недовірливий (скептичний) (на 6,7%) і альтруїстичний (на 10%) типи. Зважаючи на вказане, для підлітків, віком від 16 до 17 років, більш властиві типи міжособистісних відносин, що надають змогу успішно вирішити конфліктні ситуації – співпрацюючий, альтруїстичний, і менш характерні типи, які перешкоджають встановленню взаєморозуміння, – незалежний і прямолінійний. Крім того, для підлітків, вік яких 16-17 років, менш властиві покірний і залежний типи, що вказує на їх певний досвід у висловленні своїх ідеї та цілей, здатність аргументовано відстоювати власні інтереси без завдання шкоди іншому учаснику взаємодії.

Зважаючи на отримані результати опитування підлітків, встановлено, що більшість з них обирають співробітництво і компроміс як оптимальні стилі вирішення конфліктів, готові до мирного вирішення конфліктів і виявляють миролюбність у взаємодії з оточуючими. Однак також близько третини підлітків мають схильність до суперництва, агресивного відстоювання своїх інтересів та завдання шкоди опоненту. Ще у третини осіб підліткового віку виявлено схильність до уникнення конфліктних ситуацій, необхідності їх вирішувати, не готовність до кооперації з оточуючими для досягнення спільних цілей.

Крім того, майже половина підлітків мають середній рівень компетентності у вирішенні конфліктів, і ще у третини виявлено високий

рівень. Для більшості характерний співпрацюючий тип міжособистісних відносин з оточуючими, що сприяє вирішенню конфліктних ситуацій.

На основі аналізу відповідей підлітків обох груп, які були виділені а віковою характеристикою, встановлено перевагу оптимальних стилів поведінки у конфлікті, виборів психологічного захисту та рівнів компетентності у вирішенні конфліктних ситуацій серед підлітків, віком від 16 до 17 років, що зумовлює вибір підлітків, вік яких на момент опитування становив 14-15 років, як експериментальної групи для подальшої психологічної роботи з підлітками для оптимізації їх взаємодії з оточуючими.

2.3. Встановлення психологічних характеристик конфліктної взаємодії підлітків

Аналізуючи психологічні особливості конфліктної взаємодії підлітків, можемо помітити певні закономірні тенденції поєднаності стилів поведінки та стратегій психологічно захисту в підлітків (табл. 2.9). Для підлітків, які виявляють стратегію захисту миролюбність, властивий вибір стилів поведінки в конфлікті «компроміс» (58,3%) і «співпраця» (41,7%). Очевидно, що виявляючи добрі наміри, прагнучи до збереження миру у відносинах з іншими, ці особи застосовують тактики налагодження взаємодії і спільного обговорення проблеми, орієнтуються на задоволення інтересів обох сторін.

Таблиця 2.9

Стилі поведінки у конфліктах та стратегії психологічного захисту підлітків

Стилі поведінки / стратегії захисту	Миролюбність (24 особи)		Уникання (18 осіб)		Агресія (18 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Суперництво (18 осіб)					18 осіб	100%
Співпраця (10 осіб)	10 осіб	41,7%				
Компроміс (14 осіб)	14 осіб	58,3%				
Уникання (10 осіб)			10 осіб	55,6%		
Пристосування (8 осіб)			8 осіб	44,4%		

Підлітки, які використовують стратегію уникання, схильні до застосування стилів уникання (55,6%) і пристосування (44,4%), що вказує на їх переважні прагнення до уникнення відповідальності за прийняття важливих рішень, свідоме уникання гострих ситуацій та проблем. Саме ці опитувані не готові до активної діяльності з вирішення суперечностей, вони швидше поступляться своїми інтересами, ніж будуть доводити свою думку. Крім того, однозначним є поєднання агресивної стратегії захисту в спілкуванні та суперницького стилю поведінки в конфліктних ситуаціях у значної частини підлітків, що вказує на потребу проведення з ними психокорекційної роботи, спрямованої на навчання адекватним способам вирішення конфліктів та розвитку комунікативної компетентності у взаєминах з іншими.

При цьому спостерігається тенденція до поєднання високого, середнього чи низького рівня компетентності підлітків у вирішенні конфліктів та переважних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях і використовуваних стратегій захисту (табл. 2.10). За отриманими даними всі підлітки, які мають низький рівень конфліктологічної компетентності, схильні до застосування стилю суперництва у конфліктах і застосовують стратегію психологічного захисту «агресія» (100%). Підлітки із високим рівнем конфліктологічної компетентності, навпаки, більш схильні до стилю

співпраці та компромісу (55,6% і 44,4%), а також обирають стратегію «миролюбність» (100% з них). А для підлітків, які мають середній рівень компетентності у вирішенні конфліктів, характерні переважно стилі уникання і пристосування (38,5% і 30,8%), компромісу (23,1%). При цьому більшість із них мають схильність до використання стратегії психологічного захисту уникання (69,2%), і ще виявлено схильність до миролюбності (у 23,1%).

Таблиця 2.10

Стилі поведінки і стратегії захисту підлітків з різними рівнями компетентності у вирішенні конфліктів

Стилі поведінки	Високий рівень компетентності у вирішенні конфліктів (18 осіб)		Середній рівень (26 осіб)		Низький рівень (16 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Стиль «Суперництво» (18 осіб)	-	-	2	7,7%	16	100 %
Стиль «Співпраця» (10 осіб)	10	55,6%	-	-	-	-
Стиль «Компроміс» (14 осіб)	8	44,4%	6	23,1 %	-	-
Стиль «Уникання» (10 осіб)			10	38,5 %	-	-
Стиль «Пристосування» (8 осіб)			8	30,8 %	-	-
Стратегія «Миролюбність» (24 осіб)	18	100%	6	23,1 %	-	-
Стратегія «Уникання» (18 осіб)			18	69,2 %	-	-
Стратегія «Агресія» (18 осіб)	-	-	2	7,7%	16	100 %

Також було виявлено цікаві тенденції до проявів різних типів міжособистісних відносин у підлітків з високим, середнім і низьким рівнями конфліктологічної компетентності (табл. 2.11.).

За встановленими даними – високий рівень конфліктологічної компетентності виявлено у підлітків, що характеризуються рисами співпрацюючого типу міжособистісних відносин (88,9%). Зрозуміло, що підлітки, які прагнуть до мирного вирішення конфліктів, намагаються

обирати найбільш адекватні стратегії поведінки, щоб погодити інтереси опонентів, досягти згоди.

Таблиця 2.11

Типи міжособистісних відносин підлітків з різними рівнями компетентності у вирішенні конфліктів

Типи міжособистісних відносин	Високий рівень компетентності у вирішенні конфліктів (18 осіб)		Середній рівень (26 осіб)		Низький рівень (16 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Авторитарний (2 осіб)	-	-	2	7,7%	-	
Незалежний (10 осіб)	-	-	10	38,5 %	-	
Прямолінійний (6 осіб)	-	-	-		6	37,5 %
Недовірливий (6 осіб)	-	-	-		6	37,5 %
Покірний (4 осіб)	-	-	2	7,7%	2	12,5 %
Залежний (8 осіб)	-	-	6	23,1 %	2	12,5 %
Співпрацюючий (17 осіб)	16	88,9%	1	3,8%	-	
Альтруїстичний (7 осіб)	2	11,1%	5	19,2 %	-	

Середній рівень конфліктологічної компетентності виявлено в підлітків із незалежним типом відносин (38,5%), залежним типом (23,1%), альруїстичним типом (19,2%). А для підлітків, які мають низький рівень конфліктологічної компетентності, властивий прямолінійний та недовірливий типи міжособистісних відносин (по 37,5%). Ще по 12,5% підлітків, які мають низьку компетентність у вирішенні конфліктів, володіють покірним і залежним типами. Загалом, при переважанні агресивних тенденцій у поведінці, вияві прямолінійних рис характеру, зневазі до інших, недовірі до них людина не налаштована на мирне врегулювання суперечностей, не має достатньо досвіду і вмінь для успішного завершення конфліктної взаємодії. Вважаємо, що підлітки, які мають середній та низький рівні конфліктологічної компетентності, потребують психологічної допомоги для розвитку їх комунікативної культури, формування вмінь розпізнавати

конфліктогени та адекватно на них реагувати, досягати взаєморозуміння з опонентами та успішно вирішувати конфлікти.

При цьому помічаємо певні закономірні прояви типів міжособистісних відносин у підлітків, які обирають різні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях. Для тих, хто обирає суперництво як стиль поведінки та агресію як механізм психологічного захисту, властиві авторитарний, незалежний, прямолінійний типи відносин.

Для підлітків, що схильні до стилю поведінки уникнення, властивий недовірливий тип відносин. Для підлітків із стилем пристосування характерні залежний і покірний типи відносин. Ті підлітки, як і мають механізм захисту уникання – володіють недовірливим, покірним і залежним типами міжособистісних відносин.

Однозначним є поєднання співпрацючого типу відносин із схильністю підлітків до співробітництва, компромісу як стилів поведінки та миролюбності як механізму захисту. Подібні результати виявилися і в підлітків із альтруїстичним типом – вони схильні до компромісу, миролюбності.

Для дослідження психологічних особливостей конфліктної взаємодії підлітків був проведений кореляційний аналіз за допомогою критерію r-Спірмена. Враховуючи те, що завданням дослідження стало емпіричне визначення психологічних особливостей конфліктної взаємодії підлітків, кореляційний аналіз був проведений між стилями поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях та іншими показниками дослідження. Таблиці зі статистично значущими результатами подані нижче, загальна кореляційна матриця представлена у Додатку А.

У таблиці 2.12 представлені результати кореляційного аналізу між стилями поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях та їх стратегіями психологічного захисту у спілкуванні з іншими людьми.

За отриманими результатами з'ясовано, що агресивна стратегія психологічного захисту у спілкуванні у групі підлітків має прямий статистично значущий кореляційний зв'язок зі стилем поведінки у конфлікті «суперництво» (0,51), а також зворотній зв'язок зі стилем поведінки у конфлікті «співробітництво» (-0,50). Агресія у підлітків може проявлятися у вигляді спроб заподіяти моральну шкоду людині за допомогою слів, через крик, образливі слова (вербальна агресія). За попередньо виявленими даними третина підлітків мають агресивну стратегію захисту у спілкуванні, а тому можна сказати, що вони часто бувають неврівноваженими, їм властиві образливість, імпульсивність, вони можуть жорстоко поводитися з іншими людьми. Результати кореляційного аналізу дають змогу припустити, що стратегія поведінки в конфлікті «суперництво», яка виявляється в прагненні підлітків ставити свої інтереси вище інтересів інших, а також в прагненні довести свою правоту, вдаючись до тиску на суперника, часто супроводжується криками, образливими словами, глузуванням або ненавистю. При більшому прагненні підлітків до стратегії поведінки «суперництво» у них підвищується прояв агресії, що може виявлятися у вигляді приниження, образ, вимог, тиску на інших або критичних зауважень. Підліток за умови розвиненої агресивної стратегії захисту може стати конфліктною особистістю, нездатною на свідому кооперацію і взаємодію. Такі підлітки мають схильність до необдуманих вчинків, проявів ворожості у ставленні до оточуючих та відсутності миролюбності.

Таблиця 2.12

Кореляційні показники між стилями поведінки у конфліктних ситуаціях та стратегіями психологічного захисту у спілкуванні з іншими людьми у групі підлітків

Стилі поведінки	Стратегії психологічного захисту у спілкуванні		
	Миролюбність	Уникання	Агресія
Суперництво			0,51
Співробітництво	0,51		-0,50

Компроміс	0,54		
Уникання		0,56	
Пристосування		0,53	

Рівень значущості при $p < 0,05$

«Уникнення» як стратегія психологічного захисту у спілкуванні має два прямих статистично значущих кореляційних зв'язки зі стилями поведінки підлітків у конфлікті – «уникання» (0,56) і «пристосування» (0,53). Отримані результати дають змогу зробити висновок, що для підлітків, які обирають в конфліктній ситуації стратегію поведінки «уникання», характерне прагнення не брати на себе відповідальність за її рішення, утримуватися від дискусій і суперечок з іншою стороною. У міру того, як зростає прояв стратегії поведінки «уникання» у вигляді прагнення вийти з конфліктної ситуації, не наполягаючи на своєму і заперечуючи сам конфлікт, у підлітків спостерігається вияв байдужості до наслідків своїх дій. Підлітки, які вибирають стратегію «уникнення», характеризуються низьким рівнем спрямованості на особисті інтереси і на інтереси суперника, тобто обираючи таку стратегію поведінки, підлітки прагнуть не брати на себе відповідальність за прийняття рішення. Ще можна додати, що «уникаючі» підлітки використовують свій розвинений інтелект, щоб фізично відійти від напружених контактів, не зв'язуватися з тими особами, хто докучає їм.

Підлітки, які обирають стратегію «пристосування», прагнуть зберегти або налагодити сприятливі відносини, забезпечити інтереси опонента шляхом згладжування розбіжностей заради того, щоб уникнути протистояння, таким чином, приносячи свої інтереси в жертву інтересів іншої людини. У даному випадку пристосування проявляється в тому, що підліток уникає своїх власних інтересів, щоб догодити опонентові. Якщо предмет конфлікту не представляє особливої важливості для підлітка, а головним є збереження конструктивної взаємодії з іншою особистістю, стратегії пристосування та уникнення можуть стати найефективнішими способами вирішення конфлікту.

Стратегія психологічного захисту у спілкуванні «миролюбність» має два прямих статистично значущих кореляційних зв'язків зі стилями поведінки у конфлікті – «співробітництво» (0,51) і «компроміс» (0,54). Враховуючи те, що миролюбність є психологічною стратегією захисту суб'єктної реальності особистості, в якій провідну роль відіграють інтелект і характер, підліткам з миролюбною стратегією захисту притаманні дві найефективніші стратегії поведінки у конфлікті. Підлітки, які використовують співробітництво, на однаково високому рівні оцінюють інтереси суперника і свої власні, вони не просто враховують позицію іншого учасника, вони прагнуть домовитися, щоб інша особа теж була задоволена. Підлітки прагнуть вирішити конфлікт таким чином, щоб у виграші опинилися всі учасники. Для підлітків, які йдуть на компроміс, характерне прагнення врегулювати розбіжності шляхом двосторонніх поступок. Кожен з них знижує рівень своїх домагань і з самого початку шукає справедливого результату конфліктної ситуації. Миролюбність передбачає партнерство і співробітництво, вміння йти на компроміси, робити поступки і бути гнучким, готовим жертвувати деякими своїми інтересами.

Далі представлені кореляційні зв'язки між рівнем компетентності підлітків у вирішенні конфліктів і стратегіями поведінки у конфлікті та психологічного захисту у спілкуванні (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Кореляційні показники між стилями поведінки у спілкуванні та конфліктних ситуаціях з конфліктною компетентністю у групі підлітків

Стилі поведінки у конфлікті та у спілкуванні	Компетентність у вирішенні конфліктів
Суперництво	-0,50
Співробітництво	0,54
Компроміс	0,56
Уникання	
Пристосування	
Миролюбність	0,57

Уникання	
Агресія	-0,52

Рівень значущості при $p < 0,05$

За отриманими даними розвинена конфліктна компетентність пов'язана з ефективними стратегіями вирішення конфліктів, а саме: «співробітництво» (0,54) і «компроміс» (0,56). До того ж, високий рівень компетентності підлітків у вирішення конфліктів пов'язаний із стратегією психологічного захисту у спілкуванні «миролюбність» (0,57). Зазначимо, що найважливіша характеристика конфліктної компетентності – це суб'єктна позиція учасника, яка передбачає адекватне бачення динаміки сюжету конфлікту, його можливі наслідки. Тому розвинена конфліктна компетентність є рефлексивною основою, яка передбачає, що людина здатна дати собі раду в конфлікті, мирно вирішити його. Саме тому підлітки з розвиненою конфліктною компетентністю здатні обирати у конфліктній ситуації стиль співробітництва та компромісу. При виборі стилю співробітництва (співпраці) обидві сторони конфлікту повинні володіти здібностями до дипломатичної діяльності, вміти вести переговори, захищати свої інтереси, враховуючи інтереси іншої сторони, вміти слухати і чути інших. Якщо відсутня одна з навичок, то стиль співпраці стає неефективним.

Стиль «компроміс» передбачає, що конфліктуючі сторони приходять до згоди на самому початку конфлікту, розуміючи, що опонент володіє не менш вагомими аргументами і можливостями для досягнення мети. Обидві сторони хочуть одного й того ж, але досягти мети можливо лише поступаючись один одному. Таким чином, саме високий рівень конфліктної компетентності дає підліткам можливість визнати відмінності у думках і показати свою готовність до ознайомлення з різними точками зору, розібратися у причинах конфлікту, знайти конструктивні шляхи, які забезпечать досягнення необхідної мети для обох сторін.

Конфліктна компетентність включає вільне оволодіння стратегіями управління конфліктною ситуацією та пов’язана з миролюбністю, яка передбачає партнерство і співробітництво, уміння йти на компроміси, поступатися інтересами і бути гнучким. Тобто підлітки, які мають високий рівень компетентності у вирішенні конфліктів, визнають наявність розходження в думках з опонентом і намагаються показати свою готовність до мирного та взаємовигідного розв’язання суперечностей.

Низький рівень конфліктної компетентності пов’язаний зі стратегією поведінки у конфлікті «суперництво» (-0,50) і агресивною стратегією психологічного захисту (-0,52). Встановлено, що підлітки з агресивною стратегією психологічного захисту мають низькі показники конфліктної компетентності. Вони недовірливі, часто негативно налаштовані у ставленні до оточення, бувають дратівливими. В процесі взаємодії рідко визнають свою провину, а для впливу на опонента часто використовують примус і деструктивні способи вирішення конфлікту (зокрема, суперництво), щоб змусити його прийняти свою точку зору. Підлітки, які обирали стратегію суперництва, використовують такі способи впливу, як тиск (крик, іноді фізичне насильство). Конфліктна ситуація такими підлітками сприймається полярно: «або перемога, або поразка». Вибір цієї стратегії вказує на активну боротьбу підлітка за свої інтереси із застосуванням всіх доступних йому засобів впливу та натиску, та не передбачає домовленостей, можливо через недостатню розвиненість конфліктної компетентності та навичок ефективних переговорів.

Окремо були вивчені взаємозв’язки між типами міжособистісних відносин та характеристиками поведінки підлітків у конфлікті (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

Кореляційні показники між особливостями поведінки у конфліктних ситуаціях та типами міжособистісних відносин у групі підлітків

Типи міжособистісних відносин	Суперництво	Співробітництво	Компроміс	Уникання	Пристосування	Миролюбність	Уникання	Агресія	Конфліктна компетентність
Авторитарний (владний, лідируючий)	0,50							0,51	
Незалежний (домінуючий)	0,52							0,50	
Прямолінійний (агресивний)	0,56							0,51	
Недовірливий (скептичний)				0,52			0,50		
Покірний (сором’язливий)					0,52		0,51		
Залежний (слухняний)					0,55		0,50		
Співпрацюючий (конвенціональний)		0,56	0,50			0,51			0,52
Альтруїстичний (відповідально-великодушний)									

Рівень значущості при $p < 0,05$

Отримані результати свідчать, що на статистично значущому рівні авторитарний тип міжособистісних відносин у підлітків пов’язаний з суперництвом (0,50) та агресією (0,51) під час конфліктної ситуації. Таким чином, агресивність породжує суперництво в конфліктній ситуації. Авторитарний тип характеризує впевненість в собі, вміння бути наставником і організатором, демонструє здатності керівника. При високих значеннях виявляє несприйнятливість до критики, переоцінку власних можливостей.

Такі підлітки обирають стиль поведінки – конфронтація, який виявляється у прагненні досягти задоволення своїх інтересів на шкоду інтересів іншої людини. Вони проявляють агресію та впливають на опонента завдяки силі – фізичній та емоційній.

Незалежний тип міжособистісних відносин у підлітків пов'язаний з суперництвом (0,52) та агресією (0,50) під час конфліктної ситуації. Зазначений тип відносин проявляється у впевненості, незалежності, суперництві, а також в почутті переваги над оточуючими, відстоюванні своєї думки, відособленій позиції в групі.

Прямолінійний тип міжособистісних відносин у підлітків пов'язаний з суперництвом (0,56) та агресією (0,51) під час конфліктної ситуації. Ці зв'язки демонструють щирість, безпосередність, прямолінійність підлітків, їх наполегливість у досягненні результату. Однак можуть спостерігатися прояви надмірної завзятості, агресивності, недоброзичливості, дратівливості, нестриманості в своїх емоціях, проявів агресії.

Недовірливий тип міжособистісних відносин у підлітків пов'язаний з униканням як стратегією поведінки (0,52) та униканням як стратегією у спілкуванні (0,50) під час конфліктної ситуації. Зв'язки демонструють наявність у підлітків критичного ставлення до всіх соціальних явищ і оточуючих людей, а також об'єктивність суджень і вчинків, не конформність. Таким чином, через невпевненість в собі, підозрілість, невдоволення оточуючими людьми, острах негативного ставлення з боку оточуючих, замкнутість, такі підлітки уникають конфлікту та намагаються відійти від необхідності його вирішення.

Покірний тип міжособистісних відносин у підлітків пов'язаний з пристосуванням (0,52) та уникненням (0,51) під час конфліктної ситуації. Такі підлітки скромні, поступливі, сором'язливі, емоційно стримані і здатні підкорятися, схильні брати чужі обов'язки на себе, поступатися всім, завжди

ставити себе на останнє місце, пристосовуватися або зовсім уникати конфліктної взаємодії.

Залежний тип міжособистісних відносин у підлітків пов'язаний з пристосуванням (0,55) та уникненням (0,50) під час конфліктної ситуації. Залежні підлітки проявляють конформність, м'якість, довірливість, схильні захоплюватися оточуючими. Вони залежні від чужої думки, тому пристосовуються або зовсім уникають конфліктів з оточуючими людьми.

Співпрацюючий тип міжособистісних відносин у підлітків пов'язаний із співробітництвом (0,56), компромісом (0,50), миролюбністю (0,51) і розвиненою конфліктною компетентністю (0,52) під час конфліктної ситуації. У таких підлітків проявляються схильність до співпраці, гнучкість, компромісний підхід при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, здатність рахуватися з думкою оточуючих, прагнення допомагати, заслужити визнання і любов. Вони миролюбні, орієнтовані на прийняття і соціальне схвалення, готові до конструктивних способів налагодження взаємодії з іншими, що передбачає мирне вирішення конфліктів та продуктивну співпрацю. Альтруїстичний тип міжособистісних відносин у підлітків на статистично значущому рівні не має зв'язків.

Отже, проаналізувавши кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками конфліктної взаємодії підлітків, виявлено наступне:

− для підлітків, які схильні до стратегії «суперництво», притаманні прояви агресії у спілкуванні та низький рівень компетентності у вирішенні конфліктів, а також авторитарний, незалежний і прямолінійний типи міжособистісних відносин;

− для підлітків, які обирають стратегію «співробітництво», притаманні прояви миролюбності та відсутність агресії у спілкуванні, а також високий рівень компетентності у вирішенні конфліктів і співпрацюючий тип міжособистісних відносин;

− для підлітків із вибором стратегії «компроміс» притаманні прояви миролюбності у спілкуванні та високий рівень компетентності у вирішенні конфліктів, а також співпрацюючий тип міжособистісних відносин;

− для підлітків, які схильні до стратегії «уникання», притаманне уникання від спілкування з іншими та недовірливий тип міжособистісних відносин;

− для осіб, що обрали стратегію «пристосування», притаманне уникання від спілкування з оточуючими, а також покірний та залежний типи міжособистісних відносин.

При цьому за результатами дослідження виявлено, що третина підлітків мають показники, що не оптимально характеризують їх взаємодію з оточуючими людьми. Тому доцільно провести з ними психологічну роботу, спрямовану на підвищення конфліктологічної компетентності, розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Висновки до розділу 2

За отриманими результатами експериментального дослідження психологічних особливостей конфліктної взаємодії підлітків встановлено, що більшість підлітків обирають такі стилі поведінки в конфліктних ситуаціях, як суперництво (30%), компроміс (23,3%), співпраця та уникання (по 16,7%). До пристосування схильні 13,3% підлітків. При цьому суперництво більш властиве для підлітків, віком від 14 до 15 років (33,3%), ніж для підлітків старшої групи (26,7%). Перевагу співпраці як стилю поведінки виявлено більшою мірою у підлітків, віком від 16 до 17 років (20%), ніж у групи, до якої ввійшли підлітки, віки яких від 14 до 15 років (13,3%). Також встановлено прояви компромісу як стилю поведінки у 20% підлітків молодшої групи і 26,7% підлітків, вік яких від 16 до 17 років. Отже, для підлітків обох груп характерні дещо різні переваги у виборі стилю поведінки

в конфліктних ситуаціях, що вказує на вищу орієнтацію підлітків, вік яких від 14 до 15 рків, до суперництва та компромісу, пристосування, а для підлітків старшої групи більш характерні компроміс і співпраця.

Переважна більшість підлітків схильні до миролюбності у спілкуванні з іншими (40%). Ще у третини підлітків виявлено схильність до уникання, і для решти підлітків властива схильність до використання агресії як стратегії захисту у спілкуванні. При цьому для підлітків, віком від 14 до 15 років, дещо більш характерний вибір стратегій уникання і агресії як стратегій захисту в спілкуванні.

Більшість опитаних підлітків (43,3%) мають середній рівень компетентності у вирішенні конфліктів, третина мають високий рівень, а в решти встановлено низький рівень конфліктологічної компетентності. При цьому більшість опитаних підлітків обох груп мають середній рівень компетентності у вирішенні конфліктів (40% і 46,7% відповідно). Водночас найбільш негативним є показник низького рівня компетентності у вирішенні конфліктів у третини підлітків молодшої групи (33,3%) та 20% − у підлітків старшої групи.

Разом з цим більшість підлітків мають схильність до співпрацюючого типу міжособистісних відносин з оточуючими (28,3%), в 11,7% підлітків встановлено альтруїстичний тип. Ці типи відносин з іншими характеризують підлітків як схильних до пошуку найбільш оптимальних рішень конфліктів, хоча й вказують на певну тенденцію до поступок власними інтересами заради досягнення спільних результатів. Крім того, у 16,7% підлітків встановлено незалежний тип, у 10% − прямолінійний тип міжособистісних відносин, які вказують на певні агресивні тенденції в поведінці підлітків. Ще 13,3% підлітків належать до залежного типу, а 10% до недовірливого типу, що перешкоджають встановленню гармонійних міжособистісних відносин з іншими. Загалом співпрацюючий тип відносин з іншими властивий для 30% підлітків, вік яких 16-17 років, і 26,7% − для підлітків молодшої групи. Отже,

третина кожної з груп мають оптимальний тип міжособистісних відносин з оточуючими.

Крім того, було встановлено певні закономірні поєднання психологічних рис особистості, поведінки та обраних стратегій психологічного захисту, що визначають особливості конфліктної взаємодії підлітків. Зокрема, для підлітків, які виявляють стратегію захисту «миролюбність», властивий вибір стилів поведінки в конфлікті «компроміс» і «співпраця». Підлітки, які використовують стратегію «уникання», схильні до застосування стилів «уникання» і «пристосування». Ті, хто схильний до агресії як захисту в спілкуванні, часто застосовують суперницький стиль поведінки у конфліктних ситуаціях. Також спостерігається тенденція до поєднання високого рівня компетентності підлітків у вирішенні конфліктів та стилів «співпраці» і «компромісу», стратегії «миролюбності». Підлітки, які мають низький рівень конфліктологічної компетентності, схильні до застосування стилю «суперництва» у конфліктах і застосовують стратегію психологічного захисту «агресія».

Загалом третина підлітків застосовують стиль суперництва в конфліктах, агресію як захист у спілкуванні з іншими, володіють низьким рівнем конфліктологічної компетентності, прямолінійно-агресивним, незалежним, недовірливим типами міжособистісних відносин, що не оптимально характеризує їх взаємодію з оточуючими людьми. Доцільно провести з ними психологічну роботу, спрямовану на підвищення комунікативної і конфліктологічної компетентності, розвиток навичок налагодження гармонійної взаємодії з однолітками, навчання конструктивним способам подолання конфліктів.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ОПТИМІЗАЦІЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ

3.1. Психокорекційна програма занять з оптимізації взаємодії підлітків

Відповідно до поставлених завдань формувального етапу психологічного дослідження розроблено «Психокорекційну програму занять з оптимізації взаємодії підлітків» та проведено ряд занять з підлітками експериментальної групи.

На матеріалі напрацювань практичних психологів, методистів та науковців В. Андрєєєнкової [1], С. Богданова [9], О. Величко [13], А. Головіної [15], К. Мілютіної [47], А. Прутченкова [55], Г. Радчук [61], О. Цільмак [74], Т. Яновської [84] було розроблено програму занять для оптимізації взаємодії підлітків.

Структура занять включає в себе використання наступних методів та засобів організації групової роботи підлітків під час проведення програми:

1. Вправи, рольові ігри, моделювання ситуації застосування отриманого досвіду в реальному житті – для напрацювання навичок оптимальної безконфліктної взаємодії з однолітками.

2. Мозковий штурм, диспут, обговорення – для отримання нових цікавих ідей та навчання учасників почувати себе впевнено у різних умовах спілкування, вміло відстоювати й аргументувати власну думку (в і конфліктних ситуаціях також).

3. Інформаційні повідомлення – для ознайомлення підлітків з фактологічним матеріалом, на основі якого будується міжособистісне спілкування, вирішуються конфлікти у відносинах з товаришами.

4. Арт-терапевтичні і релаксаційні вправи – для відпрацювання адекватного вираження негативних емоцій, навчання мирному способу

«виливу гніву й злості» не на оточуючих, для зниження напруження і оптимізації психоемоційного стану.

5. Інсценування, пантоміми – для розвитку спостережливості учасників, отримання цінного досвіду розуміння оточуючих за їх виразом обличчя.

Кожне заняття має наступну структуру: вступна, основна та заключна частини.

1. Вступна частина. Учасники висловлюють думки у вільному режимі, у довільній послідовності, тут проводяться вправи на привітання, рефлексії емоційного стану, налаштування на групову форму роботи.

2. Основна частина передбачає виконання вправ відповідно до мети конкретного заняття. Тут учасники у формі рольової гри, мозкового штурму, прослуховування інформаційних повідомлень та інших форм групової роботи отримують нові знання про конфлікти та основи гармонійних відносин, оволодівають навичками безконфіктної поведінки та відпрацьовують їх для подальшого застосування у практичній діяльності.

3. Заключна частина, що включає рефлексивне обговорення подій, які відбулися протягом заняття. Містить думки та почуття, що виникали в процесі виконання ігор, вправ. Підбиття підсумків стають основою для узагальнення групового досвіду з вирішення проблеми оптимізації міжособистісних відносин, вирішення конфліктів між підлітками.

Психокорекційна програма занять з оптимізації взаємодії підлітків

Мета: знизити прояви конфліктності підлітків; налагодити їх міжособистісну взаємодію з однолітками на основі ефективного розв’язання конфліктних ситуацій; сприяти формуванню в них комунікативних навичок і вмінь; корегувати комунікативні установки та розвивати навички безконфліктного спілкування; створити атмосферу для розвитку гармонійних відносин в колективі.

Завдання:

− розвивати навички самопізнання, аналізу сильних і слабких сторін, формувати позитивне самоставлення;

− ознайомити із інформацією про конфлікт, конфліктне спілкування, шляхи вирішення конфліктів;

− розповісти про слова-конфліктогени у спілкуванні, що викликають конфлікти у відносинах з іншими;

− знижувати особистісну конфліктність, знімати внутрішнє напруження, створити умови для оволодіння навичками саморегуляції, розслаблення, релаксації;

− вчити конструктивним способам подолання конфліктів, мирному вирішенню суперечностей;

− формувати комунікативні навички, вміння успішного міжособистісного спілкування, сприяти оптимізації установок міжособистісної взаємодії;

− створити сприятливу атмосферу довіри і безконфліктної взаємодії у колективі підлітків.

Структура програми – 5 занять по 45-60 хв. кожне із періодичністю проведення 1-2 заняття в тиждень.

Склад групи учасників – 12-15 підлітків.

Очікувані результати – зниження конфліктності, оптимізація виборів конструктивних способів вирішення конфліктів, налагодження гармонійних відносин між підлітками, а також – розвиток їх навичок самопізнання, підвищення впевненості в собі, формування позитивного самоставлення.

Повний зміст занять наведено у додатку Б, тут подано послідовність вправ та рольових ігор, дискусій, релаксаційних комплексів, призначених для оптимізації відносин підлітків.

Заняття № 1. «Ставлення до конфлікту»

(за матеріалами В. Андрєєєнкової [1], К. Мілютіної [47], Г. Радчук [61], Т. Яновської [84])

Мета: познайомити учасників, створити позитивну мотивацію на групову роботу; сприяти саморозкриттю учасників групи; усвідомленню кожного з учасників суб'єктами групи; ознайомити підлітків з основними принципами та формами роботи у групі; визначити ставлення підлітків до конфлікту, розвивати асоціативне мислення, дати інформацію щодо у конфліктних відносин; налагодити довірливі стосунки між учасниками; створення позитивної психологічної атмосфери.

І. Вступна частина, привітання.

Вступна бесіда на тему «Про важливість наших зустрічей». Пояснення групі завдань курсу, основних тем щодо конфліктних взаємин.

Вправа «Павутинка імен»

ІІ. Основна частина, виконання вправ.

Прийняття правил роботи групи. Їх обговорення.

Розминка «Мозковий штурм»

Вправа «Асоціація до слова конфлікт»

Інформаційне повідомлення «Про конфлікт»

Вправа «Визначення позиції щодо конфлікту»

Вправа «Малюнок гніву»

Вправа-релаксація «Повітряні кульки»

ІІІ. Підведення підсумків.

Заняття №2 «Негативний і позитивний аспекти конфлікту»

(за матеріалами В. Андрєєєнкової [1], С. Богданова [9], А. Головіної [15], А. Прутченкова [55], Г. Радчук [61], О. Цільмак [74])

Мета: розвиток вміння короткої самопрезентації, сприяння усвідомленню підлітками власної індивідуальності і неповторності; закріпити

активний стиль спілкування, розширити досвід відкритої безконфліктної взаємодії, сприяти створенню атмосфери довіри і комфорту в групі.

І. Вступна частина, привітання.

Вправа-розминка «Я люблю своє ім'я»

ІІ. Основна частина, виконання вправ.

Вправа «Добрі вчинки – погані вчинки»

Вправа «Негатив та позитив від конфлікту»

Вправа «Сутичка. Боротьба спинами»

Вправа «Редиска й огірок»

Вправа «Я тобі вибачаю»

Вправа «Я в конфліктній ситуації»

ІІІ. Підведення підсумків.

Заняття 3. «Стилі вирішення конфліктів»

(за матеріалами В. Андрєєєнкової [1], К. Мілютіної [47], А. Прутченкова [55], Г. Радчук [61], О. Цільмак [74])

Мета: активізувати процеси самопізнання, самоідентифікації і самовираження (через творчість); показати цінність безконфліктних відносин з іншими; вчити виявляти агресію і конфліктність соціально прийнятним способом у безпечній обстановці.

І. Вступна частина, привітання.

Вправа-розминка «Мені добре, коли…»

ІІ. Основна частина, виконання вправ.

Вправа «Футболка з написом»

Вправа «Зустріч на вузькій вулиці»

Вправа «Як висловити образу і незадоволеність»

Вправа «Конфлікт «нападника» і «захисника»

Інформаційне повідомлення «Стилі вирішення конфліктів»

Вправа «Яблучко і черв'ячок»

Вправа «Вирішення складних ситуацій»

Вправа «Око за око» (прислів'я)

ІІІ. Підведення підсумків.

Заняття 4. «Владнання конфліктів соціально прийнятним способом»

(за матеріалами С. Богданова [9], А. Прутченкова [55], Г. Радчук [61], О. Цільмак [74])

Мета: сприяти кращому саморозумінню, розвивати навички аналізу своїх сильних і слабких сторін; навчати прийомам безконфліктного спілкування, оптимізувати прояви психоемоційних станів, зменшувати особистісну конфліктність і напруження;

І. Вступна частина, привітання.

Вправа-розминка «Усмішка по колу»

ІІ. Основна частина, виконання вправ.

Вправа «Закінчи фразу»

Вправа «Притча про слона»

Вправа «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді»

Рольова гра «Владнання конфліктів»

Вправа-релаксація «Хмаринки»

ІІІ. Підведення підсумків.

Заняття 5. «Заповіді поведінки в конфліктній ситуації»

(за матеріалами В. Андрєєєнкової [1], О. Величко [13], А. Головіної [15], А. Прутченкова [55], Г. Радчук [61], О. Цільмак [74])

Мета: стабілізування внутрішнього психоемоційного стану, створення балансу нервово-психічних процесів; навчання прийомам безконфліктного спілкування; навчання конструктивним способам виходу з конфліктних ситуацій; формування навичок конструктивного вирішення конфліктів;

І. Вступна частина, привітання.

Вправа «Взаємні привітання»

ІІ. Основна частина, виконання вправ.

Вправа «Без правил»

Робота у підгрупах «Що в поведінці опонента підвищує напруженість, а що навпаки – знижує»

Вправа «Активне слухання»

Вправа «Сидячий і стоячий»

Вправа «Розв’язати конфлікт»

Вправа «Історія, розказана від особи Вовка»

Вправа-релаксація «Дерево»

Інформаційне повідомлення «Заповіді поведінки в конфліктній ситуації»

ІІІ. Підведення підсумків.

Розроблену «Психокорекційну програму занять з оптимізації взаємодії підлітків» було проведено із підлітками, віком від 14 до 15 років, які входили до експериментальної групи. Під час занять підлітки знайомилися із поняттям конфлікту, його структурою, позитивними і негативними аспектами його впливу на людину та її відносини. Вчилися адекватно реагувати на різні слова-конфліктогени, розглянули багато конфліктних ситуацій, та після ознайомлення із основними стилями вирішення конфліктів – самостійно відпрацювали продуктивні варіанти розв’язання суперечностей. Крім того, в процесі проведення психокорекційних занять було приділено увагу розвитку самопізнання підлітків, підвищенню їх впевненості в собі, формуванню позитивного самоставлення, що позитивно вплинуло на вміння підлітків відстоювати власні позиції у суперечках, аргументовано доводити погляди, впевнено вступати в конфлікт і не погоджуватися на принизливі для себе умови.

Внаслідок участі в «Психокорекційній програмі занять з оптимізації взаємодії підлітків» її учасники набули цінних знань з конфліктології, знизили власний рівень конфліктності (особливо цінними були релаксаційні комплекси та вправи на самопізнання). Також підлітки навчилися конструктивно вирішувати конфлікти, активно слухати співрозмовників,

погоджувати з ними свої ідеї та цілі при плануванні спільного досягнення мети.

3.2. Аналіз психологічної роботи з подолання конфліктних взаємин і оптимізації взаємодії підлітків

На контрольному етапі психологічного дослідження здійснено аналіз психологічної роботи з подолання конфліктних взаємин і оптимізації взаємодії підлітків експериментальної групи. Зокрема, ефективність проведеної психологічної роботи з оптимізації взаємодії підлітків підтверджено на основі порівняння результатів повторного опитування респондентів експериментальної та контрольної груп за обраними методиками. Відповідно до даних проведеного опитування за методикою К. Томаса встановлено наступні зміни у стилях поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Стилі поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях (за методикою К. Томаса)

Стилі поведінки	ЕГ, підлітки, віком від 14 до 15 років (30 осіб)				КГ, підлітки, віком від 16 до 17 років (30 осіб)			
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Суперництво	10	33,3%	3	10%	8	26,7%	8	26,7%
Співробітництво (співпраця)	4	13,3%	10	33,3%	6	20%	7	23,3%
Компроміс	6	20%	13	43,3%	8	26,7%	9	30%
Уникання	4	13,3%	2	6,7%	6	20%	5	16,7%
Пристосування	6	20%	2	6,7%	2	6,7%	1	3,3%

В ЕГ на 23,3% зменшились вибори стилю суперництва, на 20% стало більше підлітків із схильністю до вибору співробітництва, що вважається найбільш оптимальним стилем вирішення конфліктів. Значно зросла кількість підлітків із вибором компромісу як стилю поведінки в конфлікті (на

23,3%). Також на 6,7% стало менше підлітків із стилем уникання, і на 13,3% із стилем пристосування. Вони залишились у незначної частини підлітків з ЕГ (по 6,7% відповідно).

Наочно зміни у виборах стилів поведінки підлітків ЕГ в конфліктах представлено за допомогою рис. 3.1.

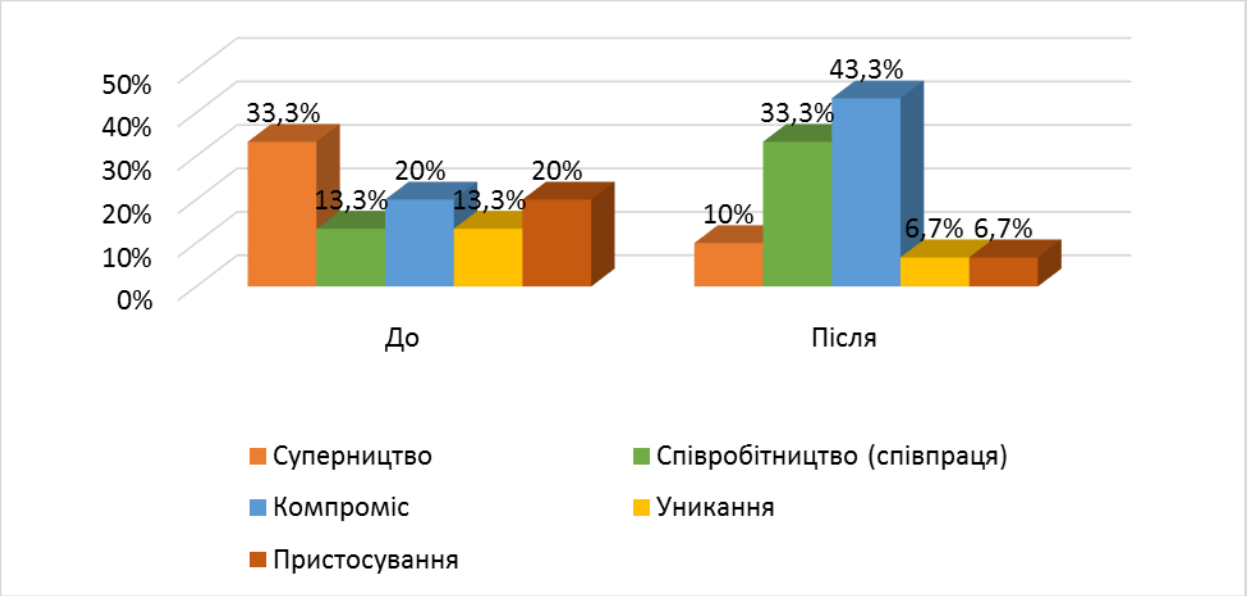


Рис. 3.1. Стилі поведінки підлітків ЕГ у конфліктних ситуаціях (за методикою К. Томаса)

Отже, переважна більшість підлітків з ЕГ стали обирати стилі компромісу (43,3%) і співробітництва (33,3%), що сумарно виявляється у 76,6% респондентів, які здатні до продуктивної поведінки у конфліктній ситуації, здатні враховувати інтереси опонентів, мирно розв'язувати виникаючі проблеми. Порівнюючи дані вхідного і контрольного опитування виявляємо зростання кількості підлітків із виборами стилю співпраці на 20% та компромісу на 23,3%, що вказує на те, що майже половина учасників психокорекційної програми занять змінили свої погляди та почали використовувати конструктивні стилі вирішення конфліктів.

В КГ на 3,3% стало більше підлітків із вибором стилю співробітництво і компроміс, сумарно вони стали проявлятися у 53,3% підлітків. На стільки ж

зменшились прояви підлітків із виборами стилів уникання і пристосування, що разом залишились у 20% підлітків. Стиль суперництва так само виявляється на високому рівні у 26,7% учасників експерименту.

За отриманими даними доведено високу ефективність «Психокорекційної програми занять з оптимізації взаємодії підлітків», що сприяла вибору продуктивних стилів поведінки в конфліктних ситуаціях в учасників експериментальної групи.

Застосовуючи методику В. Бойко, отримано такі результати опитування підлітків щодо переважних стратегій психологічного захисту в спілкуванні з іншими людьми (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Стратегії психологічного захисту підлітків у спілкуванні з іншими людьми (за методикою В. Бойко)

Стратегії захисту	ЕГ, підлітки, віком від 14 до 15 років (30 осіб)				КГ, підлітки, віком від 16 до 17 років (30 осіб)			
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Миролюбність	10	33,3%	22	73,3%	14	46,7%	15	50%
Уникання	10	33,3%	5	16,7%	8	26,7%	9	30%
Агресія	10	33,3%	3	10%	8	26,7%	6	20%

В ЕГ на 23,3% стало менше підлітків із агресивною стратегією захисту в спілкуванні, на 16,7% зменшилась їх кількість із уникаючою стратегією. І на 40% стало більше підлітків із миролюбною стратегією. Ці респонденти виявляють толерантність у ставленні до інших, здатні до врахування їх думки та інтересів, прагнуть конструктивного розв’язання суперечностей.

Наочно зміни у виборах стратегій психологічного захисту підлітків ЕГ представлено за допомогою рис. 3.2. Отже, в ЕГ стала виразно проявлятися миролюбна стратегія захисту в спілкуванні. Ці підлітки частіше стали виявляти повагу до себе та оточуючих, враховувати інтереси опонентів.

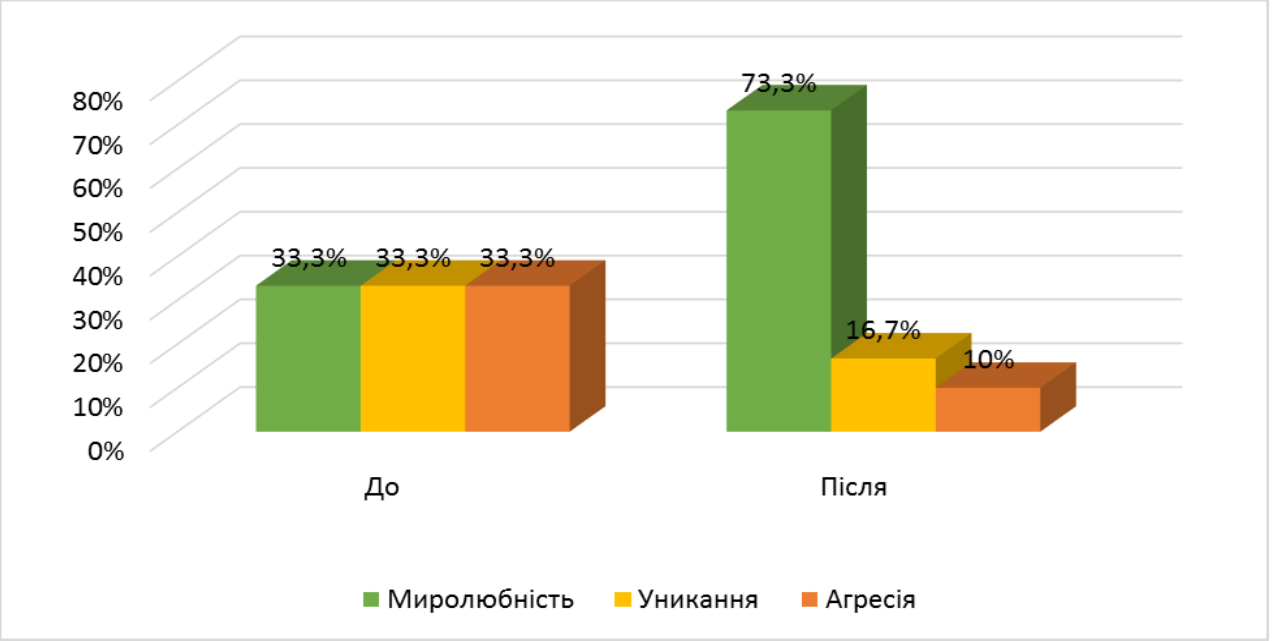


Рис. 3.2. Стратегії психологічного захисту підлітків у спілкуванні з іншими людьми (за методикою В. Бойко)

В КГ на 6,7% стало менше осіб із вибором агресивної стратегії захисту в спілкуванні, на 3,3% стало більше підлітків із стратегією уникання і стратегією миролюбності (50%). Отже, половина учасників експерименту КГ стали виявляти миролюбні тенденції у спілкуванні з оточуючими, а третина – надає перевагу униканню гострих питань при взаємодії з іншими.

Зважаючи на те, що серед підлітків ЕГ на 40% стало більше осіб із вибором стратегії миролюбності, а в КГ тільки на 3,3%, підтверджуємо високу ефективність проведеної «Психокорекційної програми занять з оптимізації взаємодії підлітків», що сприяла розвитку комунікативних навичок і налагодженню безконфліктного спілкування в підлітків експериментальної групи.

За методикою П. Хепнера та І. Петерсона виявлено такі зміни у розвитку компетентності підлітків щодо вирішення конфліктів (табл. 3.3). В ЕГ на 20% стало більше підлітків із високим рівнем, і на 26,7% із середнім рівнем компетентності у вирішенні конфліктів. Ці учасники експерименту

частіше стали застосовувати прийоми і техніки продуктивного вирішення конфліктних ситуацій, погоджувати свої цілі та інтереси з опонентами. На 26,7% стало менше підлітків, які мали низьку компетентність у вирішенні конфліктів, що вказує на зростання вказаної компетентності майже у третини учасників психокорекційної роботи.

Таблиця 3.3

Рівні компетентності підлітків у вирішенні конфліктів (за методикою П. Хеннера та І. Петерсона)

Рівні компетентності у вирішенні конфліктів	ЕГ, підлітки, віком від 14 до 15 років (30 осіб)				КГ, підлітки, віком від 16 до 17 років (30 осіб)			
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Високий рівень	8	26,7%	14	46,7%	10	33,3%	12	40%
Середній рівень	12	40%	14	46,7%	14	46,7%	13	43,3%
Низький рівень	10	33,3%	2	6,7%	6	20%	5	16,7%

В КГ на 6,7% стало більше підлітків із високим рівнем компетентності у вирішенні конфліктів, на 3,3% зменшилась їх частка із середнім та низьким рівнями (рівномірно на кожному рівні).

Наочно зміни у рівнях компетентності підлітків ЕГ у вирішенні конфліктів представлено за допомогою рис. 3.3.

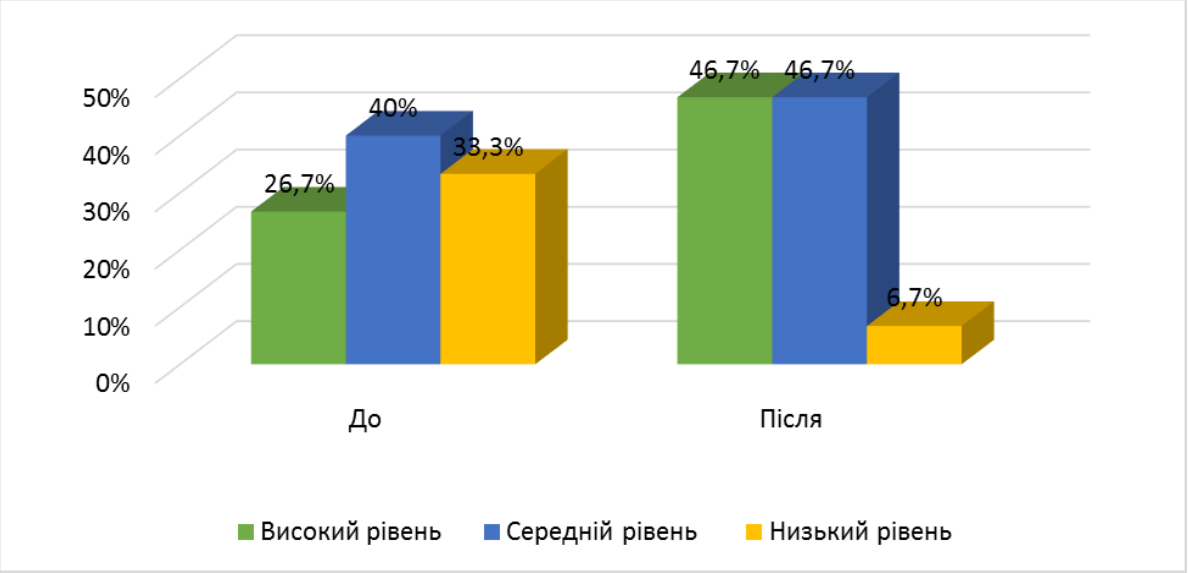


Рис. 3.3. Рівні компетентності підлітків ЕГ у вирішенні конфліктів (за методикою П. Хепнера та І. Петерсона)

Відповідно до проаналізованих даних участь в «Психокорекційній програмі занять з оптимізації взаємодії підлітків» сприяла значному підвищенню компетентності у вирішенні конфліктів серед підлітків експериментальної групи, зокрема серед них на 46,7% стало більше респондентів із високим і середнім рівнями (сумарно). Це підтверджує високу ефективність розробленої та апробованої психокорекційної програми, і надає змогу рекомендувати її до практичного використання у роботі психолога з підлітками.

За методикою Т. Лірі досліджували типи міжособистісних відносин підлітків з іншими людьми, і встановили наступні показники позитивних змін (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Типи міжособистісних відносин підлітків (за методикою Т. Лірі)

Типи міжособистісних відносин	ЕГ, підлітки, віком від 14 до 15 років (30 осіб)				КГ, підлітки, віком від 16 до 17 років (30 осіб)			
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Авторитарний (владний, лідируючий)	-	-	-	-	2	6,7%	2	6,7%
Незалежний (домінуючий)	6	20%	4	13,3%	4	13,3 %	2	6,7%
Прямолінійний (агресивний)	4	13,3%	3	10%	2	6,7%	2	6,7%
Недовірливий (скептичний)	2	6,7%	-	-	4	13,3 %	2	6,7%
Покірний (сором’язливий)	3	10%	3	10%	1	3,3%	1	3,3%
Залежний (слухняний)	5	16,7%	2	6,7%	3	10%	2	6,7%
Співпрацюючий (конвенціональний)	8	26,7%	17	56,7%	9	30%	14	46,7 %
Альтруїстичний (відповідально-великодушний)	2	6,7%	1	3,3%	5	16,7 %	5	16,7 %

В ЕГ на 30% стало більше осіб із вибором співпрацюючого типу міжособистісних відносин, що вказує на готовність підлітків до компромісу і

погодження власних цілей з думками опонента, до співпраці в процесі спільного вирішення конфлікту. На 10% зменшилась частка учасників експерименту із залежним (слухняним) типом, на 6,7% стало менше підлітків із незалежним, недовірливим типом, на 3,3% – із прямолінійним (агресивним) типом.

Наочно зміни у типах міжособистісних відносин підлітків ЕГ представлено за допомогою рис. 3.4.

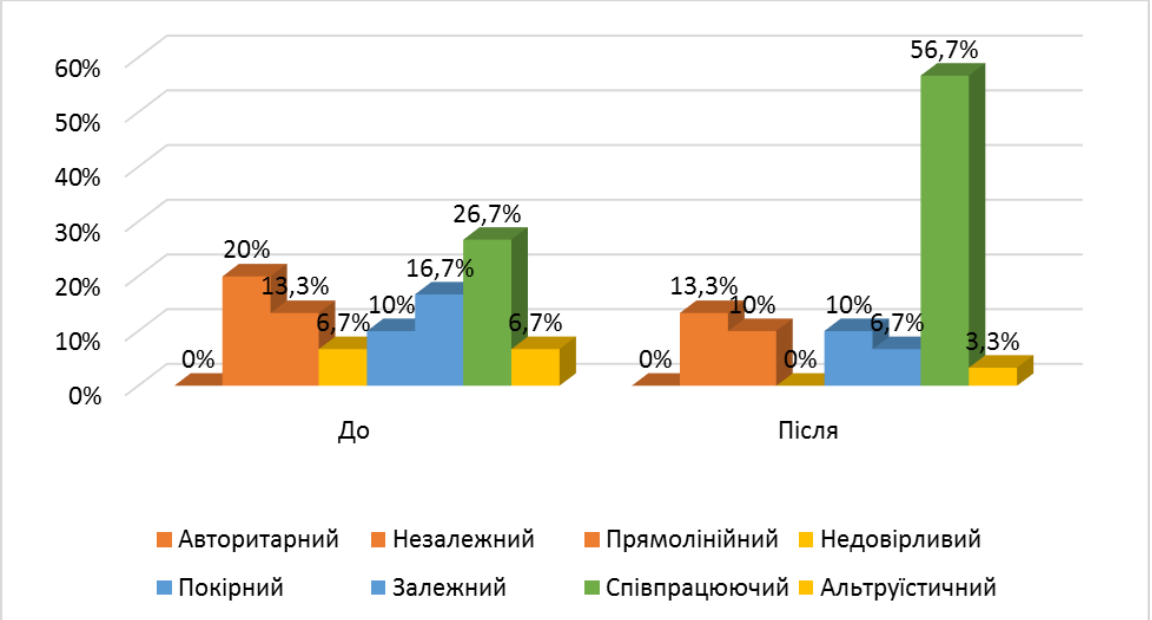


Рис. 3.4. Типи міжособистісних відносин підлітків (за методикою Т. Лірі)

Можна зробити висновок, що в підлітків, з якими проводилась психокорекційна робота, стали активніше проявлятися миролюбні тенденції у ставленні до оточуючих, схильність до співпраці у вирішенні конфліктів.

В КГ на 6,7% стало менше підлітків із незалежним, недовірливим типом, на 3,3% із залежним типом, і на 16,7% стало більше підлітків із найбільш оптимальним співпрацюючим типом. Ці учасники експерименту стали частіше проявляти прагнення до гармонійної комунікативної взаємодії з однолітками.

Відповідно до проаналізованих результатів контрольного етапу психологічного дослідження підтверджено високу ефективність розробленої

та проведеної «Психокорекційної програми занять з оптимізації взаємодії підлітків». Завдяки участі в цій програмі занять підлітки отримали знання про конфлікти, їх структуру, основні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях, відпрацювали навички конструктивного вирішення конфліктів, отримали можливість розвинути комунікативні навички і вміння у взаємодії з однолітками. На основі доведеної ефективності «Психокорекційної програми занять з оптимізації взаємодії підлітків» рекомендуємо її до використання у роботі практичного психолога з підлітками для подолання їх конфліктної поведінки, навчання конструктивним способам вирішення конфліктів, налагодження гармонійних відносин у колективах.

Висновки до розділу 3

Для проведення психокорекційної роботи з підлітками було розроблено «Психокорекційну програму занять з оптимізації взаємодії підлітків», що має на меті: знизити прояви конфліктності підлітків; налагодити їх міжособистісну взаємодію з однолітками на основі ефективного розв'язання конфліктних ситуацій; сприяти формуванню в них комунікативних навичок і вмінь; корегувати комунікативні установки та розвивати навички безконфліктного спілкування; створити атмосферу для розвитку гармонійних відносин в колективі. Структурно програма включає 5 занять по 45-60 хв. кожне наступної тематики: «Ставлення до конфлікту», «Негативний і позитивний аспекти конфлікту», «Стилі вирішення конфліктів», «Владнання конфліктів соціально прийнятним способом», «Заповіді поведінки в конфліктній ситуації».

Розроблену програму занять було проведено з підлітками, віком від 14 до 15 років, які отримали інформацію про конфлікти та стадії їх розвитку, позитивні та негативні аспекти, про особливості вирішення конфліктів, прийоми активного слухання та розуміння себе і співрозмовника. Також

підлітки грали в рольові ігри, вчилися застосовувати конструктивні способи вирішення конфліктних ситуацій, виконували завдання релаксаційних вправ для зниження психоемоційного напруження.

У процесі контрольного етапу психологічного дослідження перевірено ефективність розробленої і проведеної «Психокорекційної програми занять з оптимізації взаємодії підлітків». Порівняльний аналіз результатів «до» та «після» її проведення засвідчив значне зростання кількості підлітків із вибором стилю співробітництва (на 20%) і компромісу (на 23,3%). Крім того, на 23,3% стало менше підлітків із схильністю до суперницького стилю. Також серед підлітків ЕГ на 40% стало більше підлітків із вибором домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні з однолітками за типом «миролюбності». На 23,3% зменшилась частка осіб із агресивною стратегією захисту.

Також до позитивних змін належить те, що на 20% стало більше підлітків із високим рівнем компетентності у вирішенні конфліктів, і на 26,7% із середнім. Особи підліткового віку стали більш уважніше ставитися до наявних причин конфліктів, продуктивніше вирішувати суперечності. Крім того, проведена психокорекційна робота сприяла оптимізації міжособистісних відносин підлітків. На 30% стало більше осіб із вибором співпрацюючого типу, вони доброзичливо ставляться до оточуючих, готові до співпраці у вирішенні конфліктів. В контрольній групі зміни не значні і не засвідчують виразної позитивної динаміки результатів щодо поведінки підлітків у конфліктній взаємодії.

Відповідно до результатів дослідження підтверджено ефективність «Психокорекційну програму занять з оптимізації взаємодії підлітків», що дає змогу рекомендувати її до використання у роботі практичних психологів з підлітками.

ВИСНОВКИ

Теоретично і практично дослідивши психологічні особливості конфліктної взаємодії підлітків, зроблено наступні висновки відповідно до поставлених у дослідженні завдань:

У межах виконання першого завдання розкрито сутність і психологічні характеристики конфліктної взаємодії у підлітковому віці. Конфліктною називається взаємодія, що має форму сутички, що виникла у взаєминах двох чи більше людей через наявність суперечності в їх цілях, інтересах, поглядах, мотивах, цінностях. До ознак конфліктної взаємодії відносяться: наявність суперечностей між інтересами, цілями суб'єктів; активна боротьба опонентів; специфічний характер спілкування; підвищена емоційність стосунків. До форм конфліктної взаємодії відносяться: суперечка, чвари, сварка.

Встановлено позитивні і негативні наслідки конфліктів. При цьому позитивними наслідками конфліктної взаємодії є прояснення ситуації, вирішення проблем у взаєминах, формування спільного стилю спілкування, що найбільш прийнятний для обох співрозмовників, успішне виконання поставленого завдання. Негативними наслідками конфліктної взаємодії є загострення чи розрив відносин, зниження продуктивності праці кожного суб'єкта, підвищення емоційної збудливості, роздратування, зростання особистої агресивності, конфліктності, імпульсивності тощо.

На формування конфліктної взаємодії впливають соціально-психологічні та особистісні чинники, до яких відносяться вплив соціального середовища, друзів та батьківської сім'ї, а також переважні стратегії поведінки в конфліктах, особистісна агресивність, конфліктність, тривожність, самооцінка та ін. Найбільш гостро проблема конфліктної взаємодії стоїть у підлітковому віці, який відрізняється емоційною не стійкістю та критичністю вікових новоутворень. Саме цей вік вважається

переломним у розвитку особистості, і сполучається із необхідністю зміни у спілкуванні з оточуючими – дорослими (батьками і педагогами), однолітками.

Відповідно до другого завдання розглянуто стратегії поведінки підлітків у конфліктній взаємодії з оточуючими. Насамперед вказано, що конфлікти у відносинах з дорослими виникають через намагання дітей відстояти власну незалежність, нестійкість батьківського ставлення (перевага гіперопіки, жорстокого контролю), прояви неповаги прав дитини на самостійність, конфлікт батьківського авторитету. У відносинах з педагогами підлітки конфліктують через не відповідні стилі педагогічного спілкування, ситуації не справедливості в оцінюванні, упередженість і стереотипи у сприйманні підлітків, а також часто виявляють демонстративність, егоцентризм, що провокує вчителів на зауваження.

У взаєминах з однолітками підлітки конфліктують через домагання зайняти певну позиції в групі, заслужити авторитет в колективі. Конфліктна взаємодія підлітків значно обумовлюється особистісними характеристиками підлітків та часто є наслідком суперечностей між вимогами групи і своїми установками. При цьому підлітки часто використовують не конструктивні способи вирішення конфліктів, вони, крім стилю компромісу, надають перевагу суперництву. Зокрема, встановлено, що хлопцям більш властива фізична і вербальна агресія, а дівчатам – непряма агресія в процесі конфліктної взаємодії. У післяконфліктний період дівчата більш злопам’ятні і прагнуть помститися, у хлопці – більш відхідливі. Крім того, часто підлітки обирають уникання і пристосування, не вміючи відстоювати свої інтереси, аргументувати думки.

У межах виконання третього завдання емпірично визначено психологічні особливості конфліктної взаємодії підлітків. Для практичного вивчення психологічних особливостей конфліктної взаємодії підлітків організовано експериментальне дослідження, у ході якого використано наступні психодіагностичні методики: «Тест-опитувальник К. Томаса для

діагностики поведінки в конфліктній ситуації» (адапт. Н. Гришиної); «Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту у спілкуванні» (В. Бойко); методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. Хеппнер, І. Петерсен); «Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі, адап. Л. Собчик). Вибірку дослідження склали 60 осіб підліткового віку.

Більшість підлітків обирають такі стилі поведінки в конфліктних ситуаціях, як суперництво, компроміс, співпраця та уникання. При цьому підлітки, віком 14-15 років, мають вищу орієнтацію до суперництва та компромісу, пристосування, а для підлітків, віком від 16 до 17 років, більш характерні компроміс і співпраця.

Переважна більшість підлітків схильні до миролюбності у спілкуванні з іншими, ще у третини підлітків виявлено схильність до уникання, і для решти властива схильність до агресії. Зазначимо, що агресія не допомагає успішно вирішувати конфлікти, а тільки загострює відносини підлітків. Однак, не маючи достатнього досвіду для конструктивного розв’язання проблем, вони часто обирають агресивні способи досягнення своїх цілей, або ж уникають самих конфліктних ситуацій, навіть не намагаючись довести власну правоту і відстояти свої інтереси.

Майже половина підлітків мають середній рівень компетентності у вирішенні конфліктів, третина підлітків мають високий рівень. Однак виразна частина підлітків не володіють знаннями і вміннями щодо розв’язання конфліктів, а тому потребують допомоги психолога, психорозвивальної і корекційної роботи з розвитку навичок вирішення конфліктів та подолання власної конфліктності, тривожності, агресивності. Низький рівень компетентності у вирішенні конфліктів виявлено у третини підлітків молодшої групи, що значно більше, ніж серед підлітків, які відійшли до старшої за віком групи.

При цьому більшість підлітків мають схильність до співпрацюючого та альтруїстичного типів міжособистісних відносин з оточуючими, що вказують на їх схильність до пошуку найбільш оптимальних рішень конфліктів. Аналізуючи характеристики взаємин підлітків з однолітками, встановлено, що третина підлітків, віком від 14 до 15 років, і підлітків, віком від 16 до 17 років, мають оптимальний тип міжособистісних відносин з оточуючими (співпрацюючий), а решта потребують психологічної роботи з оптимізації взаємин з іншими.

Також було встановлено, що для підлітків, які виявляють стратегію захисту «миролюбність», властивий вибір стилів поведінки в конфлікті «компроміс» і «співпраця». Ті, хто схильний до агресії як захисту в спілкуванні, часто застосовують суперницький стиль поведінки у конфліктних ситуаціях. Підлітки, які мають низький рівень конфліктологічної компетентності, схильні до застосування стилю «суперництва» у конфліктах і застосовують стратегію психологічного захисту «агресія».

Відповідно до четвертого завдання розроблено психокорекційну програму занять з оптимізації взаємодії підлітків, перевірено ефективність психологічної роботи з подолання конфліктних взаємин та оптимізації взаємодії підлітків.

Розроблена «Психокорекційна програма занять з оптимізації взаємодії підлітків» має на меті: знизити прояви конфліктності підлітків; налагодити їх міжособистісну взаємодію з однолітками на основі ефективного розв’язання конфліктних ситуацій; сприяти формуванню в них комунікативних навичок і вмінь; корегувати комунікативні установки та розвивати навички безконфліктного спілкування; створити атмосферу для розвитку гармонійних відносин в колективі. Структурно програма включає 5 занять по 45-60 хв. кожне наступної тематики: «Ставлення до конфлікту», «Негативний і позитивний аспекти конфлікту», «Стилі вирішення конфліктів», «Владнання

конфліктів соціально прийнятним способом», «Заповіді поведінки в конфліктній ситуації».

Психокорекційну програму занять проведено із підлітками експериментальної групи, які отримали інформацію про конфлікт та стилі його вирішення, грали в рольові ігри, вчилися застосовувати конструктивні способи розв'язання конфліктних ситуацій тощо.

У процесі перевірки проведеної «Психокорекційної програми занять з оптимізації взаємодії підлітків» встановлено значне зростання кількості підлітків ЕГ із виборами стилів співробітництва і компромісу. Також значно зменшилась кількість підлітків із схильністю до суперницького стилю. Зросла кількість підлітків із вибором домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні з однолітками за типом «миролюбності». Виразно зменшилась частка осіб із агресивною стратегією захисту.

Також до позитивних змін належить помітне зростання компетентності підлітків у вирішенні конфліктів, які стали більш уважніше ставитися до наявних причин конфліктів, продуктивніше вирішувати суперечності. Ще встановлені сприятливі зміни у розвитку характеристик міжособистісних відносин підлітків. На третину стало більше підлітків ЕГ із вибором співпрацюючого типу, що сприяє конструктивній взаємодії з однолітками. В контрольній групі зміни були не значні. На основі підтвердженої ефективності «Психокорекційної програми занять з оптимізації взаємодії підлітків» рекомендуємо її до використання у роботі практичних психологів з підлітками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєнкова В. Л., Левченко К. Б., Лунченко Н. В., Матвійчук М. М. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». Київ, 2018. 140 с.

2. Ануфрієва Н. М. Соціальна психологія: навч.-метод. комплекс. Київ: МАУП, 2006. 200 с.

3. Бабаян Ю. О., Скачко І. В. Гендерні особливості конфліктної поведінки в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. VII. Екологічна психологія. С. 39–48.

4. Барабаш О. Стратегії поведінки в конфліктній ситуації. *Теорія держави і права.* 2017. Вип. 3. С. 208–212.

5. Баришнікова О. Є. Формування готовності підлітків до конструктивної поведінки в конфлікті. *Організаційно-управлінські та психологічні аспекти сучасного ринку праці України*. Київ: ІПК ДСЗУ, 2017. С. 19-25.

6. Берлач А. І., Кондрюкова В. В. Конфліктологія: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2007. 204 с.

7. Бісик Н. М. Підготовка майбутніх учителів до формування культури міжособистісних взаємин старших підлітків: Методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2005. 92 с.

8. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: мєтодичний посібник для педагогічних працівників. Київ: Пульсари, 2018. 76 с.

9. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї. Київ: МАУП, 2006. 382 с.

10. Варій М. Й. Психологія: підручник. Київ: Центр навч. літератури, 2009. 1008 с.

11. Величко О., Янковська Т. Управління конфліктами та стресом. Посібник для працівників апарату суду. Київ, 2010. 192 с.

12. Вівчарюк В. В. Конфліктність як чинник взаємин старших школярів з батьками. *Проблеми сучасної психології.* 2012. Вип. 15. С. 82–91.

13. Гудима О. В. Статево-вікові уявлення підлітків про конфлікти. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 100–109.

14. Дідик Н. М. Особливості соціально-психологічного розвитку підлітків як детермінанта підвищеного рівня їх конфліктності. URL: https://www.inforum.in.ua/conferences/15/22/138 (дата звернення: 04.12.2022).

15. Дмитрієва С. М., Горбалюк-Трохименко В. С. Діагностика та корекція конфліктної взаємодії у підлітковому віці як умова підвищення професійної компетентності фахівця. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи*. 2015. С. 29–32.

16. Долинська Л., Матяш-Заяц Л. Уявлення сучасної молоді про особливості міжособистісних конфліктів. *Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні*. Київ: Український центр політичного менеджменту, 2003. С. 331–338.

17. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту: навч. посібник. Київ: Каравела, 2016. 304 с.

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

19. Журавльова Н. Психологічна допомога підліткам у вирішенні міжособистісних проблем. *Психолог*. 2008. № 12. С. 3–9.

20. З досвіду корекційної роботи практичного психолога і соціального педагога з дітьми з девіантною та деліквентною поведінкою: посіб / упор. Ю. А. Луценко. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 129 с.

21. Камінська О. Особистісні детермінанти конфліктності в підлітковому віці. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ.* 2020. Вип. 14. С. 84–89.

22. Катасанов О. М. Соціально-психологічна програма формування конфліктологічної компетентності особистості в критичні періоди її розвитку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.* 2018. № 3(47). С. 181–191.

23. Катасанов О. М. Соціально-психологічні особливості формування конфліктологічної компетентності особистості в критичні періоди її розвитку: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Сєвєродонецьк, 2018. 22 с.

24. Ковальов С. В. Психологія сімейних стосунків. Київ: Наука, 2001. 277 с.

с. 25. Куріцина А. Особливості конфліктної поведінки в підлітковому віці. [URL: https://vinps.vn.ua/?p=1554 (дата звернення: 04.12.2022).

26. Ламах М. Взаємозв'язок конфліктної поведінки підлітків з якостями їх особистості. *Науковий блог Національного університету «Острозька академія».* URL:

https://naub.oa.edu.ua/2013/vzajemozvyazok-konfliktnoji-povedinky-pidlitkiv-z-yakostyamy-jih-osobystosti/ (дата звернення: 04.12.2022).

27. Лемак М. В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Ужгород: Вид-во А. Гаркуші, 2012. 616 с.

28. Лисенко-Гелемб'юк К. Актуальні проблеми особистісного становлення в період юності. *Освітній простір України*. 2018. Вип. 12. С. 178–185.

29. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.

30. Лугова В. М., Литовченко І. В. Особливості конфлікту як способу соціальної взаємодії у підлітковому віці. *Молодий вчений*. 2020. № 5 (81). С. 199–207.

31. Макарчук Н. А. Особистісні детермінанти розв'язання конфліктних ситуацій у пізньому юнацькому віці: автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2005. 21 с.

32. Мельнікова С. В., Каткова Т. А., Варіна Г. Б. Психологічні особливості прояву агресивної поведінки підлітків у процесі взаємодії з батьками. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2018. Вип. 5. С. 111–116.

33. Методика «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. П. Хеппнер, І. Х. Петерсен) / *Дзюба Т. М. Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту* / за наук. ред. Л. М. Карамушки. Полтава: ПОІППО. 2005. С. 14–15.

34. Мирончук Н. М. Технології формування у старших підлітків культури міжособистісних взаємин. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2008. Вип. 40. С. 125–128.

35. Мицьо М. Гендерні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.* 2018.

Вип. 29. С. 97–99.

36. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: [Навч. посіб.]. Київ: МАУП, 2004. 192 с.

37. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 448 с.

38. Москалець В. П. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбов. літ., 2018. 262 с.

39. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. Київ, 1990. 229 с.

40. Пов’якель Н. І. Психологія вирішення педагогічних конфліктів. Київ: Шкільний світ, 2008. 128 с.

41. Пов’якель Н. І. Психопрофілактика конфліктів. Київ: Шкільний світ, 2012. 128 с.

42. Прохоров А. О. Технологии психической саморегуляции. Харьков: Гуманитарный Центр, 2017. 360 с.

43. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. Москва: Новая школа, 2003. 224 с.

44. Реан А. А. Психология подростка. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. 480 с.

45. Резнікова О. А., Солодка О. В. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 2. С. 168–172.

46. Романенко О. В., Лукашенко М. Ю. Особливості поведінки в конфліктних ситуаціях осіб із різним рівнем тривожності. *Юридична психологія.* 2017. Вип. 2 (21). С. 21–29.

47. Савич Ж. В., Безпалько О. В. Спілкуємося й діємо: навч.-метод. посіб. Київ: Наш час, 2006. 120 с.

48. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2016. 360 с.

49. Система практик у професійній підготовці психологів. Навчально-методичний посібник / за заг. ред. Г. К. Радчук. Тернопіль: ТНПУ, 2017. 416 с.

50. Сисун М. Конфлікти між учителями й підлітками. Методи їх подолання. *Психолог*. 2003. № 6. С. 5–6.

51. Скутина Т. В. Конфликт как механизм развития отношений с близким сверстником в подростковом возрасте. *Психология и школа.* 2004. № 3. С. 92–105.

52. Собчик Л. Н. Метод диагностики межличностных отношений (ДМО). URL: https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200300509 (дата звернення: 04.12.2022).

53. Станішевська В. Використання арт-терапевтичних методів в подоланні внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці. *Грааль науки.* 2021. Вип. 1. С. 437–439.

54. Тест описания поведения К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной). *Психологические тесты* / под ред. А. А. Карелина: В 2 т. М., 2001. Т. 2. С. 69–77.

55. Токарева Н. М. Психологічний контент конфліктної поведінки підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 45. С. 381−404.

56. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014 312 с.

57. Третьякова Т., Станішевська В. Психологічні маркери особистості, що переживає внутрішньоособистісний конфлікт. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 3 (26). С. 173–178.

58. Трофімов Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А. Психологія. 5-є вид., стер. Київ: Либідь, 2009. 558 с.

59. Федорченко Т. Є. Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей. Київ, 2003. 128 с.

60. Хасан Б. И. Конструктивная психология конфликта. СПб.: Питер, 2003. 250 с.

61. Хасан Б. И., Сергоманов П. А. Психология конфликта и переговоры: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. 2-е изд., стер. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. 192 с.

62. Цільмак О. М. Методика проведення інтерактивних практичних занять з навчальної дисципліни «Психологія конфлікту»: практикум. Одеса: Фенікс, 2020. 67 с.

63. Чайковська О. М. Психологічні особливості конфліктності особистості у підлітковому віці. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія.* 2013. Вип. 38 (1). С. 251–257.

64. Чала О. А. Особливості деструктивної конфліктності в ранньому та пізньому юнацькому віці. *Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології* : монографія / за ред. Н. І. Пов'якель. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. С. 249–260.

65. Черненко О. В. Соціально-психологічні чинники формування завершальної фази конфліктного дискурсу. *Науковий вісник кафедри Юнеско КНЛУ Серія «Філологія. Педагогіка. Психологія».* 2015. Вип. 31. С. 150–157.

66. Шама І. В. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів серед підлітків. *Фундаментальные и прикладные исследования в практиках ведущих научных школ*. 2015. № 3 (9). С. 95–104.

67. Шейнов В. В. Управление конфликтами. Санкт-Петербург: Питер, 2014. 374 с.

68. Шкуропата Ю. Дослідження міжособистісних конфліктів у підлітковому віці. *Психологічні дослідження. Наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. 2020. Вип. 9. С. 126–129.

69. Щербакова О. О., Клиженко Я. В. Корекційно-розвивальна програма «Конфлікт крізь призму підліткового віку». *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 4. Т. 2. С. 100–104.

70. Яновська Т. А. Взаємозв'язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків. *Молодий вчений.* 2015. № 2(17). С. 235–238.

71. Яновська Т. А. Порівняльний аналіз особливостей конфліктної поведінки молодших та старших підлітків. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (77). С. 53–56.

72. Яновська Т. А., Калюжна Ю. І. Психологічні основи профілактики конфліктів у роботі соціального працівника з підлітками. *Проблеми сучасної психології.* 2016. Вип. 31. С. 583–594.

73. Яновська Т. А. Психологічні особливості прояву конфліктної поведінки підлітків із різним рівнем самооцінки. *Психологія і особистість*. 2016. Вип. 1 (9). С. 93–108.

74. De Bono E. Conflicts: A Better Way to Resolve Them. London: Vermilion, 2018. 288 p.

75. Deutsch M. Cooperation, competition, and conflict. *The handbook of conflict resolution: Theory and practice*. 2014. P. 3–28.

76. McDonald Melissa M., Carlos David Navarrete and Mark Van Vugt. Evolution and the psychology of intergroup conflict: the male warrior hypothesis. *Phil. Trans. R. Soc*. 2012. P. 670–679.

77. Shapiro D. Negotiating the Nonnegotiable: How to Resolve Your Most Emotionally Charged. New York: Viking Penguin, 2016. 291 p.

78. Sherif M. Group conflict and co-operation: Their social psychology. *Psychology Press*. 2015. P. 198–200.

ДОДАТКИ

Додаток А
Кореляційна матриця

Типи міжособистісних відносин	Суперництво	Співробітництво	Компроміс	Уникання	Пристосування	Миролюбність	Уникання	Агресія	Конфліктна компетентність
Авторитарний (владний, лідируючий)	0,50	0,22	0,20	0,41	0,19	0,11	0,07	0,51	0,11
Незалежний (домінуючий)	0,52	0,01	0,19	0,20	0,44	-0,01	0,10	0,50	0,17
Прямолінійний (агресивний)	0,56	0,19	-0,01	0,21	0,30	0,28	0,17	0,51	-0,11
Недовірливий (скептичний)	0,21	0,02	0,17	0,52	0,21	0,17	0,50	0,20	-0,36
Покірний (сором’язливий)	0,10	0,14	0,12	-0,36	0,52	-0,02	0,51	0,11	0,14
Залежний (слухняний)	0,14	0,11	0,36	0,14	0,55	0,12	0,50	0,08	-0,40
Співпрацюючий (конвенціональний)	0,19	0,56	0,50	0,22	0,11	0,51	0,14	0,19	0,52
Альтруїстичний (відповідально-великодушний)	0,22	0,19	0,02	0,28	0,13	0,17	0,34	0,23	0,23
Миролюбність	0,21	0,51	0,54	-0,25	-0,20	-0,22	0,21	-0,36	0,24
Уникання	-0,13	-0,41	0,04	0,56	0,53	0,19	0,19	0,10	0,19
Агресія	0,51	-0,51	0,19	0,36	0,11	0,01	0,12	0,10	0,09
Компетентність у вирішенні конфліктів	-0,50	0,54	0,56	0,05	0,47	0,57	-0,33	-0,52	-0,19

Додаток Б

Психокорекційна програма занять з оптимізації взаємодії підлітків

Мета: знизити прояви конфліктності підлітків; налагодити їх міжособистісну взаємодію з однолітками на основі ефективного розв'язання конфліктних ситуацій; сприяти формуванню в них комунікативних навичок і вмінь; корегувати комунікативні установки та розвивати навички безконфліктного спілкування; створити атмосферу для розвитку гармонійних відносин в колективі.

Завдання:

- розвивати навички самопізнання, аналізу сильних і слабких сторін, формувати позитивне самоставлення;
- ознайомити із інформацією про конфлікт, конфліктне спілкування, шляхи вирішення конфліктів;
- розповісти про слова-конфліктогени у спілкуванні, що викликають конфлікти у відносинах з іншими;
- знижувати особистісну конфліктність, знімати внутрішнє напруження, створити умови для оволодіння навичками саморегуляції, розслаблення, релаксації;
- вчити конструктивним способам подолання конфліктів, мирному вирішенню суперечностей;
- формувати комунікативні навички, вміння успішного міжособистісного спілкування, сприяти оптимізації установок міжособистісної взаємодії;
- створити сприятливу атмосферу довіри і безконфліктної взаємодії у колективі підлітків.

Структура програми – 5 занять по 45-60 хв. кожне із періодичністю проведення 1-2 заняття в тиждень.

Склад групи учасників – 12-15 осіб підліткового віку.

Очікувані результати – зниження конфліктності, оптимізація виборів конструктивних способів вирішення конфліктів, налагодження гармонійних відносин між підлітками, а також – розвиток їх навичок самопізнання, підвищення впевненості в собі, формування позитивного самоставлення.

Заняття № 1. «Ставлення до конфлікту» (за матеріалами В. Андрєєнкової, К. Мілютіної, Г. Радчук, Т. Яновської)

Мета: познайомити учасників, створити позитивну мотивацію на групову роботу; сприяти саморозкриттю учасників групи; усвідомленню кожного з учасників суб'єктами групи; ознайомити підлітків з основними принципами та формами роботи у групі; визначити ставлення підлітків до конфлікту, розвивати асоціативне мислення, дати інформацію щодо у конфліктних відносин; налагодити довірливі стосунки між учасниками; створення позитивної психологічної атмосфери.

Потрібні матеріали: таблички з правилами, дошка, крейда, олівці, папір, малюнок із зображенням айсберга.

І. Вступна частина, привітання.

Вступна бесіда на тему «Про важливість наших зустрічей»

Пояснення групі завдань курсу, основних тем щодо конфліктних взаємин.

Вправа «Павутинка імен» (Г. Радчук)

Ресурси: клубок ниток.

Слово психолог: «- Чи знаєте ви, що ім'я дається людині раз і на все життя? Воно допомагає іншим звертатись саме до вас, а вам до інших. Ім'я має бути дорогим для вас, так як вам його дали ваші найрідніші люди – мати і батько. Для того, щоб ми більше дізнались один про одного, пропоную пограти гру. У кожного з вас зараз є можливість розповісти про те, як повністю звучить ваше ім'я, чи подобається воно вам, як звертаються до вас вдома, як би ви хотіли, щоб до вас звертались у групі?».

Психолог бере клубок ниток і розпочинає гру з розповіді про себе. Далі передає клубок ниток комусь з учасників, а кінчик ниточки тримає у руці. Підліток розповідає про своє ім'я та передає клубок іншому учаснику, але шматочок нитки тримає у руці або пов'язує собі на мізинець і т.д. У такий спосіб створюється символічна «павутинка імен». На завершення гри психолог пропонує учасникам змотати павутинку назад у клубок. Кожен учасник по черзі в зворотному напрямку намотує на клубок свій відрізок ниточки і передає клубок далі. Важливо дати можливість висловитись усім учасникам.

II. Основна частина, виконання вправ.

Прийняття правил роботи групи. Їх обговорення.

Правила роботи в групі:

- Не запізнюватися, цінувати час всіх учасників;
- Перебувати у стані «тут і тепер»;
- Приймати активну участь у вправах, виконувати завдання;
- Поважати думку всіх присутніх, виявляти толерантність у ставленні до інших;
- Говорити від свого імені, за потреби аргументувати свою думку;
- Правило конфіденційності (не розголошувати інформації поза межами групи).

За бажанням учасники можуть доповнити правила і погодити їх у загальному колі.

Розминка «Мозковий штурм» (Т. Яновська)

Група ділиться на підгрупи по 5-8 чоловік. Кожна з них на аркуші паперу записує за 2 хвилини якнайбільше варіантів оригінальних відповідей на запитання «Що в що можна покласти?» (наприклад, промінчик сонця у дзеркальну скриньку, щоб світліше було в душі). Потім підгрупи зачитують свої відповіді, визначаються найоригінальніші.

Вправа «Асоціація до слова конфлікт» (Т. Яновська)

На дошці записується слово «конфлікт». Членам групи пропонується по черзі називати слова, які асоціюються в них із цим словом (наприклад, боротьба, агресія тощо). Всі відповіді записуються на дошці. Визначається, який заряд вони мають: позитивний чи негативний, біля відповідей ставляться відповідні позначки: + і –. Підбиваються підсумки.

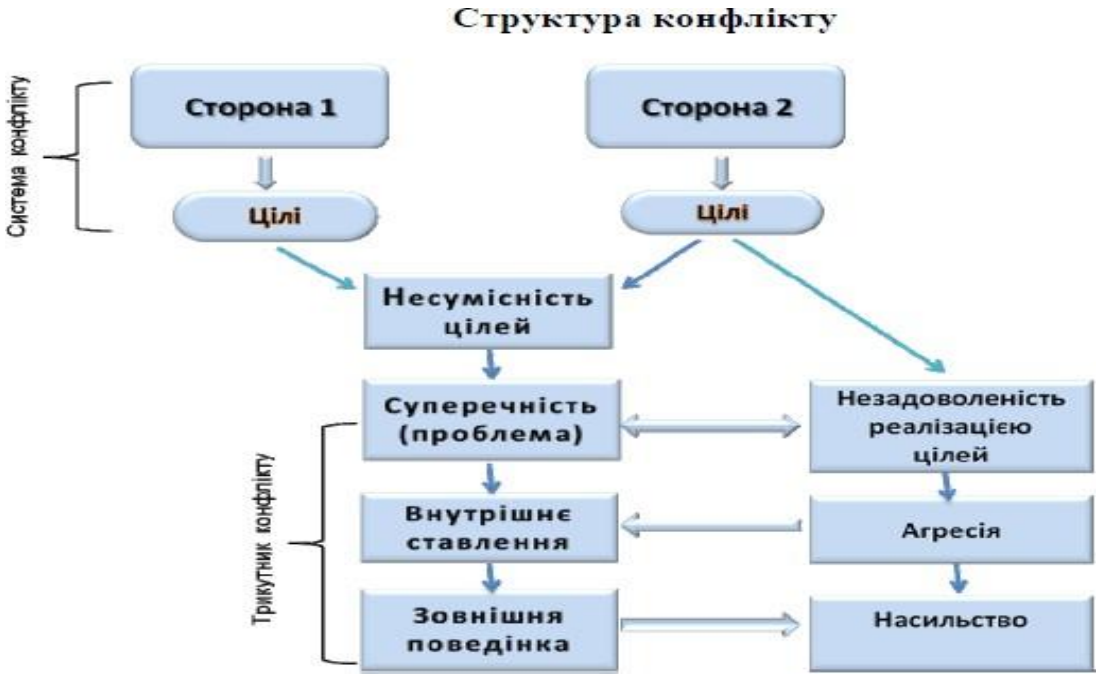
Інформаційне повідомлення «Про конфлікт» (В. Андрєєнкова, с. 55-58)

Психолог пропонує запитання для обговорення: - Яку ситуацію ми можемо назвати конфліктом? - Що/Хто необхідно/необхідні для того, щоб виник конфлікт?

Далі пропонує ознайомитися з інформацією: «Конфлікт має сторони, а сторони мають цілі. Коли цілі несумісні (суперечливі), виникають спірні питання з відповідними моделями ставлення і поведінки. Загальний результат усього цього – конфлікт.

Загальний склад сторін та їхніх цілей становить систему конфлікту. Відображення системи конфлікту – основна частина роботи над ним. Необхідно зауважити, що неправильно використовувати термін «третя сторона». Вважається, є дві сторони, що беруть участь у конфлікті, а термін «третя» означає саме зовнішнє положення щодо конфлікту. Суперечність, ставлення і поведінка складають «трикутник конфлікту».

Пропонує розглянути схематичне структуру конфлікту



Вказує, що «**Конфлікт має свою формулу:**

«конфліктна ситуація (накопичені протиріччя) + привід (інцидент) + "остання крапля" = конфлікт»

Основними стадіями розвитку конфлікту є:

I. Передконфліктна ситуація (передумови, приховані конфлікти, непорозуміння).

II. Інцидент (привід, перша сутичка).

III. Ескалація конфлікту (загострення стосунків, протидія).

IV. Кульмінація (максимум протистояння, вибух).

V. Згасання, завершення конфлікту (втрата інтересу до протистояння, вирішення ситуації, досягнення домовленостей, порозуміння).

VI. Постконфліктна ситуація (наслідки).

- Які ж є **підходи до вирішення конфлікту**?

Психолог інформує учасників/учасниць:

Деструктивний/конструктивний шляхи вирішення конфлікту

Люди часто сприймають конфлікти як перешкоди, небезпеку, деструктивність і біль. Тому більшість людей прагне уникати конфліктів.

Проте конфлікти слід розглядати іншим, більш належним чином: конфлікти є важливим сигналом того, що дещо (вже) не в порядку і має бути змінено; це шанс для розвитку і поліпшення взаємних відносин. Чи буде використано цей шанс, залежить від того, як поставитися до конфлікту.

Деструктивне вирішення конфлікту

Часто розбіжності між людьми перетворюються на особистий конфлікт. Різні точки зору на певні проблеми перетворюються на докори іншим людям і судження про їхній характер, наміри й мотиви. Замість того щоб звернутися до спільної проблеми, розглядають іншу людину як проблему.



Інша людина розглядається як проблема

Часто сварка закінчується у глухому куті, з якого сторони конфлікту самі не можуть вибратися.

Конструктивне вирішення конфлікту

Конструктивно вирішувати конфлікти означає шукати рішення проблеми, не впливаючи на особистість противника. Усі учасники конфлікту беруть на себе спільну відповідальність за проблему і пліч-о-пліч шукають рішення.



Проблема визначається і вирішується спільно

Якщо говорити про аспекти особистісної поведінки в конфліктній ситуації, конструктивне вирішення конфліктів залежить, як мінімум, від чотирьох чинників:

1) адекватного сприйняття конфліктів, коли є точна, не викривлена особистими інтересами, оцінка дій, намірів, позицій опонентів і своїх власних;

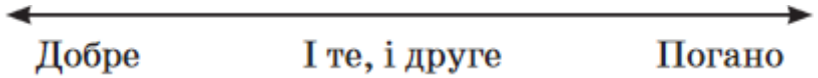
2) відкритого та ефективного спілкування;

3) створення атмосфери взаємної довіри і співробітництва;

4) визначення сутності конфлікту».

Вправа «Визначення позиції щодо конфлікту» (Т. Яновська)

Психолог говорить: «Уявіть лінію, проведену з одного кутка кімнати у протилежний. Якщо вважаєте, що конфлікт – це завжди добре, станьте на цій лінії у лівий куток чи близько нього; якщо, на вашу думку, конфлікт – це завжди погано, станьте у правий куток; якщо ж конфлікт – і те, і друге, станьте посередині або ближче до того чи іншого краю. Виберіть собі місце на лінії, яке покаже ваше ставлення до конфлікту». Потім підлітків запитують, хто хоче пояснити, чому обрав саме це місце на лінії.



Потім психолог продовжує: «Зійдіть з лінії, я хочу провести іншу. Якщо вважаєте, що вам потрібно вступити в конфлікт, позначте це на лінії праворуч; якщо хочете уникнути конфлікту, позначте ліворуч; якщо вагаєтесь, поставте позначку посередині».



Учасникам пропонується обґрунтувати їх вибір. Наприкінці вправи психолог говорить: «Якщо хочете по-іншому реагувати на конфлікт, станьте туди, де ви хотіли б бути», і дається час на перестановку.

Обговорення: Психолог розповідає підліткам про природу конфлікту, порівнюючи його з вершиною айсбергу, його надводною частиною, визначає шляхи врегулювання конфлікту. Пояснює, що у багатьох людей конфлікти викликають негативні почуття. Про це свідчать дві попередні вправи.

Запитує у групи, чому це так, у яких випадках конфлікт відіграє позитивну роль (коли йдеться про боротьбу з несправедливістю, для зняття напруги у взаємостосунках, на спортивних змаганнях тощо).

Вправа «Малюнок гніву» (К. Мілютіна)

Мета: навчання способам безпечної розрядки гніву, агресії чи інших негативних емоцій.

Учасники виконують малюнки на окремих листах. Кожен може порвати свій лист гніву або залишити. На аркуш паперу можна вилити свій гнів, намалювати себе в гніві.

Обговорення. Що ви відчуваєте під час гніву? Навіщо потрібний лист гніву? Чи будете ви застосовувати цей спосіб виразу гніву за ситуації, коли ви дуже злі, сердиті, гнівні? Що позитивного є в листі гніву?

Вправа-релаксація «Повітряні кульки». (Г. Радчук)

Мета: навчання розслабленню різних частин тіла, зняття емоційного напруження.

Психолог звертається до учасників: «- Уявіть собі, що всі ви – повітряні кульки, дуже гарні і веселі. Вас надувають і все ваше тіло стає легким, невагомим. І ручки легенькі, і ніжки стали легкі-легкі. Повітряні кульки піднімаються все вище і вище. Дує теплий ласкавий вітерець, він ніжно обдуває кожну кульку (пауза – погладжування дітей).

Обдуває кульку, пестить кульку. Вам легко, спокійно. Ви летите туди, куди дме ласкавий вітерець. Але ось прийшла пора повертатися додому. Ви знову в цій кімнаті. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі. Посміхніться своїй кульці».

ІІІ. Підведення підсумків.

Кожному учаснику пропонується по черзі завершити фрази: «Сьогодні я дізнався про конфлікт те, що...», «Цінним для мене на занятті було те, що …». Також можна висловити побажання на наступні заняття.

Заняття №2 «Негативний і позитивний аспекти конфлікту» (за матеріалами В. Андрєєнкової, С. Богданова, А. Головіної, А. Прутченкова, Г. Радчук, О. Цільмак)

Мета: розвиток вміння короткої самопрезентації, сприяння усвідомленню підлітками власної індивідуальності і неповторності; закріпити активний стиль спілкування, розширити досвід відкритої безконфліктної взаємодії, сприяти створенню атмосфери довіри і комфорту в групі.

І. Вступна частина, привітання.

Вправа-розминка «Я люблю своє ім’я» (Г. Радчук)

Ресурси: «візитки», булавки, аркуші паперу, фломастери, скотч.

Слово психолога: «- Зараз я пропоную кожному з вас на аркушах паперу намалювати сонячне коло з промінчиками. Усередині кола слід записати найулюбленішу форму свого імені або будь-яке ім’я, яким би ви хотіли, щоб вас називали інші».

Аркуші із «сонечками» прикріплюємо до одягу на весь період заняття. Учасники зачитують і коментують свої варіанти перед тим, як прикріпити їх. Ця вправа має діагностичну функцію, вона виявляє бажаний об’єкт ідентифікації підлітка.

ІІ. Основна частина, виконання вправ.

Вправа «Добрі вчинки – погані вчинки» (Г. Радчук)

Ресурси: ватман або дошка, маркер або крейда.

Психолог ділить дошку чи ватман на дві частини. З лівого боку пише заголовок «Добрі вчинки», а з правого «Погані вчинки». Далі проводить бесіду про те, які ж вчинки люди вважають добрими, корисними, а які поганими, шкідливими. Підводить до підсумку, що конфліктні взаємини з іншими не є добрими вчинками, і потрібно їх вирішувати максимально конструктивно.

Психолог узагальнює висловлювання учасників і записує їх на дошці чи ватмані у відповідних колонках. Після того учасникам пропонується поміркувати, які вчинки у групі вони частіше за все роблять та обґрунтувати свої відповіді. Якщо нещодавно у групі конфлікти – слід обговорити їх з позицій добрих і поганих вчинків опонентів, та зробити висновок про стиль їх вирішення та вплив на весь колектив.

Вправа «Негатив та позитив від конфлікту» (В. Андрєєнкова, С. 45-46)

Мета: визначити ставлення учасників до конфлікту; підвести до розуміння, що конфлікт має як негативні, так і позитивні наслідки.

Необхідні матеріали: листи з надписами «Позитив», «Негатив».

Психолог пропонує учасникам стати посеред кімнати та говорить, що за правилами гри, він буде зачитувати певне твердження, а кожному учаснику необхідно визначитися,

позитивний це чи негативний вплив від конфлікту, та зайняти відповідну позицію в кімнаті, де розміщено надпис «Позитив»/ «Негатив».

Відповідно до правил гри, учасники можуть коментувати свій вибір.

Після отриманих коментарів психолог пропонує учасникам перейти до іншої позиції, якщо вони змінили свої уявлення.

Твердження:

Позитивний вплив конфлікту часто проявляється у наступному:	• конфлікт прискорює процес самосвідомості; • під впливом конфлікту затверджується і підтверджується певний набір цінностей; • конфлікт сприяє усвідомленню спільності, адже може виявитися, що інші мають подібні інтереси та прагнуть досягнути однакових цілей і результатів, а також підтримують застосування певних засобів – до такої міри, що виникають офіційні і неофіційні союзи; • конфлікт призводить до об'єднання однодумців; • конфлікт сприяє зняттю напруги і відсуває на другий план інші, неістотні конфлікти; • конфлікт допомагає розставляти пріоритети; • конфлікт відіграє роль запобіжного клапана для безпечного і навіть конструктивного вираженню емоцій; • завдяки конфлікту звертається увага на невдоволення чи пропозиції, які потребують обговорення, розуміння, визнання, підтримки, юридичного оформлення і дозволу; • конфлікт сприяє виникненню робочих контактів з іншими людьми та групами; • завдяки конфлікту стимулюється розробка систем справедливого запобігання, вирішення конфліктів та управління ними.
Негативний вплив конфлікту часто проявляється у тому, що:	• конфлікт являє собою загрозу заявленим інтересам сторін; • конфлікт загрожує соціальній системі, що забезпечує рівноправність і стабільність; • конфлікт перешкоджає швидкому здійсненню змін; • він призводить до втрати підтримки; • конфлікт ставить людей та організації у залежність від публічних заяв, які не передбачають легкої та швидкої відмови; • замість ретельно зваженої відповіді конфлікт веде до швидкої спонтанної дії; • внаслідок конфлікту підривається довіра сторін один до одного; • конфлікт викликає роз'єднаність серед тих, хто потребує єдності; • в результаті конфлікту підривається процес формування союзів і коаліцій; • конфлікт має тенденцію до поглиблення і розширення; • конфлікт в такій мірі змінює пріоритети, що ставить під загрозу інтереси оточуючих/інших людей.

Вправа «Сутичка. Боротьба спинами» (С. Богданов, с. 55-56)

Правила гри: підлітки, близькі за зростом, об'єднуються в пари. Стають спинами одне до одного і впираються ними. Спочатку просто торкаються, потім повільно починають взаємодіяти, ніби розмовляючи тілом. Потім взаємодія стає сильнішою, учасники починають боротися: активно, інтенсивно, але обережно. Можна змінити партнерів кілька разів.

Інструкція для учасників: «Виберіть собі партнера, близького вам за зростом. Поверніться одне до одного спиною і зіпріться спинами. Постійте так недовго. Тепер почніть трохи рухати спиною, неначе розмовляєте. Потім рухайте спиною інтенсивніше і можете поборотися. Будьте акуратні, робіть рухи сильні, напористі, але обережні. Потім знову зменшуйте темп і закінчуйте гру, просто легенько стикаючись спинами».

Обговорення: Які ваші відчуття? Як ви себе почували, коли на вас тиснули зі всієї сили? А коли ви просто «розмовляли тілом»? Чи вдалося не нашкодили один одному у психологічному плані?

Вправа «Редиска й огірок» (С. Богданов, с. 58)

Мета: навчитися виражати агресію соціально прийнятним способом, через гру.

Психолог пропонує учасникам влаштувати сеанс дражнилок і обзивалок, використовуючи для цього тільки назви овочів і фруктів.

Інструкція для учасників: «Я розумію, іноді хочється назвати когось поганим словом. і навіть вам – мене, а мені – вас. Спробуймо висловити наші образи через назви овочів або фруктів. Наприклад: «Гей ти, банане! А ти – редиска!».

Обговорення: - Як ви себе почували в процесі таких звертань до інших людей? Чи сподобалось, коли до вас так зверталися?

Психолог підводить учасників до думки про існування слів-конфліктогенів, які провокують виникнення конфліктів з іншими, ображають їх, звертає увагу підлітків, що нікому не хочеться бути в ситуації, коли його обзивають і ображають.

Вправа «Я тобі вибачаю» (А. Головіна)

Мета: формування вміння вибачати образи.

Учасники стають у коло, по черзі пригадують образи, які колись і хтось завдав (якщо їх немає, то вигадують). Психолог вказує на одного з учасників групи і дає йому завдання: підійти до будь-яких трьох членів групи і вибачити їм образи, почуті у групі. Не можна, щоб учасник вибачав образи, висловлені тим учасником, до якого він підійшов.

Наступним гравцем стає той, до кого підійшов попередній гравець. Ведучий наголошує, що учасники групи мають запам’ятовувати висловлювані у групі образи і вибачити, не задумуючись, стосуються вони учасників групи чи ні.

Обговорення: - Що ви відчували, коли виконували цю вправу? Що було важчим?

Вправа «Я в конфліктній ситуації» (А. Прутченков)

Мета: дати можливість побачити чи сприймають тебе інші як конфліктну людину, показати різні способи реакції на конфліктну ситуацію і підходи до неї.

Один учасник виходить за двері. Група загадує конкретну людину. Складається характеристика вибраної людини за допомогою опису її поведінки в заданих умовах, в конкретній конфліктній ситуації. Учасник заходить в кімнату. Хтось з групи розповідає ситуацію і всі учасники (із загаданим) по колу висловлюють свій прогноз про поведінку оцінюваного. Основний учасник повинен відгадати кого описала група.

Обговорення. Аналізуються підстави і критерії, на основі яких ухвалювалось рішення відгадуючого учасника. Обговорюється думка групи, думка і враження загаданого. Чим відрізняються підходи до конфліктної ситуації? Які вони бувають?

ІІІ. Підведення підсумків.

Учасники відповідають на запитання психолога: «Що нового ви дізналися сьогодні на занятті? Що вам сподобалося найбільше? Які будуть побажання на наступне заняття? Як ви себе зараз почуваєте?».

Заняття 3. «Стилі вирішення конфліктів» (за матеріалами В. Андрєєнкової, К. Мілютіної, А. Прутченкова, Г. Радчук, О. Цільмак)

Мета: активізувати процеси самопізнання, самоідентифікації і самовираження (через творчість); показати цінність безконфліктних відносин з іншими; вчити виявляти агресію і конфліктність соціально прийнятним способом у безпечній обстановці.

І. Вступна частина, привітання.

Вправа-розминка «Мені добре, коли…» (Г. Радчук)

Психолог: «- Спробуйте завершити речення самостійно:

Мені добре, коли... Я почуваю себе незрозуміло, коли... Я почуваю себе невпевнено, коли... Я боюся, коли... Я почуваю себе сміливо, коли... Я пишаюся собою, коли...».

- Крім того, намалюйте зображення свого обличчя, коли почуваєте себе добре, сміливо, впевнено.

Обговорення: Чи вдалося пізнати себе краще? Які думки прийшли вам в голову, коли ви аналізували свої почуття? Як ви себе зараз почуваєте?

ІІ. Основна частина, виконання вправ.

Вправа «Футболка з написом» (Г Радчук)

Ресурси: маркери різних кольорів, аркуші формату А4, ножиці, ручки, фломастери.

Психолог: « - Вчені встановили, що існує три види знань про людину:

1) як людина представляє себе оточенню або її ролі;

2) те, що людина знає про себе і не хоче, щоб про це знали інші;

3) оточення бачить у людині, а та в собі цього не знає і не помічає.

Але при цьому у кожного з вас є потенціал рис, дивовижних здібностей, які могли б розвинутися у нових ситуаціях. Зараз ми спробуємо розкрити для себе ці знання.

Приготуйте аркуші паперу, кольорові олівці, ручки, фломастери, ножиці. «Виготовляємо» футболки. Той або інший напис на футболці може багато що сказати про людину. Яким ви хочете щоб вас побачили люди? Будемо працювати дизайнерами. Виріжте свою футболку, розфарбуйте та придумайте свій напис. Кожен потім по черзі буде презентувати свій шедевр. Про що говорить напис на футболці психолог запитує у групи і конкретного учасника (обговорення).

Психолог стимулює групову дискусію, стежить за тим, щоб підлітки обов'язково дотримувалися правил.

Обговорення: - Чи завжди думка групи співпадала з тим, що мала на увазі конкретна людина?

Вправа «Зустріч на вузькій вулиці» (К. Мілютіна)

Мета: згуртування групи, розвиток здатності до ефективної взаємодії в складних ситуаціях.

Психолог пропонує учасникам розділитися на дві підгрупи. Підгрупи розходяться в різні сторони обличчям один до одного.

Інструкція. «Ви зустрілися на вузькій гірській дорозі, якою може пройти лише одна людина. З однієї сторони скелі, з іншої – глибока прірва. Завдання – перейти на іншу сторону.

Обговорення. Чи вдалося вам перейти гірську дорогу? Всі перешли, хтось можливо ні? Як ви домовились між собою?

Вправа «Як висловити образу і незадоволеність».

Мета: програвання різних варіантів вербального прояву своїх негативних емоцій (незадоволеності, образи, роздратування) та усвідомлення наслідків їх впливу на іншу людину.

Необхідно методом «Мозкового штурму» з'ясувати слова, за допомогою яких люди висловлюють образу і незадоволеність. Потім організувати роботу в парах і створити ситуації спілкування з використанням цих слів.

Далі відбувається обговорення почуттів та емоцій, що виникають при озвучуванні цих слів. - Які почуття можуть виникати у іншої людини, які висловлюється образа чи незадоволення?

Вправа «Конфлікт «нападника» і «захисника» (В. Андрєєнкова)

Мета: навчання вирішення конфлікту засобами вікдритої конфронтації.

Вправа служить введенням у поняття «протилежності», допомагає усвідомити конфліктні сторони особистості й одержати досвід активної боротьби з ким-небудь. Учасники діляться на пари. Партнери сідають віч-на-віч і визначають кожному роль: «нападника» і «захисника». Один хвилину обмірковує тематику претензій з боку нападаючого. Потім ведеться діалог.

«Нападнику» необхідно твердо стояти на своїй позиції, він говорить своєму партнерові, як той повинен поводитися й що повинен робити, лає й критикує його з позиції явної переваги й упевненості в собі.

«Захисник» постійно вибачається й виправдується. Говорить своєму партнерові, як він намагається, як хоче догодити і як щось заважає йому виконати його вимоги. Через п'ять хвилин завершується ця частина експерименту. Учасники міняються ролями.

Необхідно повністю відчути владу, авторитет «нападника» або пасивність, підданість маніпулятивній поведінці «захисника». Учасники діляться своїми враженнями й переживаннями. Одні члени групи можуть відзначити, що вони почували пожвавлення, відіграючи роль «нападника», інші можуть відзначити, що почували себе впевнено в ролі «захисника». Порівнюються зіграні ролі зі способами дії в реальному житті. Обговорюються почуття «захисника»: гнів, приниження. Аналіз вражень дає інформацію про окремі сторони особистості.

Обговорення. Учасники відповідають на питання «Чи легко було виконувати цю вправу?».

Інформаційне повідомлення «Стилі вирішення конфліктів» (В. Андрєєнкова, с. 59)

Психолог інформує учасників: «Стратегії поведінки, які обирають учасники конфлікту, відрізняються залежно від їхньої орієнтації на досягнення власних цілей та/або орієнтації на цілі партнера.

Існує п'ять основних стилів вирішення конфлікту. В основі їх лежить система, що називається методом Томаса-Кілмена (метод розроблено Кеннетом У. Томасом та Ральфом Х. Кілменом у 1972 році).

Розглянемо їх:

1) Конкуренція: одна сторона домінує, інша втрачає.

2) Пристосування: домінує інша сторона.

3) Ухиляння: обидві сторони відмовляються від своїх цілей (на певний час).

4) Компроміс: обидві сторони від чогось відмовляються, а щось здобувають.

5) Співпраця/Співробітництво: ситуація визначається по-новому; обидві сторони здобувають більше, ніж втрачають.

Вправа «Яблучко і черв'ячок» (О. Цільмак, с. 32)

Мета: визначити власний стиль поведінки в ситуації конфлікту.

Психолог: «- Сядьте зручніше, заплющте очі і уявіть, начебто ви – яблуко. Спіле, соковите, гарне, ароматне наливне яблуко, яке мальовничо висить на гілочці. Усі милуються вами, захоплюються. Раптом з'явився черв'ячок і каже: «Зараз я тебе їстиму!» Що ви відповісте черв'якові?

Розплющте очі і запишіть свою відповідь. А тепер по черзі зачитайте її.

Яку стратегію ви використовували у розв'язанні цього конфлікту?»

Приклади відповідей:

Конкуренція: «Зараз я упаду на тебе й розчавлю!»

Ухилення: «Геть! Подивися, яка там симпатична груша!»

Компроміс: «Ну добре, відкуси трохи, а решту залиш моїм улюбленим господарям!»

Пристосування: «Така, здається, у мене доля тяжка!»

Співпраця: «Подивися на землю, вже впали стиглі яблука. Ти їх їж. Вони дуже смачні!».

Вправа «Вирішення складних ситуацій» (А. Прутченков)

Мета: відпрацювання різних способів владнання складних конфліктних ситуацій, підвищення впевненості у собі.

Учасники об'єднуються в групи по 2–4 особи. Кожна підгрупа розігрує, запропоновану будь-ким з них конфліктну ситуацію, пропонуючи свій спосіб її вирішення.

Інші учасники можуть запропонувати свій варіант виходу із складного положення. В результаті аналізу ситуацій і способів їх вирішення, знаходиться найбільш оптимальне її рішення.

Обговорення. Аналізуються найбільш типові способи поведінки в складних ситуаціях: 1) пригнічення своїх почуттів; 2) агресивний вираз почуттів; 3) мирне вирішення конфлікту. Обговорюються також найбільш оригінальні способи вирішення конфліктів, а також відбувається порівняння способів вирішення складних ситуацій в запропонованих ведучим сферах взаємин і діяльності.

Вправа «Око за око» (прислів'я) (О. Цільмак, с. 15)

Психолог пропонує пояснити прислівя, а також розглянути їх з позицій різних стратегій поведінки в конфлікті.

Інструкція: «У лівому стовпчику таблиці записані прислів'я, які відображають різні стратегії виходу з конфлікту. Визначте, який спосіб вирішення конфлікту ілюструє кожне прислів'я.

Вислови:	Спосіб вирішення конфлікту
Око за око, зуб за зуб.	
Моя хата скраю, нічого не знаю.	
Гуртом і батька добре бити.	
Умій сказати, умій і змовчати.	
З усіма добрий – собі лихий	

Обговорення: чи вдалося розпізнати всі стилі поведінки? Який є найбільш оптимальним для вас?

ІІІ. Підведення підсумків.

Учасники відповідають на запитання психолога: «Що запам'яталося сьогодні найбільше? Як ви себе зараз почуваєте порівняно з тим, як почувалися на початку заняття? Які будуть побажання на наступне заняття?».

Заняття 4. «Владнання конфліктів соціально прийнятним способом» (за матеріалами С. Богданова, Г. Радчук, А. Прутченкова, О. Цільмак)

Мета: сприяти кращому саморозумінню, розвивати навички аналізу своїх сильних і слабких сторін; навчати прийомам безконфліктного спілкування, оптимізувати прояви психоемоційних станів, зменшувати особистісну конфліктність і напруження;

І. Вступна частина, привітання.

Вправа-розминка «Усмішка по колу» (Г. Радчук)

Психолог: «- Сьогодні наше заняття ми розпочнемо з привітання-передачі усмішки по колу. Перший учасник усміхнувшись другому, передає йому свою усмішку, другий – третьому і т.д.»

Обговорення: Як ви себе почуваєте на початку заняття? Чи всі усмішки були щирими? Що вам сподобалось більше – отримувати усмішку від сусіда чи дарувати її товаришам?

ІІ. Основна частина, виконання вправ.

Вправа «Закінчи фразу» (С. Богданов, с. 66-67)

Мета: навчитися розуміти і розрізняти різні почуття, а також усвідомлювати взаємозв'язки між діями, відносинами і почуттями.

Психолог кидає м'яч учаснику гри і вимовляє початок фрази. Учасник повинен повернути йому м'яч, вимовивши закінчення речення:

- Коли мені страшно, я...
- Коли я серджуся, я...
- Якщо мене ображають, я...
- Коли на мене кричать, я...
- Я відчуваю злість, коли...
- Мені буває страшно, коли...
- Я щасливий(-а), якщо...
- Я стрибаю від радості, коли...

• Я заздрю, коли...
• Я дуже люблю...
• Я злюся, якщо...
• Я спантеличений(-а), коли...
• Я засмучуюсь, якщо...
• Я сміюся, коли...
• Я спокійний(-а), навіть якщо...
• Мені подобається, коли...

Інструкція для учасників: «Зараз я кидатиму всім по черзі м'яч, кажучи початок фрази. Той, до кого прилетів м'яч, повинен повернути мені його, закінчивши цю фразу по-своєму. Наприклад, я кажу: «Я радію, коли...» Людина, у якої м'яч, закінчує: «...мені роблять подарунки».

Обговорення: Що дала вам ця вправа? Чи вдалося краще пізнати себе і товаришів? Які несподівані відкриття ви змогли зробити почувши відповіді інших учасників?

Вправа «Притча про слона»

Мета: показати різні погляди на причину конфлікту, обмеженість інформації опонентів, що призводять до сутички інтересів.

Психолог зачитує учасникам притчу про слона: «Давним-давно в маленькому місті жили-були шість сліпих мудреців. Якось в місто привели слона. Мудреці захотіли побачити його. Але як?

«Я знаю, – сказав один мудрець, – ми обмацаємо його».

«Хороша ідея, – сказали інші, – тоді ми будемо знати, який він – слон».

Отже, шість осіб пішли «дивитися» слона.

Перший обмацав велике пласке вухо. Воно повільно рухалося вперед-назад. «Слон схожий на віяло!» – закричав перший мудрець.

Другий мудрець помацав ноги слона. «Він схожий на дерево!» - вигукнув він.

«Ви обидва не маєте рації, – сказав третій, – він схожий на мотузку». Ця людина намацала слонячий хвіст.

«Слон схожий на спис», – вигукнув четвертий.

«Ні, ні, - закричав п'ятий, – слон, як висока стіна!» Він говорив так, обмацуючи бік слона.

Шостий мудрець смикав слонячий хобот. «Ви всі неправі, – сказав він, – слон схожий на змію».

– «Ні, на мотузку!»

– «Змію!»

– «Стіну!» «Ви помиляєтеся!» «Я правий!»

Шестеро сліпих кричали один на одного цілу годину. І вони ніколи не дізналися, як виглядає слон».

Обговорення. Як ви думаєте, що лежить в основі цього конфлікту?

Вправа «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді» (О. Цільмак, с. 11-12)

Мета: формувати адекватні реакції на різноманітні ситуації; здійснити аналіз відповідей і формувати необхідні навички конструктивного подолання конфліктних ситуацій.

Кожному учаснику пропонується продемонструвати в запропонованій ситуації невпевнений, впевнений та агресивний типи відповідей.

Ситуації можуть бути такі:

«Із Вами розмовляє друг, а Ви хочете піти…»

«Ваш товариш улаштував Вам зустріч із незнайомою людиною, не попередивши Вас…»

«Люди, які сидять позаду Вас у кінотеатрі, заважають Вам галасливою розмовою…»

«Ваш сусід відволікає Вас від цікавого виступу, ставлячи дурні, на Ваш погляд, запитання…

«Друг просить Вас позичити йому якусь коштовну річ, а Ви вважаєте його людиною неакуратною та не дуже відповідальною…»

Для кожного учасника використовується тільки одна ситуація. Можна розіграти ці ситуації в парах. Група повинна обговорити відповідь кожного учасника.

Рольова гра «Владнання конфліктів» (А. Прутченков)

Призначення: відпрацювання умінь і навичок згладжування конфліктів.

Зміст: Ведучий розповідає про важливість такого уміння як уміння швидко і ефективно згладжувати конфлікти; оголошує про те, що зараз досвідченим шляхом варто спробувати з'ясувати основні методи врегулювання конфліктів. Учасники розбиваються на трійки. Впродовж 5 хвилин кожна трійка придумує сценарій, по якому двоє учасників представляють конфліктуючі сторони (наприклад, конфлікт на виробництві), а третій – грає миротворця, арбітра.

Обговорення. На обговорення ведучий виносить наступні питання: Які методи згладжування конфліктів були продемонстровані? Які, на ваш погляд, цікаві знахідки використовували учасники під час гри? Як варто було повестися тим учасникам, кому не вдалося згладити конфлікт?

Вправа-релаксація «Хмаринки» (Г. Радчук)

Мета: навчання розслабленню різних частин тіла, зняття емоційного напруження, поновлення фізичних сил.

Психолог: «- Уявіть собі теплий літній вечір. Ви лежите на траві і дивитеся на пропливаючі в небі хмари - такі білі, великі, пухнасті хмари в блакитному небі. Навколо все тихо і спокійно, вам тепло і затишно. З кожним подихом і видихом ви починаєте повільно і плавно підніматися в повітря, все вище і вище, до самих хмар. Ваші ручки легкі, легкі, ваші ніжки легкі, все ваше тіло стає легким, як хмаринка. От ви підпливаєте до найбільшої і пухнастої, до найкрасивішої хмарки на небі. Ближче й ближче. І от ви вже лежите на цій хмарі, відчуваєте, як вона ніжно гладить вас, це пухнаста і ніжна хмарка (пауза - погладжування дітей). Гладить вітерець, погладжує вітерець. Вам добре і приємно. Ви розслаблені і спокійні. Але ось хмарка опустила вас на галявинку. Посміхніться своїй хмаринці. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі. Ви добре відпочили на хмаринці.

ІІІ. Підведення підсумків.

Учасники відповідають на запитання психолога: «Що запам'яталося сьогодні найбільше? Як ви себе зараз почуваєте?».

Заняття 5. «Заповіді поведінки в конфліктній ситуації» (за матеріалами В. Андрєєнкової, О. Величко, А. Головіної, Г. Радчук, А. Прутченкова, О. Цільмак)

Мета: стабілізування внутрішнього психоемоційного стану, створення балансу нервово-психічних процесів; навчання прийомам безконфліктного спілкування; навчання конструктивним способам виходу з конфліктних ситуацій; формування навичок конструктивного вирішення конфліктів;

І. Вступна частина, привітання.

Вправа «Взаємні привітання» (Г. Радчук)

Кожний з членів групи звертається до свого сусіда зліва на ім'я та з привітанням. Той, хто отримав привітання, відповідає на нього та звертається до наступного учасника по колу.

ІІ. Основна частина, виконання вправ.

Вправа «Без правил» (В. Андрєєнкова, с. 44)

Мета: активізувати підлітків дотримуватися правил безконфліктної взаємодії.

Психолог об'єднує учасників у дві команди і просить вишикуватися в дві колони. Потім дає маркер першому гравцеві в кожній команді та пропонує почати гру. Певна річ,

група буде розгубленою через відсутність вказівок, але через деякий час окремі правила гри поступово прояснюються.

Психолог говорить, що маркер треба спочатку передати в кінець колони, а потім повернути його назад. У грі виграє команда, яка завершує передачу предмета першою.

Команди починають, але їх зупиняють, сказавши, що вони не дотримуються правил гри. Адже маркер слід передавати через ліве плече. Гравці починають обурюватися, що їм нічого не казали про це правило. Після чергового старту гра зупиняється і додається нове правило (повертатися до сусіда, що стоїть позаду, а потім віддавати маркер).

Коли «переможці» оголошені, більшість учасників обурені перебігом гри. Обговорення: - Що ви відчували, коли виконували цю вправу? - Що було справедливим чи не справедливим? Що може зробити гру справедливою? За яких умов гра була б справедливою? Для чого потрібні правила?

Робота у підгрупах «Що в поведінці опонента підвищує напруженість, а що навпаки – знижує» (О. Величко)

Психолог об'єднує учасників у дві підгрупи. Психолог дає завдання обом підгрупам «протягом п'яти хвилин написати:

- для 1 підгрупи – те, що в поведінці опонента підвищує напруженість під час конфлікту.

- для 2 підгрупи – те, що в поведінці опонента знижує напруженість під час конфлікту». Потім відбувається обговорення.

Наприклад списки ознак, що викликають напруженість чи її зниження можуть бути такі:

ЗНИЖУЮТЬ НАПРУЖЕНІСТЬ	ПІДВИЩУЮТЬ НАПРУЖЕНІСТЬ
1. Підкреслення спільності з партнером (подібність думок, особистих рис тощо). 2. Підкреслення емоційного стану: а) свого; б) партнера. 3. Підкреслення значущості партнера та важливості для вас його думки. 4. Надання партнерові можливості виговоритися. 5. Виявлення інтересу до проблем партнера. 6. Уміння визнати свою помилку. 7. Пропозиція щодо того, як можна вирішити проблему. 8. Звернення до фактів. 9. Спокійний виважений темп. 10. Підтримання оптимальної дистанції, кута повороту.	1. Підкреслення відмінностей між собою та партнером. 2. Ігнорування емоційного стану: а) свого; б) партнера. 3. Приниження партнера, негативна оцінка його особи, применшення внеску партнера в загальну справу та перебільшення свого внеску. 4. Переривання партнера. 5. Демонстративна незацікавленість проблемою партнера 6. Невизнання власної провини чи помилки. 7. Пошук винних і звинувачення партнера. 8. Перехід на особистість. 9. Різке прискорення темпу мовлення. 10. Уникнення просторової близькості та контакту очима.

«Існують техніки, які допомагають нам знижувати емоційні прояви інших людей. Однак техніки є вторинними – хороший слухач, який по-справжньому уважно з терпінням та мудрістю слухає нас, необов'язково використовує якісь техніки. На першому місці – бажання зрозуміти й допомогти. Це надзвичайно важливе уміння, яке стане в нагоді вам у житті». (О. Цільмак, с. 30).

Вправа «Активне слухання» (В. Андрєєнкова, с. 68)

Мета: навчити уважно слухати співрозмовника.

За допомогою рольової гри психолог демонструє, що таке неуважне слухання. Його співрозмовник повинен продемонструвати неуважність: коли психолог розповідає йому

свою історію, він має відволікатися: дивитися кудись вбік, крутитися, недоречно його перебивати тощо.

Потім слід повторити рольову гру ще раз. Цього разу партнер психолога демонструє, що таке уважне слухання. Він дивиться в очі, киває головою, використовує інші жести, щоб підкреслити своє розуміння, ставить слушні питання тощо.

Після цього психолог пропонує всім учасникам пояснити, що робив його партнер першого і другого разу (Записує відповіді на аркуші паперу).

Першому аркушу паперу психолог дає заголовок «Людина, яка вміє уважно слухати, ніколи не… », а другому — «Людина, яка вміє уважно слухати, завжди…»

Після закінчення рольової гри психолог пропонує учасникам зробити висновки щодо активного слухання та його ролі у безконфліктному спілкуванні.

Вправа «Сидячий і стоячий» (А. Головіна)

Мета: усвідомлення нерівноправності позицій співрозмовників.

Один учасник сидить, інший сидить. Вони намагаються в цьому положенні вести розмову. Через кілька хвилин міняються позиціями, щоб кожний випробував відчуття «зверху» і «знизу». Через кілька хвилин учасники обмінюються своїми почуттями.

Обговорення. Учасники обговорюють питання: У якій ролі вам було краще – стоячого чи сидячого? Які почуття виникали у вас в нерівних умовах спілкування? Що ви зрозуміли з виконання даної вправи?

Вправа «Розв'язати конфлікт» (А. Прутченков)

Мета: опрацювання конструктивних стратегій виходу з конфліктних ситуацій.

Психолог ділить учасників на три групи і дає кожній з них три завдання:

1) визначити причини, що породжують конфліктну ситуацію;
2) згадати конфліктну ситуацію і програти її;
3) кожна група обирає одну проблему і пропонує її вирішення, використовуючи отримані знання.

Обговорення. Як ви почувалися під час гри? Як почуваєтеся після її завершення?

Вправа «Історія, розказана від особи Вовка» (О. Цільмак, С. 33-35)

Мета: продемонструвати учасникам, наскільки важливо отримати інформацію від обох учасників конфлікту.

Психолог пропонує дати стислу характеристику Червоній Шапочці та записує відповіді на дошці. Те ж саме робить психолог стосовно Вовка. Далі психолог читає вголос «Історію, яка розказана Вовком». Потім запитує учасників, що вони думають про Вовка зараз. Те ж слід зробити й стосовно Червоної Шапочки.

Психолог пропонує учасникам пригадати інші оповідання чи казки, у яких одного з персонажів було несправедливо звинувачено.

«Історія, розказана Вовком»

«Ліс був моєю домівкою. Я тут мешкав, тому дбав про нього. Намагався тримати його в чистоті. І ось одного сонячного дня, коли я прибирав сміття після туристів, то почув за спиною чиїсь кроки. Я сховався за деревом і побачив мале дівчисько, що спускалося стежкою, тримаючи в руці кошик. Я зразу ж запідозрив щось недобре, тому що дівчинка була вдягнута якось чудернацьки — вся в червоному, на голові щось незрозуміле, начебто вона не хотіла, щоб її впізнали. Звичайно, я зупинив її, щоб поставити кілька запитань. Я запитав, хто вона така, звідки і куди прямує. Вона почала щось базікати про те, що йде до своєї бабусі та несе їй сніданок у кошику. Власне кажучи, дівчинка здалася мені щирою, але вона була в моєму лісі, до того ж вигляд з тим дивним червоним клобуком на голові мала досить підозрілий. Ось я й вирішив її провчити, щоб не вешталася моїм лісом без запрошення та ще й у такому кумедному вбранні.

Я дозволив їй продовжувати свій шлях, а сам випередив її і дістався хатинки її бабці раніше. Мені відкрила порядна стара жіночка. Я розповів їй про свою проблему, і вона погодилася, що онука заслуговує на добру прочуханку. Ми домовилися, що бабця

сховається і не буде показуватися, доки я її не покличу. Як ви вже, мабуть, здогадуєтеся, вона сховалася під ліжком.

Коли дівчисько дісталося до хатинки, я запросив її до спальні, де лежав у ліжку, одягнутий як її бабуся. Дівчисько швиденько зайшло до спальні, таке собі розрум'янене, і почало щось плести про мої великі вуха. Мені це дуже не сподобалося, але я стримався і сказав, що маю такі великі вуха, щоб краще її чути. Я мав на увазі, що хотів більш уважно почути, що вона каже. Але дівчинка й далі верзла образливу нісенітницю — на цей раз про мої банькуваті очі. Тепер ви маєте зрозуміти, як я ставився до цієї дівчинки, котра мало того, що мала пришелепкувату зовнішність, а ще й виявилася такою уїдливою. Але я знову стримався і пояснив, що маю такі великі очі, щоб краще її бачити.

Те, що вона сказала після цього, мене дійсно дістало. Розумієте, я маю дуже проблемні великі зуби. І коли це дівчисько знову-таки нечемно про них відізвалося, я втратив над собою контроль. Я зіскочив з ліжка і нагримав на неї, що, мовляв, маю такі великі зуби, щоб краще її було їсти.

Тепер подивімося правді в очі: чи чули ви колись, щоб який-небудь вовк, що поважає себе, з'їв хоч одну маленьку дівчинку? Відповідь буде «ні» — це всім відомо!

Але те дівчисько немов з глузду з'їхало: воно почало бігати по всій хатинці і репетувати, немов її ріжуть! Я був змушений ганятися за нею, щоб якось її угамувати.

Мені довелося скинути бабусин одяг, але це все тільки ускладнило. Раптом двері з тріском відчинилися — на порозі стояв лісоруб із великою сокирою в руці.

Побачивши його, я зрозумів, що маю ВЕЛИКІ проблеми. Вікно за моєю спиною було відчинене, і я прожогом вискочив через нього.

Цим усе й закінчилося. Але, на жаль, бабця нікому не розповіла мою версію того, що сталося. Через це пішов поголос, що я лютий і страшний звір. Усі почали мене обминати десятою дорогою. Не знаю, що сталося з тим дівчиськом у дурнуватому червоному клобуку, але мені з тих пір живеться не дуже солодко».

Обговорення: - Які висновки можна зробити після виконання цієї вправи? Наскільки влучно можна судити стосовно конфлікту, почувши опис ситуації з однієї сторони? Які проблеми можуть виникати у такому разі? Чи відомі вам побідні казки, у яких один з персонажів був несправедливо обвинувачений?

Вправа-релаксація «Дерево» (Г. Радчук)

Психолог: «- Уявіть себе деревом (яке вам подобається, з яким найлегше себе ототожнити), його міцний і гнучкий стовбур; гілки, які розхитує вітер; листя, звернене до сонячних променів і дощу; циркуляцію поживних соків по стовбуру; коріння, яке міцно вросло в землю. Уявіть, як, вдихаючи повітря, ви втягуєте ці соки із землі, як вони наповнюють ваше тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, розплющте очі».

Інформаційне повідомлення «Заповіді поведінки в конфліктній ситуації» (О. Цільмак, с. 35-36)

Психолог повідомляє учасникам: «Існують «Заповіді поведінки в конфліктній ситуації», які дуже легко запам'ятати за допомогою ключового слова КОНФЛІКТ. В цьому слові кількість букв відповідає кількості заповідей. Отже:

К – критику по можливості усунути!	Вона небажана, бо виступає в ролі психологічної сокири або дзеркала, в якому людина виглядає виродком. У разі неминучості, критика повинна бути конструктивною, коректною та такою, що щадить.
О – обов'язковість, відповідальність.	Кожен учасник конфлікту повинен тримати слово, яке він на себе бере. Відповідальність на 100% брати на себе! Як сказав І. Гете, «В суперечці винен той, хто розумніший».

Н – нерозуміння предмета суперечок, інтересів сторін і їх позицій слід усувати!	Якщо уподібнити конфлікт бур'яну, то інцидент - це бадилля, а коренем є конфліктна ситуація, на ній і слід сфокусувати увагу. Конфлікт треба вирішувати, а не уникати його.
Ф – фон конфлікту не розширювати!	Крок вліво, крок вправо (минулі гріхи, перехід «на особистості» та ін.) - це розстріл самого себе!
Л – «леді / джентльмен» (з цього образу не виходити!).	За словами Б. Рассела, «джентльмен - це людина, у спілкуванні з якою відчуваєш себе джентльменом». Лише виконання цієї ролі допомагає погасити конфлікт.
І – інтереси шукати спільні!	Треба питати не тільки «Чого Ви хочете?», а й «Чому Ви хочете цього?» Відповідь на перше питання розкриє позиції опонента, а на друге - інтереси. В результаті з'явиться реальна можливість «вийти з окопів війни на загальний плацдарм» і почати спільний пошук прийнятного для обох сторін рішення.
К – конструктивне рішення шукати спільно!	Всі заперечення і нападки слід переводити в конструктивну форму, задаючи питання: «Що пропонуєте робити?»
Т – терпимість зберігати в будь-яких ситуаціях!	Це психологічно мудро і вигідно. Стакан, наполовину наповнений водою, можна розглядати і як наполовину порожній, і як наполовину повний. Відсутність мудрості – це не злочин, але втрата багатьох можливостей.

Обговорення: Які заповіді вам сподобалися найбільше? Якими будете користуватися в реальному житті?

ІІІ. Підведення підсумків.

Учасники відповідають на запитання психолога: «Що запам'яталося сьогодні найбільше? Як ви себе зараз почуваєте? Які враження від програми занять? Чи були цінними вам заняття? Що нового навчилися? Які корисні навички розвинули, якими способами вирішення конфліктів будете користуватися надалі у відносинах з іншими людьми?».

На закінчення психолог дякує учасникам за активну роботу, висловлює сподівання, що вони отримали цінний досвід, що допоможе оптимізувати їх взаємини з людьми.