

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»  
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**РЕКОМЕНДОВАНО** до захисту  
Протокол засідання  
кафедри психології  
06.05.2026 № 10

**Ткаченко Мілена Вікторівна**

**Кваліфікаційна робота**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ВИРІШУВАТИ  
КОНФЛІКТИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра  
зі спеціальності 014 Середня освіта  
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
освітньо-професійна програма Середня освіта (Українська мова і література).  
Психологія

**Науковий керівник:**  
канд. педаг. наук, доцент  
**Кошелева Н.Г.**

Дніпро – 2026

## АНОТАЦІЯ

У роботі представлено дослідження проблеми формування у підлітків умінь вирішувати конфлікти. Проаналізовано природу конфлікту, причини і особливості конфліктної поведінки в підлітковому віці та можливі шляхи конструктивного вирішення конфліктів. Визначено сукупність психолого-педагогічних способів формування вмінь підлітків щодо ефективного вирішення конфліктів. Проведено емпіричне дослідження психологічних чинників формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти. За допомогою статистичних методів підтверджено, що на формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти впливає рівень розвитку їхньої емпатії, асертивності та самоконтролю у спілкуванні. Запропоновано програму розвитку вмінь розв'язання конфліктів у підлітків для використання в роботі шкільних психологів.

## ABSTRACT

*The paper presents a study of the problem of developing conflict resolution skills in adolescents. The nature of conflict, the causes and features of conflict behavior in adolescence, and possible ways of constructively resolving conflicts are analyzed. A set of psychological and pedagogical methods for developing adolescents' skills in effective conflict resolution is determined. An empirical study of psychological factors in the development of adolescents' conflict resolution skills is conducted. Using statistical methods, it is confirmed that the development of adolescents' conflict resolution skills is influenced by the level of development of their empathy, assertiveness, and self-control in communication. A program for developing conflict resolution skills in adolescents is proposed for use in the work of school psychologists.*

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1</b> .....	7
<b>ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ПІДЛІТКІВ ВИРІШУВАТИ КОНФЛІКТИ</b> .....	7
<b>1.1. Психологічна феноменологія конфліктів</b> .....	7
<b>1.2 Основні причини конфліктів у підлітковому віці</b> .....	14
<b>1.3 Психолого-педагогічні способи формування вмінь підлітків щодо ефективного вирішення конфліктів</b> .....	20
<b>Висновки до розділу 1</b> .....	29
<b>РОЗДІЛ 2</b> .....	32
<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ПІДЛІТКІВ ВИРІШУВАТИ КОНФЛІКТИ</b> .....	32
<b>2.1. Методологія і процедура дослідження</b> .....	32
<b>2.2. Результати емпіричного дослідження впливу емпатії, асертивності та навичок самоконтролю підлітків на їхнє вміння вирішувати конфлікти</b> ...	35
<b>2.3. Тренінгова програма розвитку вмінь підлітків вирішувати конфлікти</b> .....	49
<b>Висновки до розділу 2</b> .....	54
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	57
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	60
<b>ДОДАТКИ</b> .....	64

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Підлітковий вік є певним критичним періодом становлення особистості, коли формуються базові комунікативні навички, способи реагування на конфліктні ситуації та моделі поведінки у взаємодії з оточенням. У зв'язку з цим проблема формування вмінь конструктивного вирішення конфліктів набуває особливої значущості. Невміння підлітків ефективно долати конфлікти може призводити до агресивної поведінки, соціальної ізоляції, порушення міжособистісних стосунків та негативно впливати на їхній психоемоційний стан.

Попри значну кількість досліджень у сфері конфліктології, питання психологічних чинників, що впливають на формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти, потребує подальшого теоретичного осмислення та емпіричного вивчення. Уміння вирішувати конфлікти (конфліктологічна компетентність, комунікативна компетентність, навички конструктивної взаємодії – близькі за значенням поняття) є важливою складовою соціального розвитку особистості; воно відображає готовність підлітка до ефективної взаємодії, здатність адекватно оцінювати ситуацію та обирати конструктивні способи її вирішення.

Таким чином, актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення психологічних чинників формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти та розробки ефективних підходів до їх розвитку в умовах сучасного соціального середовища.

**Мета дослідження** – теоретично та емпірично дослідити психологічні чинники, що впливають на формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти.

Відповідно до мети визначені такі завдання **завдання:**

- 1) провести теоретичний аналіз наукових джерел з психології конфлікту, вікової психології;
- 2) визначити основні психолого-педагогічні способи формування вмінь підлітків щодо ефективного вирішення конфліктів;
- 3) провести емпіричне дослідження психологічних чинників формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти;

4) розробити тренінгову програму розвитку вмінь підлітків вирішувати конфлікти.

**Об'єкт дослідження** – конфліктологічна компетентність у підлітковому віці.

**Предмет дослідження** – причини конфліктів у підлітковому віці та психологічні чинники, що впливають на формування вмінь щодо їх розв'язання.

В процесі дослідження було висунуто **гіпотезу** про те, що на формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти впливає рівень розвитку їхньої емпатії, асертивності та самоконтролю у спілкуванні.

**Теоретико-методологічні засади дослідження.** Проблема формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти є предметом досліджень багатьох учених. У науковій літературі висвітлено, що сучасні підлітки відрізняються підвищеною конфліктністю в умовах школи (М. О. Коць, Л. О. Котлова, Г. В. Ложкін та ін.), у міжособистісному спілкуванні з однолітками (Н. І. Леонов, В. Р. Павелків та ін.), а також у взаємодії з дорослими та батьками (О. І. Антонова, І. В. Ващенко та ін.). Безпосередньо проблемою конфліктної поведінки підлітків займалися такі вчені як: В. І. Андрєєв, А. Ш. Апішева, Т. Р. Браніцька, Н. В. Васильєв, Н. В. Гришина та ін.

**Методи дослідження.** Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс **методів**, вибір та поєднання яких зумовлено предметом та завданнями дослідження. До комплексу увійшли методи *теоретичного* аналізу, синтезу, узагальнення наукових даних з проблеми дослідження; методи збору *емпіричних даних* (спостереження, бесіди, опитування, анкетування, тестування). У дослідженні використовувалися такі психодіагностичні методики: тест емпатії (опитувальник А. Мехрабіана і Н. Епштейна); методика вивчення рівня комунікативного контролю (М. Шнайдер); опитувальник «Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак); тест «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П.П. Хеппнер, І.Х. Петерсен). Достовірність і надійність результатів дослідження забезпечуються комплексним застосуванням кількісних і якісних методів аналізу емпіричних даних, а також використанням методів *математичної статистики*.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що розроблена програма розвитку вмінь підлітків вирішувати конфлікти може бути впроваджена в освітній процес закладів загальної середньої освіти, а також у діяльність позашкільних установ. Апробований у дослідженні психодіагностичний та методичний інструментарій може бути використаний для здійснення моніторингу рівня сформованості конфліктологічних умінь у підлітків. Отримані результати можуть бути застосовані під час підготовки та проведення практичних занять, тренінгів і семінарів для психологів, педагогів та інших фахівців, які працюють із підлітками та цікавляться проблемою конструктивного вирішення конфліктів.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні положення відображено у тезах доповіді, розміщених у збірнику матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих учених «Студенти та молодь – для майбутнього країни» (Харків, 2025).

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 50 найменувань та 3 додатків. Загальний обсяг роботи викладено на 101 сторінці, із них 59 сторінок основного тексту. Робота містить 11 таблиць та 6 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ПІДЛІТКІВ ВИРІШУВАТИ КОНФЛІКТИ

#### 1.1 Психологічна феноменологія конфліктів

Конфлікти здавна привертали увагу людства. Як і раніше, так і зараз, конфлікти є невід'ємною частиною життя людини. Підтвердженням цього є слова Чарльза Ліксона: «Конфлікти - це норма життя. Коли Вам здається, що у Вашому житті немає конфліктів, перевірте, чи є у Вас пульс» [33, с.12].

Саме слово «конфлікт» походить від латинського слова ««conflictus», що буквально означає «зіткнення», «боротьба» [6, с.12].

Конфлікт виникає на «зіткненні» інтересів, життєвих позицій та установок, різних поглядів тощо.

Наука, що вивчає конфлікти, називається конфліктологія. Предметом цієї науки є самі конфлікти, а об'єктом – людина чи група людей та їхня поведінка під час вирішення конфлікту. Вивчення конфліктів саме в психології займається така галузь, як психологія конфлікту. Вона вивчає причини виникнення конфліктів, поведінку людей в конфліктних ситуаціях, а також профілактику та корекцію конфліктів.

Перші теоретичні підходи до вивчення конфліктів сформувалися ще на зламі XIX і XX століть. Утім, видатні мислителі та діячі того часу пропонували різноманітні інтерпретації природи цього явища, а також пропонували шляхи його попередження та ефективного вирішення.

Розглянемо еволюцію поглядів на конфлікт різних науковців. Найдавніший період історії заслуговує на особливу увагу через внесок китайських мислителів, серед яких визначне місце займає Конфуцій. Його ідеї поклали подальший розвиток конфліктології. Конфуцій вважав, що причиною конфліктів є розподіл людей на «шляхетних чоловіків» і «простолюдинів». Для "шляхетних чоловіків" в

основі взаємин лежить порядок та дотримання етичних норм, тоді як для "малих людей" рушійною силою є власна вигода.

За античних часів уявлення про конфлікт опиралися на філософське вчення про протилежності. Геракліт стверджував, що війна є "батьком усього і всього царем", яка визначає долі людей: одних робить багатими, інших залишає в убогості, одних підкорює, а іншим дарує свободу. А Платон та Демокрит були протилежної думки, вони ж, навпаки, засуджували війну [37].

Проте античні мислителі звертали увагу не лише на війни. На думку Аристотеля, держава виконує роль інструменту для примирення людей, адже поза її межами людина стає агресивною та небезпечною. Демокрит зазначав, що закони покликані стримувати шкоду, яку люди завдають один одному. Він бачив джерело конфліктів у заздрості, що провокує ворожнечу між людьми.

У часи середньовіччя погляди на конфлікти базувалися на релігії. Мислителями того часу, які розглядали конфлікти, були Аврелій Августин та Фома Аквінський. Вони розмірковували про світське і духовне життя, про царство Боже та земне, про людське буття та Бога [23, с. 18-26].

Філософи та мислителі епохи Відродження базували свою філософію на силі людського розуму і його величчі. Але слід зауважити, що такі мислителі того часу як Микола Копернік, Микола Кузанський, Ніколо Макіавеллі та Джордано Бруно були переслідувані церквою та знаходилися з нею у конфлікті. Адже їх роздуми базувалися вже не на релігії, а на розумі людині, його роль у пізнанні світу навколо.

В епоху Просвіти все більше вивчаються конфлікти. В цей час розглядали конфлікти такі відомі імена: Френсіс Бекон, Томас Габбас, Жан-Жак Руссо, Адам Сміт та інші. З поміж них, Ф. Бекон аналізував причини конфліктів на державному рівні, розглядаючи їх через призму соціальних, політичних та історичних процесів, а не через індивідуальні психологічні механізми. Він один з перших започаткував системний підхід до аналізу причин соціальних конфліктів [8, с. 29–38].

На етапі першої половини 19 століття можемо зазначити таких мислителів як Іммануїл Кант, Георг Гегель та Людвіг Фейєрбах. Ці видатні філософи розглядали

проблему миру та війни. Іммануїл Кант пропонував ідею «вічного миру» як умову для уникнення конфліктів, а Гегель вважав війну засобом морального очищення народів та необхідним етапом історії. Ці різні точки зору показують складність тогочасних роздумів про конфлікти та шляхи їх вирішення [36].

Погляди на конфлікти зазнали певної еволюції у другій половині 19 – початку 20 століття. Цьому передувало те, що накопичилось багато інформації щодо поглядів на конфлікти з попередніх епох, в цей час світ потрапляє у економічні кризи та війни, що змушує філософів глибше вивчати конфлікти для того аби їх вирішити. У цей час зароджується безліч нових наук і концепцій, які суттєво вплинули на розширення людських можливостей у сфері соціального пізнання. Серед таких наук є марксистська філософія, засновником якої були Карл Маркс і Фрідріх Енгельс; психологія, яку відокремив Вільгельм Вундт та соціологія, яка виходить з праць Огюста Конта [8, с. 29–38].

З середини 20 століть конфліктологія вже стає окремою молодою галуззю. Наприкінці 1950-х років, завдяки роботам Ральфа Дарендорфа і Льюїса Козера, в соціології з'являється окремий напрямок – конфліктологія, який спочатку називався «соціологією конфлікту». Також в 1970 роки відбувається становлення конфліктологічної практики. Цьому сприяли Горовіц і Бордман, які створили програму психологічного тренінгу. А Ч. Освуд розробив відому методику під назвою ПОІР, що розшифровується як Поступова та обопільна ініціатива з розрядження напруженості, метою якої є вирішення міжнародних конфліктів. У 1980 роки створюються перші конфліктологічні центри, спочатку у США, а згодом і в інших країнах. За ініціативи ООН з'являється Міжнародний центр вирішення конфліктів в Австралії. На початку 90х років в Україні, в Інституті соціології НАН започатковується українське конфліктознавство. Особливий внесок в конфліктологію України зробила вчена Пірен Марія Іванівна. Під її керівництвом відбувалися Міжнародні наукові конференції з конфліктології, за якими було видано 14 томів та словник-довідник термінів з конфліктології [46].

Зауважимо, що сучасна психологічна наука розрізняє чотири ключові поняття, які описують психологічний контекст виникнення конфліктів як критичних ситуацій. До них належать: стрес, фрустрація, конфлікт та криза [33, с.33]. Розглянемо коротко кожне з цих понять.

Стрес – це природна, неспецифічна реакція організму на будь-яку значущу життєву ситуацію, яка потребує функціональної перебудови та адаптації. Він може виникати як у звичних обставинах (дефіцит часу, зміни, напруження), так і в надзвичайних (ризик, горе, хвороба). Важливо розуміти, що не кожен стрес є критичним: лише дистрес, негативна форма стресу, порушує адаптаційні механізми, викликає емоційне виснаження, втрату контролю й перешкоджає самореалізації. Реакція на стрес багато в чому залежить від особистих якостей: сили волі, досвіду, здатності швидко орієнтуватися в ситуації та зберігати самовладання.

Тісно пов'язана з цим станом фрустрація. Фрустрація – це психічний стан, що виникає через конфлікт між сильною мотивацією досягти певної мети чи задовольнити потребу і наявністю нездоланної перепони на цьому шляху. Ці перешкоди можуть бути різного характеру: фізичні (позбавлення волі, слабкість організму), біологічні (хвороби, вік), психологічні (страх, обмежені вольові якості) або соціокультурні (правила, заборони, норми). У поведінці фрустрація проявляється або як втрата вольового контролю та дезорганізація, або як зниження адекватності через втрату терпіння, мотивації та віри у власні сили. Водночас не кожен випадок фрустрації призводить до конфліктних станів, однак разом із дистресом вона формує психологічний фон, що може перетворити звичайну ситуацію на критичну [29].

Критична ситуація – це стан, що виникає через неможливість швидко або звично розв'язати проблему, яка постала перед людиною і від якої вона не може втекти. Такі ситуації включають різноманітні стани: від стресу і фрустрації до конфліктів і криз. Кризи бувають двох типів: перший – це серйозне потрясіння, що залишає шанс повернутися до колишнього життя, а другий – глибока криза, яка безповоротно змінює життєві цілі та потребує модифікації самої особистості і її

сенсу життя. Конфлікт часто супроводжується фрустрацією та стресом. Він може бути як конструктивним, стимулюючи розвиток і саморозвиток, так і деструктивним – призводити до руйнувань і розривів. Слід зауважити, що критична ситуація стає справжньою кризою, коли свідомість не здатна знайти задовільного рішення, а суб'єктивне сприйняття не дозволяє побачити вихід із ситуації. У таких умовах людина змушена переглянути свої цілі, потреби й життєві плани, іноді проходячи через реконструкцію свого внутрішнього «Я» [27].

Для людини конфлікти можуть мати як негативні, так і позитивні наслідки.

Конфлікт виконує низку важливих позитивних функцій як на особистісному, так і на соціальному рівні. По-перше, він стимулює розвиток, не даючи відносинам застоюватися, та відкриває шлях до змін і інновацій. По-друге, сприяє глибшому пізнанню себе та інших, допомагає виявити справжні мотиви, цінності і якості учасників, що часто проявляються у критичних ситуаціях. По-третє, він згуртовує соціальні групи, підвищує активність, долає «синдром покірності» і стимулює відповідальність та усвідомлення власної значущості. Крім того, конфлікт також має психотерапевтичний ефект, знімаючи напругу та накопичені негативні емоції, а ще виконує діагностичну функцію, допомагаючи краще розуміти обставини й стан речей. В процесі конструктивної взаємодії у конфліктах розвивається конфліктологічна компетентність, що дозволяє ефективно вирішувати конфліктні ситуації, утримуючись від емоційних спалахів і зберігаючи здоровий глузд. Тому конфлікт є важливим чинником особистісного зростання і соціалізації [12].

Негативні функції конфлікту полягають у погіршенні психологічного клімату в колективі, що спричиняє зниження продуктивності праці та виникнення дискомфорту серед учасників конфліктної взаємодії. Конфліктні процеси призводять до спотвореного сприйняття інших людей, виникнення непорозумінь, ослаблення кооперації та зниження рівня довіри як у період конфлікту, так і після його завершення. Конфронтаційний характер взаємодії спрямований переважно на досягнення перемоги, а не на конструктивне розв'язання проблем, що негативно впливає на соціальні відносини. Важливою складовою є травматизація учасників

конфлікту як у психологічному, так і у фізіологічному вимірах, що супроводжується розвитком стресових реакцій. Конфлікт також призводить до деструкції системи міжособистісних зв'язків, формує негативний образ опонента (так званий «образ ворога») та може закріплювати в соціальному досвіді особистості деструктивні моделі поведінки розв'язання суперечностей [44].

У психології прийнято розрізняти певний перелік структурних елементів конфлікту. У теоретичному аналізі конфлікту можна виділити кілька фундаментальних складових: учасники конфлікту, об'єкт конфлікту, предмет конфлікту і проблема конфлікту. Їх осмислення дозволяє глибше зрозуміти природу соціальних і міжособистісних протиріч.

Отже, першою складовою є *учасники конфлікту*. До них належать окремі індивіди, групи або організації, які перебувають у специфічних взаємовідносинах та претендують на домінування над спільним об'єктом. Найчастіше, ці люди – приватні особи у сімейних конфліктах, офіційні особи у суперечках керівник-підлеглий, юридичні особи та навіть великі соціальні групи, як-от держави. Міра участі різних суб'єктів у конфлікті варіюється залежно від його масштабів. Учасники поділяються на три основні категорії: головні учасники, групи підтримки та інші учасники.

Стрижень будь-якого конфлікту – це протидіючі сторони. Якщо одна зі сторін покидає конфлікт, то конфлікт не може існувати надалі. Також існує така складова як група підтримки. Вона приймає менш активну роль у конфлікті, проте її існування впливає на його перебіг і результати. Така група може бути представлена окремими індивідами чи цілими групами, які за допомогою активних дій або своєю присутністю формують емоційне чи стратегічне підґрунтя для основної сторони конфлікту. Навіть пасивна мовчазна підтримка групи здатна докорінно змінити розвиток подій.

Інші учасники конфлікту функціонують епізодично, зокрема підбурювачі та організатори суперечності. Підбурювачі стимулюють одну зі сторін до активних дій, хоча самі можуть залишатися осторонь. Організатори ж проводять системну

роботу щодо планування та забезпечення умов розвитку конфлікту. До числа непрямих учасників іноді включають медіаторів і посередників (третя сторона), які прагнуть врегулювати конфліктну ситуацію, однак їхній вплив зазвичай розглядається окремо від самого конфлікту [41].

Другим ключовим елементом конфлікту є його *об'єкт* – конкретна цінність, за якою сторони вступають у протиріччя. Це може бути матеріальна (ресурс або власність), соціальна (влада чи статус) або духовна (принципова ідея чи норма, релігія) складова. Об'єкти конфліктів можуть бути відкритими або прихованими; наприклад, у міжнародному контексті вони часто маскуються під інші мотиви (боротьба за ресурси під виглядом боротьби з тероризмом). Наявність об'єкта створює передумови для виникнення конфліктної ситуації – стану прихованого або відкритого протиборства між суб'єктами із різними цілями, засобами чи мотивами.

*Предмет* конфлікту являє собою причину або сутність суперечки. Це може бути реальна, об'єктивно існуюча проблема чи лише її уявне сприйняття.

Наведемо приклад: студент отримав нижчу оцінку за іспит, ніж очікував (об'єкт) і вважає, що викладач оцінив його несправедливо. Предметом цього конфлікту є різне бачення студентом і викладачем об'єктивності і справедливості оцінювання.

*Проблема* конфлікту полягає у протиріччі, що виникає на основі об'єкта конфліктної ситуації і стає причиною зіткнення інтересів сторін (наприклад, питання влади, взаємин, лідерства, конкуренції чи психологічної сумісності).

*Умови перебігу* конфлікту охоплюють матеріальні, соціальні, особистісні та інші фактори, що формують контекст його виникнення та розвитку. Вони включають макросередовище (загальну ситуацію) і мікросередовище (безпосереднє соціальне оточення). Аналіз цих умов допомагає точніше зрозуміти сутність конфлікту, цілі й мотиви учасників, а також їхню залежність від середовища, у якому відбувається конфлікт [41].

Отже, можна прийти до висновку, що конфлікт є соціально-психологічним феноменом, який турбує та супроводжує людство протягом усього історичного

розвитку. Його досліджували ще з давніх часів, а з розвитком науки сформувалася окрема галузь – конфліктологія. Також, конфлікт не завжди має негативний зміст: він може бути і конструктивним, сприяти розвитку особистості, покращенню взаємин і появі нових ідей. Також важливо, що психологічні стани, як-от стрес, криза і фрустрація, часто стають основою виникнення конфліктів. Загальна структура будь-якого конфлікту містить учасників, об'єкт, предмет, проблему й умови перебігу, що створює підґрунтя для подальшого вивчення конфлікту.

## **1.2 Основні причини конфліктів у підлітковому віці**

Підлітковий вік є ключовим етапом переходу від дитинства до дорослості. Цей період триває від 10 (11) до 15 років. Підлітковий період характеризується значними змінами та процесами на фізичному, фізіологічному і психологічному рівнях. Головним чином ці зміни пов'язані зі статевим дозріванням, що має назву пубертат [13]. Активізація статевих та інших залоз внутрішньої секреції стимулює швидкий фізичний та фізіологічний розвиток. У хлопчиків цей вік припадає на 13 років і триває до 17, а у дівчаток – на два роки раніше. Під час статевого дозрівання формується важлива частина уявлення про себе – сексуальна орієнтація. Цей період дає поштовх розвитку особистості в сексуальному плані, допомагає засвоїти прийняті в суспільстві норми сексуальної поведінки та визначитися зі своєю статевою роллю (сексуальною орієнтацією). Гормональні зміни викликають нові сексуальні відчуття, змушуючи підлітка по-іншому дивитися на свою стать, свою сексуальність [49].

Підлітковий період характеризується стрімкими темпами зростання, але нерівномірними. Це відображається на непропорційному розвитку опорно-рухового апарату. Так, зростання кінцівок та голови випереджає розвиток хребта. Через це тіло підлітка втрачає гармонію в рухах, через що він відчуває сором, пригніченість та сором'язливість [13]. Адже для підлітків характерним, в цей період, є надмірна прискіпливість до свого зовнішнього вигляду. Дівчатка

турбуються про зовнішню привабливість свого обличчя, обриси фігури, в той час як хлопців турбує м'язова складова свого тіла та фізична сила.

Через нерівномірний розвиток кровоносної системи у підлітків часто може виникати слабкість, головний біль, порушення сну та зниження розумової активності. Водночас підлітки відзначаються підвищеною емоційною чутливістю, що проявляється у непередбачуваній поведінці. Їхній настрій часто мінливий, а вчинки часто імпульсивні, нестримні та можуть здаватися невідповідними до ситуації. Усе це тому, що процеси збудження в цьому періоді переважають над процесами гальмування.

Підлітковий період характеризується розвитком особистості та формуванням нової соціальної позиції, яка передбачає усвідомлене ставлення до себе як до повноцінного члена суспільства. У цей час у підлітки відчують свою соціальну відповідальності, що виражається у готовності брати на відповідальність не лише за власні дії, але й за дії інших, наближаючись до рівня дорослої людини. Виникає так зване «почуття дорослості», що є центральним новоутворенням цього періоду [2].

Сергеєнкова О.П. зазначає такий термін як «ефект «зняття з п'єдесталу» – це зменшення авторитетності батьків для підлітка, спричинене його критичним, оцінним ставленням до особистісних якостей і поведінки батьків [13, с.193]. Відносини між батьками та дітьми у підлітковому віці зазнають значних змін: переосмислюються цінності та принципи, які батьки використовують у вихованні, скорочується час спільного проведення дозвілля. Як наслідок, батьки менше обізнані про реальне життя своїх дітей. Окрім цього, підлітки різняться ступенем інтеграції в соціальні колективи однолітків. Однією з найбільших проблем цього періоду залишається відчуття соціального відторгнення, яке може виявлятися у формі відчуження, а у крайніх випадках – булінгу, фізичної агресії чи приниження з боку ровесників.

Соціальна динаміка підліткового віку створює парадоксальну ситуацію, де потреби юнаків і дівчат роздвоюються. З одного боку, вони прагнуть до

самостійного вибору та партнерських стосунків з дорослими, а з іншого – відчують потребу в надійному тилі та опіці. Відчуття безпеки, яке є життєво необхідним для гармонійного розвитку дитини, не втрачає своєї актуальності й у цей перехідний період. Саме завдяки цьому відчуттю захищеності підліток отримує свободу для експериментів та розширення меж власного досвіду [49].

Як зазначають автори О.І. Бедлінський та В. О. Бедлінський, провідним видом діяльності молодшого підлітка є спілкування та взаємодія на основі конструювання та випробування соціальних відносин. У той час, як у більш старшого підлітка провідна діяльність - це конструювання ідеалу майбутньої дорослості у процесі формального та неформального спілкування. Через цю провідну діяльність підлітки намагаються наблизитися до дорослості. Слід зауважити, що обов'язковою умовою є схвалення та визнання цієї провідної діяльності іншими. Це може бути група однолітків, або ж для старших підлітків – більш дорослі люди [4].

Підлітки надзвичайно цінують думку свого оточення і прагнуть здобути авторитет та визнання у колі однолітків. Однак, вони категорично не готові слухати повчання, моральні настанови чи вказівки, що надходять від дорослих.

Об'єднання з ровесниками є однією з найважливіших психологічних потреб підліткового віку. Саме в колі однолітків молода людина вперше по-справжньому відчуває визнання своєї самостійності, дорослості та унікальності. Спілкування в групі забезпечує необхідний емоційний контакт, дає відчуття приналежності та простір для експериментування з різними соціальними ролями. Ці групи, як правило, високо згуртовані, мають власні норми, цінності та чітку ієрархію. Але саме це може слугувати причиною гострих конфліктних ситуацій між підлітками. Саме через бажання лідерства та досягання авторитету відбуваються міжособистісні конфлікти [21].

Важливу роль у виникненні та розвитку конфліктів у підлітків відіграють їхня схильність до максималізму та егоцентризму. Ми можемо спостерігати надмірну концентрацію підлітків на собі, яка може виражатися у високій

самооцінці. Для цього віку характерне сильне прагнення до самоствердження, яке часто виражається у максималістських життєвих установках. Підлітки прагнуть за будь-що відстояти свою точку зору, виявляючи при цьому нетерпимість до думок, які відрізняються від їхніх. Егоцентризм же додає їхнім судженням категоричності та безкомпромісності. Впевненість у власній правоті, у поєднанні з нездатністю зрозуміти позицію іншої людини, стає джерелом численних конфліктів як з дорослими, так і з однолітками.

Протилежний фактор максималізму та егоцентричності – низька самооцінка. Вона робить підлітків невпевненими, тривожними та чутливими до критики. Їм складно захищати свою думку, і вони легко піддаються впливу інших. Щоб приховати відчуття власної нікчемності, вони можуть ставати агресивними та конфліктними.

Зауважимо, що те, як підлітки переживають та вирішують конфлікти, значною мірою залежить від їхньої статевої приналежності та засвоєних гендерних ролей. У підлітковому віці активно формується розуміння себе як хлопця чи дівчини, а разом з цим – і відповідні моделі поведінки. Хлопці, прагнучи продемонструвати свою силу та мужність, частіше вдаються до прямої фізичної агресії. Причинами їхніх суперечок нерідко стають конкуренція, бажання перемогти та утвердити своє лідерство. Дівчата ж частіше вдаються до вербальної агресії та непрямих методів впливу. Схильність до маніпуляцій, поширення чуток та формування коаліцій у групі нерідко призводить до міжособистісних конфліктів. Крім того, для дівчат важлива емоційна підтримка, прийняття в колі подруг; тому конфлікти можуть виникати через ревності, зраду, розголошення таємниць тощо [21].

Дослідники Л. Березовська та О. Юрков окреслюють сім основних причин міжособистісних конфліктів у підлітковому віці. До них належать: обмеження, встановлені батьками; розгляд проблем, пов'язаних з еротикою та сексом; труднощі у навчанні; очікування дорослих щодо допомоги в домашніх справах;

обставини, що вимагають виконання шкільних правил та розпорядку; змагальні конфлікти, пов'язані з прагненням до лідерства, та гендерні конфлікти [6].

За Г.В. Ложкіним, є такі особливості конфліктів між «вчителем та учнем»:

- Вчитель несе професійну відповідальність за адекватне вирішення конфліктних ситуацій на педагогічному рівні.

- Різниця у соціальному статусі, віці та життєвому досвіді учасників конфлікту впливає на їхню відповідальність за поведінку.

- Коли конфлікт відбувається в присутності інших учнів, вони стають не лише свідками, а й активними учасниками, що надає конфлікту виховного виміру для них.

- Професійна роль вчителя зобов'язує його брати на себе ініціативу у вирішенні конфлікту, при цьому пріоритетними стають інтереси учня як особистості, що розвивається.

- Будь-яка помилка вчителя під час вирішення конфлікту може призвести до нових ситуацій і конфліктів, у які залучаються інші учні [33].

Коли в школі панує несприятлива атмосфера, наприклад, через те, що вчителі або надто суворі, або надто поблажливі, підлітки можуть почати поводитися агресивно. Особливо це стосується тих, хто схильний до деструктивної поведінки. Вони часто намагаються привернути до себе увагу, демонструючи агресію: грублять, поведуться зухвало, використовують специфічні інтонації. Це їхній спосіб подолати відчуття самотності серед однолітків та вирватися з-під контролю дорослих. Прагнення до самостійності, яке не завжди знаходить підтримку у дорослих, може призводити до погіршення стосунків, конфліктів, грубості та впертості. Підлітки прагнуть рівноправності у стосунках з дорослими і негативно реагують на недовіру, байдужість та повчання, особливо в присутності однолітків [1].

Як ми зазначали вище, емоційна частина (лімбічна система головного мозку) дозріває швидше, ніж та, що відповідає за логічне мислення та самоконтроль (префронтальна кора). Ця психологічна особливість підлітків і призводить до

конфліктних ситуацій. Адже спочатку йде імпульс – реакція, а самоконтроль загальмовується. Частіше за все конфліктні ситуації виникають всередині близького оточення підлітка.

Конфліктність та агресивність у підлітковому віці часто виникає як реакція на відчуття нерозуміння з боку дорослих та незадоволення своїм соціальним статусом. Це проявляється у відповідних формах поведінки. Крім того, індивідуальні особливості, зокрема висока збудливість та інтенсивність емоційних переживань, можуть сприяти формуванню таких рис, як запальність, дратівливість та низький рівень самоконтролю.

У стані фрустрації підлітки з подібною психічною організацією схильні шукати шляхи розрядки внутрішнього напруження, що може виражатися у фізичних конфліктах, вербальних нападках тощо. Конфліктність також може бути зумовлена необхідністю самозахисту або задоволенням потреб у ситуаціях, де підліток не бачить альтернативних рішень, окрім застосування сили чи погроз [31].

Повне розуміння сутності агресивної поведінки підлітків можливе лише через аналіз її мотиваційних чинників. Значну роль у цій мотивації відіграють негативні емоційні стани, такі як гнів, страх, прагнення до помсти та ворожість. Агресивні прояви, пов'язані з цими емоціями, можуть включати бійки, фізичне насильство, словесні образи та заподіяння тілесних ушкоджень.

Конфліктна поведінка у підлітковому віці є деструктивним чинником, що зумовлює низку значних негативних наслідків, які охоплюють як особистісний розвиток самого підлітка, так і якість його взаємодії із соціальним середовищем. Насамперед, для самого підлітка конфліктність призводить до неуспішності та відставанні у навчальній діяльності. Постійна участь у конфліктах, порушення дисципліни та емоційна нестабільність відображається у труднощах на зосередженні на навчальному матеріалі та, як наслідок, до погіршення академічної успішності. Водночас, на психоемоційному рівні хронічна конфліктна взаємодія супроводжується підвищенням рівня стресу, тривожності та некерованої агресії. Це

сприяє формуванню низької самооцінки, почуття соціальної відчуженості, а також може виступати каталізатором розвитку депресивних станів.

У середовищі однолітків та навчальному закладі підліток із вираженою конфліктною поведінкою часто зазнає соціального відторгнення та ізоляції. Така поведінка погіршує соціально-психологічний клімат у класі, сприяє поширенню феномену булінгу. У крайніх випадках нездатність до конструктивного розв'язання конфліктів призводить до соціальної дезадаптації та може викликати девіантну поведінку, що суттєво ускладнює подальші процеси соціалізації.

Отже, зауважимо, що підлітковий вік виступає як період значних викликів, що відзначається підвищеною емоційною чутливістю, непередбачуваністю поведінки та труднощами в самоконтролі. Через емоційну нестійкість, як особливість цього віку, навіть незначні подразники стають каталізатором для розвитку конфлікту. Через це, у підлітків може загострюватися комунікація як з однолітками, так і з дорослими. Ми приходимо до того висновку, що фізичні, фізіологічні та психологічні перебудови в підлітковий період слугують передумовою та призводять до зростання агресивності та схильності до конфліктів.

### **1.3 Психолого-педагогічні способи формування вмінь підлітків щодо ефективного вирішення конфліктів**

Для того щоб формувати вміння підлітків вирішувати конфлікти, розглянемо спочатку загальні стилі конфліктної поведінки, яких дотримуються опоненти. Існують такі типи поведінки у конфлікті: ухилення, суперництво, пристосування, компроміс та співробітництво [17].

Розглянемо їх коротко. Стиль **уникнення** (уникання, ігнорування) характеризується низькою наполегливістю та низькою кооперативністю: людина або не реагує на конфлікт, або відкладає його вирішення, відходить від взаємодії. Однією з ключових переваг такого стилю поведінки є здатність сприяти зниженню емоційного напруження, заспокоєння емоційного стану та запобігання імпульсивним, необдуманим діям. Недоліками є те, що конфлікт залишається

невирішеним, що з часом може призвести до накопичення негативу, напруги або подальших проблем. Також поведінка ухилення знижує ймовірність конструктивного вирішення, може підірвати довіру або взаєморозуміння між сторонами. Доцільно використовувати таку поведінку, коли конфлікт не має великої значущості, або коли не визначено, чи варто його вирішувати (наприклад, при тимчасовій емоційній напрузі). Також – коли вчасне рішення не є критичним, і є потреба в паузі для обдумування ситуації.

Стиль *суперництва* передбачає активну орієнтацію на власні інтереси, прагнення нав'язати іншим своє рішення, навіть якщо це йде на шкоду інтересам опонента. З переваг такої поведінки є те, що вона дає змогу відстояти власні принципи або права; дозволяє приймати швидкі рішення, що може бути критично важливим у ситуаціях, які потребують рішучих дій. До недоліків, зазначимо, що суперництво часто призводить до загострення конфлікту; погіршує міжособистісні відносини, знижує рівень довіри. Також така поведінка є малоефективною, оскільки не сприяє конструктивному спілкуванню й не враховує потреби підлітка чи опонента конфлікту. Такий стиль може бути виправданим у кризових або екстремальних ситуаціях, коли потрібно швидке, рішуче рішення, або коли йдеться про захист справедливості чи безпеки, і немає можливості для тривалих обговорень.

Наступний стиль поведінки – *пристосування* або поступливість. Цей стиль характеризується низькою наполегливістю, але високою кооперативністю: людина відмовляється від частини (або всіх) власних інтересів заради задоволення потреб іншого, задля збереження взаємин і гармонії. Такий стиль конфліктної поведінки може бути корисним, коли питання не є принциповим, а важливішими є стосунки або атмосфера спілкування, і також поступливість сприяє збереженню доброзичливих відносин, зменшенню конфронтації; допомагає знизити емоційне напруження. Недоліки такої поведінки це: ризик втрати власних позицій або самоповаги; інша сторона конфлікту може зловживати поступливою поведінкою

іншого. Якщо такий стиль надто часто використовувати, може з'явитися відчуття нерівноправності і пригніченості.

Стиль такої поведінки, як *компроміс*, передбачає помірну наполегливість і помірну кооперативність: сторони роблять часткові поступки, задовольняючи частину своїх інтересів, аби досягти прийняттого для обох рішення. Такий стиль поведінки дає можливість швидко вирішити конфлікт, задовольнивши (хоч і частково) інтереси обох сторін. Недоліками компромісу є те, що обидві сторони залишаються частково незадоволені, та, у деяких випадках, компроміс може замаскувати реальні проблеми, які згодом знову можуть спалахнути. Компроміс доцільно використовувати коли обидві сторони мають приблизно рівні позиції, зацікавлені у вирішенні конфлікту, але готові пожертвувати частиною власних вимог задля спільного рішення; коли важливо швидко рухатися далі, а ідеальне рішення недосяжне.

У стилі поведінки *співпраці* поєднані висока наполегливість і високий рівень кооперативності: сторони прагнуть разом виробити рішення, яке повною мірою задовольнить інтереси обох, працюючи над проблемою спільно. Це найбільш конструктивний підхід до конфлікту: сприяє пошуку глибинного, довготривалого рішення, яке враховує потреби всіх учасників; зміцнює довіру, відчуття взаєморозуміння, партнерства, сприяє розвитку соціальних і комунікативних умінь. Недоліки: потребує часу, зусиль, готовності до діалогу; не завжди можлива у разі, якщо одна зі сторін не зацікавлена у співпраці. Найбільш доречний стиль за наявності зацікавленості обох сторін у збереженні відносин, довгостроковому позитивному результату, при вирішенні складних конфліктів, де важливо врахувати різні інтереси, потреби, переживання. Співпраця є гарним варіантом для формування у підлітків навичок конструктивної взаємодії, емпатії, відповідальності за спільний результат [48].

Важливим напрямом запобігання конфліктам є їхня своєчасна та систематична профілактика. У психологічній літературі профілактика конфліктів розглядається як така організація життєдіяльності суб'єктів соціальної взаємодії,

яка мінімізує ймовірність виникнення суперечностей або запобігає їх переходу у відкритий конфлікт. За визначенням дослідників, профілактика конфліктів – це процес попередження конфліктів у широкому розумінні слова, спрямований на створення умов діяльності та взаємодії, які знижують ризик виникнення або деструктивного загострення протиріч між людьми [24].

Актуальність здійснення заходів із попередження та профілактики конфліктів зумовлена тим, що запобігти їх виникненню значно легше, ніж надалі забезпечити їх конструктивне розв'язання. Тому профілактична робота є не менш важливою. Вона потребує значно менших ресурсних витрат часу, зусиль та засобів і дозволяє уникнути навіть тих незначних негативних наслідків, які неминуче супроводжують конфлікт, навіть якщо він завершився конструктивно.

Профілактика конфліктів поділяється на два види: первинну і вторинну. Первинна психопрофілактика конфліктів є фундаментальним етапом, зосередженим на психологічній просвіті та розвитку компетенцій потенційних або реальних учасників конфліктних взаємодій. Популяризація психологічних знань у сфері конфліктології та психології конфліктів сприяє формуванню адекватного розуміння природи конфлікту. Зокрема, конфлікт розглядається як складно розв'язувана суперечність, що неминуче супроводжується гострими емоційними переживаннями і є наслідком зіткнення інтересів, потреб, несумісних мотивів і цілей.

Вторинна психопрофілактика конфліктів передбачає безпосередню практичну роботу з цільовими групами, які характеризуються підвищеним ризиком, напругою, протиборством або високим потенціалом конфліктогенності та ескалації. У межах профілактичної діяльності для попередження конфліктів застосовується широкий спектр психотерапевтичних методів та технік. До них належать активні методи, такі як: ігрові психотехніки; тренінгові психотехнології (наприклад, соціально-психологічний тренінг); аутотренінги; методи групової психотерапії та інші спеціалізовані втручання [6, с.12].

Розглядаючи ці методи детальніше, важливо розуміти, як саме вони впливають на поведінку підлітків.

Соціально-психологічні тренінги є найбільш ефективною формою роботи з підлітками. Вони дозволяють у безпечних умовах моделювати реальні життєві ситуації. Під час тренінгу підлітки опановують навички «Я-висловлювання», що дозволяє замінити агресивні звинувачення на конструктивний опис власних почуттів, а також розвивають комунікативні навички.

Ігрові психотехніки (рольові ігри) дозволяють підліткам «приміряти» на себе роль опонента. Це сприяє розвитку емпатії та децентрації – здатності відійти від власного егоцентризму та побачити ситуацію очима іншої людини. В ігровій формі знімається психологічний бар'єр страху перед конфліктом, а підліток отримує досвід успішного пошуку компромісу без втрати авторитету серед однолітків.

Щодо методів саморегуляції та аутотренінгів, то їхня роль у профілактиці конфліктів – це навчити підлітка «тримати себе в руках». Оскільки підлітки через фізіологію дуже імпульсивні, прості техніки (наприклад, правильне дихання або візуалізація наслідків конфлікту) дають їм ті кілька секунд паузи, які необхідні, щоб не «вибухнути», а відреагувати спокійно.

Розвиток соціально-психологічних якостей школярів є центральним напрямом первинної психопрофілактики конфліктів, особливо в підлітковому віці. Формування емпатії, асертивності та самоконтролю є критично важливим, оскільки ці якості безпосередньо впливають на здатність підлітка обирати конструктивну стратегію поведінки замість деструктивної. У сукупності вони є складовими соціальної компетентності, необхідної для успішної адаптації та мирного вирішення конфліктів [40].

Емпатія – це стійка індивідуальна якість та ситуативно виникаюче переживання, а також спрямованість особистості, яка проявляється у готовності виказати емоційне тепло, співпереживання та співчуття. Завдяки цьому людина здатна сприймати і розуміти співрозмовника, що сприяє налагодженню ефективної взаємодії [26].

Емпатія має пряме відношення до розв'язання суперечок, оскільки вона дає змогу підлітку прогнозувати негативну реакцію співрозмовника і свідомо уникати комунікативних конфліктів. У процесі конфлікту емпатія сприяє вмінню подивитися на ситуацію очима опонента.

Шкільні педагоги та психологи мають у своєму арсеналі кілька ключових інструментів для розвитку емпатії, які можна впроваджувати як під час уроків, так і в тренінговій роботі.

По-перше, ефективним є використання методу «соціального моделювання». Психолог створює умови, де підлітки спостерігають за емпатичною поведінкою дорослих або однолітків. Як зазначає М. Боришевський, саме через ідентифікацію себе з іншими та засвоєння гуманістичних цінностей підліток починає розуміти внутрішній світ іншої людини [10].

По-друге, психологи часто застосовують техніки арт-терапії та метафоричні карти. Це допомагає підліткам висловити складні емоції, які важко передати словами. На думку О. Вознесенської, використання засобів мистецтва у роботі з підлітками сприяє розвитку емоційної чутливості та допомагає знімати психологічні бар'єри у спілкуванні [3].

По-третє, важливим інструментом профілактики конфліктів є розвиток вміння слухати та приймати позицію іншого. Як зазначає М. Боришевський, через групові форми роботи, зокрема оповіді про власну історію, у підлітків формується самоповага та увага до особистості однолітка. Вміння чути «несхожість іншого» у його ставленнях, думках та почуттях дозволяє підлітку усвідомити власні цінності та знайти конструктивні форми діалогу, що мінімізує прояви агресії та сприяє порозумінню [10, с. 96].

Важливу роль у формуванні вмінь підлітків вирішувати конфлікти відіграє асертивність, яка є золотою серединою між пасивністю та агресією. Вона полягає у здатності висловлювати свої думки, почуття та потреби прямо і чесно, не порушуючи прав інших. Це означає вміти наполягати на своєму, але робити це з гідністю та розумінням [26].

Асертивна поведінка вимагає від підлітка чіткого усвідомлення своїх прав і кордонів, а також уміння застосовувати «Я-повідомлення». Її розвиток є необхідною умовою для корекції комунікативної поведінки та ефективного вирішення суперечностей. Розвинена здатність до асертивної поведінки дає підліткам змогу ефективно справлятися з типовими для їхнього віку емоційними коливаннями, кризовими періодами та конфліктними ситуаціями, одночасно формуючи навички самоконтролю [16].

Розвиток навичок асертивної поведінки в умовах школи починається з формування у підлітків здатності диференціювати власні емоційні реакції та відкрито заявляти про них. Основним методом тут виступає рольове моделювання, під час якого учні відтворюють реальні конфліктні ситуації, що виникають у шкільному житті. Психологічна робота зосереджується на заміні деструктивних мовленнєвих звичок, зокрема звинувачень та образ, на конструктивні форми висловлювання. Це дозволяє підлітку виражати власну незгоду або невдоволення, не зачіпаючи гідності іншого учасника комунікації, що автоматично знижує рівень напруги в класному колективі.

Наступним етапом є практичне відпрацювання технік захисту особистісних кордонів, де особлива увага приділяється вмінню аргументовано відмовляти у відповідь на небажаний тиск однолітків. Психолог допомагає підліткам усвідомити, що впевнена відмова не є проявом ворожості, а є інструментом збереження самоповаги. Через багаторазове повторення таких сценаріїв у безпечних умовах групи, асертивна модель поведінки стає частиною повсякденного досвіду школяра. Це не лише мінімізує кількість міжособистісних суперечок, а й сприяє формуванню внутрішньої стійкості особистості, здатної до конструктивного вирішення конфліктів без застосування агресії.

Слід зазначити, що підліткова конфліктність прямо пов'язана із самоконтролем. Самоконтроль є надзвичайно важливою психологічною навичкою для підлітків. Він дозволяє їм ефективно протистояти імпульсивним проявам агресії, навчаючи керувати своїми емоціями та діями в непростих обставинах. Це

особливо актуально, адже слабкі навички саморегуляції часто призводять до агресивних спалахів у підлітків, які ще не навчилися контролювати свої почуття. Розвиток самоконтролю позитивно впливає на стосунки з іншими, створює сприятливішу атмосферу в школах та молодіжних групах, а також допомагає запобігти девіантній поведінці [39].

Значущим для навички самоконтролю є навчання підлітків технік емоційної саморегуляції: використання дихальних вправ, методів релаксації. Це допомагає контролювати емоційні імпульси в конфліктних ситуаціях. За даними досліджень, систематичне застосування таких технік сприяє зменшенню рівня агресивності та підвищенню здатності до самоконтролю.

Не менш важливу роль у розвитку самоконтролю відіграє формування навичок усвідомленої поведінки. Підлітків необхідно навчати аналізувати власні вчинки, прогнозувати їхні можливі наслідки та брати відповідальність за прийняті рішення. Ефективними у цьому контексті є аналіз проблемних ситуацій, рольові ігри, групові дискусії, що дозволяють опрацьовувати конструктивні моделі поведінки в умовах конфлікту [39].

Як зазначали вище, такі види поведінки як співпраця і компроміс, є найбільш конструктивними способами розв'язання конфліктів. Ще одним конструктивним способом вирішення конфлікту є такий метод, як медіація. Медіація – це процес врегулювання конфлікту через переговори між його сторонами, що відбуваються за сприяння одного чи кількох нейтральних і неупереджених посередників (медіаторів), які володіють необхідною підготовкою, навичками та користуються довірою всіх учасників конфлікту [17].

На відміну від ролі арбітра чи судді, медіатор не приймає рішення, не осуджує і не оцінює дії сторін. Натомість його роль полягає у створенні та підтримці середовища, в якому учасники можуть почути один одного, висловити свої думки і самостійно знайти та обговорити дії, які приведуть до вирішення ситуації. Таким чином, робота з конфліктом за допомогою медіації є поглядом у майбутнє стосунків, а не в їх минуле [17].

Впровадження медіації однолітків у шкільний навчально-виховний процес є ефективним способом навчити дітей рівноправному діалогу, ненасильницькому вирішенню конфліктів та конструктивній взаємодії. Для цього необхідно провести навчання соціальних педагогів, психологів та учнів, а також внести зміни до статуту школи [7].

Україна вже має успішний досвід використання медіативних технологій, зокрема медіації. Цей напрямок активно розвивається протягом тривалого часу, значною мірою завдяки підтримці міжнародних організацій, таких як Міжнародна Фінансова Організація. Особливо ефективною є практика медіації однолітків у школах. Тут учні-медіатори самостійно вирішують конфлікти між своїми ровесниками, допомагаючи їм знайти взаємоприйнятні рішення. Це означає, що основна відповідальність за врегулювання суперечок у навчальному закладі лягає на самих школярів, які отримують необхідну підтримку від дорослих. Таким чином, медіація однолітків надає учням можливість самостійно вирішувати конфлікти, що виникають між ними, і це часто виявляється ефективнішим, ніж залучення досвідчених фахівців [5].

Узагальнюючи сказане, слід зазначити, що ключова роль у формуванні у підлітків асертивної поведінки, навичок самоконтролю та конструктивного розв'язання конфліктів належить шкільним педагогам і практичним психологам. Саме вони виступають основними «агентами» психолого-педагогічного впливу, які забезпечують систематичне, цілеспрямоване й науково обґрунтоване формування соціально значущих знань, якостей і поведінкових умінь у підлітковому середовищі.

Педагоги, зокрема класні керівники та вчителі-предметники, створюють освітнє середовище, у якому підлітки щоденно взаємодіють, навчаються дотриманню соціальних норм, правил спілкування та співпраці. Через організацію групових форм роботи, навчальні дискусії, спільне розв'язання проблемних завдань учитель сприяє розвитку в учнів уміння висловлювати власну позицію, слухати інших і досягати компромісу. Важливим є також особистісний приклад

педагога, адже стиль його комунікації, спосіб реагування на конфлікти та емоційно напружені ситуації безпосередньо впливають на формування відповідних моделей поведінки у підлітків.

Практичні шкільні психологи виконують провідну роль у цілеспрямованому розвитку асертивності, самоконтролю та емоційної саморегуляції. Їхня діяльність спрямована на діагностику рівня конфліктності, агресивності та комунікативних труднощів підлітків, а також на розробку й упровадження корекційно-розвивальних програм. У своїй роботі психологи використовують такі методи й інструменти, як тренінги асертивної поведінки, рольові ігри, моделювання конфліктних ситуацій, групові дискусії, вправи з формування «Я-повідомлень», техніки емоційної саморегуляції та релаксації.

Особливе місце в роботі педагогів і психологів займає впровадження медіативних технологій. Залучення учнів до процесу врегулювання конфліктів за допомогою медіації сприяє формуванню відповідальності, навичок ненасильницького спілкування, вміння бачити ситуацію з різних позицій і знаходити взаємоприйнятні рішення. Педагоги й психологи при цьому виступають організаторами, наставниками та супервізорами, забезпечуючи методичну підтримку та безпечні умови для такої діяльності.

Таким чином, ефективне формування у підлітків асертивності, самоконтролю та конструктивних способів розв'язання конфліктів можливе за умови тісної взаємодії шкільних педагогів і психологів, системного використання психолого-педагогічних методів та інтеграції відповідних практик у навчально-виховний процес. Такий підхід сприяє не лише зниженню рівня конфліктності й агресивності у шкільному середовищі, а й загальному особистісному становленню підлітків та їх успішній соціальній адаптації.

## **Висновки до розділу 1**

1. Проведений теоретичний аналіз психологічних чинників формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти дозволив послідовно розкрити як природу

конфлікту, так і особливості його прояву в підлітковому віці та можливі шляхи конструктивного подолання.

2. Виявлено, що конфлікт - це складний соціально-психологічний феномен, що виникає внаслідок зіткнення інтересів, потреб, цінностей або уявлень учасників взаємодії. Установлено, що конфлікти тісно пов'язані з такими критичними психічними станами, як стрес, фрустрація та криза, які створюють емоційне тло для загострення міжособистісних суперечностей. Показано, що в підлітковому віці конфлікти набувають особливої гостроти через вікові фізіологічні та психологічні перебудови, емоційну нестійкість і ще недостатньо сформовані механізми саморегуляції.

3. У результаті аналізу психологічних особливостей конфліктної поведінки виявлено, що схильність підлітків до максималізму, егоцентризму, нестійка або занижена самооцінка, а також індивідуально-типологічні риси значною мірою зумовлюють агресивні або деструктивні способи реагування у конфліктних ситуаціях. Окремо підкреслено вплив гендерних ролей на характер конфліктів, зокрема відмінності у формах агресії та способах її прояву у хлопців і дівчат. Встановлено, що нездатність до конструктивного вирішення конфліктів негативно впливає на соціально-психологічний клімат у шкільному середовищі, може призводити до соціальної ізоляції, булінгу, дезадаптації та формування девіантної поведінки.

4. З метою систематизації психолого-педагогічних способів формування вмінь підлітків ефективно вирішувати конфлікти проаналізовано основні стилі конфліктної поведінки та обґрунтовано переваги таких конструктивних стратегій, як співпраця і компроміс. Значну увагу приділено розвитку асертивності, емпатії та самоконтролю як ключових психологічних якостей, що забезпечують здатність підлітків регулювати власні емоційні реакції, поважати особистісні межі інших і відповідально взаємодіяти у складних ситуаціях. Обґрунтовано ефективність використання тренінгових методів, рольового моделювання, технік емоційної саморегуляції та медіації однолітків у шкільному середовищі. Визначено провідну

роль педагогів і практичних психологів у створенні умов для формування зазначених умінь.

5. Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що здатність підлітків конструктивно вирішувати конфлікти формується під впливом комплексу психологічних чинників і не є спонтанною. Важливу роль у цьому процесі відіграють рівень розвитку емпатії, асертивності та самоконтролю у спілкуванні.

Виходячи з цього, у дослідженні було сформульовано гіпотезу про те, що на формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти впливає рівень розвитку їхньої емпатії, асертивності та самоконтролю у спілкуванні, яка буде перевірена емпірично у наступному розділі роботи.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ПІДЛІТКІВ ВИРІШУВАТИ КОНФЛІКТИ

#### 2.1. Методологія і процедура дослідження

У першому розділі нами було сформовано гіпотезу про те, що на формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти впливає рівень розвитку їхньої емпатії, асертивності та самоконтролю у спілкуванні.

Емпіричне дослідження щодо перевірки гіпотези проводилось з 02.02.2026 р. по 15.03.2026 р. на базі Бахмутської загальноосвітньої школи I-III ступенів №18 ім. Дмитра Чернявського Бахмутської міської ради Донецької області.

На організаційному етапі, враховуючи завдання та мету дослідження, було вибрано наступний психодіагностичний інструментарій, який дозволить дослідити: як на формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти впливає рівень розвитку їхньої емпатії, асертивності та самоконтролю у спілкуванні:

- 1) тест емпатії (опитувальник А. Мехрабіана і Н. Епштейна);
- 2) методика вивчення рівня комунікативного контролю (М. Шнайдер);
- 3) опитувальник «Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак);
- 4) тест «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П.П. Хеппнер, І.Х. Петерсен).

Тексти методик подано в Додатку А.

Для проходження дослідження сформовано вибірку досліджуваних 12-ти років, учнів 7-х класів. Усього було обстежено 35 учнів, з них 14 хлопців і 21 дівчина.

На дослідницькому етапі проводилось емпіричне дослідження, яке полягало в психодіагностичному обстеженні досліджуваних з вибірки за допомогою обраних нами методик. Робились математичні обрахунки отриманих результатів обстежень згідно з правилами, встановленими авторами тестових методик. Були сформовані

таблиці з індивідуальними результатами усіх обстежень за кожною з методик, з дотриманням принципу конфіденційності.

На аналітичному етапі ми провели кількісний і якісний аналіз результатів обстежень, побудували таблиці і діаграми, які показують ступені прояву досліджуваних психологічних явищ у респондентів. Провели інтерпретацію отриманих даних відповідно до цілей кожної методики. Визначили взаємозв'язок між рівнями емпатії, асертивності та самоконтролю у спілкуванні підлітків та рівнем сформованості їхніх умінь вирішувати конфлікти, за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона, та підтвердили гіпотезу дослідження. На цьому ж етапі, за результатами проведеного емпіричного дослідження, ми розробили тренінгову програму розвитку вмінь підлітків вирішувати конфлікти.

Розглянемо детальніше психодіагностичний інструментарій.

Тест емпатії (опитувальник А. Мехрабіана і Н. Епштейна) призначений для дослідження емпатії (співпереживання), тобто вміння поставити себе на місце іншого, здатності до емоційної чуйності в конфліктних ситуаціях. Опитувальник містить 33 твердження. Респонденту потрібно відповісти на кожне з тверджень «так» або «ні». Обробка отриманих даних відбувається відповідно до ключа. Отримані суми балів за шкалами вказують на рівень прояву емпатійності (індекс емпатійності): низький, середній і високий рівень.

Методика вивчення рівня комунікативного контролю (М. Шнайдер) призначена для вивчення рівня самоконтролю учнів під час спілкування. Методика включає 10 висловлювань, що відбивають реакції на деякі ситуації спілкування. Досліджуваним потрібно оцінити їх стосовно себе та обрати відповідь «правильно» чи «неправильно». Обробка результатів відбувається за ключем. Отримані бали вказують на рівень комунікативного контролю: низький, середній та високий рівень.

Опитувальник «Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак). Метою цього опитувальника є дослідження рівня асертивності. Опитувальник містить 24 питання, на які досліджуваному пропонується відповісти «так» або «ні».

Обробка отриманих даних відбувається відповідно до ключа. Отримані суми балів за шкалами вказують на рівень прояву асертивності.

Тест «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П.П. Хеппнер, І.Х. Петерсен). Дана методика призначена для визначення рівня конфліктологічної компетентності та оцінки значущості характерних рис компетентного вирішення конфліктів. Методика включає 18 тверджень, які досліджувані мають оцінити відповідно до запропонованої шкали оцінювання: 4 бали – «цілком вірно», 3 бали – «досить вірно»; 2 бали – «дещо невірно»; 1 бал – «невірно». Дана методика дозволяє визначити рівень конфліктологічної компетентності, поділяючи її на три рівні: низький, середній та високий рівень.

Для забезпечення достовірності висновків за отриманими даними нами застосовувався метод математичної статистики - коефіцієнт кореляції Пірсона, який використовується для дослідження взаємозв'язку двох змінних, вимірених в метричних шкалах на одній і тій же вибірці. У нашому випадку – це рівень емпатійності, рівень комунікативного контролю, рівень асертивності та компетентності у вирішенні конфліктів. Це було зроблено для перевірки нашої гіпотези дослідження.

Отже, проведене емпіричне дослідження було спрямоване на перевірку гіпотези про те, що рівень емпатії, асертивності та комунікативного самоконтролю впливає на здатність підлітків ефективно вирішувати конфлікти. У процесі роботи було використано комплекс психодіагностичних методик, що дало змогу всебічно оцінити зазначені психологічні характеристики, а саме: тест емпатії (опитувальник А. Мехрабіана і Н. Епштейна); методика вивчення рівня комунікативного контролю (М.Шнайдер); опитувальник «Діагностика рівня асертивності» (В. Капони, Т. Новак); тест «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П.П. Хеппнер, І.Х. Петерсен). Кількісний і якісний аналіз результатів, а також застосування коефіцієнта кореляції Пірсона засвідчили наявність взаємозв'язку між досліджуваними показниками, що підтвердило висунуту гіпотезу. Отримані дані стали підґрунтям для розроблення тренінгової програми, спрямованої на розвиток умінь підлітків конструктивно вирішувати конфлікти.

## 2.2. Результати емпіричного дослідження впливу емпатії, асертивності та навичок самоконтролю підлітків на їхнє вміння вирішувати конфлікти

Емпіричне дослідження проведено з використанням чотирьох методик: тест емпатії (опитувальник А. Мехрабіана і Н. Епштейна), методика вивчення рівня комунікативного контролю (М. Шнайдер), опитувальник «Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак), тест «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П.П. Хеппнер, І.Х. Петерсен). Аналіз отриманих даних дозволяє виявити здатність до емоційної чуйності у вирішенні конфліктів, рівень асертивності та самоконтролю підлітків, а також рівень їхньої конфліктологічної компетентності. Далі розглянемо результати кожної психодіагностичної методики окремо, що дозволить виявити вплив вище вказаних факторів на вміння вирішувати конфлікти.

*Аналіз результатів тест-опитувальника визначення рівня емпатії А. Мехрабіана та Н. Епштейна.*

Метою даного тесту було виявити емоційну чуйність підлітків в конфліктних ситуаціях, здатність підлітків до співпереживання. Первинні дані дослідження рівня емпатії представлені у додатку Б у таблиці Б.1. Узагальнені результати діагностики рівнів емпатійності підлітків представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

### Показники рівнів сформованості емпатії в підлітків за тест-опитувальником

#### А. Мехрабіана та Н. Епштейна

Рівень емпатійності	Кількість респондентів ( у % від загальної кількості опитуваних)
Низький рівень	20%
Середній рівень	66%
Високий рівень	14%

З отриманих даних бачимо, що найбільша частка підлітків, а саме 66%, продемонстрували середній рівень емпатійності. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження здатні розуміти емоційний стан інших людей та проявляти співпереживання у міжособистісній взаємодії. Можемо стверджувати, що у конфліктних ситуаціях підлітки із середнім рівнем емпатії можуть частково враховувати почуття та переживання співрозмовника, проте іноді їм бракує глибшого розуміння емоцій інших людей. Це може ускладнювати ефективне вирішення конфліктів, оскільки здатність до співпереживання є важливим чинником конструктивної комунікації та взаєморозуміння.

20% опитаних підлітків продемонстрували низький рівень емпатійності. Це свідчить про недостатньо розвинену здатність до співпереживання та розуміння емоційних станів інших людей. Підлітки з таким рівнем емпатії можуть відчувати труднощі у встановленні емоційного контакту з оточуючими та не завжди здатні враховувати почуття інших у процесі спілкування. У конфліктних ситуаціях це може проявлятися у схильності до ігнорування емоцій співрозмовника, що підвищує ризик загострення конфлікту та ускладнює пошук компромісних рішень.

Найменша частка учасників дослідження – 14% підлітків – продемонстрували високий рівень емпатійності. Це свідчить про добре розвинену здатність до співпереживання, розуміння емоційних переживань інших людей та готовність враховувати їх у процесі спілкування. Такі підлітки, як правило, більш чутливі до емоційного стану співрозмовника, здатні проявляти підтримку та співпереживати. У конфліктних ситуаціях вони частіше прагнуть до конструктивного діалогу, пошуку компромісу та мирного врегулювання суперечностей.

Графічно результати діагностики рівнів емпатійності підлітків за тестом А. Мехрабіана та Н. Епштейна подано на рисунку 2.1.



Рисунок 2.1. Показники рівнів емпатії у підлітків за тест-опитувальником А. Мехрабіана та Н. Епштейна

Підсумовуючи результати даної методики, можна зробити висновок, що більшість підлітків мають середній рівень емпатійності, що свідчить про наявність базової здатності до співпереживання та розуміння емоцій інших людей. Водночас значна частка досліджуваних демонструє низький рівень емпатії, що може ускладнювати ефективну взаємодію у міжособистісних відносинах.

*Аналіз результатів методики вивчення рівня комунікативного контролю (М. Шнайдер).* Метою цієї методики є виявлення здатності самоконтролю підлітків під час спілкування. Первинні дані дослідження рівня комунікативного контролю представлені у додатку Б у таблиці Б.2. Узагальнені результати діагностики рівнів емпатійності підлітків представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Показники рівнів комунікативного контролю у підлітків за методикою  
М. Шнайдера**

<b>Рівень комунікативного контролю</b>	<b>Кількість респондентів ( у % від загальної кількості опитуваних)</b>
Низький рівень	26%
Середній рівень	63%
Високий рівень	11%

З отриманих даних бачимо, що найбільша частка підлітків, а саме 63%, продемонстрували середній рівень комунікативного контролю. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження здатні певною мірою контролювати власну поведінку та емоційні прояви у процесі спілкування. Такі підлітки можуть адаптувати свою поведінку залежно від ситуації та особливостей співрозмовника. У конфліктних ситуаціях підлітки з середнім рівнем комунікативного контролю здатні частково стримувати імпульсивні реакції та намагатися врегулювати суперечності шляхом діалогу, хоча інколи можуть проявляти й емоційну нестабільність.

26% опитаних підлітків продемонстрували низький рівень комунікативного контролю. Це свідчить про недостатню здатність контролювати власні емоції та поведінку під час міжособистісного спілкування. Такі підлітки можуть діяти імпульсивно, не завжди замислюючись над наслідками власних слів або дій. У процесі взаємодії з іншими людьми їм складніше регулювати свої реакції відповідно до ситуації, що може призводити до виникнення або загострення конфліктів.

Найменша частка респондентів – 11% підлітків – продемонстрували високий рівень комунікативного контролю. Це свідчить про добре розвинену здатність до саморегуляції у процесі спілкування. Такі підлітки вміють контролювати власні емоції, враховувати особливості ситуації та коригувати свою поведінку. У

конфліктних ситуаціях вони частіше демонструють стриманість, здатність до конструктивного діалогу та пошуку компромісних рішень, що сприяє ефективному вирішенню суперечностей.

Графічно результати діагностики рівнів комунікативного контролю підлітків за методикою М. Шнайдера подано на рисунку 2.2.



Рисунок 2.2. Показники рівнів комунікативного контролю у підлітків за методикою М. Шнайдера

Підсумовуючи результати даної методики, можна зробити висновок, що більшість підлітків мають середній рівень комунікативного контролю, що свідчить про наявність базових навичок саморегуляції у процесі спілкування. Водночас значна частка учасників дослідження демонструє низький рівень контролю, що може ускладнювати ефективну взаємодію та конструктивне вирішення конфліктних ситуацій. Отримані результати свідчать про доцільність розвитку навичок самоконтролю, емоційної регуляції та ефективної комунікації серед підлітків.

*Аналіз результатів тест-опитувальника «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П.П. Хеппнер, І.Х. Петерсен). Метою даної методики є*

визначення рівня конфліктологічної компетентності та виявлення характерних рис підлітків щодо вмінь вирішувати конфлікти. Первинні дані дослідження рівня компетентності у вирішенні конфліктів представлені у додатку Б у таблиці Б.3. Узагальнені результати діагностики рівнів конфліктологічної компетентності підлітків представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Показники рівнів компетентності у вирішенні конфліктів підлітків за тест-опитувальником П.П. Хеппнер, І.Х. Петерсена**

<b>Рівень компетентності у вирішенні конфліктів</b>	<b>Кількість респондентів ( у % від загальної кількості опитуваних)</b>
Низький рівень	60%
Середній рівень	34%
Високий рівень	6%

З отриманих результатів видно, що найбільша частка підлітків, тобто 60%, продемонстрували низький рівень компетентності у вирішенні конфліктів. Це свідчить про недостатню сформованість умінь конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Підлітки з таким рівнем конфліктологічної компетентності можуть відчувати труднощі у визначенні причин конфлікту, пошуку ефективних способів його подолання та налагодженні взаєморозуміння з іншими людьми. У конфліктних ситуаціях вони частіше можуть уникати обговорення проблеми, діяти імпульсивно.

34% респондентів продемонстрували середній рівень компетентності у вирішенні конфліктів. Це свідчить про наявність певних навичок конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій, проте такі навички ще потребують подальшого розвитку. Підлітки з середнім рівнем конфліктологічної компетентності здатні частково аналізувати причини виникнення конфлікту та намагатися знайти компромісні рішення.

Найменша частина учасників дослідження, а саме 6% підлітків, високий рівень компетентності у вирішенні конфліктів. Це свідчить про добре сформовані навички взаємодії у конфліктних ситуаціях. Такі підлітки здатні аналізувати причини конфлікту, контролювати власні емоції та враховувати позицію іншої сторони.

Графічно результати діагностики рівнів компетентності підлітків у вирішенні конфліктів за тест-опитувальником П.П. Хеппнера та І.Х. Петерсена подано на рисунку 2.3.



Рисунок 2.3. Показники рівнів компетентності у вирішенні конфліктів підлітків за тест-опитувальником П.П. Хеппнера та І.Х. Петерсена

Приходячи до підсумків даної методики, можна зробити висновок, що значна частина підлітків має низький рівень конфліктологічної компетентності, що свідчить про недостатню сформованість умінь конструктивного вирішення конфліктів. Лише незначна частка учасників дослідження демонструє високий рівень розвитку цих навичок. Отримані результати вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку у підлітків умінь ефективної комунікації, емоційної саморегуляції та конструктивних стратегій вирішення конфліктних ситуацій.

*Аналіз результатів опитувальника «Діагностика рівня асертивності» (В. Капони, Т. Новак). Метою цієї методики є діагностика рівня асертивності у підлітків, зокрема таких її складових, як незалежність, автономність, впевненість у собі, рішучість та здатність спиратися на власні сили під час взаємодії з іншими людьми. Методика передбачає оцінювання трьох шкал: шкали А (незалежність, автономність), шкали Б (впевненість, рішучість, опора на власні сили) та шкали В (соціальна бажаність). Первинні дані дослідження рівня асертивності представлені у додатку Б у таблиці Б.4. Розглянемо узагальнені результати по кожній з перелічених шкал. Узагальнені результати по шкалі А, показників незалежності і автономності, представлені в таблиці 2.4.*

Таблиця 2.4.

**Показники рівня незалежності та автономності підлітків (шкала А)**

<b>Рівень незалежності та автономності</b>	<b>Кількість респондентів ( у % від загальної кількості опитуваних)</b>
Низький рівень	43%
Середній рівень	54%
Високий рівень	3%

Графічно результати за показниками рівня незалежності та автономності (Шкала А) подано на рисунку 2.4.

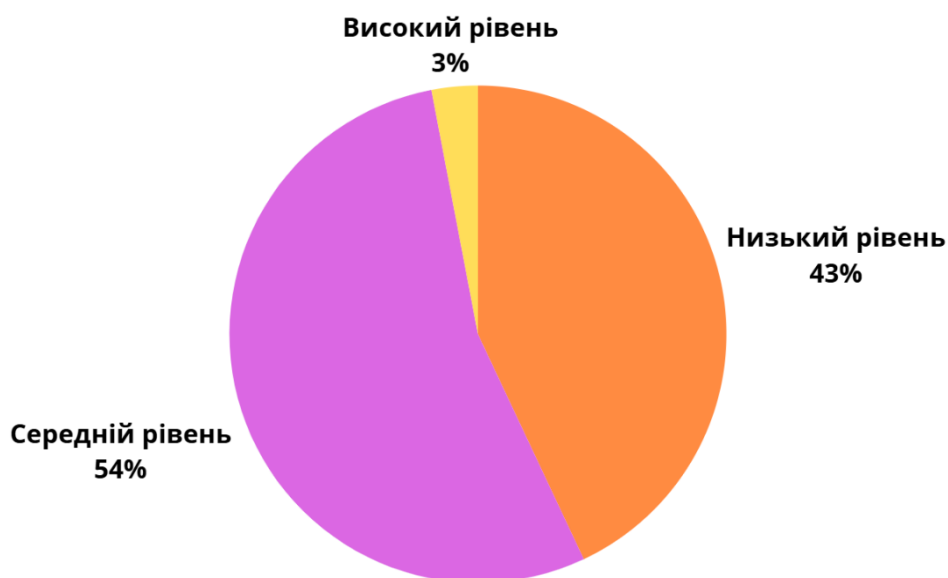


Рисунок 2.4. Показники рівня незалежності та автономності підлітків за опитувальником «Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак)

Підсумовуючи результати дослідження за шкалою А (незалежність, автономність), можна зробити висновок, що у більшості підлітків спостерігається середній рівень незалежності та автономності, який становить 54% від загальної кількості респондентів. Це свідчить про те, що учасники дослідження здатні проявляти певну самостійність у прийнятті рішень та враховувати думки оточуючих під час міжособистісної взаємодії.

Водночас значна частина підлітків – 43% – має низький рівень незалежності, що може вказує на залежність від думки оточуючих, невпевненість у власних силах та труднощі у самостійному вирішенні життєвих ситуацій. Такі підлітки потребують підтримки у розвитку самостійності та формуванні впевненості у собі.

Найменша кількість респондентів – 3% – продемонструвала високий рівень незалежності та автономності, що характеризується вираженою самостійністю та незалежністю від інших, зокрема сторонньої думки про самих себе.

Узагальнені результати по шкалі Б, показників впевненості, рішучості та опори на власні сили представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

**Показники рівня впевненості, рішучості та опори на власні сили  
(шкала Б)**

<b>Рівень впевненості та рішучості</b>	<b>Кількість респондентів ( у % від загальної кількості опитуваних)</b>
Низький рівень	6%
Середній рівень	63%
Високий рівень	31%

Графічно результати за показниками рівня впевненості, рішучості та опори на власні сили за шкалою Б подано на рисунку 2.5.



Рисунок 2.5. Показники рівня впевненості, рішучості та опори на власні сили підлітків за опитувальником «Діагностика рівня асертивності»

Підсумовуючи результати дослідження за шкалою Б (впевненість, рішучість та опора на власні сили), встановлено, що більшість підлітків, тобто 63%, мають середній рівень впевненості та рішучості. Це свідчить про те, що учасники дослідження здатні проявляти впевненість у типових життєвих ситуаціях та певною мірою відстоювати власну позицію, однак їхня впевненість може знижуватися під впливом складних або нестандартних обставин.

31% досліджуваних продемонстрували високий рівень впевненості та рішучості, що характеризує сформованість асертивної поведінки, здатність спиратися на власні сили та чітко визначати життєві цілі. Такі підлітки здатні конструктивно взаємодіяти в міжособистісному середовищі, відстоювати власні інтереси без порушення прав інших людей та використовувати ефективні стратегії вирішення конфліктних ситуацій.

Найменша частка учасників дослідження, а саме 6%, має низький рівень впевненості та рішучості, що може свідчити про страх перед непередбачуваними ситуаціями, невпевненість у власних можливостях та труднощі у прийнятті самостійних рішень. Таким підліткам доцільно приділяти увагу розвитку навичок самостійності, впевненості у собі та формуванню внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів.

Наступна шкала В – шкала соціальної бажаності. Узагальнені результати по шкалі В представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

### Показники соціальної бажаності підлітків (шкала В)

Рівень соціальної бажаності	Кількість респондентів ( у % від загальної кількості опитуваних)
Низький рівень (щирість відповідей)	17%
Середній рівень (проміжна позиція)	69%
Високий рівень	14%

Графічно результати за показниками рівня соціальної бажаності за шкалою В подано на рисунку 2.6.

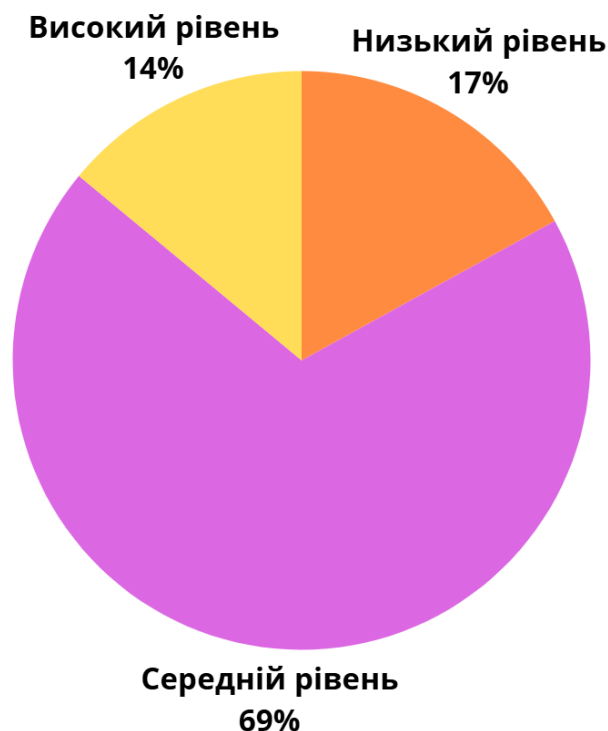


Рисунок 2.6. Показники рівня соціальної бажаності підлітків за шкалою В

Підсумовуючи результати дослідження за шкалою В (соціальна бажаність), встановлено, що більшість підлітків, а саме 69%, мають проміжний рівень соціальної бажаності, що свідчить про відносно об'єктивне ставлення до власної поведінки та відсутність вираженої тенденції до «прикрашання» відповідей.

17% підлітків продемонстрували низький рівень соціальної бажаності, що, за даною методикою характеризує щирість відповідей та наявність розвиненого соціального інтелекту.

Водночас 14% респондентів отримали високі показники соціальної бажаності, що може свідчити про прагнення демонструвати соціально схвальну поведінку або тенденцію до неадекватно завищеної самооцінки. Подібні результати можуть потребувати додаткового психологічного аналізу та використання інших діагностичних методів для уточнення особливостей особистісної самооцінки підлітків.

Підсумовуючи результати дослідження за методикою діагностики асертивності (В. Каппоні, Т. Новак), можна зазначити, що у підлітків переважає середній рівень сформованості асертивної поведінки. Загалом це свідчить про наявність базових навичок самостійності, впевненості у собі та здатності до конструктивної міжособистісної взаємодії. Отримані результати вказують на доцільність подальшого розвитку рівня асертивності як важливого чинника ефективного спілкування та вирішення конфліктних ситуацій серед підлітків.

Для виявлення взаємозв'язку між показниками конфліктологічної компетентності та психологічними характеристиками підлітків було проведено обробку результатів методом кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (див. таблицю 2.7).

Таблиця 2.7.

**Показники коефіцієнтів кореляції Пірсона між рівнем конфліктологічної компетентності та психологічними характеристиками підлітків ( $P \leq 0,05$ )**

	Емпатія	Незалежність та автономність	Впевненість та рішучість	Самоконтроль
Конфліктологічна компетентність	0,45	0,03	0,53	0,55

Встановлено прямий помірний зв'язок між рівнем конфліктологічної компетентності та показником емпатії ( $r = 0,45$ ). Це означає, що підлітки з вищим рівнем емпатії демонструють кращі навички ефективного вирішення конфліктів.

Встановлено слабкий кореляційний зв'язок ( $r=0,03$ ) показника конфліктологічної компетентності із незалежністю та автономністю як складниками асертивності. Це свідчить про те, що незалежно від того, наскільки підліток самостійний або залежний від інших – це майже не впливає на його здатність ефективно вирішувати конфлікти. Загалом, можна сказати, що

автономність сама по собі не є критичною для розвитку конфліктологічної компетентності.

Встановлено сильний прямий кореляційний зв'язок ( $r=0,53$ ) показника конфліктологічної компетентності із впевненістю рішучістю та опорою на власні сили як складниками асертивності. Бачимо, що підлітки, які впевнені у собі, своїх силах, знають, чого хочуть, демонструють вищий рівень конфліктологічної компетентності. Тобто, впевненість у своїх силах дозволяє діяти адекватно у конфліктних ситуаціях та знаходити варіанти щодо їх вирішення.

Встановлено прямий сильний кореляційний зв'язок ( $r = 0,55$ ) між конфліктологічною компетентністю та самоконтролем. Це означає те, що розвиток самоконтролю підвищує здатність підлітків керувати своєю поведінкою у конфліктних ситуаціях.

Таким чином, отримані результати кореляційного аналізу підтверджують існування статистично значущого прямого зв'язку між рівнем конфліктологічної компетентності та емпатією, самоконтролем і впевненістю у собі у підлітків. Тож бачимо, що емпіричне дослідження засвідчило валідність висунутої гіпотези про те, що на формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти впливає рівень розвитку їхньої емпатії, асертивності та самоконтролю у спілкуванні.

На основі отриманих даних визначено доцільність створення тренінгової програми розвитку вмінь підлітків вирішувати конфлікти, спрямованої на підвищення їхнього рівня емпатії, розвиток конфліктологічної компетентності, асертивності і самоконтролю. Очікується, що реалізація такої програми сприятиме формуванню ефективних стратегій соціальної взаємодії, покращенню здатності до конструктивного вирішення конфліктів та зміцненню міжособистісних стосунків підлітків.

### **2.3. Тренінгова програма розвитку вмінь підлітків вирішувати конфлікти**

Програма психокорекції передбачає вправи на розвиток емпатії, асертивності, підвищення конфліктологічної компетентності та рівня самоконтролю у міжособистісному спілкуванні.

#### **Пояснювальна записка**

Актуальність проблеми розвитку вмінь вирішення конфліктів у підлітковому віці зумовлена специфікою цього вікового періоду, який характеризується підвищеною емоційністю, прагненням до самоствердження та інтенсивним розвитком міжособистісних відносин. У підлітковому віці конфлікти є досить поширеним явищем, однак не всі підлітки володіють ефективними навичками їх конструктивного вирішення. Невміння адекватно реагувати на конфліктні ситуації може призводити до агресивної поведінки, труднощів у спілкуванні, соціальної ізоляції або формування деструктивної поведінки.

Особливої значущості набуває розвиток таких психологічних характеристик, як емпатія, асертивність та самоконтроль у спілкуванні, які забезпечують здатність підлітків розуміти емоційний стан інших, відстоювати власні інтереси без порушення прав інших та регулювати власну поведінку в конфліктних ситуаціях. Розвиток саме цих психологічних характеристик допоможе підліткам ефективно взаємодіяти з оточуючими та здобути навички самоконтролю своїх емоцій.

Відповідно до гіпотези дослідження, на формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти впливає рівень розвитку їхньої емпатії, асертивності та самоконтролю у спілкуванні, що зумовлює необхідність цілеспрямованого психологічного впливу на зазначені сфери.

Тож, **сферами корекційного впливу** в нашій програмі є:

- **емпатія** – здатність розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати їм та враховувати їхні почуття у процесі взаємодії;

- **асертивність** – уміння впевнено висловлювати власні думки, потреби й почуття без агресії та порушення меж інших;
- **самоконтроль у спілкуванні** – здатність регулювати власні емоції та поведінку в процесі взаємодії, особливо в конфліктних ситуаціях;
- **навички конструктивного вирішення конфліктів** – уміння знаходити компроміси, співпрацювати, вести діалог та застосовувати ефективні методи взаємодії.

**Цільова аудиторія програми:** підлітки 12-13 років.

**Мета програми:** розвиток у підлітків умінь конструктивного вирішення конфліктів шляхом формування емпатії, асертивності та самоконтролю у спілкуванні.

**Завдання:**

- розвиток емпатії;
- розвиток асертивності;
- розвиток вмінь контролю власних емоцій та поведінки під час спілкування;
- сформувані навички ефективної комунікації у міжособистісній взаємодії;
- підвищити конфліктологічну компетентність підлітків.

**Загальна кількість зустрічей:** 5.

**Тривалість одного заняття:** 60 хв.

**Частота проведення занять:** 2 рази на тиждень.

**Прогнозований результат.** Ми прогнозуємо, що в результаті реалізації корекційної програми у підлітків підвищиться рівень емпатії, асертивності та комунікативного контролю, а також зросте рівень компетентності у вирішенні конфліктів. Перевірити рівень розвитку емпатії, асертивності, комунікативного контролю та компетентності у вирішенні конфліктів після застосування програми можна за допомогою таких методик: опитувальник «Діагностика рівня

асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак); тест-опитувальник «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П.П. Хеппнер, І.Х. Петерсен); методика вивчення рівня комунікативного контролю (М. Шнайдер); тест-опитувальник визначення рівня емпатії (А. Мехраб'ян, Н. Епштейн).

### Тематичний план програми розвитку вмінь підлітків вирішувати конфлікти

№ з/п	Тема (назва) заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Час	Обладнання
1	Я і конфлікт	ознайомити підлітків із поняттям конфлікту; сприяння усвідомлення учасниками своєї поведінки; формування вміння позитивно вирішувати конфлікт .	1. Вправа «Привіт, сьогодні я...»  3. Психомалюнок «Мое уявлення про конфлікт»  4. Інформаційне повідомлення «Конфлікт»  5. Вправа «Скринька непорозумінь»  5. Вправа «Ваш настрій і побажання»	5 хв  30 хв  5 хв  10 хв  10 хв  <b>60 хв</b>	Аркуші паперу, олівці, фломастери  Інформація  Картки із ситуаціями, скринька
2	Я відчуваю тебе	сприяти розвитку емпатії; навчити підлітків співпереживанню; формування вміння позитивно вирішувати конфлікт .	1. Вправа «Таємниці імені»  2. Інформаційне повідомлення «Емпатія»  3. Вправа «Створення речення»  4. Вправа «Як би ти почувався/лася, коли б...»  5. Вправа «Емпатія і злість»	5 хв  5 хв  15 хв  15 хв	М'яч

			6. Рефлексія «Мій настрій»	15 хв  5 хв  <b>60 хв</b>	
3	Поважаючи себе – поважай інших	ознайомлення з поняттям асертивність; навчання основ асертивної поведінки; формування толерантного ставлення до оточуючих.	1.Привітання. Вправа «Екран настрою»  2. Інформаційне повідомлення «Асертивність»  3. Гра «Розсипанка» «Для чого варто бути асертивним?»  4. Інтерактивна гра «Пірмаїда»  5. Вправа «Скажи Ні»  6. Вправа «Чарівна чашка»	5 хв  7 хв  10 хв  15 хв  15 хв  8 хв  <b>60 хв</b>	Картки з зображенням емоцій  Заготовлені паперові смужки з написами  Кульки, скотч, моток ниток  Ситуації, 5 зелених квадратів, 5 жовтих квадратів, 5 синіх квадратів, 3 кольорових конверти з ситуаціями
4	Як себе контролювати?	розвиток навичок самоконтролю та емоційної	1.Вправа «Мій настрій»	15 хв	Аркуші паперу, фломастери

		регуляції під час спілкування.	2. Вправа «Відгадай»  3. Вправа «Спокійні та агресивні відповіді»  5. Вправа «Сердиті кульки»  6. Вправа «Емоція по колу»	5 хв  20 хв  15 хв  5 хв  <b>60 хв</b>	Конверти із завданням    Кульки
5	Я і вміння долати конфлікти	допомогти усвідомити власну стратегію поведінки в конфліктах; сформувати навички конструктивного вирішення конфліктів.	1. Вправа «Не хочу хвалитись, але я...»  2. Вправа «Конфлікт – це...»  3. Вправа «Способи виходу з конфліктної ситуації»  4. Вправа «Суперечка»  5. Вправа «Австралійський дощ»	10 хв  10 хв  20 хв  15 хв  5 хв  <b>60 хв</b>	Ватман, фломастери  Картки з ситуаціями

Повні конспекти занять знаходяться у додатку В.

Таким чином, нами розроблено програму розвитку вмінь підлітків вирішувати конфлікти. Програма призначена для підлітків 12–13 років. Мета застосування програми – формування у підлітків навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Завдання програми: розвивати рівень емпатії підлітків; сформувати навички асертивної поведінки у спілкуванні; розвивати здатність до самоконтролю та регуляції власних емоцій у конфліктних ситуаціях; підвищити рівень

компетентності у вирішенні конфліктів; сформувати вміння ефективної взаємодії з оточенням.

Програма містить 5 занять, кожне з яких передбачає вправи та завдання, спрямовані на розвиток емпатії, асертивності та самоконтролю; формування навичок конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях; розвиток умінь ефективної комунікації; самоаналіз власної поведінки та вдосконалення способів взаємодії з іншими.

## Висновки до розділу 2

1. З метою перевірки гіпотези про те, що на формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти впливає рівень розвитку їхньої емпатії, асертивності та самоконтролю у спілкуванні, нами було проведене емпіричне дослідження психологічних чинників формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти.

2. Емпіричне дослідження щодо перевірки гіпотези проводилось з 02.02.2026 р. по 15.03.2026 р. на базі Бахмутської загальноосвітньої школи I-III ступенів №18 ім. Дмитра Чернявського Бахмутської міської ради Донецької області. Для проходження дослідження було сформовано вибірку досліджуваних 12-ти років, учнів 7-х класів. Усього було обстежено 35 учнів. Дослідження проводилось за допомогою таких методик:

- 1) тест емпатії (опитувальник А. Мехрабіана і Н. Епштейна);
- 2) методика вивчення рівня комунікативного контролю (М. Шнайдер);
- 3) опитувальник «Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак);
- 4) тест «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П.П. Хелпнер, І.Х. Петерсен).

3. *Тест-опитувальник визначення рівня емпатії А. Мехрабіана та Н. Епштейна.* Метою даного тесту було виявити емоційну чуйність підлітків в конфліктних ситуаціях, здатність підлітків до співпереживання. Виявлено, що більшість підлітків мають середній рівень емпатійності, що свідчить про наявність базової здатності до співпереживання та розуміння емоцій інших людей. Водночас

значна частка досліджуваних демонструє низький рівень емпатії, що може ускладнювати ефективну взаємодію у міжособистісних відносинах.

*Методика вивчення рівня комунікативного контролю (М. Шнайдер).* Метою цієї методики є виявлення здатності самоконтролю підлітків під час спілкування. Під час дослідження виявлено, що більшість підлітків мають середній рівень комунікативного контролю, що свідчить про наявність базових навичок саморегуляції у процесі спілкування. Водночас значна частка учасників дослідження демонструє низький рівень контролю, що може ускладнювати ефективну взаємодію та конструктивне вирішення конфліктних ситуацій. Отримані результати свідчать про доцільність розвитку навичок самоконтролю, емоційної регуляції та ефективної комунікації серед підлітків.

*Тест-опитувальник «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П.П. Хеппнер, І.Х. Петерсен).* Метою даної методики є визначення рівня конфліктологічної компетентності та виявлення характерних рис підлітків щодо вмінь вирішувати конфлікти. Виявлено, що значна частина підлітків має низький рівень конфліктологічної компетентності, що свідчить про недостатню сформованість умінь конструктивного вирішення конфліктів. Лише незначна частка учасників дослідження продемонструвала високий рівень розвитку цих навичок. Отримані результати вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку у підлітків умінь ефективної комунікації, емоційної саморегуляції та конструктивних стратегій вирішення конфліктних ситуацій.

*Опитувальник «Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак).* Метою цієї методики є діагностика рівня асертивності у підлітків, зокрема таких її складових, як незалежність, автономність, впевненість у собі, рішучість та здатність спиратися на власні сили під час взаємодії з іншими людьми. За даною методикою виявлено, що у підлітків переважає середній рівень сформованості асертивної поведінки. Загалом це свідчить про наявність базових навичок самостійності, впевненості у собі та здатності до конструктивної міжособистісної взаємодії. Отримані результати вказують на доцільність подальшого розвитку

рівня асертивності як важливого чинника ефективного спілкування та вирішення конфліктних ситуацій серед підлітків.

4. Обробка результатів методом кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона підтверджує існування статистично значущого прямого зв'язку між рівнем конфліктологічної компетентності та емпатією, самоконтролем і впевненістю у собі у підлітків.

5. На основі отриманих даних визначено доцільність створення тренінгової програми розвитку вмінь підлітків вирішувати конфлікти, спрямованої на підвищення їхнього рівня емпатії, розвиток конфліктологічної компетентності, асертивності і самоконтролю, та розроблено корекційну програму для учнів 12-13 років. Ми прогнозуємо, що в результаті реалізації корекційної програми у підлітків підвищиться рівень емпатії, асертивності та комунікативного контролю, а також зросте рівень компетентності у вирішенні конфліктів.

## ВИСНОВКИ

У проведеному дослідженні теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено проблему формування вмінь вирішувати конфлікти у підлітковому віці та запропоновано варіант її розв'язання, який передбачає розробку й запровадження в роботу шкільних психологів відповідних корекційних програм.

Актуальність проведеної роботи підтверджується тим, що конфлікти в підлітковому віці є досить розповсюдженим явищем. Однак, не всі підлітки мають вміння вирішувати конфлікти. У цій роботі ми дослідили, які психологічні чинники впливають на конструктивне вирішення конфліктів підлітками та на основі проведеного дослідження розробили корекційну програму розвитку вмінь підлітків вирішувати конфлікти. Розвиток таких психологічних характеристик, як: емпатія, асертивність та самоконтроль допоможе підліткам встановити ефективну взаємодію в соціумі і ефективно вирішувати протиріччя.

У процесі дослідження було вирішено всі поставлені завдання, отримано й проаналізовано результати, основні з яких полягають у такому.

1. Проведено теоретичний аналіз наукових джерел з психології конфлікту та вікової психології. За допомогою цього ми розкрили природу конфлікту та особливості його прояву в підлітковому віці. Показано, що в підлітків конфлікти набувають особливої гостроти через вікові фізіологічні та психологічні перебудови, емоційну нестійкість та недостатньо сформовані механізми самоконтролю.

2. Визначили основні психолого-педагогічні способи формування вмінь підлітків щодо ефективного вирішення конфліктів. А саме: проаналізовано основні стилі конфліктної поведінки та обґрунтовано переваги таких конструктивних стратегій, як співпраця і компроміс. Значну увагу приділено асертивності, емпатії та самоконтролю як ключовим психологічним якостям, що забезпечують здатність підлітків регулювати власні емоційні реакції, поважати особисті межі інших і

відповідально взаємодіяти у складних ситуаціях. Обґрунтовано ефективність використання тренінгових методів, рольового моделювання, технік емоційної саморегуляції та медіації однолітків у шкільному середовищі, що підкреслює важливу роль шкільних педагогів і психологів у формуванні екологічного шкільного середовища. Тобто, проведений аналіз дає підстави стверджувати, що здатність підлітків конструктивно вирішувати конфлікти формується під впливом комплексу цих психолого-педагогічних чинників і не є спонтанною.

3. Проведено емпіричне дослідження психологічних чинників формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти. За результатами дослідження виявлено, що у значної частини досліджуваних наявний низький рівень емпатії, середній та низький рівні комунікативного контролю, низький рівень конфліктологічної компетентності та середній рівень сформованості асертивної поведінки, що заважає ефективній комунікації та вирішенню протиріч і свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку даних якостей. Установлено прямий кореляційний зв'язок між рівнем конфліктологічної компетентності і емпатією, самоконтролем і впевненістю у собі підлітків.

4. На основі отриманих даних розроблено тренінгову програму розвитку вмінь підлітків вирішувати конфлікти. Завдання цієї програми: розвиток рівня емпатії підлітків, формування навичок асертивної поведінки в спілкуванні, розвиток здатності до самоконтролю та регуляції власних емоцій у конфліктних ситуаціях, підвищення рівня компетентності у вирішенні конфліктів, а також формування вміння ефективної взаємодії з оточуючими.

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження підтвердили висунуту нами гіпотезу про те, що на формування вмінь підлітків вирішувати конфлікти впливає рівень розвитку їхньої емпатії, асертивності та самоконтролю у спілкуванні.

Апробований у дослідженні психодіагностичний та методичний інструментарій може бути використаний для здійснення моніторингу рівня сформованості конфліктологічних умінь у підлітків. Розроблена програма розвитку вмінь підлітків вирішувати конфлікти може бути впроваджена в освітній процес

закладів загальної середньої освіти та позашкільних установ. Результати дослідження можуть слугувати матеріалом для підготовки та проведення практичних занять, тренінгів і семінарів для психологів, педагогів та інших фахівців, які працюють із підлітками.

Проведене дослідження не вичерпало всіх питань, пов'язаних з можливостями вирішення проблеми формування вмінь вирішувати конфлікти у підлітковому віці. Перспективним напрямом подальших досліджень може бути вивчення впливу медіасередовища на формування стратегій поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях, зокрема ролі соціальних мереж, онлайн-комунікації та цифрового контенту у розвитку конфліктологічної компетентності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьєва О.О. Психологічні особливості прояву агресії підлітків з урахуванням їх індивідуально-типологічних рис: кваліфікац. робота. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2024. 45 с.
2. Апішева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. *Вісник НТУУ «КПІ»: зб. наук. праць. Серія: Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2012. № 2. С. 117–125.
3. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи: збірник матеріалів Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. 150 с.
4. Бедлінський О.І., Бедлінський В.О. Психологічні особливості організації провідної діяльності підлітків: навч. посіб. Суми: вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2011. 136 с.
5. Безбабна Д.М. Шкільна медіація як спосіб розв'язання конфліктів серед підлітків: квал. робота. Суми: СДУ, 2019. 48 с.
6. Березовська Л. І., Юрков О. С. Психологія конфлікту: навч.-метод. посіб. Мукачево, 2016. 201 с.
7. Білик Н. М. Медіація однолітків як технологія вирішення конфліктів у загальноосвітній школі. *Педагогіка та психологія: зб. наук. праць.* Харків, 2015. 12 с.
8. Біляк Ю. В. Історичні аспекти виникнення конфлікту та еволюція поглядів. *Агросвіт.* 2017. № 13. С. 29–38.
9. Близнюкова О. М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. *Проблеми сучасної психології.* Випуск 8. 2010. С. 66–75.
10. Боришевський М. Й. Дорога до себе: Від основ духовного гарту до вершин самореалізації. Київ: Академвидав, 2010. 416 с.
11. Васильєва А. В. Особливості міжособистісних відносин підлітків з однолітками як умова їх особистісного розвитку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти: зб. наук. праць.* 2018. Вип. 8. С. 192-197.

12. Веремійчик А.А., Усанов І.В. Конструктивні функції конфлікту. *Зб. наук. статей магістрів. У 2-х ч.* Полтава: ПУЕТ, 2021. Ч.1. С. 152 – 157.
13. Вікова психологія: навч. посіб. / О.П. Сергєєнкова та ін. Київ, 2012. 376 с.
14. Гірник А.М. Основи конфліктології. Вид. Дім “Києво-Могилянська академія”, 2010. 222 с.
15. Гірник А., Бобро А. Конфлікти. Структура. Ескалація. Залагодження. Вид. 2-ге. К.: Вид-во Соломії Павличко “Основи”, 2004. 172 с.
16. Гранде К. Концептуальна модель розвитку асертивності підлітків в умовах інокультурного середовища. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки.* 2024. Вип. 21. С. 58-64.
17. Дацько О., Боченкова В., Якименко В. Посібник для шкільних служб медіації. Черкаси, 2019. 24 с.
18. Дідковська Л. І. Психологічні особливості стилів поведінки підлітків у міжособистісній взаємодії. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки.* 2015. Вип. 1. С. 115–120.
19. Дмитрюк Н.С. Я-концепція як реконструкція прояву конфліктної поведінки підлітка. *Витоки педагогічної майстерності.* 2011. Вип. 7. С. 316-326.
20. Долинська Л.В., Матяш-Заяц Л.П. Психологія конфлікту: навч. посіб. Київ: Каравела, 2010. 304 с.
21. Дужій К.І. Психологічні особливості прояву конфліктності у підлітковому віці: квал. робота. Умань: УДПУ ім. Павла Тичини, 2024. 57 с.
22. Жекало Г. Основні підходи до визначення поняття «конфлікт». *Схід: аналітично-інформаційний журнал.* 2015. № 2. С. 62-65.
23. Зінчина О. Б. Конфліктологія: тема 2: навч. посіб. Харків: ХНАМГ, 2007. С. 18-26.
24. Карамушка Л. М. Психологія конфліктів у трудовій діяльності. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 336 с.
25. Католик Г., Михайльчишин Г. Практикум з психології. Психологія агресії, конфлікту, любові. Л., 2009. 128 с.

26. Кашарбаєва Г. Б. Психологія спілкування: навч. посіб.. Одеса: Одес. нац. мед. ун-т, 2018. 182 с.
27. Кононець М.О. Психологія конфлікту: комплекс навч.-метод. забезпечення підготовки бакалаврів всіх спец-тей. Київ, НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 48 с.
28. Котлова Л. О. Гендерні особливості конфліктних форм поведінки у підлітковому та юнацькому віці. *Педагогічна освіта: теорія і практика*: зб. наук. Праць. 2013. Вип. 19. С. 95–99.
29. Котлова Л. О. Психологія конфлікту: курс лекцій: навч. посіб. Житомир, 2013. 112 с.
30. Коць М.О. Психологічні особливості делінквентної поведінки підлітків. *Вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 2. Том 2. 2016. С. 52-57.
31. Куріцина А. Особливості конфліктної поведінки у підлітковому віці. *Психологічна служба Вінницької області*: вебсайт. URL: <https://vinps.vn.ua/?p=1554> (дата звернення: 06.11.2025).
32. Левченко А. Психологічні особливості підліткового віку. *Психолог*. 2003. № 42 (90). С. 9–16.
33. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. Київ, 2007. 416 с.
34. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я». Київ: Поліграф-книга, 2001. 448 с.
35. Мельничук І. Я. Організація психокорекційної роботи девіантної поведінки підлітків. *Зб. наук. пр. КПНУ ім. І. Огієнка*. 2009. Вип. 11. С. 109–113.
36. Петрінко В. С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці: навч. посіб. Ужгород, 2020. 360 с.
37. Платон. Діалоги. Харків: Фоліо, 2008. 349 с.
38. Поліщук В. М. Криза «13 років»: феноменологія, проблеми. Суми : Університетська книга, 2006. 188 с.
39. Правицька М. Самоконтроль як чинник зменшення прояву агресії у підлітків: квал. робота. Хмельницький: ХНУ, 2024. 74 с.

40. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості: монографія / Г.О. Балл та ін. Київ: Педагогічна думка, 2011. 200 с.
41. Психологія конфлікту: навч.-метод. посіб. для підготовки магістрів усіх форм навчання / В. Я. Галаган та ін. Київ, 2008. 422 с.
42. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище / Вид.2-ге, виправл. Ужгород. 2012. 616 с.
43. Резнікова О.А., Солодка О.В. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №2. С. 168–177.
44. Розвадовська О.В., Білоус Л.Й. Основні поняття та функції конфліктів. *Пріоритети економічної науки XXI століття*: зб. тез доповідей наук.-практ. конф., м. Івано-Франківськ, 17 червня 2020 р. Івано-Франківськ: НАІР, 2020. С. 139-141.
45. Сергєєва Н.В. Особливості взаємодії молодших підлітків в малих групах школярів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць. Вип. 14, книга 1. Київ. С. 469-477.
46. Слободянюк А. В., Андрущенко Н. О. Психологія управління та конфліктологія: навч. посіб. Вінниця, 2010. 120 с.
47. Снігура М. Дослідження особливостей становлення «почуття дорослості» у підлітковому віці: квал. робота. Львів: ЛДУВС, 2023. 69 с.
48. Стратегічні і тактичні методи управління та вирішення конфліктних ситуацій. *Alexis*: вебсайт. URL: <https://surl.lu/xjoxrv> (дата звернення: 01.12.2025).
49. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
50. Яновська Т.А. Взаємозв'язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків. *Young Scientist*. 2015. № 2(17). С. 235–238.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест емпатії (опитувальник А. Мехрабіана і Н. Епштейна)

Дослідження за допомогою опитувальника емпатії можна проводити в груповому варіанті чи індивідуально. Опитувальник містить 33 твердження, в яких описуються ситуації, що можуть викликати співчуття, співпереживання під час спілкування з людьми, з живою та неживою природою.

**Інструкція.** Тест містить 33 твердження. Прочитайте і дайте відповіді, пригадуючи чи передбачаючи, які почуття в подібних ситуаціях виникали чи могли б виникнути особисто у Вас. Якщо Ваші переживання, думки, реакції відповідають запропонованим у твердженні, то в бланку відповідей поставте «+», а якщо не відповідають, то «-». Пам'ятайте: в опитувальнику немає «гарних» чи «поганих» відповідей. Не намагайтеся своїми відповідями створити приємне враження. Свою думку висловлюйте вільно і відверто, тільки в такому разі Ви отримаєте достовірні дані про свої психологічні особливості. Краще давати ту відповідь, яка першою спаде на думку. Кожне наступне твердження читайте після того, як дасте відповідь на попередні, старайтеся також не залишати наведені питання-твердження без відповіді. Якщо у Вас виникнуть які-небудь запитання, пов'язані із заповненням бланку, задайте їх експериментаторові перед тим, як почнете роботу над опитувальником. Якщо все зрозуміло, починайте давати відповіді».

1. Мені стає прикро, коли я бачу, що незнайома людина відчувається серед людей самотньо.

2. Люди перебільшують здатність тварин розуміти і переживати.

3. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.

4. Мене дратує в нещасних людях те, що вони самі себе жаліють.

5. Коли хто-небудь поруч зі мною нервує, я також починаю нервувати.

6. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.

7. Я беру близько до серця проблеми своїх друзів.

8. Часом пісні про любов викликають у мене сильні переживання.
9. Я дуже хвилююся, коли доводиться повідомляти людям неприємні для них звістки.
10. На мій настрій дуже впливають люди, які оточують мене.
11. Я вважаю іноземців «холодними» і байдужими.
12. Я хотів би знайти професію, пов'язану із спілкуванням з людьми.
13. Я не засмучуюся, коли мої друзі роблять необдумані вчинки.
14. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
15. На мою думку, самотні люди похилого віку недобррозичливі.
16. Коли я бачу людину, яка плаче, то дуже засмучуюсь.
17. Слухаючи деякі пісні, я почуваюся часом щасливою людиною.
18. Коли я читаю книжку (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що читаю, відбувається насправді.
19. Коли я бачу, що з кимось погано поведуться, то завжди серджуся або переживаю, буваю невдоволеним.
20. Я можу не хвилюватися, навіть якщо всі навколо хвилюються.
21. Якщо мій товариш чи моя подруга починають обговорювати зі мною свої проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.
22. Мені неприємно, якщо люди схлипують і плачуть, коли дивляться кінострічку.
23. Чужий сміх мене не заражає.
24. Коли я приймаю рішення, почуття інших людей на нього, як правило, не впливають.
25. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.
26. Я хвилююся, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.
27. Я дуже засмучуюся, коли бачу страждання тварини.
28. Безглуздо переживати те, що відбувається в кіно або про що читаєш у книжці.
29. Я дуже засмучуюся, коли бачу безпорадних людей похилого віку.
30. Чужі сльози викликають у мене роздратування, а не співчуття.

31. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм.

32. Я можу залишатися байдужим (байдужою), коли інші хвилюються.

33. Малі діти плачуть без причин.

**Обробка результатів.** Щоб отримати індекс емпатійності, потрібно підрахувати кількість відповідей, що збігаються з таким ключем:

Відповідь	Номери запитань
+ (згоден)	1, 5, 7, 8, 9,10,12,14,16,17,18,19, 25, 26,27,29,31
-(не згоден)	2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33

Таким чином, індекс емпатійності є сумою, отриманою за запитаннями-твердженнями, що передбачають відповідь «Так», і – за запитаннями-твердженнями, якими передбачено відповідь «Ні». Для визначення рівня емпатійності пропонується таблиця інтерпретації індекса з урахуванням віку та статі респондентів.

Стать	Рівні емпатійності		
	Високий	Середній	Низький
Юнаки	33—25	24—17	16—8
Дівчата	33—29	28—22	21—1

**Аналіз результатів.** Емоційна чутливість на хвилювання інших, яка в психології називається емпатією, належить до моральних почуттів. Емпатія у формі співчуття або переживання, чи то співрадість чи співсмуток, пов'язана з умінням людини «проникати» в чуттєвий світ інших. У різноманітних життєвих ситуаціях емоційна чутливість залежить від адекватності сприймання переживань людей і емоцій тварин, а також від уявлення про причини, які їх викликали. Така чутливість стає спонукальною силою, спрямованою на допомогу іншим. Тому під час аналізу результатів дослідження потрібно враховувати вплив соціокультурних традицій. Дуже часто юнаки в якійсь мірі приховують свої переживання і не завжди схильні їх рефлексувати, тому в таблиці рівні емпатійності у юнаків і дівчат відрізняються.

Розвиток емоційної чутливості залежить від багатьох факторів, серед яких: ступінь актуалізації потреб у добробуті інших людей, вміння правильно сприймати невербальну інформацію про стан людини або тварини за позою, мімікою, жестами, інтонацією голосу тощо, а також – від життєвого досвіду, від характеру виховання в сім'ї та школі.

У разі низького рівня емпатійності важливо проаналізувати можливі причини і продумати заходи, які дозволяють розвинути емоційну чутливість учня.

Треба звернути увагу й на тих школярів, які мають високий рівень емпатійності (30–33), простежити особливості стосунків з ними друзів по навчанню. Справа в тому, що емоційно чутливих людей можуть експлуатувати егоїстичні товариші, котрі користуються їхньою добротою, створюючи цим самим основу для реалізації власної мети. Особливо часто це спостерігається в конкурентних взаємодіях. Для емоційно чутливих людей важливо вміти відстояти себе в умовах зіткнення з індивідуалізмом, з корисливістю інших людей. Потрібна програма вироблення прийомів емоційного захисту і диференційоване ставлення до суперників та до партнерів.

## Методика вивчення рівня комунікативного контролю (М. Шнайдер)

Методика призначена для вивчення рівня комунікативного контролю.

Згідно з М. Шнайдером, люди з високим комунікативним контролем постійно слідкують за собою, добре обізнані, як поводитись, управляють своїми емоційними виявленнями. Разом з тим вони відчувають значні труднощі в спонтанності самовираження, не люблять непередбачуваних ситуацій.

Люди з низьким комунікативним контролем безпосередні та відкриті, але можуть сприйматися оточуючими як занадто прямолінійні та нав'язливі.

**Інструкція.** Уважно перечитайте 10 висловлювань, які відображають реакції на деякі ситуації у спілкуванні. У відповідності до власного переконання дайте оцінку кожному висловлюванню: правильне «+», неправильне «-».

### Текст з висловлюваннями

1. Мені здається, що важко наслідувати інших людей.
2. Я міг би покривлятися, щоб звернути увагу оточуючих.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям інколи здається, що мої переживання більш глибокі, ніж це є насправді.
5. В компанії я рідко опиняюсь в центрі уваги.
6. В різних ситуаціях у спілкуванні з іншими людьми я часто поводжусь по-різному.
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому щиро упевнений.
8. Щоб досягти успіхів у справах та у відносинах з людьми, я часто буваю саме таким, яким мене хочуть бачити.
9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не терплю.
10. Я не завжди такий, яким здаюся.

**Підрахунок результатів:** по одному балу нараховується за відповіді «-» на 1, 5, 7 висловлювання, та за відповідь «+» – на решту.

### Інтерпретація результатів

0-3 бали. У Вас низький комунікативний контроль. Ваша поведінка рівномірна (однакова) незалежно від ситуації. Ви здатні до щирого розкриття в спілкуванні. Дехто вважає Вас «невигідним» у спілкуванні через Вашу прямолінійність.

4-6 балів, У Вас середній комунікативний контроль. Ви щирі, але стримані у своїх емоціях, у своїй поведінці зважаєте на оточуючих людей.

7-10 балів. У Вас високий комунікативний контроль. Ви легко вживаєтеся у будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміну ситуації, невимушено себе відчуваєте та здатні передбачити враження, яке справляєте на оточуючих.

## Опитувальник «Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак)

**Мета дослідження:** виявити рівень асертивності підлітків Інструкція щодо застосування методики.

Підліткам пропонується відповісти на 24 запитання:

1. Мене дратують помилки інших людей: так, ні.
2. Я можу нагадати другу про борг: так, ні.
3. Час від часу я кажу неправду: так, ні.
4. Я в змозі подбати про себе сам: так, ні.
5. Мені доводилося їздити «зайцем»: так, ні.
6. Суперництво краще від співробітництва: так, ні.
7. Я часто мучу себе через дрібниці: так, ні.
8. Я людина самостійна і досить рішуча: так, ні.
9. Я люблю всіх, кого знаю: так, ні.
10. Я вірю в себе. У мене вистачить сил, щоб впоратися з поточними проблемами: так, ні.
11. Нічого не поробиш, людина завжди повинна бути наготові, щоб зуміти захистити свої інтереси: так, ні.
12. Я ніколи не сміюся над непристойними жартами: так, ні.
13. Я завжди визнаю авторитети і поважаю їх: так, ні.
14. Я ніколи не дозволяю вити із себе мотузки і, коли це необхідно, заявляю протест: так, ні.
15. Я підтримую будь-яке добре починання: так, ні.
16. Я ніколи не обманюю: так, ні.
17. Я практична людина: так, ні.
18. Мене дуже пригнічує навіть думка про те, що мене може спіткати невдача: так, ні.
19. Я згоден з висловом: «Руку допомоги шукай насамперед біля власного плеча»: так, ні.
20. Друзі мають на мене великий вплив: так, ні.

21. Я завжди правий, навіть якщо інші вважають інакше: так, ні.

22. Я згоден з тим, що важлива не перемога, а участь: так, ні.

23. Перш ніж що-небудь зробити, гарненько подумаю, як це сприймуть інші: так, ні.

24. Я ніколи нікому не заздрю: так, ні.

Тепер підрахуйте кількість відповідей, що збігаються з ключем за наступними шкалами:

**Шкала А** (незалежність, автономність) = -1, 6, -7, +11, -13, -18, -20, -23;

7-8 балів – підліток занадто незалежний і не прислухається до слів інших. Егоїстичний, переоцінює себе. Спроби поводитися асертивно часто виливаються в агресію.

4-6 балів – досить незалежний, але у своїй незалежності все ж з увагою і повагою ставиться до думок інших людей. Самостійний, досягає бажаної мети, не завдаючи шкоди оточуючим. Реалістично оцінює себе, що необхідно при контактах з оточуючими.

0-3 бали – це означає, що підліток дуже залежить від оточуючих людей, несамотійний і невпевнений у собі. Він не здатний вирішити свої проблеми самотійно, і відповідати за себе і свої вчинки.

**Шкала Б** = +2, +4, +8, +10, +14, +17, +19, +22; (впевненість, рішучість, опора на власні сили).

7-8 балів – підліток точно знає, чого хоче, і йде до мети, спираючись на свої власні сили. При зіткненні інтересів він здатний домовитися і знайти компромісне рішення, яке задовольняє обидві сторони. Він домагається свого, не маніпулюючи опонентами за допомогою почуття провини чи будь-яким іншим способом із розряду прийомів емоційного шантажу. Така дитина впевнена в собі, діє чітко і рішуче.

4-6 балів – характеризується наявністю асертивності в типових для підлітка ситуаціях, але найменша зміна обставин руйнує у нього почуття впевненості в собі.

0-3 бали – страх перед непередбачуваними ситуаціями настільки великий, що навіть, наприклад, виграючи в грі, підліток і тут, перш за все, відчуває якісь сумніви, побоювання.

**Шкала В** (соціальна бажаність) = -3, -5, +9, +12, +15, +16, +21, +24.

Показник 7-8 – це нещирість або неадекватно завищена самооцінка. Але, швидше за все, попадання в такі стандартні «пастки» свідчить про невисокий соціальний інтелект – він не схоплює провокаційну сутність питань. Такий підліток наївно намагається приховати свою занижену самооцінку, оскільки, на його думку, це погано, а бути правильним і впевненим – добре. Тобто це явний прояв соціальної бажаності.

Якщо ж це дійсно неадекватно завищена самооцінка, то це тим більше показник низького соціального інтелекту, що може проявлятися у неадекватній самовпевненості. Щоб з'ясувати, що ж це все-таки з конкретним підлітком – потрібна бесіда, спостереження, інформація та інші методики.

Але такий результат – це сигнал для подальшої роботи: діагностичної, а потім і корекційної або розвиваючої. Виявлення таких підлітків (7-8 балів за шкалою В) – вже хороший результат роботи. Адже це, фактично, експрес діагностика групи ризику.

Показники від 3 до 6 балів – свідчать про проміжну позицію підлітка щодо тих крайніх значень і їх інтерпретації, які вже описані.

Показник 0-2 бали демонструє всього лише правдивість, щирість або хороший соціальний інтелект, оскільки така дитина визначає пастки і розуміє, що попадатися в них – нерозумно.

## «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів»

П.П. Хеппнер, І.Х. Петерсен

**Мета дослідження.** Визначення рівня конфліктологічної компетентності та значущості властивостей конфліктно-компетентної поведінки.

### Інструкція для учасників опитування.

Оцініть, будь ласка, наведені твердження відповідно до запропонованої шкали оцінювання: 4 бали – «цілком вірно», 3 бали – «швидше вірно»; 2 бали – «швидше невірно»; 1 бал – «невірно». Зважте на те, що будь-які Ваші відповіді цінними і не розглядаються як «правильні» чи «неправильні».

1. Я маю власну методику вирішення конфліктів.
2. Навіть у конфліктній ситуації я добре сприймаю всі деталі того, що відбувається.
3. Мій прогноз про те, як буде відбуватися конфлікт, майже завжди виправдовується.
4. Я вважаю, що можу вирішити більшість проблем.
5. Я довіряю своїм здібностям вирішувати складні ситуації.
6. Я завжди впевнений, що досягну мети й здолаю всі труднощі.
7. Зазвичай, я досить ефективно вирішую конфліктні ситуації.
8. Більшістю рішень, прийнятих в умовах конфліктної ситуації, я залишаюся задоволеним.
9. Більшість проблем настільки складні, що я не в змозі їх вирішити.
10. Більшість проблем я вирішую в стані запалу.
11. Якщо мені вдалося залагодити конфліктну ситуацію, то я завжди намагаюся зрозуміти внаслідок чого це сталося.
12. Я завжди аналізую реакцію на конфлікт щойно втягнутих у нього людей.
13. На конфлікти я реаую так емоційно, що не можу пригадати про ефективні способи його розв'язання.
14. У конфлікті мені завжди важко координувати свої дії.
15. Обмірковуючи варіанти дій у конфлікті, мені завжди складно оцінити

вірогідність їх успішності.

16. У конфліктній ситуації я часто виношу судження, яке в подальшому не виправдовується.

17. Якщо я помічаю ознаки напруженості, то спочатку все добре обмірковую, перш ніж діяти.

18. Якщо я стикаюся з проблемою, то керуюся рішенням, яке найперше спало на думку.

### **Обробка та інтерпретація результатів дослідження.**

Підрахуйте загальну кількість балів. Якщо загальна кількість набраних Вами балів складає: від 18 до 48 балів – низький рівень; від 49 до 60 балів – середній рівень; від 61 до 72 балів – високий рівень.

## Додаток Б

## Таблиця Б.1.

Таблиця первинних даних дослідження рівня емпатії

№	ПІБ	Низький рівень емпатійності	Середній рівень емпатійності	Високий рівень емпатійності
<b>Юнаки</b>		<b>8–16</b>	<b>17–24</b>	<b>25–33</b>
<b>Дівчата</b>		<b>1–21</b>	<b>22–28</b>	<b>29–33</b>
1.	Захар М.	15		
2.	Аліна Р.			30
3.	Тетяна Г.		26	
4.	Артем Д.		20	
5.	Каріна С.		23	
6.	Валерія К.		25	
7.	Дмитро Д.			25
8.	Тетяна Ф.	14		
9.	Ірина К.		22	
10.	Максим К.		20	
11.	Ксенія Ш.	18		
12.	Микита Б.		18	
13.	Софія З.		23	
14.	Катерина Щ.		25	
15.	Софія П.		24	
16.	Ольга А.		23	
17.	Валерія В.		28	
18.	Мілана П.		25	
19.	Олександр П.	15		
20.	Кароліна П.			29

21.	Влад К.	14		
22.	Андрій С.		19	
23.	Марія О.		24	
24.	Богдан В.	13		
25.	Юлія Н.			31
26.	Денис Р.		21	
27.	Анастасія М.		27	
28.	Ярослав Т.	12		
29.	Олена К.		25	
30.	Віктор Г.		20	
31.	Дарина Б.		24	
32.	Ігор Л.		18	
33.	Вероніка Ш.		25	
34.	Маргарита Ф.		23	
35.	Гліб Д.			25

Таблиця Б.2.

**Таблиця первинних даних за методикою вивчення рівня  
комунікативного контролю (М. Шнайдер)**

<b>№</b>	<b>ПІБ</b>	<b>Низький комунікативний контроль (0-3 бали)</b>	<b>Середній комунікативний контроль (4-6 балів)</b>	<b>Високий комунікативний контроль (7-10 балів)</b>
1.	Захар М.		5	
2.	Аліна Р.	3		
3.	Тетяна Г.		4	
4.	Артем Д.	3		
5.	Каріна С.		5	
6.	Валерія К.		4	
7.	Дмитро Д.	2		
8.	Тетяна Ф.	3		
9.	Ірина К.			7
10.	Максим К.			7
11.	Ксенія Ш.		6	
12.	Микита Б.		4	
13.	Софія З.		6	
14.	Катерина Щ.		6	
15.	Софія П.		5	
16.	Ольга А.	3		
17.	Валерія В.		4	
18.	Мілана П.		5	
19.	Олександр П.	2		
20.	Кароліна П.		4	
21.	Влад К.		5	
22.	Андрій С.		4	

23.	Марія О.		6	
24.	Богдан В.	3		
25.	Юлія Н.			7
26.	Денис Р.		5	
27.	Анастасія М.		4	
28.	Ярослав Т.	2		
29.	Олена К.		6	
30.	Віктор Г.		5	
31.	Дарина Б.		4	
32.	Ігор Л.	3		
33.	Вероніка Ш.		5	
34.	Маргарита Ф.		6	
35.	Гліб Д.			7

**Таблиця первинних даних визначення рівня компетентності підлітків у  
вирішенні конфліктів (П.П. Хеппнер, І.Х. Петерсен)**

<b>№</b>	<b>ПІБ</b>	<b>Низький рівень (18-48 балів)</b>	<b>Середній рівень (49-60 балів)</b>	<b>Високий рівень (61 – 72 балів)</b>
1.	Захар М.		51	
2.	Аліна Р.		56	
3.	Тетяна Г.		51	
4.	Артем Д.		49	
5.	Каріна С.		57	
6.	Валерія К.	47		
7.	Дмитро Д.	46		
8.	Тетяна Ф.	45		
9.	Ірина К.			61
10.	Максим К.	47		
11.	Ксенія Ш.	47		
12.	Микита Б.	46		
13.	Софія З.		60	
14.	Катерина Щ.	47		
15.	Софія П.	47		
16.	Ольга А.	46		
17.	Валерія В.	44		
18.	Мілана П.	46		
19.	Олександр П.	45		
20.	Кароліна П.	48		
21.	Влад К.	46		
22.	Андрій С.	47		

23.	Марія О.		52	
24.	Богдан В.	45		
25.	Юлія Н.			61
26.	Денис Р.	48		
27.	Анастасія М.		50	
28.	Ярослав Т.	43		
29.	Олена К.	47		
30.	Віктор Г.	45		
31.	Дарина Б.		49	
32.	Ігор Л.	46		
33.	Вероніка Ш.		55	
34.	Маргарита Ф.		51	
35.	Гліб Д.		58	

Таблиця Б.4.

**Таблиця первинних даних визначення рівня асертивності (В. Каппоні,  
Т. Новак)**

<b>№</b>	<b>ПІБ</b>	<b>Шкала А</b> <i>(незалежність, автономність)</i>	<b>Шкала Б</b> <i>(впевненість, рішучість, опора на власні сили)</i>	<b>Шкала В</b> <i>(соціальна бажаність)</i>
	<b>Ключ</b>	<b>- 1, + 6, -7, +11, -13, -18, -20, -23;</b>	<b>+2, +4, +8, +10, +14, +17, +19, +22</b>	<b>-3, -5, +9, +12, +15, +16, +21, +24.</b>
	<b>Інтерпретація</b>	<b>0-3 – низький рівень; 4-6 середній рівень; 7-8 – високий рівень</b>	<b>0-3 – низький рівень; 4-6 середній рівень; 7-8 – високий рівень</b>	<b>0-2 – низький рівень (ширість відповідей); 3-6 – середній рівень (проміжний); 7-8 – високий рівень</b>
1.	Захар М.	7 високий р.	5 середній р.	4 середній р.
2.	Аліна Р.	3 низький р.	8 високий р.	8 високий р.
3.	Тетяна Г.	3 низький р.	4 середній р.	4 середній р.
4.	Артем Д.	5 середній р.	7 високий р.	3 середній р.
5.	Каріна С.	3 низький р.	7 високий р.	5 середній р.
6.	Валерія К.	3 низький р.	7 високий р.	1 низький р.
7.	Дмитро Д.	5 середній р.	5 середній р.	6 середній р.
8.	Тетяна Ф.	6 середній р.	7 високий р.	2 низький р.
9.	Ірина К.	6 середній р.	7 високий р.	4 середній р.
10.	Максим К.	4 середній р.	6 середній р.	2 низький р.

11.	Ксенія Ш.	4 середній р.	5 середній р.	2 низький р.
12.	Микита Б.	5 середній р.	5 середній р.	6 середній р.
13.	Софія З.	3 низький р.	7 високий р.	5 середній р.
14.	Катерина Щ.	3 низький р.	5 середній р.	7 високий р.
15.	Софія П.	3 низький р.	7 високий р.	5 середній р.
16.	Ольга А.	3 низький р.	7 високий р.	7 високий р.
17.	Валерія В.	3 низький р.	3 низький р.	4 середній р.
18.	Мілана П.	3 низький р.	5 середній р.	6 середній р.
19.	Олександр П.	5 середній р.	5 середній р.	3 середній р.
20.	Кароліна П.	4 середній р.	5 середній р.	4 середній р.
21.	Влад К.	6 середній р.	6 середній р.	3 середній р.
22.	Андрій С.	4 середній р.	6 середній р.	5 середній р.
23.	Марія О.	3 низький р.	5 середній р.	7 високий р.
24.	Богдан В.	5 середній р.	4 середній р.	2 низький р.
25.	Юлія Н.	6 середній р.	7 високий р.	4 середній р.
26.	Денис Р.	3 низький р.	5 середній р.	5 середній р.
27.	Анастасія М.	4 середній р.	6 середній р.	6 середній р.
28.	Ярослав Т.	5 середній р.	3 низький р.	3 середній р.
29.	Олена К.	3 низький р.	6 середній р.	7 високий р.
30.	Віктор Г.	4 середній р.	5 середній р.	4 середній р.
31.	Дарина Б.	3 низький р.	4 середній р.	6 середній р.
32.	Ігор Л.	6 середній р.	5 середній р.	3 середній р.
33.	Вероніка Ш.	4 середній р.	7 високий р.	5 середній р.
34.	Маргарита Ф.	3 низький р.	5 середній р.	6 середній р.
35.	Гліб Д.	5 середній р.	6 середній р.	2 низький р.

## КОНСПЕКТИ КОРЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

### Заняття №1

#### Я і конфлікт

**Мета:** сприяння усвідомлення учасниками своєї поведінки; формування вміння позитивно вирішувати конфлікти.

**Завдання:**

- актуалізувати знання учнів про конфлікт;
- ознайомити учасників зі стратегіями виходу з конфліктної ситуації;
- формувати вміння знаходити взаєморозуміння з людьми;
- сприяти взаєморозумінню у класі;
- навчати дітей адекватно оцінювати себе.

#### Вправа «Привіт, я сьогодні...»

**Мета:** створення сприятливої атмосфери, активізація внутрішньо групової взаємодії.

Учасники вітаються і називають свій настрій або емоцію, використовуючи метафору (наприклад, «Я сьогодні як сонечко» або «Я сьогодні як грозова хмара»).

#### Психомалюнок «Моє уявлення про конфлікт»

**Мета:** актуалізація учасників щодо поняття конфлікту.

Психолог пропонує на аркуші А4 намалювати малюнок на тему «Моє уявлення про конфлікт». Після виконання роботи психолог пропонує по черзі розказати, що він намалював.

**Обговорення:**

- Які відчуття були у вас під час малювання?
- Чи сподобався вам малюнок?

## Інформаційне повідомлення «Конфлікт»

Слово «конфлікт» латинського походження, в перекладі означає зіткнення. Мається на увазі зіткнення протилежних інтересів, позицій. В основі конфлікту лежить конфліктна ситуація. Щоб конфлікт почав розвиватися, необхідний інцидент, тобто щоб одна зі сторін почала діяти. Причини конфліктів бувають найрізноманітнішими: нездатність зрозуміти іншу людину, нетерпимість: егоїзм, схильність до пліток, розбіжність думок і бажань.

### Вправа «Скринька непорозумінь»

**Мета:** формування навичок успішного розв'язання конфліктів.

Формуються малі групи (об'єднання за вибором різних видів цукерок). Один у із кожної команди витягає зі «скриньки непорозумінь» опис певних ситуацій. Кожна ситуація – це ситуація зародження своєрідного конфлікту. Знайдіть правильний вихід із ситуації, не спровокувавши конфлікт.

**1-ша ситуація.** Один учень каже іншому:

«Я ніколи не сидітиму з тобою за одною партою: розляжешся, як слон, а мені не зручно писати!».

Інший відповідає... (допишіть).

Прокоментуйте ситуацію.

**2-га ситуація.** Іде урок, учні виконують завдання. Раптом один учень починає стукати ручкою по парті. Учитель робить зауваження: «Сергію, не стукай, будь-ласка по парті, виконуй завдання». Сергій відповідає: «Чому знову Я крайній! Ви що, бачили?!».

–Яка реакція вчителя на слова Сергія?

–Як би вчинили ви у цій ситуації?

**3-тя ситуація.** Мама прийшла з роботи і каже доньці: «Скільки можна говорити?! Поприбирай за собою, порозкидала все, неначе смерч пронісся у квартири! Не дівчина, а нещастя якесь! Кажеш, а їй, як об стіну горох!».

–Яка реакція дівчини?

–Як би вчинили ви на місці мами?

**4-та ситуація.** Учитель перевіряє домашнє завдання. Дійшла черга і до Олега. Андрій Іванович, перевіряючи роботу учня, сказав: «Та що ж це таке? Цей нездара знову не зробив, як слід, написав у зошиті так, що нічого не розбереш!».

–Яка реакція учня?

–Як би вчинили ви на місці вчителя?

**Висновок психолога:** серед звичок, які породжують конфлікти між людьми, особливо поширеними є надмірна емоційність, агресивність, вимогливість, неувага до потреб та інтересів інших, невміння вислухати інших.

**Деструктивний спосіб мислення** – розв'язання своїх проблем і конфліктів через насильство та агресію. Деструктивно мислити – означає працювати у напрямку самознищення, а не самовдосконалення. Якщо ви прагнете для себе миру і любові, то ваш шлях – це свідомий контроль негативних думок і вчинків.

### **Вправа «Ваш настрій і побажання»**

**Мета:** створення позитивного настрою. Усі учасники беруться за руки і по колу говорять про свої позитивні емоції та висловлюють побажання іншим.

## **Заняття №2**

### **Я відчуваю тебе**

**Мета:** сприяти розвитку емпатії.

#### **Завдання:**

- ознайомити учасників з поняттям «емпатія» та її роллю у запобіганні конфліктам;
- відпрацювати вміння ставити себе на місце іншої людини через аналіз життєвих ситуацій;
- розвинути та закріпити навички емпатії.

### **Вправа «Таємниці імені»**

**Мета:** створення сприятливої атмосфери, розвиток міжособистісного спілкування.

**Психолог:** Давайте познайомимося поближче.

Розповісти значення свого імені або історію, чому Вас так назвали, або щось пов'язане з ім'ям.

### **Інформаційне повідомлення «Емпатія»**

Слово «емпатія» перекладається як співпереживання. Це розуміння почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання.

Слово «емпатія» походить від римського «patho», що означає глибоке, сильне, чутливе почуття (відчуття), близьке до страждання. Префікс «ем» означає спрямований (скерований) усередину.

Емпатія пов'язана з прийняттям іншої людини такою, якою вона є. Її також називають *емоційним резонансом* на переживання іншої людини. Емпатія базується на почуттях, а не залежить від інтелектуальних здібностей.

Тобто, *емпатія* – здатність уявляти себе на місці іншого, відчувати (хоча б приблизно) те, що відчуває інша людина в певній ситуації, дає нам змогу краще розуміти одне одного.

### **Вправа «Створення речення»**

**Мета:** викликати у дітей емпатію, дати можливість висловити свої емоції та почуття.

Ваше завдання – створити речення, маючи шаблон.

«Ти відчуваєш \_\_\_\_, тому що \_\_\_\_ . Я правий?»

«Я відчуваю \_\_\_\_, тому що \_\_\_\_».

### **Приклади:**

1. Олена нахмурила своє обличчя і сказала, що її друг просто взяв і поїхав.

**Емпатична відповідь:** «Олено, ти відчуваєш себе сумною, бо твій друг поїхав? Я правий?».

2. Батько прийшов додому дуже втомленим і сказав, що тільки що втратив свою роботу.

**Емпатична відповідь:** «Тату, ти відчуваєш себе стурбованим через те, що втратив роботу? Я правий?»

Дані приклади є настільки простими, що можуть здатися занадто очевидними. Однак якщо ви ретельно проаналізуєте своє життя, то можете помітити, що часто ігнорували емоції і почуття інших людей, будучи заваленими своїми проблемами.

**Практичні приклади:** для кожної наступної ситуації придумайте емпатичну відповідь.

- Ваш брат прийшов додому в сльозах і сказав, що йому дали образливе прізвисько в школі;
- Ваш однокласник, якому сьогодні дали образливе прізвисько, сидить тихо, похиливши голову;
- Ваш друг сказав, що не хоче йти додому, тому що провалив іспит;
- Ваш друг сказав, що не може запросити вас до себе, тому що його мама захворіла;
- Ваш однокласник сидить на самоті за обіднім столом, не їсть свій обід і не промовляє жодного слова.

**Підсумки вправи:** Які питання і труднощі у вас виникли при створенні речень, які демонструють емпатію? Чому так важливо перевіряти, чи правильно ви трактували емоцію людини?

### **Вправа «Як би ти почувався/лася, коли б...»**

**Мета:** викликати у дітей емпатію, дати можливість висловити свої емоції та почуття в ситуації неприхильного ставлення до них.

Група утворює коло. Психолог кидає м'яч комусь із присутніх, при цьому ставить певне запитання. Дитина, яка ловить м'яч, відповідає на запитання та передає м'яч іншій дитині.

*До уваги психолога.* Ставлячи запитання, потрібно знати проблеми дітей і створити таку ситуацію, щоб діти, які б могли проявляти жорстокість щодо інших, обов'язково розповіли про свої почуття в подібних ситуаціях.

#### **Орієнтовні запитання «Як би ти почувався/лася, коли б...»:**

- Хтось кепкував із твоєї зовнішності?
- Ти виграв/виграла головний приз змагання?
- Похвалили твою шкільну діяльність?
- Хтось образливо назвав тебе?
- Хтось прийшов тобі на допомогу в складній для тебе ситуації?
- Тебе взяли за руку та обійняли, коли ти був/була наляканий/налякана або почувався/почувалася самотньо?
- Тебе дражнили через твій акцент чи голос?
- З тебе сміялися через окуляри (брєкети, слуховий апарат, одяг, зріст, форму тіла, стать)?

#### **Запитання для обговорення:**

- Чи важко було виконувати цю вправу?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи цікаво було дізнатися щось нове про однокласників?

### **Вправа «Емпатія і злість»**

Ця вправа допоможе вам впоратися зі злістю на іншу людину за допомогою емпатії. Придумайте ситуацію, при якій ви були надзвичайно злі на іншу людину, а потім створіть емпатичні твердження.

Приклад: Роздратований чоловік: «Ти ніколи не робиш того, про що я прошу!»

Емпатичний слухач: «Ти відчуваєш роздратування через те, що я не зробив свою роботу і тобі довелося працювати за мене. Я правий?»

**Підсумки вправи:**

- Що ви відчували, коли придумували роздратовану фразу?
- Що ви відчували, коли придумували емпатичну відповідь?
- Як ви думаєте, що відчує роздратована людина, коли почує емпатичну відповідь?
- Чи згодні ви з тим, що ворожість (хоч і не відразу) зникне при емпатичних відповідях?

**Рефлексія. «Мій настрій».** Обмін враженнями та обговорення тренінгу.

### Заняття №3

#### Поважаючи себе – поважай інших

**Мета:** навчити основ асертивної поведінки у міжособистісній взаємодії.

**Завдання:**

- навчання основ асертивної поведінки;
- розвиток рівня асертивності та вміння застосовувати особливості асертивної поведінки у процесі спілкування;
- відпрацювання навичок конструктивної взаємодії з однолітками;
- формування толерантного ставлення до оточуючих.

**Вправа «Екран настрою»**

**Мета:** створення доброзичливої атмосфери, позитивного настрою у колективі.

По колу передаються картки з кумедним зображенням емоцій. Кожен учасник запам'ятовує номер картки, на якій намальовано ту емоцію, що відповідає його настрою, і по колу передає один одному якесь гарне побажання за допомогою міміки й жестів. Картка, яку обрало більшість, прикріплюється до стенду «Екран настрою». (Зображень може бути декілька).

### **Запитання для обговорення:**

- Чому так важливо розпочинати нове діло у гарному настрої? ( Гарний настрій –запорука успіху. Коли гарний настрій то будь –яка справа робиться швидко і від цього одержуєш колосальне задоволення. Є така поговорка зробив діло гуляй сміло, а при хорошому настрої усі справи можна владнати.

**Психолог:** *Говорять, що тверезий розум та емоції завжди ворогують. І тільки людина, яка має тверду волю може урівноважити це протистояння. Тож з гарним настроєм розпочинаємо і ми наше заняття.*

### **Інформаційне повідомлення «Асертивність»**

Спілкуючись із людьми, ви напевно мали можливість спостерігати, як по - різному вони поведуться, коли від них щось вимагається, про щось їх просять, або кричать на них.

Дехто з нас намагається захистити себе, кричить та погрожує, таким чином відстоюючи своє «Я» та своє небажання робити так, як йому вказують, дехто – слухняно робить те, що від нього вимагають, покійрно вислуховуючи крики, виконує всі доручення, а на задоволення своїх потреб не має часу. Така людина дратується, ображається, але не сміє висловити незадоволення, бо вважає, що цим відштовхне від себе інших. І, нарешті, є люди, які, спілкуючись з іншими, вміють гідно вирішувати складні ситуації, не принижуючи себе і не ображаючи інших. Ті хто навчився поважати себе, як правило, приймають і інших. Тобто, якщо ти доброї думки про себе то добре думатимеш і про інших, і навпаки.

Як бачимо реагуючи на ситуацію, а не відповідаючи на неї, можна бути агресивним, непомірованим, завдаючи шкоду собі і людям. Інколи реагування відбувається миттєво і не задумуючись.

### **Притча «Відро з яблуками»**

Купив собі чоловік новий дім - великий, гарний - і садок із фруктовими деревами поряд. А у старенькій хатинці неподалік жив заздрисний сусід, який

завжди намагався зіпсувати настрій: то сміття викине під ворота, то ще якусь капость витворить. Прокинувся одного разу чоловік у доброму гуморі, вийшов на ганок, а там - відро з поміями. Узяв він його, помії вилив, відро вишкріб аж до блиску, назбирав у нього найбільших, стиглих і смачних яблук та й пішов до сусіда. Той, зачувши стукіт у двері, зловтішно подумав: «Нарешті я йому допік.» Відчиняє, сподіваючись на скандал, а чоловік протягає йому відро з яблуками і каже: - Хто чим багатий, той тим і ділиться!

**Асертивний спосіб вираження гніву** - це такий, коли ми зосереджуємося на тому, яким же чином можна змінити дану небажану ситуацію, щоб не порушувати права інших і зняти емоційне напруження, викликане негативною емоцією. Це можна зробити використовуючи метод поетапного вираження злості. Асертивне вираження злості не передбачає неконтрольованості. Це поведінка дорослого, який хоче досягнути того чого прагне. Щоб досягнути зміни у поведінці партнера, необхідно підготувати підґрунтя, щоб він зміг зробити це, не порушуючи власної гідності. Інший повинен мати час для адаптації до нових вимог.

Колись Конфуцій сказав: «Володіти собою настільки - щоб поважати інших, як самого себе, і поводитися з ними так, як ми бажаємо, щоб з нами поводитись,— ось що можна звати вченням про людинолюбство». Володіти собою може тільки впевнена людина, з адекватним почуттям самооцінки. Таку особу ми можемо назвати асертивною.

### **Що ж таке асертивність?**

Це слово прийшло до нас з англійської і в перекладі означає «рішучий, напористий». Зазвичай воно вживається в англійській у значенні «впевненість в собі».

**Асертивність** – здатність людини відстоювати свою точку зору, не порушуючи моральних прав іншої людини. Це здатність оптимально реагувати на критику та вміння рішуче говорити собі та іншим «ні», якщо цього вимагають

обставини. Асертивність дозволяє зробити свою поведінку гнучкою та дивергентною.

Асертивність- це певний спосіб функціонування.

На сцені життя ми функціонуємо у дуже різних ролях, деякі з котрих граємо як Визнані Актори - почуваємо себе на лаврах, є задоволеними, перебуваємо у добрих стосунках, краще бути не може! Але інші наші ролі ми відіграємо у якості слабеньких акторів - і це власне вони потребують допомоги.

### **Особливості асертивної поведінки.**

- 1.Здатність захищати й відстоювати власні права й інтереси.
- 2.Здатність формулювати і відстоювати власну думку, навіть якщо це сполучено з якими небудь труднощами.
- 3.Здатність виражати свої почуття і емоції.

### **Правила асертивної поведінки та їх використання**

Виділяють кілька правил асертивної поведінки, що полягають у тому, щоб:

- чітко уявляти, чого ви хочете. Якщо людина до кінця не розібралася у власних мотивах, то, навіть якщо вона зуміла вербально висловити свою думку, із невербальних каналів протилежна сторона одержить інформацію на зразок: «Я почуваю себе безпорадним. Сам не знаю, чого хочу». У цьому випадку напрошується відповідь: «Якщо не знаєте, чого хочете, ідіть додому й подумайте, а нас не затримуйте»;
- вимоги було сформульовано точно, ясно й коротко. Наприклад: «Обміняйте, будь ласка, ці черевики, бо вони тріснули через два дні після того, як я почав їх носити»;
- пам'ятати правила мовного етикету, не забувати про такі слова, як «будь ласка», «будьте люб'язні» і т. п.;
- уміти наполягати на своєму й домагатися від інших людей виконання справедливих вимог, не використовуючи прийоми маніпулювання.

Мовою асертивності можна сказати: «асертивна людина здатна домовитися і знайти компромісне рішення, яке задовольнить обидві сторони.»

### **Гра «Розсипанка» «Для чого варто бути асертивним?»**

Учасникам пропонується зібрати слова, які знаходяться на різних паперових смужках і прочитати висловлювання:

- аби ніхто не вилазив тобі на голову а також аби самому не вилазити нікому на голову;
- менше підлягати стресові, вміти охороняти власні кордони і не давати себе використовувати;
- щоб краще нам жилось з іншими, а іншим з нами;
- щоб краще комунікувати з іншими людьми;
- мати спокій в душі і добре самопочуття;
- вміти приймати власні рішення на власну відповідальність;
- мати більше часу для себе;
- робити те, що подобається;
- вміти чинити опір проблемам і рішуче їх вирішувати;
- бути ближчим до самого себе;
- бути впевненим в собі, але в зрілий спосіб;
- не обманювати себе і більше себе любити;
- жити в правдивих стосунках з іншими людьми;
- шанувати самого себе;
- аби наше життя було якіснішим.

### **Психолог:**

Кожній людині у житті доводиться вибирати, адже, зрештою, вона має на це право. Вам також доводилось робити вибір: що вдягати на свято, кого запросити на свій день народження, записатися в гурток авіа моделювання чи радіо моделювання

тощо. Для того, щоб зробити правильний вибір, людина повинна усвідомити: хто вона є, ким хотіла б стати в житті і що слід зробити, щоб досягти цього.

### **Інтерактивна гра «Піраміда»**

Учасники об'єднуються у дві групи (поділ - зима, весна). Кожна група отримує по 5 кульок, катушці ниток і упаковці скотчу.

**Завдання:** за 5 хвилин виготовити з цих матеріалів стійку піраміду. Перемагає команда, яка збудує найвищу піраміду.

Переможців вітають, але пояснюють, що досвід кожної групи є важливим. Учасникам пропонують підсумувати, що їм допомагало і що перешкоджало в роботі. Наприклад, допомагало те, що вони розподілили ролі, злагоджено працювали; перешкоджало – що сварилися, діяли без плану, змагалися за лідерство.

**Психолог:** Ми живемо серед людей і постійно перебуваємо під їхнім впливом. У свою чергу, ми також впливаємо на них. Отже, взаємовпливи – це частина нашого життя.

### **Вправа Скажи « Ні»**

**Мета:** розвиток навичок асертивної поведінки та умінь давати аргументовану відмову в ситуації вибору.

**Психолог:** Пропоную на практиці застосувати ту інформацію, яку ми з вами отримали. Отож виберіть один із запропонованих Вам паперових квадратиків. В залежності від вибраного Вами кольору розподіліться на 3 мікрогрупи. Протягом 10 хвилин кожна з груп має запропонувати щонайбільше гідних варіантів відмови у певній ситуації.

**Примітка:** Ситуація для кожної з груп дається психологом у конверті такого ж кольору, що і кольорові квадратики учасників мікрогрупи.

**Примітка:**

**1 ситуація:** відмовити позичити гроші до стипендії знайомому, хоча Ви їх маєте і у Вас є на них інші плани.

**2 ситуація:** відмовити у проханні списати контрольну роботу.

**3 ситуація:** відмовити дати улюблений одяг своєму другу (подрузі) на важливий вечір.

### **Обговорення:**

- Які з наведених відмов були гідними, і чому?
- Що Ви відчували під час виконання завдання?
- Що було найскладнішим у цій справі, і чому?

### **Психолог:**

Упевнені в собі люди характеризуються незалежністю і самодостатністю, що проявляється в різних життєвих сферах, але найбільш очевидно - у сфері міжособистісних відносин. Зовнішні ознаки впевненої поведінки теж найяскравіше помітні в ситуаціях спілкування. Асертивна особистість володіє характеристиками:

- 1) людина вільно висловлює свої думки, почуття;
- 2) він може спілкуватися з людьми на всіх рівнях: з незнайомими людьми, з друзями, родиною. Це спілкування завжди відкрите, чесне, пряме і адекватне;
- 3) активна орієнтація до життя: домагатися бажаного, намагатися впливати на події;
- 4) дії характеризуються самоповагою.

### **Вправа «Чарівна чашка»**

Сядьте зручно, покладіть вільно руки на коліна, закрийте очі, дихаєте спокійно, рівно і глибоко. Розслабтеся. Уявіть собі білий екран, зосередьтеся на ньому. Уявіть, що бачите на ньому свою улюблену чашку. Розфарбуйте її так, як вам хочеться. Ще раз уважно подивіться на чашку, розгляньте її. Наповніть її по самі вінця вашим улюбленим напоєм. Уявіть і постарайтеся подумки намалювати поряд з вашою чашкою іншу, чужу. Вона порожня. Відлійте зі своєї чашки в пусту.

Поруч ще порожня чашка, ще і ще...Відливають із своєї чашки в порожні і не шкодуйте. А зараз подивіться знову у свою чашку. О! Вона знову повна по вінця! Що ж з нею сталося? Чому так сталося? Ваша чашка особлива – чарівна. Ми можемо відливати з неї, а вона завжди буде повною. Ця чашка – твоя! Вона наповнена твоєю добротою і впевненістю! Відкрийте очі. Спокійно і впевнено скажіть: «Це я! У мене є така чашка!»

### **Рефлексія**

- Що ви відчуваєте після виконання вправи?

## **Заняття №4**

### **Як себе контролювати?**

**Мета:** розвиток навичок контролю емоційної ситуації.

#### **Завдання:**

- з'ясувати роль емоцій у міжособистісному спілкуванні;
- розвивати самосвідомість підлітків;
- розширювати знання учасників про методи самостійної регуляції власного емоційного стану.

#### **Вправа «Мій настрій»**

Психолог пропонує кожному учаснику намалювати свій настрій. Після завершення – презентація малюнків і розповіді про них.

#### **Вправа «Відгадай»**

**Мета:** навчання підлітків розпізнавання емоційних станів.

Психолог роздає підліткам конверти із завданням: виразити мімікою певні емоції, а всі інші мають їх відгадати.

**Обговорення:** кожен висловлює свої враження.

- Чи важко було показати власні емоції?

### **Вправа «Спокійні та агресивні відповіді»**

**Мета:** формування адекватних реакцій у різних ситуаціях.

Кожному учаснику пропонується продемонструвати в заданій ситуації спокійні, впевнені та агресивні відповіді. Для кожного учасника використовується лише одна ситуація.

#### **Ситуації:**

- друг розмовляє з вами, а ви вже хочете йти;
- ваш однокласник відволікає вас від важливої справи, ставить запитання, які заважають навчатися;
- вас хтось дуже образив.

### **Вправа «Сердиті кульки»**

**Мета:** розвиток самоконтролю.

Психолог пропонує дітям надути кульки і зав'язати їх. Кулька символізує тіло, а повітря в ній – гнів. Як витягнути цей гнів із середини? Якщо не надувати кульку, що з нею станеться? А з людиною? Як зробити так, щоб повітря вийшло, а кулька залишилася цілою? Чи може людина контролювати свій гнів? Може! У формуванні самоконтролю перед агресією велику роль відіграє розвиток психічних процесів: емпатії, ідентифікації.

### **Вправа «Емоція по колу»**

**Мета:** створення хорошого настрою.

Психолог пропонує по колу сказати про свій емоційний стан у цей момент.

## **Заняття №5**

### **Я і вміння долати конфлікти**

**Мета:** продовжувати формувати у підлітків уявлення про природу конфлікту, допомогти усвідомити власну стратегію поведінки в суперечках та закласти

фундамент для розвитку навичок конструктивного розв'язання проблемних ситуацій.

**Завдання:**

- ознайомити учасників з основними стилями поведінки в конфліктних ситуаціях;
- розвивати навички самоаналізу та здатність відстежувати власні реакції під час суперечок;
- сприяти усвідомленню відповідальності за власну поведінку та вибір способу вирішення конфлікту.

**Вправа «Не хочу хвалитись, але я...»**

**Мета:** розвиток у підлітків здатності до самопрезентації, налаштування на міжособистісну взаємодію.

Усі учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та продовжує фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я... чудовий друг». Усі учасники висловлюються.

**Вправа «Конфлікт – це...»**

**Мета:** з'ясування позитивні та негативні сторони конфлікту.

Психолог звертається до учасників груп із запитанням «Що таке конфлікт?». Усі варіанти відповідей записуються на ватмані. Після цього всі разом з'ясовують позитивну (+) і негативну (-) сторони конфлікту. Підбиття підсумків.

**Вправа «Способи виходу з конфліктної ситуації»**

**1.«Черепашка» (ухиляння).** «Черепашки» втікають і ховаються у свій панцир, щоб уникнути конфлікту. Вони відмовляються від власних цілей і тримаються осторонь як від суперечливих питань, через які виникає конфлікт, так і від людей, причетних до суперечки. Вони вважають, що вирішувати конфлікт – річ

безнадійна. їм легше втекти (фізично чи психологічно) від конфлікту, ніж зустрітися з ним.

**2.«Акула» (примус).** «Акули» намагаються переконати опонентів, силоміць примусити їх розв'язувати конфлікт. Для «акул» найголовніше – власні цілі, а стосунки з людиною для них другорядні. Вони будь-якою ціною готові досягати свого. Їх мало хвилює, чи вони комусь подобаються. «Акули» переконані, що конфлікти вирішуються тоді, коли хтось перемагає. Вони намагаються здобути перемогу, приголомшуючи суперників, нападаючи раптово, а також залякуючи або погрожуючи їм із позиції сили.

**3.«Плюшевий ведмедик» (згладжування).** Для «ведмедиків» найголовніше – хороші стосунки, а власні цілі не мають для них великого значення. Вони прагнуть усім подобатися, щоб усі їх любили й цінували.

**4.«Лисиця» (компроміс).** «Лисиці» невибагливі як у своїх цілях, так і в стосунках із людьми. «Лисиці» шукають компромісу. Вони жертвують частиною своїх домагань під час конфлікту й переконують іншого поступитися теж якоюсь частиною своїх цілей. Вони шукають такого рішення, щоб обидві сторони отримали «золоту середину». Вони готові пожертвувати заради досягнення згоди для спільного добра як частиною своїх домагань, так і стосунками.

**5.«Сова» (переговори).** «Сови» дуже високо цінують власні цілі і стосунки. Вони розглядають конфлікт як проблему, яку треба розв'язати, і шукають таке рішення, яке б задовольнило і їхні власні цілі, і цілі власної сторони. «Сови» сприймають конфлікти як засіб поліпшення стосунків шляхом послаблення напруження між двома людьми. «Сови» не заспокоються, доки не буде знайдено рішення, яке б задовольнило й їх самих, і іншого.

### **Обговорення:**

– Як ви думаєте, яка стратегія найправильніша?

Підбиття підсумків. Усе залежить від ситуації, в якій ми опинилися.

### **Вправа «Суперечка»**

**Мета:** формування навичок діалогового спілкування.

#### **Вступне слово психолога:**

- Чи доводилось тобі брати участь у суперечках з кимсь? (Так, ні.)
- З ким саме?
- Як ти поведився під час суперечки?
- А інша людина?
- Хто виграв цей спір? Чому?
- За ким, на твою думку, завжди виграш у суперечці? Чому?

Варіанти для вибору: за ввічливою, доброю, спокійною, витриманою людиною чи злою, неввічливою, грубою до людей.

Учням пропонується обіграти сценку «Суперечка» між двома особами: одна – увічлива, інша – ні.

#### **Підсумок вправи.**

- Чи доводилось тобі перемагати в суперечці? (Так, ні.)
- Як, за рахунок чого тобі вдалося це зробити?
- Що саме допомогло тобі?

### **Вправа «Австралійський дощ»**

**Мета:** зменшення психологічного навантаження учасників.

Психолог пропонує встати всім учасникам і повторювати рухи:

- в Австралії здійнявся вітер (ведучий потирає долоні);
- починає крапати дощ ( плескання долонями по грудях);
- починається справжня злива (плескання по стегнах );
- а ось і град, справжня буря (тупіт ногами );
- краплі падають на землю (клацання пальцями );
- тихий шелест вітру (потирання долонь);
- сонце (руки догори ).

**Психолог:** Дякую вам за плідну роботу! На наших заняттях ми дізнавалися: що таке конфлікт, емпатія та асертивність. Моделювали різні конфліктні ситуації та вчилися їх вирішувати конструктивним шляхом, поважаючи себе – поважати інших. Бажаю успішно використовувати набуті навички у вашому спілкуванні один з одним! Нехай щастить!