

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з
_____ Роксолана СІРКО

«___» _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на тему:
«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ
ПІДЛІТКІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ»
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконала

здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-41
Оксана БУЛІЙ

Керівник – Ольга ЛОЗИНСЬКА

Рецензент – Леся ЗЕЛЬМАН

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ.....	6
1.1. Дослідження конфлікту і конфліктної поведінки в наукових роботах зарубіжних та українських вчених.....	6
1.2. Психологічні особливості підліткового віку.....	12
1.3. Психологічні чинники міжособистісних конфліктів у підлітковому віці.....	16
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ.....	25
2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження	25
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження конфліктної поведінки підлітків у міжособистісних стосунках.....	33
2.3. Програма психокорекційного тренінгу профілактики конфліктної поведінки підлітків у міжособистісних стосунках.....	51
Висновки до другого розділу.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	59
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні на всіх, хто живе в Україні впливає війна. Вона посилює стрес, переживання за життя та здоров'я, страх через невизначеність майбутнього як у дорослих так і у дітей та підлітків. Вони ніби перебирають на себе від батьків частину хвилювань, якщо бачать їх занепокоєними, а іноді хвилюються й самі.

Підлітки під час таких подій можуть відчувати злість та навіть підвищену агресивність та конфліктну поведінку. На тлі війни ці відчуття особливо загострюються.

Наше повсякденне життя супроводжують конфлікти. На нашу думку людина не може розвиватися без конфліктів, бо саме через них вона краще розуміє світ, будує стосунки з іншими й усвідомлює себе. Особистість, що відстоює власні позиції та інтереси, коли виникає зіткнення думок та переконань, не завжди готова враховувати інтереси інших. Підлітковий вік — це етап життя між дитинством і дорослістю, який триває приблизно з 10 до 19 років (за даними ВООЗ). У цей період відбуваються значні фізичні та психологічні зміни, тому його часто називають перехідним або навіть кризовим. Особистість підлітка активно формується, і це супроводжується різноманітними внутрішніми переживаннями.

Питаннями розвитку в цьому віці займалися як зарубіжні (Бенедикт, Бюлер, Еріксон, Піаже, Холл та інші), так і вітчизняні науковці, зокрема Виготський, Божович, Ельконін, Рибнікова. Через зміни, які відбуваються в цей період, підлітки нерідко стикаються з конфліктами у спілкуванні з іншими [13,85-89с.]. Зміни у підлітковому віці інколи провокують виникнення конфліктної поведінки в міжособистісних стосунках. Конфліктна поведінка, як зазначає І. П. Орлянський, це чергування взаємних реакцій, спрямованих на реалізацію інтересів кожної із сторін і на обмеження інтересів [32,5-8с.].

Різні аспекти проблем конфліктної поведінки підлітків цікавили та цікавлять сучасних та минулих дослідників, це можемо побачити з аналізу їх наукових робіт.

Об’єкт дослідження: конфліктна поведінка підлітків.

Предмет: психологічні особливості конфліктної поведінки підлітків у міжособистісних стосунках.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично визначити психологічні особливості конфліктної поведінки підлітків у міжособистісних стосунках.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз конфлікту і конфліктної поведінки у підлітків.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості конфліктної поведінки підлітків у міжособистісних стосунках.
3. Розробити психокорекційну тренінгову програму профілактики конфліктної поведінки у міжособистісних стосунках.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, систематизація, класифікація та узагальнення теоретичного матеріалу наукових джерел;
- *емпіричні* : Соціометрія Дж. Морено, тест Томаса (опитувальник на визначення стилів поведінки в конфлікті), Шкала емоційного реагування Басса-Дарки, Методика “Самоконтроль у спілкуванні” (адаптація М. Снайдера українськими дослідниками), методика Акцентуація характеру за А Личко.
- *статистичні*: для встановлення зв'язків між показниками, було використано метод коефіцієнту лінійної парної кореляції Пірсона IBM SPSS Statistics 20.0 Download.

Експериментальна вибірка: загальноосвітня школа № 71 м. Львів, Львівської територіальної громади кількістю 50 осіб, вік 14-16 років.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження апробовано на XII всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю “Особистість в екстремальних умовах” та у публікації [5].

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури

з 43 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи 82 с., основний обсяг викладено на 58 с. Робота містить 13 рисунків і 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ

1.1. Дослідження конфлікту і конфліктної поведінки в наукових роботах зарубіжних та українських вчених.

Конфлікти відіграють значну роль у житті народів, окремих особистостей і держав, нерідко перевищуючи очікування самих людей. Хоча загалом усі прагнуть миру, шляхи його досягнення часто різняться, що й спричиняє суперечності. Недарма давні римляни говорили: *"Si vis pacem, para bellum"* – *"Хочеш миру – готуйся до війни"*. Корнелій Непоту

Конфлікти є невід’ємною частиною суспільного життя, тому їхнє вивчення закономірно викликає інтерес у науковців. У психології склалася тривала традиція дослідження цього явища, що спирається на значний обсяг теоретичних і емпіричних напрацювань, зібраних протягом майже ста років.

Умовно можна виділити два основні етапи вивчення конфлікту:

- початок XX століття – 1950-ті роки;
- кінець 1950-х років – сучасний період.

Ключовим критерієм такого поділу є ступінь виокремлення конфлікту як самостійного предмета дослідження в межах психології [25].

На першому етапі конфлікт не розглядався як окремий науковий об’єкт, а вивчався в межах ширших концепцій, зокрема в рамках психоаналізу та соціометрії. Основна увага дослідників була зосереджена на наслідках конфліктів або на окремих їхніх причинах, однак сам конфлікт як центральна проблема ще не був предметом спеціальних досліджень.

На межі 1950–1960-х років починають з’являтися дослідження, у яких конфлікт стає безпосереднім об’єктом наукової уваги психологів. У цей період формуються основні теоретичні підходи, а також розробляється понятійний апарат психологічної науки, що стосується конфліктології [25].

Серед основних напрямів зарубіжних психологічних досліджень конфлікту, що домінували в першій половині XX століття, можна виокремити такі:

- психоаналітичний підхід (З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм);
- соціотропний напрям (У. Мак-Дауголл, С. Сигеле та ін.);
- етологічна концепція (К. Лоренц, Н. Тінберген);
- теорія групової динаміки (К. Левін, Д. Креч, Л. Ліндсей);
- фрустраційно-агресивна теорія (Д. Доллард, Л. Берковіц, Н. Міллер);
- поведінковий підхід (А. Басьо, А. Бандура, Р. Сірс);
- соціометричний напрям (Дж. Морено, Е. Дженнінгс, С. Додд);
- інтеракціоністський підхід (Дж. Г. Мід, Т. Шибутані, Д. Шпігель);
- теорія структурного балансу (Ф. Хайдер) [22].

В Україні можна умовно виділити три етапи вивчення конфлікту. Перший етап, з 1930-х до середини 1970-х років, характеризувався розрізненістю та фрагментарністю психологічних досліджень конфлікту, що мали прикладний характер. У цей час не було розроблено загальних робіт, які могли б стати основою для формування методологічної та теоретичної бази вивчення конфліктів.

У другій половині 1970-х років (другий етап) з'являються роботи, в яких здійснено спроби теоретичного осмислення емпіричних даних. Запропоновано понятійну схему психологічного аналізу конфліктів. До середини 1980-х років були сформульовані кілька підходів до вивчення конфліктів: організаційний, діяльнісний і особистісний.

На межі 1980-1990-х років (третій етап) на основі вже розроблених методологічних і теоретичних підходів починається активне вивчення конфліктів у різних сферах діяльності: в трудових і науково-дослідних колективах, у спорті, в педагогічній та військовій діяльності [34,290-296с.]. До 2014 року Україна належала до числа держав, на території яких не фіксувалися насильницькі конфлікти високої інтенсивності. За словами І. Семиволоса, єдиним масштабним груповим конфліктом, який можна було б класифікувати як

насильницький, був інцидент навколо Азізлеру в Бахчисараї у 2006 році [32,5–8с.]. Сучасна війна України за звільнення від російського впливу виходить за межі простого двостороннього зіткнення — вона є проявом глибокої кризи глобальної системи безпеки. Цей конфлікт може стати поштовхом до низки глобальних трансформацій планетарного масштабу: від зміни державних кордонів та владних структур в Україні й Росії до радикальних змін у євразійському просторі, перерозподілу ринків сировини та торгівлі, перегляду політичних підходів і морально-етичних засад суспільного життя, а також перегляду основ глобальної економіки та принципів світової безпеки. Усе це сприятиме формуванню нової конфігурації світового порядку.

Існує думка, що конфлікт є потужним чинником суспільного розвитку. Протягом життя кожна людина в певний момент стикається з конфліктами в тій чи іншій формі. Найчастіше конфлікт виконує функцію механізму вирішення суперечностей, а люди, взаємодіючи, обирають поведінкові стратегії, які вважають для себе прийнятними. Те, як саме людина поводить себе під час конфліктної ситуації, значною мірою визначає її перебіг, способи розв’язання, підсумок і наслідки для всіх учасників. Серед індивідуальних характеристик, що впливають на конфліктну поведінку, важливими є вік, стать і рівень інтелекту, включаючи емоційний. У вітчизняній психології проблематику конфліктів і конфліктної поведінки вивчали такі науковці, як Н. Гришина, О. Донченко, Л. Котлова, С. Котловий, Н. Сергієнко. Серед зарубіжних дослідників варто відзначити О. Вейнінгера, С. Ентоні, М. Джонсона, Р. Колінза, Е. Олтмана та інших.

В. М. Нагаєв визначає конфлікт як суперечність, що виникає між людьми в процесі вирішення різноманітних соціальних або особистісних питань [25].

В. Я. Галаган, В. Ф. Орлов і О. М. Отич, узагальнюючи різні наукові підходи, розглядають конфлікт як процес максимального загострення суперечностей і протистояння між двома або більше сторонами соціальної взаємодії, що супроводжується вираженими негативними емоціями [8].



Рис.1.1 Сутність поняття «конфлікт» [1,25-28с.]

Отже, конфлікт можна розглядати як ситуацію, яка передбачає як відкриту, так і приховану конфронтацію між учасниками, що зумовлена їхніми суперечливими інтересами, цілями, позиціями, оцінками чи поглядами. При цьому кожна зі сторін переконана у власній правоті та наполегливо відстоює свої інтереси. [10,14-19с.]. Таким чином, розвиток конфлікту проходить через три ключові стадії – формування суперечності, її загострення у формі активних дій та подальше розв'язання. Важливо розуміти ці етапи, щоб ефективно запобігати конфліктам або знаходити оптимальні способи їх розв'язання. Для наочності побудуємо структуровану схему стадій розвитку конфлікту та відобразимо її на рис. 1.2.



Рис.1.2. Основні стадії розвитку конфліктів [27]

Аналіз наукових досліджень українських учених засвідчив значну потребу в поглибленому вивченні поглядів та концепцій зарубіжних дослідників щодо природи конфлікту. Проблема конфліктів не є новою. Вона була предметом вивчення багатьох учених, але й по сьогодні ще існує чимало невирішених питань, зумовлених як неможливістю проведення “чистого” експерименту, так і складностями методологічного характеру. Зокрема, Ващенко І. В. визначає конфлікт як ситуацію, що виникає, коли одна або кілька осіб не можуть дійти спільної думки з певного питання. На його думку, конфлікти найчастіше зумовлені суперечністю між потребами, інстинктами та бажаннями людини [6].

До ключових характеристик конфлікту як психологічного феномена належать:

1) наявність суперечності, яка може бути реальною, уявною або навмисно сконструйованою, сприймається як нездоланна та виражається у відкритій і демонстративній формі;

2) перехід взаємодії до конфронтаційного рівня, що супроводжується значною емоційною напругою принаймні з одного боку. Взаємна ворожість і небажання вести діалог поглиблюють протистояння, сприяючи його ескалації;

3) прояв активних дій з боку учасників конфлікту, зокрема агресивної поведінки, спрямованої на досягнення переваги будь-якою ціною. Це може виявлятися у формах засудження, погроз, шантажу, залякування та, в крайніх випадках, фізичного насильства [4,112-115с.].

Узагальнюючи наукові підходи до визначення конфліктності особистості, українська дослідниця О. Чайковська акцентує увагу на тому, що конфліктність є багатовимірною властивістю особистості, яка охоплює широкий спектр психічних характеристик і особистісних рис, зокрема [40,251-257с.]:

а) невідповідність між самооцінкою та зовнішнім оцінюванням, що провокує підвищену конфліктність;

б) прагнення до домінування за будь-яких умов;

в) стійкий опір змінам, що проявляється у фіксованих переконаннях, усталених мисленнєвих патернах і небажанні відмовлятися від застарілих традицій;

г) надмірна принциповість і прямолінійність у висловлюванні власної думки, навіть якщо це може призвести до образи співрозмовника;

г) наявність емоційних рис, таких як підвищена тривожність, агресивність, упертість, дратівливість.

У процесі конфлікту кожен учасник демонструє індивідуальну модель поведінки, на формування якої впливають різні суб'єктивні психологічні чинники. **Конфліктна поведінка** виступає найвищим етапом розвитку конфліктної взаємодії, проте в довготривалій перспективі вона залишається

нестійкою. У результаті сторони, залучені в конфлікт, змушені обирати між двома варіантами подальших дій: або поступово знижувати рівень напруженості, залишаючи сам конфлікт невирішеним, що переводить його у латентний стан, або ж активно шукати способи його остаточного розв'язання [42,32-41с.].

Період підліткового віку вирізняється активним розвитком психіки, особистості та інтелекту. Вчені вважають головними здобутками цього етапу уміння молодих людей пристосовуватися до різних соціальних середовищ та опановувати нові ролі у міжособистісному спілкуванні.

Як фундаментальний процес, взаємодія має низку важливих характеристик: спільну діяльність, обмін інформацією, взаємовплив, формування зв'язків і досягнення взаєморозуміння. Водночас міжособистісна взаємодія має діалектичну природу, що поєднує дві суперечливі тенденції: прагнення до співпраці та інтеграції, а також схильність до конфліктів і диференціації. Це призводить до різноманітних наслідків: від позитивних, таких як солідарність і зниження напруги, до негативних, включно з відторгненням, загостренням конфліктних ситуацій і зростанням антагонізму [18,47-52с.].

Міжособистісні відносини можуть розвиватися як у напрямку конструктивних взаємодій, так і деструктивних конфліктів. Рівень розвитку цих стосунків безпосередньо впливає на ефективність виконання соціальних функцій і завдань. У дослідженні І. Карчевського поняття «проблемна міжособистісна взаємодія» визначається як сукупність несприятливих відносин і форм поведінки між людьми, що включають підозри, недовіру, суперечності, інтриги, міжособистісні конфлікти, а також прояви вербальної та невербальної агресії [15,179-182с.]. Отже, конфліктність розглядається як стабільна особистісна характеристика, що формується під впливом вроджених схильностей у поєднанні з соціальним досвідом, накопиченим упродовж життєвого шляху.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік є перехідним етапом між дитинством і дорослістю, що супроводжується суттєвими змінами у фізичному, емоційному та соціальному

розвитку. Це важливий період становлення особистості, під час якого відбуваються значні трансформації та психологічні зрушення. Однією з головних рис цього вікового періоду є становлення нових психічних якостей. Підлітки набувають більшої самостійності, активно формують власну особистісну ідентичність і визначають життєві пріоритети. У цей час відбувається розвиток мислення, яке стає більш абстрактним і рефлексивним. Молодь починає усвідомлювати своє місце в суспільстві та налагоджувати соціальні зв'язки.

До психологічних особливостей цього періоду також належать інтенсивні емоційні переживання та поява нових емоційних станів. Підлітки можуть відчувати широкий спектр почуттів — від ейфорії до глибокого смутку, що нерідко ускладнює їх розуміння і контроль. Крім того, фізичний розвиток та зміни у зовнішності можуть суттєво впливати на рівень самооцінки та ставлення до себе [16].

Підлітковий вік є складним і важливим етапом життя, який має велике значення для подальшого розвитку особистості, як у фізичному, так і в психологічному та соціальному аспектах [3,79-92с.].

Підлітковий вік є періодом значних фізіологічних та психологічних змін, які взаємопов'язані і взаємно впливають один на одного. Ці зміни мають важливе значення для розвитку особистості, формування її самоідентичності та соціальних відносин [11].

Фізіологічні зміни:

- 1) статеве дозрівання;
- 2) зростання і розвиток тіла;
- 3) зміни в роботі внутрішніх органів. [18].

Розглянемо вплив фізіологічних змін на психіку:

- емоційні зміни. Гормональні коливання значно впливають на емоційну сферу підлітка. У цей період часто спостерігається нестабільність настрою, перепади від емоційного підйому до депресії. Ці зміни можуть бути важкими для підлітка, оскільки він ще не завжди вміє справлятися з сильними почуттями;

- самооцінка та образ тіла.

Через фізичні зміни підлітки часто починають стурбовані своїм зовнішнім виглядом. У цей час може з'явитися сильне бажання відповідати соціальним стандартам краси, що може призвести до зниження самооцінки або розвитку комплексів, особливо у випадку, коли зміни в тілі не відповідають тим ідеалам, до яких прагнуть підлітки;

- розвиток інтелектуальних здібностей.

Фізіологічне дозрівання супроводжується розвитком когнітивних здібностей, зокрема здатності до абстрактного мислення. Підлітки починають краще розуміти складні концепції, міркувати про майбутнє та свої життєві цілі, що впливає на їхні погляди на життя;

- ризиковані поведінкові тенденції.

Гормональні зміни можуть також стимулювати підлітків до більш ризикованої поведінки, спроби встановлення нових меж і пошуку себе через різні соціальні експерименти, інколи через порушення норм і правил;

- формування соціальної ідентичності [21,128с.].

Важливою частиною підліткового періоду є пошук та визначення своєї ідентичності в соціумі. Підлітки прагнуть знайти своє місце в групах, утвердитися в ролях, які вони хочуть займати, і цього процесу часто супроводжують внутрішні конфлікти, сумніви щодо себе, а також пошуки авторитетів [28].

Таким чином, фізіологічні зміни в підлітковому віці тісно пов'язані з психологічними трансформаціями, і разом вони формують складний та багатогранний процес розвитку особистості, що визначає подальше становлення індивіда як частини соціуму.

Американський психолог Ерік Еріксон зазначав, що основним завданням підліткового віку є пошук ідентичності. Він вважав, що на цьому етапі молодь проходить через період кризи, коли відбувається перебудова усіх аспектів психіки: від розуміння соціальних ролей до формування певних переконань, цінностей і переконань. Це може призвести до відчуття невизначеності та

занепокоєння, коли підліток ще не може визначити, ким він є і що він хоче досягти в житті.

Пошук ідентичності супроводжується періодами сумнівів, що є нормальним для підліткового віку. Підлітки часто намагаються пробувати різні ролі, поведінкові стратегії, взаємодії з різними групами людей, щоб знайти те, що відповідає їх внутрішнім переконанням. Цей процес може призвести до тимчасових криз ідентичності, коли підліток відчуває себе заплутаним і не може знайти чітких орієнтирів у своєму житті [31].

Як зазначав Еріксон, підлітки часто переживають так звану «кризу ідентичності», що включає конфлікти щодо їхнього місця в світі, вибору кар'єри, ставлення до соціальних норм та цінностей. Підлітки можуть змінювати свої вподобання, стиль життя, з'являються нові соціальні групи, з якими вони ідентифікують себе. Криза ідентичності часто проявляється в експериментах з різними соціальними ролями: підлітки можуть змінювати свою зовнішність, хобі, поведінкові стратегії, щоб перевірити, як їх сприймають інші та як це відповідає їх власним почуттям.

Підлітки часто відчувають тиск з боку ровесників, родини, медіа та соціальних мереж, що додає ще більше невизначеності в їх пошуки себе. Підлітки прагнуть відповідати певним стандартам краси, поведінки, успіху, що може призводити до внутрішнього конфлікту, якщо вони не відчувають себе достатньо комфортно в цих ролях [29].

Формування ідентичності в підлітковому віці є динамічним процесом, який включає кілька ключових етапів:

1. Експерименти з ролями.
2. Вибір соціальних ролей.
3. Розвиток цінностей і переконань.

Підтримка з боку батьків та дорослих є важливим фактором у процесі формування ідентичності. Хоча підлітки прагнуть до незалежності, вони все ж потребують позитивної підтримки і наставництва. З іншого боку, надмірна контрольованість або відсутність уваги можуть призвести до труднощів у

пошуках власної ідентичності. Окрім родини, підлітки активно взаємодіють з однолітками, що є важливим чинником у формуванні їх ідентичності. Вони часто беруть за основу соціальні норми та стандарти, які є популярними в їхній соціальній групі, що може вплинути на їхні переконання і самооцінку [9,153-158с.].

Тож, формування ідентичності в підлітковому віці є складним і тривалим процесом, який супроводжується кризами і пошуками себе.

Когнітивний розвиток підлітка є важливим аспектом психологічної трансформації цього віку. У процесі когнітивного розвитку підлітки починають демонструвати нові інтелектуальні потреби, які відрізняються від потреб, характерних для молодших дітей. Ці потреби зумовлені як новим рівнем абстракції мислення, так і бажанням розвиватися інтелектуально в різних сферах.

З часом когнітивний розвиток підлітків призводить до змін в їхніх стилях мислення та мотивації до навчання:

- підвищення рівня метапізнання;
- розвиток інтелектуальної мотивації;
- стимулювання критичного мислення. [29].

1.3. Психологічні чинники міжособистісних конфліктів у підлітковому віці

Підлітковий вік є складним бо в цей час відбувається активне формування самосвідомості, самостійності та власної системи цінностей, що часто призводить до міжособистісних конфліктів. Молодь в сучасному світі різниться від своїх однолітків соціально-психологічними особливостями відносин один між одним. Проявляються вони як індивідуально вольові та емоційні властивості, а також індивідуальні можливості. Людина реалізує себе у системі міжособистісних відносин обмінюючись з соціумом отриманою інформацією. Вважають перехід від юнатства до дорослості в основі свідомої поведінки створюються психологічні нейронні зв'язки, які починають перебудовувати

стосунки людини у всіх сферах розвитку. Основні причини конфліктів у підлітковому віці можна поділити на кілька груп: психологічні, соціальні, особистісні. Таким чином, міжособистісні конфлікти у підлітковому віці мають багатофакторний характер і часто є результатом поєднання психологічних, соціальних та особистісних чинників [43, 186-189с.].

Слід зазначити, що загострення конфліктності в підлітковому віці значною мірою пов'язане з кризою ідентичності, яка виникає через розбіжність між прагненням до дорослості та реальними можливостями самоствердження й самореалізації в цьому віковому періоді. Водночас фізіологічні та внутрішньопсихічні фактори не є єдиними причинами конфліктів. Існують також зовнішні чинники, пов'язані з особливостями мікросередовища, в якому росте підліток.

Період між дитинством і дорослим життям сповнений численних змін — як фізичних, так і емоційних. Через підвищену гормональну активність підліткам іноді важко зберігати соціальну рівновагу. Істерики, образи, ігнорування батьків — це типовий прояв їхньої поведінки. Більшість підлітків вважають, що оточуючі просто «їх не розуміють». Щоб допомогти підлітку легше пройти цей складний перехідний етап, йому необхідно надати набір життєвих навичок.

У підлітковому віці різні типи міжособистісних конфліктів за своєю суттю мають різні функціональні наслідки для учасників. Перший тип — конфлікт думок, який зазвичай розв'язується конструктивно і слугує важливим інструментом формування активної життєвої позиції особистості. У разі зіткнення інтересів способи регулювання конфліктів залежать від домінантних у підлітків стратегій їхнього відстоювання. Коли індивідуальні поведінкові стратегії співпадають, це створює умови для конструктивного розв'язання проблем.

Міжособистісні конфлікти можуть виникати під впливом різних факторів, які визначають їхню природу, інтенсивність і можливі наслідки. Серед основних груп чинників, що провокують конфлікти, виділяють інформаційні, поведінкові, фактори відносин, ціннісні та структурні фактори.

1. Інформаційні фактори - що стають основою для конфліктів:

- дефіцит інформації;
- перекручення інформації;
- різне розуміння фактів та ситуацій;
- недостатня комунікація.

2. Поведінкові фактори, які можуть спричиняти конфлікти:

- агресивність та імпульсивність;
- маніпулятивна поведінка;
- невміння слухати та враховувати думку інших;
- прагнення до домінування [39 ,15-19с.].

3. Фактори відносин які впливають на емоційний фон взаємодії:

- низький рівень довіри;
- конкуренція та суперництво;
- стереотипи та упередження;
- особистісні антипатії [2,91-92с.].

4. Ціннісні фактори. Конфлікти можуть виникати через розбіжності у світогляді, переконаннях, моральних нормах та життєвих принципах:

- розходження у життєвих цінностях;
- етичні та моральні розбіжності;
- релігійні та ідеологічні розбіжності;
- культурні відмінності.

5. Структурні фактори. Ці фактори стосуються організаційних, соціальних або інституційних особливостей, які можуть створювати умови для виникнення конфліктів:

- нерівномірний розподіл ресурсів;
- відмінності у соціальних статусах;
- розбіжності у владних повноваженнях;
- нечіткі правила та норми поведінки.[1,25-26с.].

Для наочності побудуємо схему рис. 1.3. на якій викладену інформацію стосовно причин міжособистісних конфліктів систематизуємо та структуруємо.

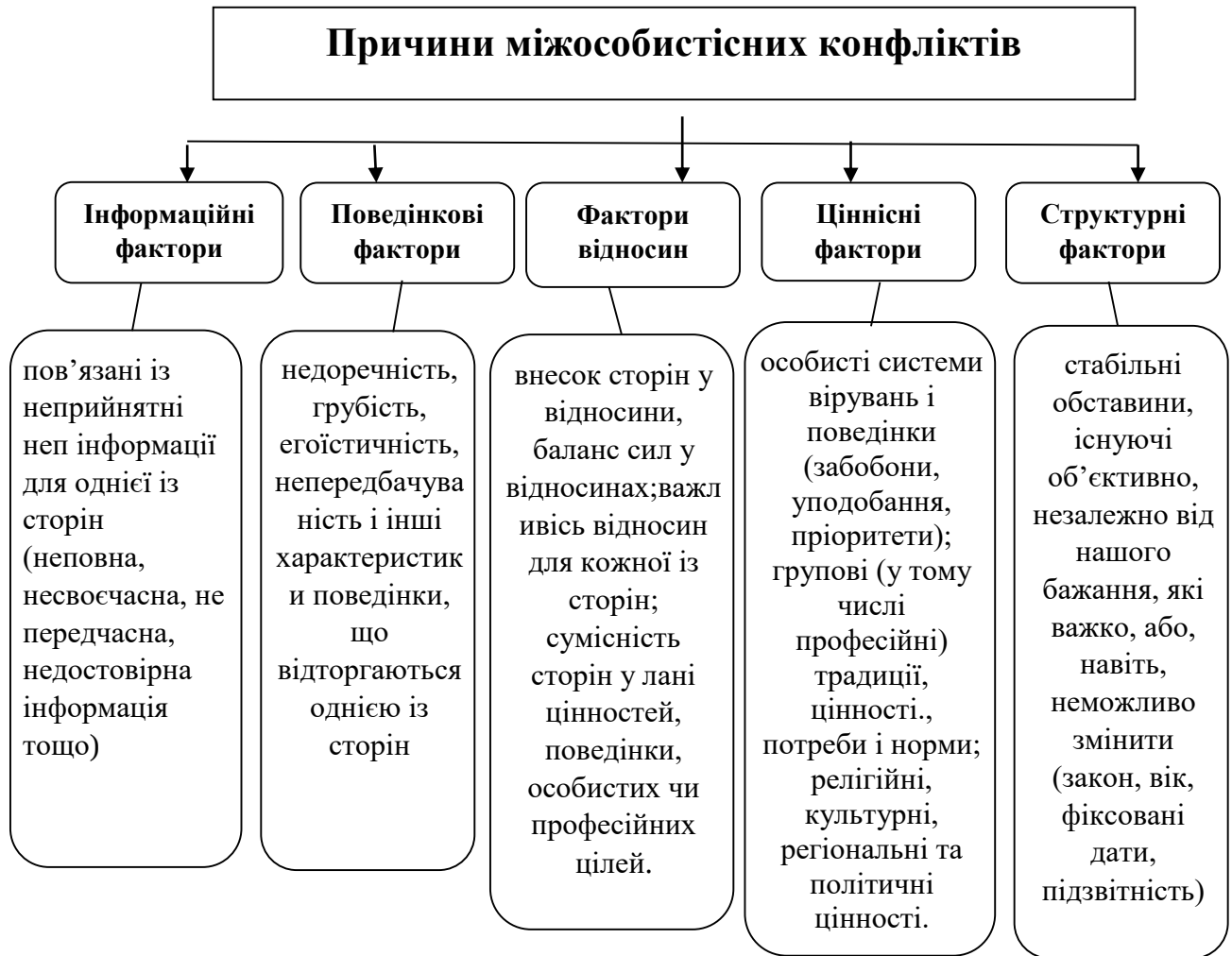


Рис.1.3. Причини міжособистісних конфліктів [3,с.61]

Таким чином, міжособистісні конфлікти можуть бути викликані різними факторами – від нестачі інформації до суперечностей у цінностях та поведінці. Важливо розуміти природу цих факторів, щоб ефективно запобігати конфліктам або знаходити шляхи їх конструктивного розв'язання.

Підлітки та дорослі люди часто порівнюють себе з іншими, щоб оцінити свою соціальну позицію, рівень успішності чи соціального статусу. Це порівняння може викликати кілька психологічних реакцій, які призводять до конфліктів:

- а) заздрість та ревності;
- б) комплекс неповноцінності;[38, 29-31с.].
- в) конкуренція за ресурси;
- г) відчуття несправедливості;[33, 56-59с.].

Конфлікт - це складний процес, який проходить через певні етапи розвитку. Виділяють три основні стадії:

- 1) формування сторін, що протистоять одна одній;
- 2) розвиток практичних дій;
- 3) розв'язання конфлікту.

1. Формування сторін, що протистоять одна одній – цей етап є початковою фазою конфлікту, коли виникає суперечність, що поступово переростає у відкриту конфронтацію.

Основні процеси на цьому етапі:

- виникнення протиріччя. Учасники конфлікту починають усвідомлювати розбіжності у своїх інтересах, поглядах чи цінностях;
- поляризація позицій. Люди починають займати певні позиції, що протистоять одна одній. Часто на цьому етапі з'являються негативні емоції, такі як роздратування, образа або підозрілість;
- формування конфліктних намірів. Виникає внутрішня мотивація до боротьби за свої інтереси. Учасники починають шукати аргументи та ресурси для підтримки своєї позиції;
- залучення союзників. У деяких випадках сторони намагаються отримати підтримку з боку третіх осіб, що може ще більше загострити конфлікт.

На цій стадії конфлікт ще можна попередити, якщо сторони знайдуть компроміс або змінять своє ставлення до ситуації [20, 7-12с.].

2. Розвиток практичних дій - ця стадія характеризується відкритим проявом конфлікту, коли сторони починають активно діяти для досягнення своїх цілей. Основні процеси на цьому етапі:

- ескалація конфлікту. Конфронтація стає більш вираженою, можуть використовуватися різні методи тиску (словесні суперечки, демонстрація сили, бойкот, агресивні дії);
- конфліктна взаємодія. Сторони ведуть боротьбу за власні інтереси, використовуючи різні стратегії (компроміс, співпраця, суперництво, уникнення);

- пошук переваги. Кожен учасник конфлікту намагається отримати перевагу, що може включати маніпуляцію, залучення додаткових ресурсів або третіх сторін;

- виснаження ресурсів. Зіткнення часто супроводжується витратами емоційних, фізичних чи матеріальних ресурсів, що змушує сторони замислитися про подальші дії.

Ця стадія може тривати довго або бути короткочасною, залежно від глибини конфлікту та поведінки учасників [12].

3. Розв'язання конфлікту – це завершальна стадія конфлікту, коли сторони знаходять спосіб припинити протистояння.

Основні варіанти розв'язання:

- компроміс. Обидві сторони йдуть на поступки, щоб досягти прийняттого рішення;

- співпраця. Учасники конфлікту спільно шукають рішення, що задовольнить обидві сторони;

- примус. Одна зі сторін змушує іншу прийняти її умови, що не завжди є ефективним методом у довгостроковій перспективі;

- уникнення. Конфлікт залишається невирішеним, однак сторони перестають активно взаємодіяти, що може призвести до його повторення в майбутньому;

- посередництво. Залучення третьої сторони (медіатора, керівника, психолога), яка допомагає знайти вихід із конфлікту [14, 28-33с.].

Після завершення конфлікту можливі різні наслідки: поліпшення відносин, відновлення довіри або, навпаки, подальше загострення у майбутньому, якщо проблема залишилася нерозв'язаною [41].

Для наочності побудуємо структуровану схему стадій розвитку конфлікту та відобразимо її на **рис. 1.4**.

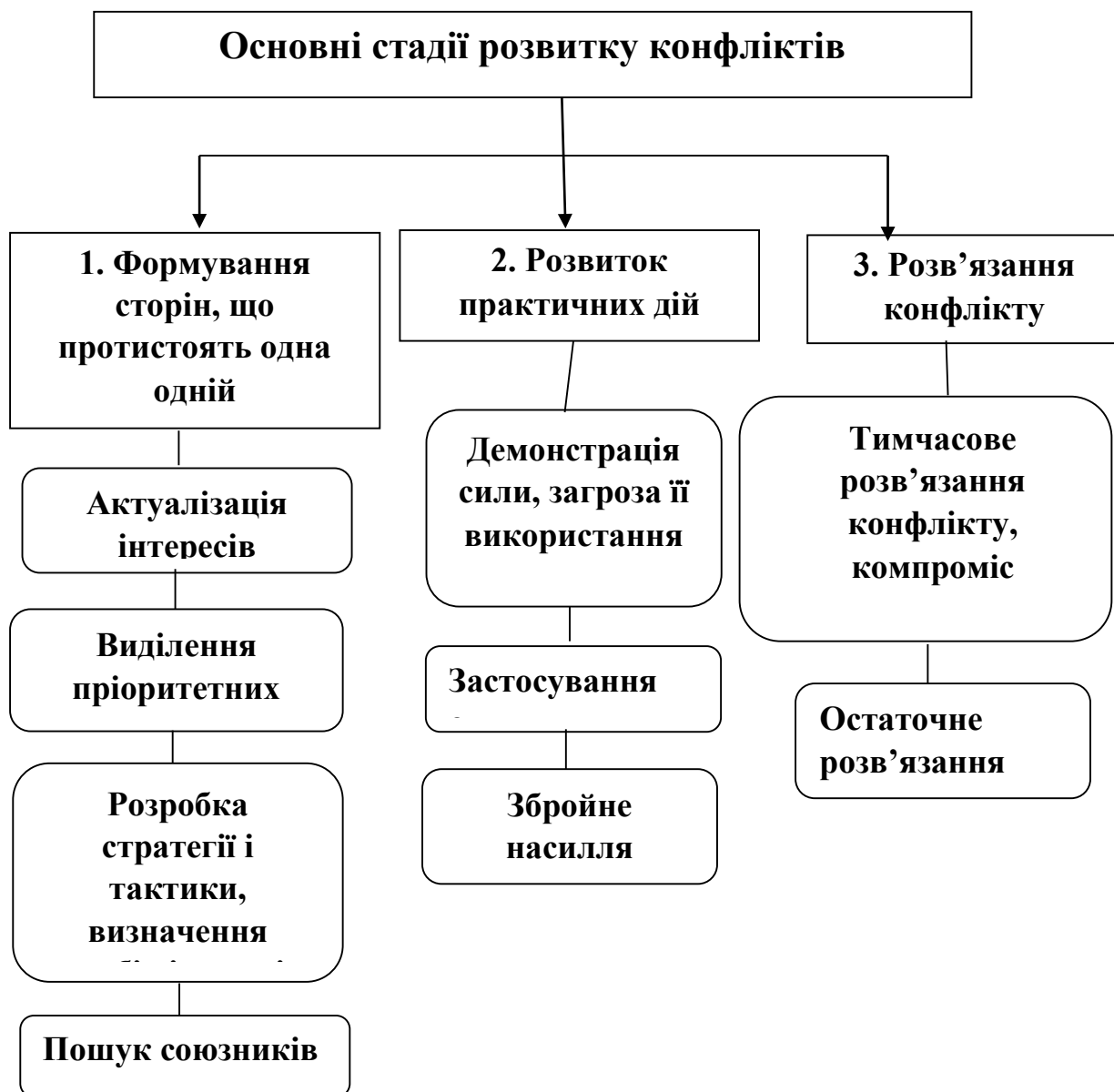


Рис.1.4. Основні стадії розвитку конфліктів[31,с.371]

Таким чином, розвиток конфлікту проходить через три ключові стадії – формування суперечності, її загострення у формі активних дій та подальше розв'язання. Важливо розуміти ці етапи, щоб ефективно запобігати конфліктам або знаходити оптимальні способи їх розв'язання.

Отже, конфлікт є динамічним процесом, який розвивається через три основні стадії: формування сторін, що протистоять одна одній, розвиток практичних дій та розв'язання конфлікту. На першій стадії відбувається усвідомлення суперечностей, поляризація позицій та зростання напруги між учасниками конфлікту. В цей момент ще існує можливість запобігти подальшому загостренню за допомогою компромісу чи переговорів. На другій

стадії конфлікт переходить у фазу активних дій, які можуть набувати різних форм – від словесних суперечок до відкритого протистояння. Взаємодія між сторонами часто супроводжується емоційною напругою та прагненням отримати перевагу. На третій стадії відбувається розв’язання конфлікту шляхом компромісу, співпраці, примусу, уникнення або залучення посередника. Ефективність виходу з конфлікту залежить від стратегії, яку обирають сторони, а також від їхньої готовності до взаєморозуміння [36, 11-41с.]. Таким чином, аналіз стадій розвитку конфлікту дозволяє краще розуміти його механізми, прогнозувати розвиток ситуації та вчасно застосовувати конструктивні методи для його вирішення. Важливо враховувати не лише самі етапи, а й фактори, що впливають на ескалацію чи врегулювання конфліктних ситуацій.

Висновки до першого розділу

Конфлікт та конфліктна поведінка є складними соціально-психологічними явищами, що мають багатогранну природу та впливають на всі сфери міжособистісної взаємодії. Дослідження українських і зарубіжних учених свідчать про те, що конфлікти можуть бути як конструктивними, так і деструктивними, залежно від їхнього контексту, причин виникнення та стратегій поведінки учасників. Вони зазвичай виникають через суперечності у переконаннях, цінностях, інтересах, а також через відмінності в інтерпретації ситуацій.

Теоретичний аналіз показує, що підлітковий вік є критичним періодом у формуванні особистості, коли відбуваються значні зміни у фізіологічному, психологічному та соціальному розвитку. Однією з визначальних характеристик цього віку є посилене самостійне осмислення власної особистості, що супроводжується пошуком ідентичності, розвитком самооцінки та усвідомленням свого місця у суспільстві. Підлітки активно встановлюють нові соціальні зв’язки, що, в свою чергу, може призводити до міжособистісних конфліктів, оскільки вони ще не володіють достатніми навичками саморегуляції, емоційного інтелекту та ефективної комунікації.

Міжособистісні конфлікти у підлітковому віці можуть виникати під впливом кількох груп факторів. Інформаційні фактори включають неправильне розуміння ситуації, помилкові уявлення про поведінку інших людей та недостатню комунікацію. Поведінкові фактори стосуються прояву агресивності, імпульсивності або схильності до маніпуляції. Фактори відносин пов'язані з суперництвом, конкуренцією та статусною боротьбою у групі однолітків. Ціннісні фактори відображають різницю в моральних орієнтирах і переконаннях, що може спричиняти непорозуміння. Структурні фактори обумовлені нерівномірним розподілом ресурсів, владних повноважень та соціальних ролей у колективі.

Конфлікти мають динамічний характер і проходять кілька стадій у своєму розвитку. Перша стадія передбачає формування сторін, що протистоять одна одній, коли учасники усвідомлюють наявність суперечностей. Друга стадія характеризується активними діями, які можуть виражатися у словесних суперечках, протистоянні або боротьбі за домінування. Третя стадія – розв'язання конфлікту – залежить від обраної стратегії: компромісу, співпраці, уникнення чи примусу. Знання цих етапів дозволяє прогнозувати розвиток конфлікту та ефективно управляти ним.

Отже, конфліктна поведінка підлітків — це складний феномен, що формується під впливом психологічних, соціальних та когнітивних чинників. Її розуміння потребує комплексного підходу, який враховує особливості розвитку самосвідомості, специфіку міжособистісних взаємодій та механізми регуляції поведінки. Вивчення цієї проблеми є важливим, оскільки дозволяє розробляти ефективні методи профілактики та розв'язання конфліктних ситуацій, що сприятиме гармонійному розвитку підліткової особистості та покращенню соціального клімату в навчальних закладах і позашкільному середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ

2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження

З метою проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей конфліктної поведінки підлітків у міжособистісних стосунках нами було обрано школу № 71 м. Львів, Львівської міської ради ,учнів 9, 10 та 11 класів , віку 14-16 років у кількості 50 осіб . При дослідженні ми застосували такі методики:

- 1) Методика діагностики показників форм агресії А. Басса та А.Даркі;
- 2) Опитувальник на визначення стилів поведінки Томаса;
- 3) Методика визначення самоконтролю у спілкуванні М. Снайдера;
- 4) Методика визначення акцентуацій характеру за А.Личко;
- 5) Метод соціометричного тестування Дж. Морено.

Методика Басса-Даркі (Buss-Durkee Hostility Inventory) є одним із найпоширеніших інструментів для вивчення рівня агресивності та її форм. Вона дозволяє оцінити не лише загальний рівень агресії, а й різні її прояви, що можуть впливати на поведінку людини у соціальних взаємодіях [30].

Оригінальна методика містить **75 тверджень**, які спрямовані на вимірювання восьми форм агресії та ворожості:

1. **Фізична агресія** – пряме застосування фізичної сили до іншої особи.
2. **Вербальна агресія** – вираження негативних емоцій через слова, суперечки, образи.
3. **Непряма агресія** – агресивні дії, спрямовані опосередковано, наприклад, через плітки, сарказм, уникнення контактів.
4. **Роздратованість** – схильність до швидкої емоційної реакції, невміння контролювати імпульсивні прояви.
5. **Негативізм** – опозиційна поведінка, протидія загальноприйнятим нормам і правилам.

6. **Образа** – схильність відчувати заздрість, ображатися, звинувачувати інших у своїх невдачах.

7. **Підозрілість** – недовіра до оточення, очікування ворожих намірів від інших людей.

8. **Почуття провини** – внутрішнє невдоволення собою, самозвинувачення та схильність до само покарання [30].

Респонденту пропонується оцінити кожне твердження як «правдиве» або «неправдиве» відносно власної поведінки та реакцій у повсякденному житті. Далі підраховується кількість балів за кожною шкалою, що дає змогу визначити домінантні форми агресії [Опитувальник Баса Даркі].

Методика Басса-Даркі широко використовується у психологічному консультуванні, клінічній психології, профілактиці агресивної поведінки та дослідженні особливостей міжособистісних конфліктів. Вона допомагає не лише виявити рівень агресивності, а й розробити індивідуальні стратегії корекції деструктивної поведінки.

Методика діагностики показників форм агресії А. Басса та А. Даркі є важливим інструментом для вивчення психологічних особливостей конфліктної поведінки підлітків в міжособистісних стосунках. Вона дозволяє оцінити рівень агресії, виявити основні форми агресивної поведінки та розробити стратегії психологічної підтримки, спрямовані на зниження рівня конфліктності в міжособистісному спілкуванні підлітків.

Методика визначення стилю поведінки в конфлікті (К. Томаса) адаптована Н. В. Гришиною, спрямована на визначення стилю взаємодії особистості в конфліктних ситуаціях.

У попередні періоди вивчення конфліктів, у фахівців широко використовувалася концепція «вирішення конфліктів», яка передбачала розв'язання або усунення конфліктів. Це вказувало на те, що конфлікти мають бути вирішені досягненням ідеального стану безконфліктної гармонії між людьми.

Проте зараз підхід до цього аспекту конфліктів суттєво змінився. Це стало можливим завдяки усвідомленню марності спроб повного усунення конфліктів та визнанню позитивних аспектів конфліктів. Відтак, у відповідності з підходом К. Томаса, увага зміщується з усунення конфліктів на їх управління. Таким чином, акцент робиться на аспектах зміни конфліктів, таких як типи поведінки в конфліктних ситуаціях, продуктивність чи деструктивність цих типів, а також способи стимулювання продуктивної поведінки [35].

Для опису різновидів поведінки людей у конфліктних ситуаціях, К. Томас впровадив двовимірну модель регулювання конфліктів. У цій моделі основні виміри - це кооперація, яка вказує на увагу до інтересів інших осіб, що втягнуті в конфлікт, та напористість, яка характеризує акцент на захисті власних інтересів. Відповідно до цих вимірів, автор ідентифікує наступні стратегії регулювання конфліктів:

Конкуренція - це прагнення досягти своїх цілей за рахунок інших.

Пристосування - це уступка своїх інтересів на користь інших.

Компроміс - пошук середнього розв'язку, при якому кожна сторона робить певні поступки.

Уникнення - відсутність прагнення до співпраці або досягнення власних цілей.

Співпраця - ситуація, коли обидві сторони доходять до розв'язку, що повністю враховує інтереси обох сторін [35].

К. Томас стверджує, що уникнення конфлікту не призводить до успіху для жодної з сторін. При інших стратегіях, таких як змагання, пристосування і компроміс, одна сторона може перемогти, але це часто призводить до втрат для іншої сторони. Тільки у ситуації співпраці обидві сторони можуть досягти успіху. У своєму опитувальнику для визначення типових форм поведінки в конфліктних ситуаціях К. Томас пропонує 12 суджень про поведінку особи в конфліктній ситуації, які можуть бути згруповані в 30 пунктах. Цей тест може використовуватися як в груповому, так і в індивідуальному форматах. Його

можна використовувати як інструмент для виявлення стилів конфліктної поведінки, як окремо, так і в поєднанні з іншими тестами або методиками.

Методика визначення самоконтролю у спілкуванні, розроблена М.Снайдером, є інструментом для оцінки здатності особистості контролювати свої емоції, імпульсивні реакції та поведінку під час взаємодії з іншими людьми. Вона дозволяє визначити рівень самоконтролю в контексті соціальних ситуацій, оцінити ефективність управління своїми емоціями та реакціями під час спілкування.

М. Снайдер у своїй методиці визначає самоконтроль як здатність контролювати свої емоції, імпульси та думки в міжособистісних ситуаціях, щоб адаптуватися до соціальних вимог і уникати соціально небажаних реакцій. Цей підхід ґрунтується на теорії саморегуляції поведінки, яка важлива для ефективного спілкування, розвитку міжособистісних стосунків та досягнення соціальних цілей [23].

Методика оцінює здатність індивіда контролювати свої імпульси в ситуаціях, коли існує потреба в соціальній взаємодії, наприклад, у конфліктних ситуаціях або в ситуаціях, що вимагають стриманості.

Важливими є як зовнішні прояви самоконтролю (наприклад, спокійна манера поведінки, стримування емоцій), так і внутрішні процеси саморегуляції (наприклад, контроль за думками, свідоме управління емоціями).

Високий рівень самоконтролю вказує на здатність особистості успішно справлятися з емоціями та соціальними ситуаціями, демонструючи адаптивну поведінку та здатність уникати соціально небажаних реакцій. Особи з високим рівнем комунікативного контролю, як правило постійно слідкують за собою, є добре обізнаними, як поводитись під час спілкування та управляти проявом своїх емоцій, але вони також відчують складності у спонтанності самовираження та не люблять непередбачуваних ситуацій.

Особи з середнім рівнем комунікативного контролю є щирими, але нестримними у своїх емоційних проявах, як правило вони є схильними прислуховуватися до думки оточуючих.

Низький рівень самоконтролю свідчить про труднощі в управлінні емоціями та імпульсами, що може призводити до проблем у міжособистісних стосунках, включаючи конфлікти, непорозуміння або навіть агресивні реакції.

Методика М. Снайдера активно використовується психологами для діагностики рівня самоконтролю в різних контекстах: для визначення рівня самоконтролю у підлітків, студентів або дорослих, а також для корекційної роботи з людьми, які мають труднощі в управлінні своїми емоціями та поведінкою. Методика М. Снайдера є важливим інструментом для вивчення здатності особистості до саморегуляції та ефективності в міжособистісних комунікаціях [23].

Методика визначення акцентуацій характеру за А.Личко є популярним інструментом, що використовується для оцінки типів акцентуацій характеру у підлітків та молодих людей. А. Личко, на основі досліджень К. Леонгарда, створив класифікацію акцентуацій характеру, яка орієнтована на підлітковий вік, зважаючи на специфіку змін, що відбуваються в цей період розвитку особистості.

Методика А. Личка включає в себе спеціально розроблені питання, що дозволяють оцінити прояви певних рис характеру в поведінці особистості. Основною метою є визначення акцентуованих типів характеру, коли окремі риси характеру виражені в більшій чи меншій мірі, ніж це звичайно для здорової особистості. За А.Личком акцентуації характеру поділяються на кілька типів, кожен з яких характеризується конкретними риси [17]:

- **Гіпертимний тип.** Підлітки з гіпертимним типом характеру часто мають високий рівень активності, є товариськими, але можуть бути недостатньо уважними до деталей.
- **Дистимний тип.** Такі особистості схильні до депресивних настроїв, часто мають низьку активність, менш товариські.
- **Циклоїдний тип.** Їхня поведінка варіабельна, вони можуть змінюватися від емоційно піднесених до пригнічених [17].

- **Експлозивний тип.** Люди цього типу можуть раптово проявляти агресію, легко втрачають контроль над емоціями.
- **Низький соціальний тип.** Характеризується замкнутістю, схильністю до одиночної діяльності.

У методиці використовуються різноманітні питання, на які учасник дає відповіді за допомогою шкали оцінок. Питання охоплюють різні аспекти поведінки, ставлення до себе та інших людей. Для кожної з акцентуацій характеру передбачено набір питань, які дозволяють виявити наявність чи відсутність певних рис.

За допомогою цієї методики можна визначити тип акцентуації характеру підлітка та визначити, чи є ці риси виявленими на рівні норми чи є вони патологічними. Визначення типу акцентуації допомагає краще зрозуміти поведінкові особливості підлітка, що може бути корисним для розробки психокорекційних або освітніх програм. Методика може бути використана психологами в школах, в організаціях, що працюють з підлітками, а також в індивідуальній консультації для виявлення специфічних рис характеру, які можуть бути пов'язані з конфліктною поведінкою, міжособистісними стосунками та іншими важливими аспектами розвитку особистості підлітків. Методика дозволяє працювати з різними віковими групами, включаючи підлітків, і надає можливість чітко визначити характерні риси особистості. Використання стандартизованих питань і шкал оцінки допомагає отримати об'єктивну інформацію про акцентуації.

Метод соціометричного тестування Дж. Морено є однією з основних технік для дослідження соціальних взаємодій в групах, що дозволяє визначити, як індивіди взаємодіють один з одним і які соціальні позиції вони займають. Цей метод застосовується для вивчення структури міжособистісних стосунків та виявлення тих аспектів групової динаміки, які можуть бути неочевидними, наприклад, конфлікти, відчуження або, навпаки, солідарність [24].

Соціометричне тестування за Дж. Морено базується на принципі опитування учасників групи про їхні уподобання і антипатії щодо інших членів цієї ж групи. Процес тестування включає в себе кілька етапів:

Кожен учасник групи отримує питання, які дозволяють йому вибрати інших учасників як тих, з ким він хоче співпрацювати (наприклад, для виконання групового завдання), або кого він би не вибрав для співпраці.

В результаті опитування кожен учасник має набір відповідей, що вказують на його відношення до інших.

Аналіз результатів. Після того як всі учасники висловлять свої думки, проводиться соціометричний аналіз. Дані опитування використовуються для побудови **соціометричної карти**, яка дає змогу візуалізувати, хто з учасників групи має найкраще чи найгірше положення в її соціальній структурі.

- **Вибірні** — це учасники, яких вибирають найбільше, що свідчить про їхню популярність або лідерські позиції.

- **Ізольовані** — це ті, хто мало кого вибирає, що може вказувати на соціальну ізоляцію або відчуження.

- **Відхилені** — це учасники, яких обирають рідко або яких не обирають зовсім, що може свідчити про наявність конфліктів або неприязні.

На основі виборів учасників створюється соціометрична карта або графік, що дозволяє побачити, хто є лідером групи, хто знаходиться на периферії і хто ізольований від інших.

Оцінка отриманих результатів дозволяє визначити різноманітні аспекти міжособистісних стосунків у групі. Наприклад:

- **Лідери.** Особи, яких вибирає більшість, зазвичай мають великий вплив на групу і можуть бути джерелом конфліктів або стійкої соціальної підтримки.

- **Ізольовані члени.** Це ті, кого не вибирають або кого вибирають дуже рідко. Їхня роль в групі мінімальна, і часто ці особи відчують соціальне відчуження, що може призвести до психологічних проблем.

– **Конфліктні індивіди.** Це учасники, які можуть мати непопулярні або навіть негативні відносини з іншими. Їхнє перебування в групі може бути ознакою потенційних конфліктів чи напружених стосунків [24].

У контексті дослідження психологічних особливостей конфліктної поведінки підлітків у міжособистісних стосунках соціометричне тестування допомагає виявити соціальну структуру групи, визначити наявність та природу конфліктів, а також зрозуміти, які підлітки є лідерами, а які перебувають на периферії.

– **Визначення конфліктних осіб.** У результатах соціометрії можна виявити осіб, які постійно отримують негативні вибори або не отримують вибору взагалі, що може вказувати на конфліктні стосунки.

– **Аналіз групових динамік.** Визначення рівня інтеграції кожного члена групи допомагає зрозуміти, чи є особи, що відчувають себе відірваними від групи, чи є лідери, здатні впливати на соціальні відносини в групі.

– **Прогнозування можливих конфліктів.** Аналізуючи соціометричну карту, можна спрогнозувати, які групи підлітків мають потенційні конфлікти або взаємну неприхильність, що дозволяє вчасно втрутитися в ситуацію.

Методика дозволяє уникнути суб'єктивних оцінок, оскільки результати отримуються на основі реальних виборів учасників. Соціометрія допомагає візуалізувати соціальні взаємодії в групі та дає чітке уявлення про місце кожного учасника в групі. На основі аналізу соціометричної карти можна спрогнозувати виникнення конфліктів, соціальну ізоляцію або, навпаки, групову солідарність.

Соціометрія Дж. Морено є важливим інструментом для дослідження соціальних взаємодій у групах, в тому числі для вивчення конфліктної поведінки підлітків у міжособистісних стосунках. Цей метод дозволяє виявити соціальні структури, лідерів, ізольованих учасників і потенційно конфліктні особи, що допомагає зрозуміти та коригувати поведінкові аспекти групи [24].

У ході дослідження було підготовлено опитувальники для учасників по всім зазначеним вище методикам.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження конфліктної поведінки підлітків у міжособистісних стосунках

За методикою діагностики рівня агресії А. Басса та А.Даркі нами було отримано наступні результати.

Для наочності результати опитування зобразимо графічно на рис.2.1.

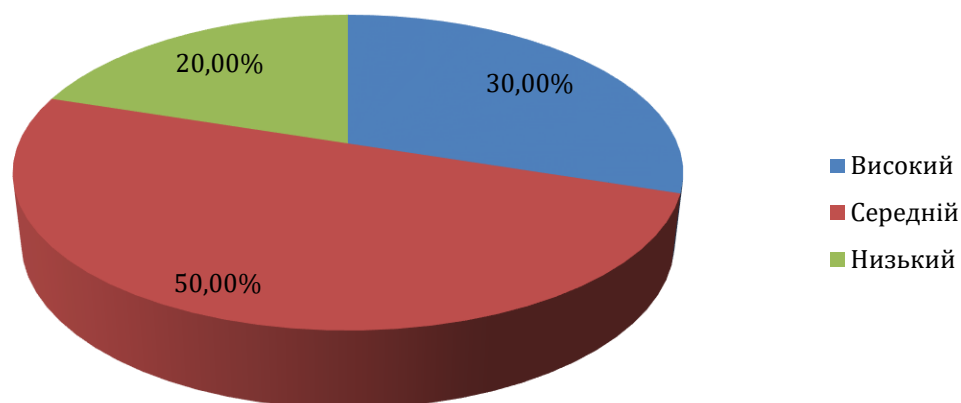


Рис.2.1. Результати дослідження рівня агресивності серед підлітків за методикою діагностики показників форм агресії А. Басса та А.Даркі

Дослідження рівня агресивності серед підлітків було проведено за допомогою методики діагностики агресії А. Басса та А. Даркі. Отримані результати дозволяють оцінити ступінь вираженості агресивних проявів та визначити рівень агресивності у досліджуваних осіб.

За результатами тестування підлітки були розподілені за рівнями агресивності наступним чином:

- Високий рівень агресивності – 30% респондентів;
- Середній рівень агресивності – 50% респондентів;
- Низький рівень агресивності – 20% респондентів.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що переважна більшість опитаних підлітків (50%) має середній рівень агресивності, що вказує на контрольовані прояви агресії та загалом адаптивні механізми її регуляції.

Разом з тим, 30% підлітків продемонстрували високий рівень агресивності, що може свідчити про підвищену схильність до конфліктної поведінки, імпульсивних реакцій та недостатню здатність до емоційної саморегуляції. Такі особи можуть потребувати додаткової психологічної підтримки та роботи над розвитком навичок емоційного контролю.

Низький рівень агресивності виявлено у 20% опитаних, що може вказувати на схильність до уникнення конфліктів, стриманість у прояві негативних емоцій або ж внутрішнє накопичення агресивних переживань без їх відкритого вираження.

Загалом отримані результати демонструють, що більшість підлітків володіє відносно збалансованим рівнем агресивності, однак наявність групи з високими показниками вказує на необхідність впровадження заходів щодо емоційної регуляції, стресостійкості та розвитку конструктивних форм вираження емоцій.

Результати проведення діагностики за методикою визначення стилю поведінки в конфлікті (К. Томаса).

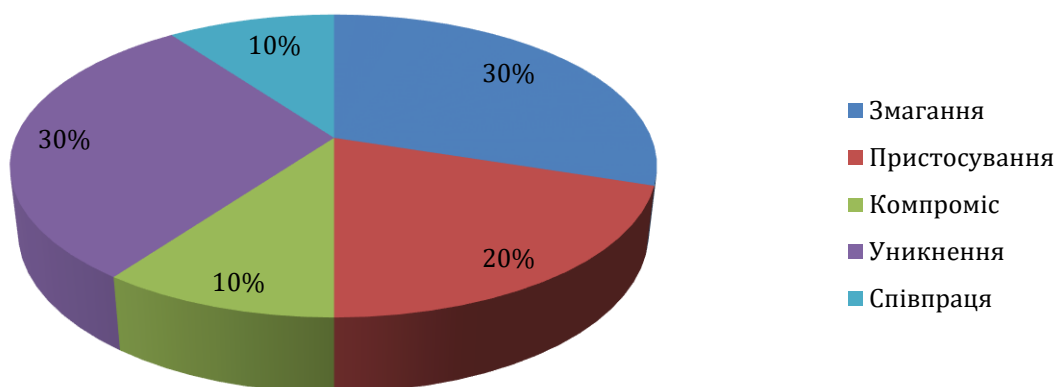


Рис.2.2. Результати проведення діагностики за методикою визначення стилю поведінки в конфлікті (К. Томаса)

Результати опитування щодо переважного стилю поведінки у конфлікті показують наступний розподіл учасників за кожним стилем. Змагання - найбільш

поширений стиль, 30% учасників проявляють тенденцію до змагання, що вказує на їхнє прагнення досягти своїх цілей навіть на шкоду іншим. Для 20% учасників характерний стиль пристосування, що означає готовність до уступок і відмови від власних інтересів на користь інших. Лише 10% учасників виявили схильність до компромісу, що вказує на їхню готовність до пошуку середнього розв'язку. 30% учасників обирають стратегію уникнення, яка передбачає відсутність прагнення до співпраці або досягнення власних цілей. Лише 10% учасників виявили схильність до співпраці, що означає здатність до досягнення вигідного результату для обох сторін у конфлікті. Ці результати надають важливу інформацію щодо типових підходів учасників до управління конфліктами.

Отримані під час проведення емпіричного дослідження результати свідчать про необхідність розробки практичних рекомендацій щодо роботи з підлітковою агресією з метою отримання позитивних змін у соціальній адаптації підлітків, зокрема для зменшення агресивної поведінки та покращення міжособистісних взаємодій.

Рівень комунікативного контролю респондентів (за методикою М.Снайдера)

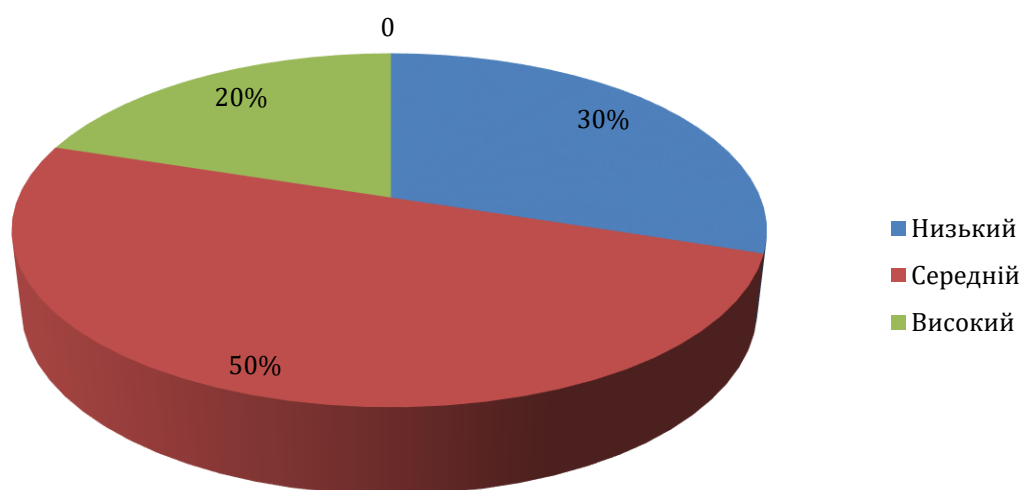


Рис. 2.3. Рівень комунікативного контролю респондентів за методикою М. Снайдера

Як видно із рис. 2.4. 30 % опитаних осіб мають низький рівень комунікативного контролю, 50% - мають середній рівень комунікативного контролю, у 20 % респондентів спостерігається високий рівень комунікативного контролю. Отримані результати вказують на необхідність розвитку навичок самовираження та соціальної гнучкості для підлітків із низьким рівнем комунікативного контролю, оскільки їхня прямолінійність може ускладнювати міжособистісні взаємини; підтримки балансу між самоконтролем і природністю у спілкуванні для осіб із високим рівнем комунікативного контролю та розвитку емоційного інтелекту та соціальної чутливості у респондентів із середнім рівнем комунікативного контролю, щоб вони могли більш усвідомлено регулювати свою поведінку у різних ситуаціях.

У рамках емпіричного дослідження було проведено діагностику акцентуацій характеру серед підлітків віком 14–16 років з використанням адаптованої методики А. Личка. Метою було виявити домінуючі типи акцентуацій, які можуть впливати на поведінку підлітків у міжособистісній взаємодії, зокрема у конфліктних ситуаціях. (Табл 2.1)

Таблиця 2.1.

Результати діагностики акцентуацій характеру за А. Личком

Тип акцентуації характеру	Кількість осіб	Відсоток (%)	Характеристика прояву
Гіпертимний тип	11	22%	Висока активність, товариськість, оптимізм, але можлива неуважність до деталей.
Дистимний тип	6	12%	Схильність до пригніченого

			настрою, низька активність, замкнутість.
Циклойдний тип	9	18%	Перемінність у настрої: від енергійності до пригнічення, нерівномірність поведінки.
Експлозивний тип	14	28%	Імпульсивність, схильність до раптових емоційних спалахів, труднощі з контролем гніву.
Низький соціальний тип	10	20%	Замкнутість, уникнення соціальної активності, орієнтація на усамітнення.

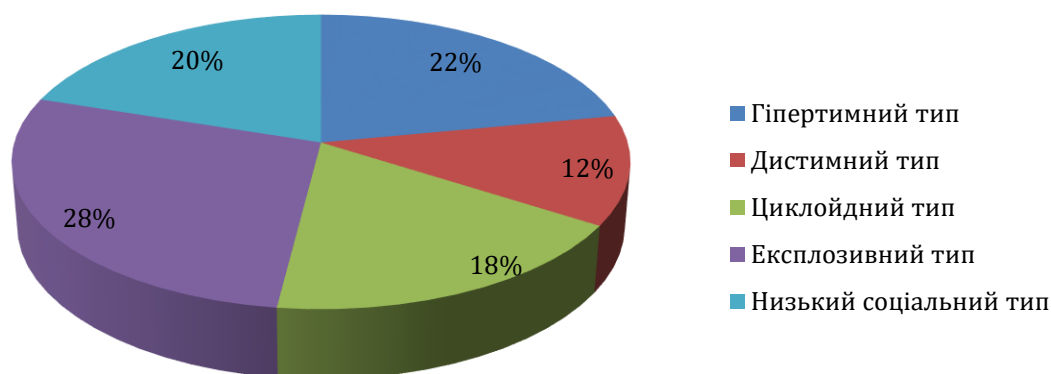


Рис. 2.5. Результати діагностики акцентуацій характеру за А. Личком

Отже, результати дослідження розподілились наступним чином:

Експлозивний тип акцентуації характеру виявлено у 14 підлітків, що становить **28%** вибірки. Цей тип характеризується емоційною нестабільністю, схильністю до імпульсивної поведінки, агресивних або афективних реакцій, що може ускладнювати соціальну адаптацію в конфліктогенному середовищі.

Гіпертимний тип виявлено у 11 респондентів (**22%**). Особи з цим типом мають підвищену активність, оптимізм, товариськість, однак схильні до неуважності, недисциплінованості, що може впливати на ефективність взаємодії у групах.

Низький соціальний тип представлений у 10 осіб (**20%**). Для цього типу характерні замкнутість, прагнення до усамітнення, емоційна стриманість, що часто проявляється у низькому рівні соціальної взаємодії та потенційних труднощах у вирішенні конфліктів.

Циклойдний тип виявлено у 9 осіб (**18%**). Таких підлітків відзначає змінність емоційного стану – від піднесення до пригніченості. Вони можуть демонструвати непослідовність у поведінці та настрої, що також впливає на сприйняття соціальних ситуацій.

Дистимний тип зустрічається рідше – у 6 підлітків (12%). Цей тип пов'язаний із зниженим емоційним тлом, меншою активністю та схильністю до замкнутості. Такі підлітки можуть уникати активного вирішення конфліктних ситуацій, проявляти занижену самооцінку та пасивність у спілкуванні.

Аналіз результатів свідчить про значну емоційно-поведінкову варіативність серед підлітків досліджуваної вибірки. Найбільш поширеними є **експлозивний та гіпертимний типи**, які вказують на високий рівень енергії, але також і потенційно підвищену конфліктність та емоційну нестійкість. Водночас виявлена частка респондентів з **низьким соціальним типом** вказує на потребу в підтримці соціалізації й розвитку комунікативних навичок. Отримані дані можуть бути використані для планування індивідуалізованих психопрофілактичних заходів та корекційної роботи.

Результати отримані під час проведення діагностики за методом соціометричного тестування Дж. Морено подані в табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

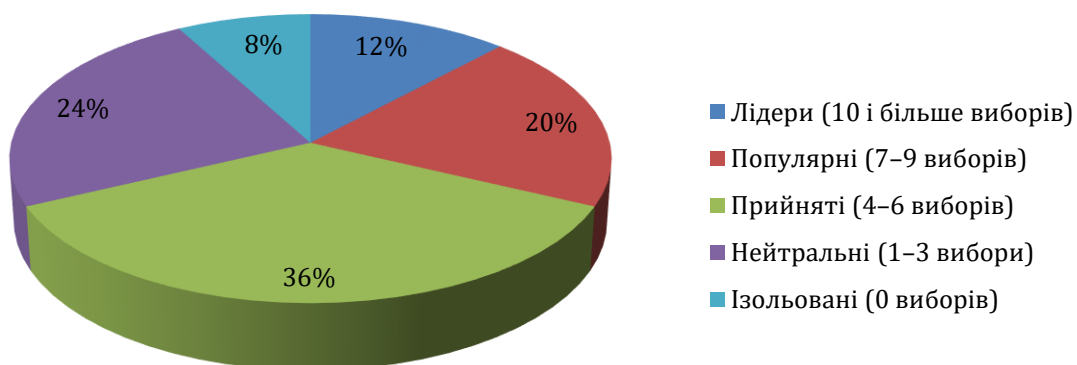
Результати діагностики за методом соціометричного тестування

Дж. Морено

Соціометричний статус	Кількість осіб	Відсоток (%)	Характеристика
Лідери	6 (2 в групі)	12%	Високий рівень прийняття, авторитет у групі
Популярні	10	20%	Добре інтегровані, мають багато позитивних зв'язків

Прийняті	18	36%	Середній рівень прийняття, соціально адаптовані
Нейтральні	12	24%	Переважно пасивні, мало соціальних зв'язків
Ізольовані	4	8%	Соціальна ізоляція, ризик труднощів у комунікації

Для наочності результати діагностики, подані в таблиці 2.2. представимо графічно на **рис.2.5.**



**Рис.2.5. Результати діагностики за методом соціометричного тестування
Дж. Морено**

У дослідженні соціометричного статусу взяли участь 50 підлітків віком 14–16 років. Отримані результати дозволяють визначити рівень міжособистісних стосунків та соціального прийняття в групі.

Лідери (10 і більше виборів) – 6 осіб (12%). Це учасники, які отримали найбільшу кількість позитивних виборів. Вони мають високий рівень авторитету та довіри серед однолітків, часто виступають ініціаторами взаємодії, є центром групової активності.

Популярні (7–9 виборів) – 10 осіб (20%). Ці підлітки добре інтегровані в колективі, мають значну кількість позитивних зв'язків. Їх можна охарактеризувати як соціально активних і прийнятних для більшості членів групи.

Прийняті (4–6 виборів) – 18 осіб (36%). Найчисельніша категорія. Такі учасники мають достатню кількість позитивних виборів, вони комфортно почувуються в групі, хоча не завжди беруть на себе лідерські ролі.

Нейтральні (1–3 вибори) – 12 осіб (24%). Ці підлітки отримали небагато виборів, однак не є соціально відторгнутими. Вони можуть бути менш активними або обирати роль спостерігачів, підтримуючи окремі зв'язки без активного залучення в групову взаємодію.

Ізольовані (0 виборів) – 4 особи (8%). Ці учасники не отримали жодного позитивного вибору. Такий результат може свідчити про соціальну ізоляцію, емоційну замкнутість, труднощі в побудові міжособистісних стосунків або про конфліктний статус. Ця група потребує додаткової уваги з боку психолога.

Отримані дані свідчать про наявність різного рівня соціометричного статусу серед підлітків. Більшість учасників демонструють прийнятний або високий рівень інтеграції в групу (68% мають статус «прийняті», «популярні» або «лідери»). Водночас наявність 8% ізольованих осіб вказує на необхідність подальшого аналізу причин соціального відторгнення та розробки психокорекційних заходів для їхньої адаптації.

З метою визначення зв'язку між стилями поведінки у конфлікті та іншими показниками проведеного дослідження нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) вимірює силу та напрямок зв'язку між двома змінними [2].

Інтерпретація коефіцієнта кореляції Пірсона:

$r = +1$ — Ідеальна позитивна кореляція

Це означає, що зміна однієї змінної завжди призводить до точної зміни іншої змінної в тому ж напрямку. Якщо одна змінна збільшується, інша змінна також збільшується.

$r = 0.8 - 1.0$ — Сильна позитивна кореляція

Це вказує на те, що між двома змінними існує чіткий і сильний позитивний зв'язок, хоча і не ідеальний.

$r = 0.5 - 0.7$ — Помірна позитивна кореляція

Це означає, що між змінними є стійкий, але менш виражений зв'язок.

$r = 0.3 - 0.4$ — Слабка позитивна кореляція

Це вказує на те, що між двома змінними є лише незначний, але все ж таки вимірюваний зв'язок.

$r = 0 - 0.2$ — Низька або відсутня кореляція

Це означає, що зміни в одній змінній не мають суттєвого впливу на іншу.

$r = -0.3 - -0.5$ — Слабка негативна кореляція

Якщо коефіцієнт кореляції від'ємний, це означає, що коли одна змінна зростає, інша зменшується.

$r = -0.8 - -1.0$ — Сильна негативна кореляція

Це вказує на те, що змінна однієї змінної завжди призводить до зворотної зміни іншої змінної [2].

Результати розрахунку між рівнем агресивності та стилями поведінки у конфлікті подані у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Кореляція між рівнем агресивності та стилями поведінки в конфлікті
для підлітків:**

Рівень агресивності	Конку- ренція (r)	Пристосу- вання (r)	Компро-міс (r)	Уникнен- ня (r)	Співпраця (r)
Високий	+0.75**		-0.40*	-0.50*	-0.60**
Середній	+0.30		+0.40		+0.30
Низький	-0.60**	+0.50*	+0.60**	+0.70**	+0.80**

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити такі висновки:

1. Підлітки з високим рівнем агресивності демонструють високий позитивний кореляційний зв'язок із стилем конкурентної поведінки в конфлікті ($r = +0,75$), що свідчить про їхню схильність до домінування, силового вирішення конфліктів, відстоювання власних інтересів без урахування думки інших. Одночасно спостерігаються негативні кореляційні зв'язки з іншими стилями поведінки: пристосуванням ($r = -0,30$), компромісом ($r = -0,40$), уникненням ($r = -0,50$) та співпрацею ($r = -0,60$). Це свідчить про те, що такі підлітки рідко застосовують конструктивні стратегії вирішення конфліктів, мають труднощі з налагодженням діалогу, врахуванням інтересів опонента та зниженням емоційної напруги.

2. Підлітки із середнім рівнем агресивності мають слабо виражені позитивні кореляційні зв'язки з усіма стилями поведінки в конфлікті: змаганням ($r = +0,30$), компромісом ($r = +0,40$), співпрацею ($r = +0,30$), пристосуванням ($r = +0,20$) та уникненням ($r = +0,10$), слабковираженні кореляційні зв'язки. Це свідчить про відносну гнучкість у поведінці в конфліктних ситуаціях. Такі підлітки можуть адаптувати свій стиль поведінки відповідно до особливостей ситуації, хоча перевага надається компромісному підходу. Такий профіль є найбільш збалансованим і свідчить про здатність до саморегуляції й соціальної адаптації.

3. Підлітки з низьким рівнем агресивності демонструють негативну кореляцію із змагальним стилем ($r = -0,60^*$), що означає небажання йти на конфронтацію, уникнення жорсткого відстоювання своєї позиції. Натомість спостерігаються високі позитивні кореляційні зв'язки із співпрацею ($r = +0,80^{**}$), уникненням ($r = +0,70^{**}$), компромісом ($r = +0,60^*$) та пристосуванням ($r = +0,50^*$). Це свідчить про орієнтацію таких підлітків на гармонізацію взаємин, мирне розв'язання конфліктів, врахування позицій інших учасників взаємодії. Найбільш вираженою є тенденція до співпраці як найефективнішого та соціально прийняттого стилю поведінки.

Отже, виявлені закономірності свідчать про те, що високий рівень агресивності прямо пов'язаний з деструктивними стилями поведінки (конкуренція), тоді як низький рівень агресивності корелює з конструктивними стилями взаємодії в конфліктних ситуаціях (співпраця, компроміс, уникнення, пристосування).

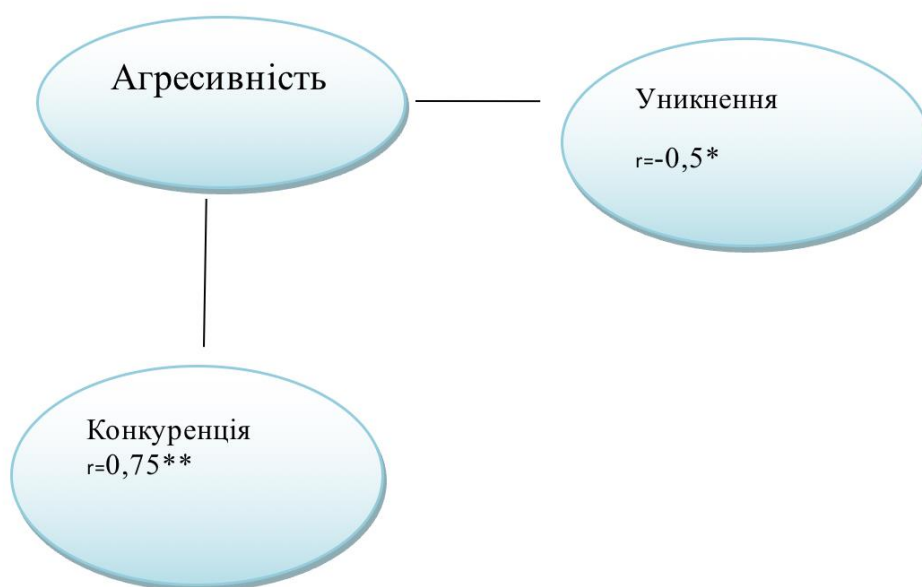


Рис.2.6. Плеяда рівень агресивності – Стиль поведінки в конфлікті

Таблиця 2.4.

Кореляція між рівнем агресивності та акцентуація характеру в конфлікті для підлітків:

Рівень агресивності	Гіпертивний (r)	Дистимний (r)	Циклойдний (r)	Експлозивний (r)	Низький соціальний (r)
Високий	+0.60*	-0.50	+0.30	+0.80**	-0.60
Середній	+0.30	+0.20	+0.40	+0.10	+0.40
Низький	-0.50**	+0.60*	+0.10**	-0.70**	+0.70**

Серед типів акцентуацій характеру найвищий рівень агресивності спостерігається у підлітків з експлозивним типом ($r = +0,80$). Ці особи вирізняються імпульсивністю, підвищеною емоційною збудливістю, схильністю до раптових спалахів гніву.

Гіпертимний тип, попри позитивне емоційне налаштування та високу активність, також демонструє помірний рівень агресивності ($r = +0,60$), що може пояснюватися їх нетерплячістю та потребою домінувати у спілкуванні.

З іншого боку, дистимний і низький соціальний типи демонструють низький рівень агресивності ($r = +0,60$ та $+0,70$ відповідно). Їм властиві замкненість, низька активність, схильність до уникання соціальних контактів, що, ймовірно, й знижує ризик агресивної поведінки.

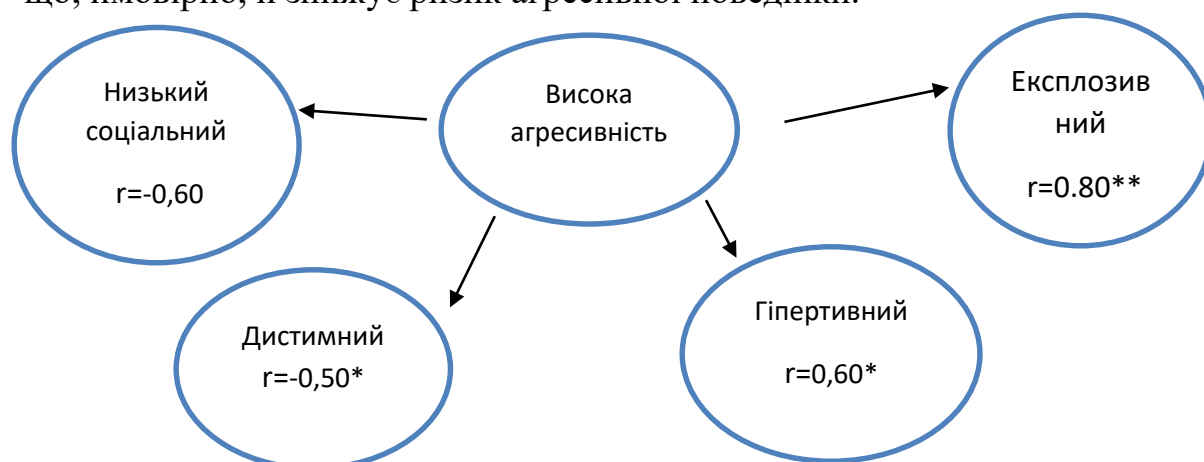


Рис.2.7. Плеяда рівень агресивності – акцентуація характеру

Проведемо аналіз кореляційного зв'язку між рівнем комунікативного контролю та стилями поведінки у конфлікті.

Таблиця 2.5.

Кореляція між рівнем комунікативного контролю та стилями поведінки в конфлікті:

Рівень комунікативного контролю	Конкуренція	Пристосування	Компроміс	Уникнення	Співпраця
Низький	+0.60*	-0.50*	-0.30	+0.70**	-0.50*
Середній		+0.40*	+0.50*		+0.40*
Високий	-0.50*	+0.70**	+0.60**	-0.60**	+0.80**



Рис. 2.8. Плеяда рівень комунікативного контролю - стиль поведінки в конфлікті

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити такі висновки:

1. Підлітки з низьким рівнем комунікативного контролю демонструють помірно виражений позитивний кореляційний зв'язок зі стилем

конкуренція поведінки в конфлікті ($r = +0,60^*$), що свідчить про їхню схильність до емоційно нестриманої, імпульсивної поведінки, бажання домінувати у конфліктній ситуації. Значна позитивна кореляція з уникненням ($r = +0,70^{**}$) може вказувати на нестійку поведінкову стратегію: в одних випадках — активна конфронтація, в інших — втеча від вирішення проблеми. Негативні кореляційні зв'язки з конструктивними стилями, такими як пристосування ($r = -0,50$), компроміс ($r = -0,30$) та співпраця ($r = -0,50$), свідчать про низький рівень здатності до регуляції власних комунікативних реакцій, невміння й небажання враховувати позицію партнера по взаємодії, а також труднощі в налагодженні конструктивного діалогу.

2. Підлітки із середнім рівнем комунікативного контролю демонструють позитивні, хоч і помірні, кореляційні зв'язки з більшістю конструктивних стилів поведінки: компроміс ($r = +0,50$), пристосування ($r = +0,40$), співпраця ($r = +0,40$). Це свідчить про певну стабільність у комунікативній поведінці, здатність адаптуватися до ситуації, бути гнучкими у взаємодії та схильними до пошуку взаємоприйнятних рішень. Слабкий позитивний зв'язок зі конкуренцією ($r = +0,10$) та слабкий негативний зв'язок з уникненням ($r = -0,10$) свідчать про відсутність схильності до крайніх або деструктивних стратегій.

3. Підлітки з високим рівнем комунікативного контролю демонструють виразні позитивні кореляційні зв'язки зі співпрацею ($r = +0,80^{**}$), пристосуванням ($r = +0,70^{**}$) та компромісом

($r = +0,60^*$), що свідчить про сформовані навички ефективної міжособистісної взаємодії, здатність до відкритого діалогу, врахування позицій інших учасників комунікації та досягнення гармонійних рішень у конфліктних ситуаціях. Негативні кореляції зі конкуренцією ($r = -0,50$) та уникненням ($r = -0,60^*$) вказують на відмову від силових або втечних стратегій на користь конструктивних форм поведінки. Це підтверджує, що високий рівень комунікативного контролю є передумовою до ефективного вирішення конфліктів і соціальної зрілості.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що високий рівень комунікативного контролю прямо пов'язаний з використанням конструктивних стилів поведінки в конфліктних ситуаціях (співпраця, компроміс, пристосування), що сприяє зниженню напруги у взаємодії та забезпеченню ефективної соціальної адаптації. У той же час низький рівень комунікативного контролю асоціюється з деструктивними стилями (конкуренція, уникнення), що може ускладнювати процес розв'язання конфліктів, погіршувати комунікативну взаємодію та сприяти загостренню міжособистісної напруги.

Таблиця 2.6.

Кореляція між типами акцентуації характеру за А. Личком та стилями поведінки в конфлікті.

Тип акцентуації характеру	Конкуренція(r)	Пристосування (r)	Компроміс (r)	Уникнення (r)	Співпраця (r)
Гіпертимний тип	+0.60**	-0.30	+0.10	-0.40	+0.30
Дистимний тип	-0.40	+0.50	+0.60	+0.70**	+0.40
Циклойдний тип	+0.30	+0.10	+0.40	+0.20	+0.30
Експлозивний тип	+0.80**	-0.50	-0.30	-0.60	-0.40
Низький соціальний тип	-0.50	+0.70**	+0.60*	+0.80**	+0.50

На основі аналізу отриманих результатів можна сформулювати такі висновки:

1. Підлітки з гіпертимним типом акцентуації мають помітно позитивний кореляційний зв'язок зі стилем конкуренції ($r = +0,60^*$), що свідчить про їхню схильність до активного, ініціативного, а подекуди імпульсивного стилю взаємодії, у тому числі в конфліктних ситуаціях. Негативні зв'язки з уникненням ($r = -0,40$) і пристосуванням ($r = -0,30$) вказують на небажання уникати конфлікту чи підлаштовуватись під інших. Водночас позитивна, хоч і слабка, кореляція зі співпрацею ($r = +0,30$) вказує на певну готовність до конструктивного вирішення конфліктів у разі належного емоційного самоконтролю.

2. Дистимний тип характеризується негативним зв'язком із конкуренцією ($r = -0,40$), що свідчить про уникання конфронтації, а також позитивними кореляціями з конструктивними стилями: уникненням ($r = +0,70^{**}$), компромісом ($r = +0,60$), пристосуванням ($r = +0,50$) та співпрацею ($r = +0,40$). Такий профіль поведінки свідчить про схильність до мирного розв'язання суперечок, пасивну позицію у конфлікті, а також про готовність до взаєморозуміння, навіть ціною власних інтересів.

3. Підлітки з циклоїдним типом акцентуації демонструють помірно позитивні кореляційні зв'язки зі всіма стилями поведінки (від $+0,10$ до $+0,40$), що свідчить про мінливість їхньої поведінки залежно від фаз настрою. У періоди підвищеного настрою вони можуть виявляти ініціативу або домінування (конкуренція, $r = +0,30$), а в періоди пригнічення — бути схильними до компромісу ($r = +0,40$), співпраці ($r = +0,30$) або уникнення ($r = +0,20$). Це вказує на емоційну нестабільність і залежність стилю поведінки від внутрішнього стану.

4. Експлозивний (емоційно нестійкий) тип має найвищу позитивну кореляцію зі стилем конкуренція ($r = +0,80^{**}$), що свідчить про схильність до агресивного, імпульсивного реагування в конфліктних ситуаціях, домінування, часто із застосуванням емоційного тиску. Негативні кореляції з конструктивними стилями (пристосуванням $r = -0,50$, компромісом $r = -0,30$,

уникненням $r = -0,60^{**}$, співпрацею $r = -0,40$) свідчать про низьку здатність до контролю поведінки, емпатії та конструктивної взаємодії.

5. Підлітки з низьким соціальним типом акцентуації демонструють найбільш високі позитивні кореляції з конструктивними стилями поведінки: уникненням ($r = +0,80^{**}$), пристосуванням ($r = +0,70^{**}$), компромісом ($r = +0,60$), співпрацею ($r = +0,50$), а також негативний зв'язок із змаганням ($r = -0,50$). Це свідчить про прагнення до уникнення напружених ситуацій, підвищену тривожність, водночас — схильність до гармонізації стосунків, емпатійність та готовність до мирного розв'язання конфліктів.



Рис. 2.8. Плеяда Акцентуації характеру за А. Личком та стилями поведінки у конфлікті

2.3.Програма психокорекційного тренінгу профілактики конфліктної поведінки підлітків у міжособистісних стосунках.

Дослідивши емпірично в нашій роботі психологічні особливості конфліктної поведінки підлітків ЗСШ №71 м. Львова у міжособистісних стосунках нами було прийняте рішення підготувати для них програму психологічного тренінгу профілактики зниження конфліктної поведінки в міжособистісних стосунках. На нашу думку, тренінг є однією з найбільш результативних форм корекційної роботи з підлітками. Він поєднує в собі ефективну комунікацію та дієвий спосіб засвоєння знань, формування нових умінь і навичок. Тренінг повною мірою задіює потенціал підлітків: їхній соціальний, емоційний та інтелектуальний рівень, а також самостійність, здатність приймати рішення та взаємодіяти з оточенням.

Метою нашої профілактичної тренінгової програми є –профілактика конфліктів у підлітковому середовищі та підвищення толерантного ставлення у міжособистісному спілкуванні.

Завдання які ми ставимо:

- 1.Надати підліткам знання про природу конфліктів з соціумом.
2. Провести тренування навичок вміння слухати і чути, емпатії та навчитися розуміти погляди та почуття інших людей.
- 3.Провести групові вправи спрямовані на виявлення власних конфліктних ситуацій та пошук ефективних стратегій їх вирішення.
- 4.Розвивати навички конструктивного вираження власних потреб та почуттів.
- 5.Провести тренування в парах з регуляції емоцій та стресу, щоб підлітки могли краще керувати своїми реакціями у конліктних ситуаціях

Очікувані результати:

- підвищення рівня самооцінки;
- розвиток навичок ефективного спілкування та розв'язання конфліктів;
- зниження рівня агресивності та конфліктності;
- формування позитивного ставлення до міжособистісних стосунків.

Цільова аудиторія: підлітки віком 14-18 років.

Тривалість: 8 занять по 1,5 години.

Форма проведення: групова робота з використанням інтерактивних методів (рольові ігри, дискусії, вправи, кейс-стаді).

Кількість занять: 8, проводяться 2 рази на тиждень, протягом 90 хв., що в сумі становить 12 годин.

Тривалість заняття: 90 хв.

Частота проведення: 2 рази на тиждень.

Кількість учасників: 14.

Підхід: поведінковий

Обладнання: приміщення, стільці, аркуші паперу А4, олівці, ручки, попередні заготовки матеріалів для роботи в групах, маркери, стікери, дошка, стікери, бейджі тощо.

Методи тренінгової програми: рольові ігри, групові дискусії, різноманітні вправи, мозковий штурм, аналіз ситуацій (кейс-стаді), відеоматеріали, медитація усвідомлення, робота в малих групах тощо.

ОСНОВНІ БЛОКИ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ:

Діагностичний Блок	Заняття 1 Знайомство та формування групи.	Вступне слово тренера	5 хв.
		Вправа «Правила групи»	10хв.
		Вправа «Мої очікування».	5 хв.
		Розминка «Світлофор».	5хв.
		Вправа «Моє ім'я..» .	10 хв.
		Вправа «Взаємне інтерв'ю»	15 хв
		Розминка «молекули».	5хв.
		Вправа «Нас об'єднує».	10хв.
		Вправа «Трамвай»	15 хв.

Настановчий блок		Зворотний зв'язок з групою	5хв.
		Вправа «Коло побажань».	5хв.
	Заняття 2 «Конфлікти: природа та види»	Вправа «Конфліктна ситуація».	15 хв.
		Вправа «Мозковий штурм».	20 хв.
		Вправа «Асоціації з конфліктом».	15 хв.
		Вправа «Конфлікт у казці».	20 хв.
		Вправа «Створення коміксу».	20 хв.
КОРЕКЦІЙНИЙ БЛОК	Заняття 3 «Стилі конфліктної поведінки»	Вправа «Рольова гра».	20 хв.
		Вправа «Аналіз ситуацій».	20 хв.
		Вправа «Стилі в кіно».	20 хв.
		Вправа «Створення історій».	30 хв.
	Заняття 4 «Ефективне міжособистісне спілкування в конфлікті»	Вправа «Активне слухання».	20 хв.
		Вправа «Я-повідомлення».	15 хв.
		Вправа «Розмова в дзеркалі».	20 хв.
		Вправа «Немовлення».	15 хв.
		Вправа «Побудова мосту».	20 хв.
БЛОК ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ КОРЕКЦІЙНОГО ВПЛИВУ	Заняття 5 «Поеднання емоцій та конфліктів»	Вправа «Температура емоцій».	20 хв.
		Вправа «Контроль гніву».	20 хв.
		Вправа «Обличчя емоцій».	20 хв.
		Вправа «Медитація усвідомленості».	20 хв.
		Вправа «Емоція в кольорі».,	10 хв.
	Заняття 6 «Підсумки»	Вправа «Мій рюкзак знань».	20
		Вправа «Конфлікт бінго».	20
		Вправа «Як я змінився»..	25

		Вправа «Мій крок на зустріч»	10
		Вправа «Підведення підсумків тренінгу, аналіз очікувань»	15

Висновки до другого розділу

У процесі емпіричного дослідження психологічних особливостей конфліктної поведінки підлітків в міжособистісних стосунках було застосовано низку психодіагностичних методик, які дозволили комплексно оцінити особливості конфліктної взаємодії та пов'язані з нею психологічні характеристики.

Застосовані методики — опитувальник Томаса, тест Басса-Даркі та методика діагностики акцентуацій характеру А. Личка — надали змогу виявити домінуючі стилі поведінки у конфліктних ситуаціях, рівень агресії та типові акцентуації характеру досліджуваних.

Результати дослідження підтверджують існування тісного взаємозв'язку між рівнем агресивності підлітків, стилями їхньої поведінки в конфліктних ситуаціях, рівнем комунікативного контролю та типами акцентуацій характеру.

Зокрема, встановлено, що високий рівень агресивності у підлітків корелює зі змагальним стилем поведінки, низьким комунікативним контролем і наявністю експлозивного типу акцентуації характеру. Такі підлітки схильні до імпульсивної, конфліктної поведінки, менш здатні до емоційної саморегуляції, що ускладнює їхню соціальну адаптацію.

Натомість низький рівень агресивності асоціюється зі співпрацею як стилем поведінки, високим рівнем комунікативного контролю, а також з дистимним або низьким соціальним типом акцентуації, що свідчить про схильність таких підлітків до уникнення конфліктів, самотійного контролю емоцій та бажання зберігати гармонійні стосунки. Також виявлено, що співпраця як стиль поведінки вимагає добре розвинених навичок комунікативного

контролю, тоді як змагання і уникнення часто пов'язані з низьким рівнем емоційної саморегуляції.

У рамках дослідження було розроблено корекційну програму тренінгів, спрямовану на розвиток емоційної саморегуляції, навичок розпізнавання емоцій, ефективної комунікації та конструктивного розв'язання конфліктів.

Таким чином, отримані результати підтверджують важливість комплексного підходу до профілактики та корекції конфліктної поведінки підлітків шляхом поєднання діагностики та практичної психокорекційної роботи.

ВИСНОВКИ

У межах дослідження психологічних особливостей конфліктної поведінки підлітків у міжособистісних стосунках ми виконали комплексну роботу, яка охоплює як теоретичний аналіз, так і емпіричне вивчення та практичні рекомендації.

У результаті теоретичного аналізу з'ясували, що конфлікти та конфліктна поведінка є поширеними у міжособистісних стосунках і мають складну природу. Вони можуть мати як позитивні (розв'язання проблем, покращення стосунків), так і негативні наслідки (напруга, ворожість). На основі вивчених джерел можна сказати, що конфлікти часто виникають через суперечності у цінностях, переконаннях, інтересах та нерозуміння між людьми.

Підлітковий вік є складним періодом розвитку особистості. Саме в цей час відбувається активне формування самооцінки, ідентичності, зростає значення спілкування з однолітками. Через недосвідченість у взаємодії, нестачу емоційної саморегуляції та навичок конструктивного спілкування, підлітки часто потрапляють у конфліктні ситуації. Теоретичний аналіз показав, що причинами таких конфліктів можуть бути як особистісні риси (агресивність, імпульсивність), так і зовнішні чинники (боротьба за статус, різниця в цінностях чи нерівномірний розподіл ресурсів). Конфліктна поведінка має свої етапи розвитку — від усвідомлення суперечності до її вирішення. Знання цих етапів дає змогу краще розуміти, як розвивається конфлікт, і як з ним ефективно працювати.

У результаті аналізу зроблено висновок, що конфліктна поведінка підлітків потребує комплексного підходу для її подолання. Важливо не лише досліджувати її особливості, але й впроваджувати профілактичні заходи — зокрема, спеціальні тренінгові програми. Такі програми мають на меті розвиток комунікативних навичок, саморегуляції, емоційного інтелекту та вміння конструктивно розв'язувати конфлікти. Це сприятиме зниженню рівня конфліктності, покращенню стосунків між підлітками та загальному психологічному клімату в колективах.

У результаті емпіричного дослідження, проведеного на вибірці з 50 учнів 9–11 класів, ми виявили:

- підвищений рівень агресивності за тестом Басса-Даркі
- домінування стратегій уникнення та конкуренції в конфліктній поведінці за Томасом;
- середній або низький рівень самоконтролю, що ускладнює конструктивне вирішення конфліктів;
- наявність акцентуацій, пов'язаних з імпульсивністю (гіпертимний, експлозивний типи);
- соціометричні труднощі у частини учнів, які відчують себе ізольованими в колективі.

Кореляційний аналіз виявив, що високий агресивності корелює з стилями поведінки. Акцентуації характеру дають нам яскраву картину поведінковим особливостям у конфлікті та рівню агресії, а комунікативний контроль в даному дослідженні виступає регулятором емоцій та поведінки підлітків тобто високий контроль зменшує агресію і конфліктність. В даній кваліфікаційній роботі в міжособистісних стосунках підлітків велику роль відіграють стилі поведінки, та акцентуації характеру.

З урахуванням теоретичних і практичних результатів було розроблено тренінгову програму для зниження конфліктної поведінки.

Вона включає:

- заняття з розвитку емоційної свідомості;
- вправи на розвиток навичок спілкування (активне слухання, зворотній зв'язок, уникнення маніпуляцій);
- рольові ігри для відпрацювання конструктивних стратегій розв'язання конфліктів;
- обговорення типових конфліктних ситуацій із пошуком безпечних виходів;
- рефлексію, щоденники самоспостереження та формування навичок самопідтримки.

Ми очікуємо, що після проходження програми підлітки зможуть краще розуміти себе й інших, ефективно реагувати у складних ситуаціях, знижувати рівень агресії та налагоджувати позитивні міжособистісні стосунки.

Узагальнюючи, можна сказати, що конфліктна поведінка у підлітковому віці — це складне і багатофакторне явище, яке піддається впливу через психологічну підтримку, навчання навичкам емоційного регулювання та комунікації. Отримані в ході дослідження результати можуть бути використані для практичної роботи з підлітками, батьками, педагогами і психологами у школах, що сприятиме формуванню здорового соціального клімату.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманчук, Н. Вплив порушень в особистісно-сміслових властивостях підлітка на прояв міжособистісних конфліктів. *Імідж сучасного педагога*. 2008. № 9-10. С. 25-26.
2. Басаман, О. Ставлення до іншого як чинник конфліктної поведінки в підлітковому віці. *Формування сучасного освітнього середовища: теорія і практика* : зб. наук. Полтава, 2014. Ч. 2. С. 91-92
3. Безвершук, Ж. Природа підліткової конфліктності. *Вища школа*. 2018. № 11. С. 79-92
4. Бондарчук О. І. Особистісна готовність майбутнього психолога до попередження конфліктів у професійній діяльності: сутність і умови розвитку. *Вісник післядипломної освіти*. 2014. № 12(24). С. 112-115.
5. Булій О. Конфліктна поведінка підлітків в умовах сьогодення. Особистість в екстремальних умовах матеріали XII всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю(23квітня 2025р).,м.Львів ,с.359-362.
6. Ващенко І. В., Антонова О. Г. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання: навч. посіб. Київ: Знання, 2018. 220 с.
7. Веселий.К . "Особливості психофізіологічного розвитку підлітків як фактор впливу на вибір майбутньої професійної діяльності." *ОСВІТА І НАУКА* 1 (2021).
8. Галаган В. Я., Орлов В. Ф., Отич О. М., Фурса О. О. Психологія конфлікту : навч.-метод. посіб для підготовки магістрів усіх форм навчання. Київ: ДЕДУТ, 2008. 422 с. URL: <https://cutt.ly/irfoY2Xf>
9. Грибенко, І. Школа і сім'я як агенти соціалізації підлітків. *Соціальна психологія*. 2009. №5(37). С. 153-158
- 10.Докторович, М. Алгоритм роботи із соціально дезадаптованими підлітками. *Соціально-психологічна робота з проблемними підлітками*. Київ, 2013. С. 14-19.
11. Доскач С. С., Костик Л. Б. .Загальна та вікова психологія : навч.-метод. посіб. Уклад; Чернівці : ЧНУ : Рута, 2023. 255 с.

12. Дунець Л. М. Психологія спілкування : навч. посіб. Хмельницький, 2021. 511с.
13. Жомірук, Вікторія Володимирівна. "Особливості пам'яті сучасних підлітків." *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* 9 (2019): 85-89.
14. Заверико, Н. В. Медіація як технологія розв'язання конфліктів серед підлітків: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Соціальна педагогіка: Теорія та практика*. 2012. № 2. С. 28-33
15. Карчевський І. Р. Проблемна міжособистісна взаємодія особистості та особливості її діагностики і попередження : дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Національна академія ДПСУ. Хмельницький, 2005. С. 179-182.
16. Кацавець Р. С. Вікова психологія: виникнення та розвиток. *Dictum factum*. 2020. № 1. С. 97-104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dicf_2020_1_16
17. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. К.: Освіта України. 2009. 288 с. Акцентуація характеру за Личко. URL: <https://studfile.net/preview/4543413/>
18. Коваль, Г. Ш. Основні новоутворення підліткового віку та психічна нестабільність як його неминучий атрибут. *Вісник Одеського національного університету*. Одеський нац. ун-т імені І. І. Мечникова. Одеса, 2009. Т. 14. Вип. 6. С. 47-52
URL: http://psysocwork.onu.edu.ua/old/article/download/136162/pdf_55
19. Коваль, Т. Психологічні особливості конфліктної поведінки підлітків. *Формування сучасного освітнього середовища: теорія і практика : зб. наук. праць* Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г.Короленка, Белгород. гос. ун-т, Католицький Люблін. ун-т Іонна Павла II (Польща), Ун-т М. Копенгаген, Пед коледж імені Н. Зейл(Данія), ЛІ Коледж штат Теннессі(США), Рівнен. ін-т слов'янозн. Київ. Славістич. ун-ту. Полтава, 2014. Ч. 2. С. 132-134
20. Кручак, О. Загасити полум'я суперечки. Тренінгове заняття. *Психолог*. 2015. лют. (№ 3). С. 7-13.

- 21.Кутішенко, В.П. Вікова та педагогічна психологія: курс лекцій : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
- 22.Ложкін, Г.В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель. Київ: Професіонал, 2017. 416 с.
23. Методика діагностики комунікативного контролю (за м. Шнайдером). URL: <https://studfile.net/preview/5186358/page:42/>
- 24.Музика О.О. Метод соціометрії Я.Л. Морено. Професійно орієнтовані завдання з психології 2013. С.25-51. URL: https://www.researchgate.net/publication/343126606_METOD_SOCIOMETRII_AL_MORENO
- 25.Нагаєв В. М. Конфліктологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. літератури, 2004. 198 с.
- 26.Опитувальник рівня агресивності Басс-Даркі. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_bdhi/
- 27.Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. Чернівці: Книги-XXI, 2010. 511с.
- 28.Поліщук, В.М. Вікова і педагогічна психологія: навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
- 29.Потапюк, Л.М. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Луцьк : [ПП Іванюк], 2010. 215 с.
30. Пустовий О. М. Дослідження показників і форм агресії учасників бойових дій на сході України. Психологічний часопис. 2017.№ 6 (10). С.163 – 172
- 31.Савчин, М.В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : Академія, 2024. 382, [1] с.
- 32.Семиволос І. Передмова // Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні / Семиволос І. : зб. аналіт. матеріалів / упорядники Н. Зубар, О. Мірошніченко. – Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. – С.5-8.
- 33.Соколюк, О. Дитячі конфлікти в колі: як запобігти та вирішити. *Сучасна школа України*. 2017. жовт. (№ 10). С. 56-59

34. Сучкова, Л. В. Профілактика конфліктів як соціально-педагогічна проблема. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2014. Вип. 18(2). С. 290-296.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2014_18%282%29_35
35. Тест Томаса - типи поведінки в конфлікті. Психологіс - енциклопедія практичної психології. URL: http://psychologis.com.ua/test_tomasa_-_tipy_povedeniya_v_konflikte.htm
36. Тимченко, О. Жити в мирі та злагоді. *Психолог*. 2013. № 19-20. С. 11-41.
37. Харченко, Н. Скарга. Ділова гра на розвиток уміння аналізувати конфлікт для учнів 11-го класу. *Шкільний світ*. 2019. № 2. С. 34-38.
38. Харчишина, М. Світ моїх емоцій та почуттів. Профілактика конфліктів серед учнівської молоді. *Соціальний педагог*. 2019. № 5. С. 29-31.
39. Хижняк, М. В. Поведінка підлітків у міжособистісних конфліктах. *Завучу. Усе для роботи*. 2012. № 21-22. С. 15-19.
40. Чайковська О. М. Психологічні особливості конфліктності особистості у підлітковому віці. Проблеми сучасної педагогічної освіти. 2013. № 38 (1). С. 251-257.
41. Швидка, І. Шляхи порозуміння в конфліктах. *Психолог*. 2013. № 19-20. С. 66-82.
42. Юрків, Я. І. Умови вирішення конфліктів у підлітковому середовищі соціальним педагогом. *Соціальна педагогіка: Теорія та практика*. 2013. № 2. С. 32-41.
43. Яновська, Т. Психологічні особливості конфліктної поведінки у підлітковому віці. *Проблеми сучасної філології: лінгвістика, літературознавство, лінгводидактика* : зб. наук. пр. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Каф. філологіч. дисциплін. Полтава, 2012. Вип. 5. С. 186-189.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма психокорекційного тренінгу профілактики конфліктної поведінки підлітків у міжособистісних стосунках.

Заняття 1: Знайомство та формування групи

Мета: Ознайомити учасників між собою, сформулювати правила взаємодії створити атмосферу довіри та психологічної безпеки та визначити очікування учасників.

Завдання: 1.Активізувати учасників на спілкування.

2.Сприяти згуртуванню групи.

3.Формувати позитивний емоційний фон.

4.Здійснити первинну діагностику міжособистісної взаємодії.

Час:90 хв

1. Вступне слово тренера (5 хв)

Доброго дня, друзі!

Я дуже рада бачити вас сьогодні на нашій першій зустрічі тренінгової програми. Протягом кількох занять ми будемо разом досліджувати надзвичайно важливу й цікаву тему – міжособистісні конфлікти, їхні причини, види, а головне – шукати способи, як краще їх розуміти та вирішувати.

Наш тренінг — це не просто лекції чи уроки. Це жива взаємодія, де ми будемо ділитися думками, почуттями, розігрувати ситуації, виконувати вправи, аналізувати приклади. Тут немає “правильних” або “неправильних” відповідей — важливе все, що ви відчуваєте й переживаєте.

Сьогодні ми почнемо з найголовнішого: знайомства одне з одним. Адже ми з вами — команда. Саме від довіри, підтримки й відкритості залежатиме, наскільки ефективно ми зможемо працювати разом.

Наше перше заняття — це діагностичний блок. Ми з’ясуємо ваші очікування, встановимо правила роботи в групі та створимо безпечний простір для кожного.

Запрошую вас бути щирими, активними, поважати одне одного й відкрито висловлювати свої думки. Якщо щось незрозуміло — завжди можна запитати. Якщо щось неприємне — ми це обговоримо.

Отже, починаємо! Давайте знайомитися й створювати нашу дружню, довірливу атмосферу!

2. Вправа «Правила групи» (10 хв)

Мета: Сформувати правила, що забезпечують комфортну й ефективну роботу.

Хід роботи: Тренер ставить питання: «Які правила потрібні, щоб ми почувалися в безпеці й працювали злагоджено?» Учасники пропонують правила (слухати одне одного, не перебивати, не оцінювати, тощо). Тренер фіксує їх на фліпчарті.

Узгодження та підписання «договору» (символічне).

3. Вправа «Мої очікування» (5 хв)

Мета: З'ясувати індивідуальні очікування учасників.

Хід роботи: Учасники по черзі називають: «Я очікую від цього тренінгу...»

Тренер занотовує відповіді на ватмані.

4. Розминка «Світлофор» (5 хв)

Мета: Активізувати емоційний стан, зняти напруження.

Хід роботи:

- Тренер каже колір:
- Червоний — стоп: завмерти.
- Жовтий — обережно: іти повільно.
- Зелений — рухатись швидко.
- Варіації на рухи й жести додають елемент гри.

5. Вправа «Моє ім'я» (10 хв)

Мета: Запам'ятати імена, налагодити первинний контакт.

Хід роботи: Учасник називає своє ім'я + прикметник на ту ж літеру, що ім'я (наприклад, «Веселий Віталій»), показує жест. Наступний учасник повторює попередніх і додає себе.

6. Вправа «Взаємне інтерв'ю» (15 хв)

Мета: Побудувати довіру, глибше познайомити учасників.

Хід роботи: Парам дають запитання (Що любиш? Що дратує? Мрія дитинства?).
Потім кожен представляє партнера групі.

7. Розминка «Молекули» (5 хв)

Мета: Зняти напруження, активізувати увагу.

Хід роботи:

Тренер каже: «Створіть молекулу з 3 людей... з 5... з однаковими кольорами одягу» тощо.

8. Вправа «Нас об'єднує» (10 хв)

Мета: Знайти спільні риси серед учасників.

Хід роботи:

У групах по 3-4 особи: знаходять 5 фактів, що об'єднують всіх членів.

Потім презентують їх усій групі.

9. Вправа «Трамвай» (15 хв)

Мета: Розвинути увагу, реакцію та вміння швидко приймати рішення.

Хід роботи: Учасники встають у ряд — «трамвай».

Тренер задає твердження: хто погоджується — «сідає» (присідає), хто ні — стоїть.

Питання: «Люблю каву», «Був за кордоном», «Люблю працювати в команді» — жартівливі, нейтральні.

10. Зворотний зв'язок із групою (5 хв)

Тренер ставить запитання:

- «Що вам найбільше сподобалось?»
- «Що було неочікуваним?»
- «Який настрій зараз?»
- Кожен учасник ділиться коротко.

11. Вправа «Коло побажань» (5 хв)

Мета: Завершити зустріч на позитивній ноті.

Хід роботи: Усі стають у коло й по черзі говорять побажання групі: «Я бажаю вам...»

Заняття 2: Конфлікти — природа та види

Мета: Ознайомити учасників з поняттям конфлікту, його структурою, видами, допомогти усвідомити власний досвід участі в конфліктах та розвинути вміння аналізувати конфліктні ситуації.

Завдання:

1. Актуалізувати знання учасників про конфлікти.
2. Формувати усвідомлення причин і наслідків конфліктів.
3. Стимулювати обговорення особистого досвіду.

Час: 90 хв.

1. Вправа «Конфліктна ситуація» (15 хв)

Мета: Активізувати тему, залучити до роздумів.

Хід роботи: Тренер читає короткий опис конфліктної ситуації (наприклад, суперечка між друзями). Запитання до групи: «Що це — конфлікт?», «Що стало причиною?», «Хто має рацію?», «Чим може закінчитися?» Коротке обговорення.

2. Вправа «Мозковий штурм» (20 хв)

Мета: Визначити, що таке конфлікт і які бувають його види.

Хід роботи: Тренер ставить запитання:

- «Що таке конфлікт?»
- «Чому виникають конфлікти?»
- «Які є види конфліктів?»
- Учасники висловлюють свої думки, тренер фіксує.

Після — коротка міні-лекція з уточненням понять: Внутрішньоособистісний, міжособистісний, груповий конфлікт. Конструктивний/деструктивний.

Міні-лекція: Види конфліктів та їхній характер

Сьогодні ми поговоримо про те, що таке конфлікти і якими вони бувають.

1. Внутрішньоособистісний конфлікт — це суперечність всередині самої людини. Наприклад, коли я не можу прийняти рішення: піти на прогулянку чи готуватися до контрольної. Мої бажання і обов'язки «зіштовхуються», і я почуваюся розгублено. Це внутрішній конфлікт, і часто він є сигналом, що потрібно краще зрозуміти себе.

2. Міжособистісний конфлікт — це конфлікт між двома або більше людьми. Наприклад, сварка з другом через непорозуміння. У цьому випадку важливо вміти слухати, пояснювати свою позицію і шукати компроміс.

3. Груповий конфлікт — це конфлікт між групами людей або всередині однієї групи. Наприклад, коли в класі утворюються «табори» з різними поглядами і виникає напруга між ними. Такі конфлікти часто складніші, бо вони зачіпають більше людей і можуть швидше загострюватися.

Крім видів, важливо розуміти характер конфліктів:

– Конструктивний конфлікт — це такий конфлікт, який допомагає щось змінити на краще. Наприклад, ви висловили невдоволення, домовилися, і стосунки стали міцнішими. Такий конфлікт розвиває, вчить, відкриває нові рішення.

– Деструктивний конфлікт — це конфлікт, який призводить до агресії, образ, розриву стосунків. У ньому відсутнє бажання зрозуміти іншого, а лише прагнення перемогти чи принизити.

Підсумок: Конфлікт — це не завжди погано. Головне — як ми його вирішуємо. Якщо навчимося конструктивно реагувати — зможемо краще розуміти себе та інших.

3. Вправа «Асоціації з конфліктом» (15 хв)

Мета: Дослідити особисте ставлення до конфліктів.

Хід роботи: Кожен учасник називає слово-асоціацію до слова «конфлікт» (можна малювати на папері).

Обговорення:

- «Чи конфлікт завжди поганий?»
- «Чому ми боїмося конфліктів?»
- «Що залежить від нашої поведінки?»

4. Вправа «Конфлікт у казці» (20 хв)

Мета: Перенести знання в образну площину.

Хід роботи: Учасники обирають знайому казку (наприклад, «Коза-дереза», «Три порося») і аналізують:

- Хто з ким конфліктує?

- Причина?
- Хід подій?
- Результат?
- Презентація результатів.

5. Вправа «Створення коміксу» (20 хв)

Мета: Креативно опрацювати конфліктну ситуацію.

Хід роботи: У парах або трійках учасники малюють короткий комікс про вигаданий конфлікт. Комікс має мати: героїв, причину конфлікту, розвиток подій, розв'язку.

Презентація малюнків групі.

6. Підсумок заняття (5 хв)

Тренер ставить питання:

- «Що нового дізнались?»
- «Що вразило або змусило замислитись?»
- «Який висновок зробили для себе?»
- Учасники діляться у довільній формі.

Заняття 3: Стилi конфліктної поведінки

Мета Ознайомити учасників з основними стилями поведінки у конфлікті, допомогти визначити власний домінуючий стиль, розвивати навички аналізу поведінки у конфліктних ситуаціях.

Завдання:

1. Розширити знання учасників про стратегії конфліктної взаємодії.
2. Формувати здатність бачити ситуацію з різних позицій.
3. Підвищити самосвідомість у конфліктах.

Час: 90 хв.

1. Вправа «Рольова гра» (20 хв)

Мета: Актуалізувати особистий досвід конфліктної взаємодії.

Хід роботи:

- Учасники об'єднуються в трійки. Один — гравець, інші — партнери.

- Отримують конфліктну ситуацію (наприклад: “Один учень постійно запізнюється на зустріч групи”, “Друзі не можуть поділити спільний простір”).
- Учасники розігрують сценку.

Після завершення — коротке обговорення: Як почувалися? Що спрацювало/не спрацювало?

2. Вправа «Аналіз ситуацій» (20 хв)

Мета: Визначити стиль поведінки в конкретній ситуації.

Хід роботи:

- Тренер дає опис 5 ситуацій (наприклад: зіткнення інтересів, прохання, відмова, маніпуляція).

Учасники мають обрати, як би вони поводитись: уникнення, пристосування, суперництво, компроміс, співпраця.

Обговорення у групах:

Чому обрали саме цей стиль?

Які плюси/мінуси?

3. Міні-лекція: Стили поведінки (10 хв)

Мета: Ознайомити учасників з теоретичною основою.

Хід роботи:

Американський психолог Кеннет Томас запропонував модель, яка описує п'ять основних стилів поведінки в конфліктній ситуації. Вони базуються на двох ключових параметрах:

- Ступінь орієнтації на власні інтереси
- Ступінь орієнтації на інтереси іншої сторони

1. Конкуренція (суперництво)

Це стиль, коли людина наполягає на своєму, не враховуючи інтереси іншого. Така поведінка може бути ефективною, коли потрібно швидко приймати рішення, але часто викликає опір і напругу.

2. Уникання

Людина уникає конфлікту, відкладає розв'язання проблеми або ігнорує її. Цей стиль може бути корисним, коли емоції надто сильні, але постійне уникання призводить до накопичення проблем.

3. Пристосування Людина жертвує своїми інтересами заради спокою або гармонії у стосунках. Такий стиль корисний, якщо питання не є важливим для вас, але може викликати образу, якщо застосовується постійно.

4. Компроміс

Обидві сторони частково поступаються. Це швидкий спосіб досягти згоди, але не завжди повністю задовольняє нічий інтереси.

5. Співпраця

Найефективніший стиль. Люди відкрито обговорюють проблему і разом шукають рішення, яке влаштовує обох. Це потребує часу, довіри та бажання слухати.

Висновок:

У різних ситуаціях можуть бути доречними різні стилі. Головне — вміти обирати той, який буде конструктивним і не руйнуватиме стосунки.

4. Вправа «Стилі в кіно» (15 хв)

Мета: Закріпити знання через знайомі образи.

Хід роботи: Учасникам демонструється 2–3 короткі уривки з фільмів/мультфільмів із конфліктними ситуаціями. Група визначає стиль поведінки героїв. Можливі фрагменти: «Шрек», «Гаррі Поттер», «Король Лев».

5. Вправа «Створення історій» (30 хв)

Мета: Закріпити вміння ідентифікувати та використовувати стилі поведінки.

Хід роботи: У малих групах учасники створюють коротку історію (казку, сценку, міні-комікс), де кожен герой демонструє один зі стилів.

- Презентація історій перед групою.
- Обговорення:
- Який стиль був найефективніший?
- Чому?

6. Рефлексія (5 хв)

Мета: Підсумувати заняття.

Хід роботи: Кожен учасник завершує речення:

- «Сьогодні я дізнався...»
- «Я зрозумів, що мій стиль...»
- «Хочу спробувати...»

Заняття 4: Ефективне міжособистісне спілкування в конфлікті

Мета: Ознайомити учасників з основами ефективного спілкування у конфліктних ситуаціях, розвивати вміння слухати, висловлювати думки і почуття без агресії, тренувати «Я-повідомлення» як інструмент ненасильницького спілкування.

Завдання:

1. Формувати навички активного слухання.
2. Навчити уникати звинувачень, критики та ескалації конфлікту.
3. Розвивати емпатію та уважність до співрозмовника.

Час: 90 хв.

1. Вправа «Як ти чуєш?» (10 хв)

Мета: Показати різницю між слухати й чути.

Хід роботи:

- Учасники об'єднуються в пари.
- Один учасник говорить коротку історію (1–2 хвилини), інший — періодично відволікається (оглядається, перебиває, дивиться в телефон).
- Потім міняються ролями.
- Обговорення:
 - Як ви себе почували?
 - Чи хотілось ділитися далі?
 - Який висновок?

2. Міні-лекція: Комунікативні бар'єри та ефективні техніки (10 хв)

Спілкування — основа наших стосунків. Але іноді ми стикаємося з тим, що нас не розуміють або ми не можемо донести свою думку. Це відбувається через комунікативні бар'єри.

1. Комунікативні бар'єри:

а) Емоційні бар'єри

- Сильні емоції (злість, страх, сором) заважають почути іншого.
- Наприклад, коли ви дуже роздратовані, важко адекватно сприймати інформацію.

б) Стереотипи та упередження

- Ми можемо «фільтрувати» інформацію через свої очікування.
- Наприклад, «він завжди бреше», тому ми не слухаємо, навіть якщо він каже правду.

в) Неслухання

- Людина вдає, що слухає, але насправді думає про своє.
- Це створює відчуття байдужості у співрозмовника.

г) Відволікання

- Телефон, шум, сторонні думки — усе це заважає зосередженому діалогу.

д) Нечітке або агресивне висловлювання

- Якщо ми говоримо різко або незрозуміло, інші можуть сприйняти нас ворожо або не зрозуміти зміст.

2. Ефективні техніки спілкування:

а) Активне слухання

- Це коли ми дійсно слухаємо: дивимося в очі, киваємо, уточнюємо, переказуємо.
- Наприклад: «Ти хочеш сказати, що... правильно я зрозумів(ла)?»

б) Я-висловлювання

- Замість звинувачень говоримо про свої почуття:
- Не «Ти мене дратуєш!», а «Я злюсь, коли мене не слухають».

в) Відкрите запитання

- Такі запитання спонукають до діалогу: «Що ти думаєш про це?»
- Не обмежуйте співрозмовника відповіддю «так/ні».

г) Зворотний зв'язок

– Скажіть, як ви сприйняли слова співрозмовника. Це допомагає уникати непорозумінь.

д) Контроль емоцій

– Якщо ви відчуваєте, що емоції заважають – зробіть паузу.

– Навіть кілька глибоких вдихів можуть змінити тон розмови.

Висновок:

Комунікація — це не просто обмін словами, а вміння будувати зв'язок. Щоб бути почутим і зрозумілим, важливо подолати бар'єри й користуватися техніками, які відкривають шлях до взаємоповаги, довіри та діалогу.

3. Вправа «Я-повідомлення» (20 хв)

Мета: Навчити висловлювати почуття без агресії.

Хід роботи: Тренер показує приклад: Звинувачення: «Ти мене ігноруєш!»

Я-повідомлення: «Я відчуваю образу, коли мене не слухають, бо це для мене важливо».

- Учасники перетворюють типові звинувачення на «Я-повідомлення» (робота в парах або малих групах).

- Презентація прикладів.

4. Вправа «Розмова на дзеркалі» (15 хв)

Мета: Розвивати навички активного слухання, емпатії та емоційного зворотного зв'язку.

Хід роботи: Учасники працюють у парах. Один ділиться короткою історією про конфлікт (реальним або вигаданим), інший уважно слухає й “віддзеркалює”:

перепарафразує, відображає емоції («Я чую, що ти був розчарований...»). Потім ролі змінюються.

Обговорення в парах:

- «Чи почувався ти почутим?»
- «Що було складним у слуханні?»

5. Вправа «Немовлення» (10 хв)

Мета: Показати роль невербального спілкування.

Хід роботи:

- У парах учасники намагаються «розповісти» щось лише за допомогою міміки, жестів, пози.
- Інший має «прочитати» повідомлення.
- Обговорення:
 - «Чи легко було зрозуміти?»
 - «Як це схоже на спілкування в конфлікті?»

6. Вправа «Побудова мосту» (15 хв)

Мета: Практикувати спокійне розв'язання конфліктної ситуації через діалог.

Хід роботи:

- У парах або трійках учасники отримують ситуації (наприклад: «Один друг ображений, бо інший не відповідає на повідомлення»).
- Завдання: провести коротку розмову за допомогою:
 - активного слухання,
 - «Я-повідомлень»,
 - уточнень.

Потім обговорення:

- Що вдалося?
- Що було важко?

7. Підсумок заняття (5 хв)

Мета: Усвідомити нові знання та навички.

Хід роботи: Тренер запитує:

- «Що найважливіше сьогодні?»
- «Що спробуєте застосувати у житті?»

Учасники коротко відповідають.

Заняття 5: Емоції та конфлікти

Мета: Ознайомити учасників з роллю емоцій у конфліктах, навчити розпізнавати та регулювати власні емоційні стани, формувати навички конструктивного вираження емоцій.

Завдання:

1. Підвищити емоційну обізнаність.
2. Навчити керувати емоціями в напружених ситуаціях.
3. Зменшити імпульсивність у конфліктній поведінці.

Час: 90 хв.

1. Вправа «Температура емоцій» (10 хв)

Мета: Усвідомити власний емоційний стан.

Хід роботи: Учасники отримують кольорові стікери з написами (наприклад: «спокій», «роздратування», «гнів», «злість», «тривога»). На великому «термометрі емоцій» (на фліпчарті) учасники розміщують свої стікери. Коротке обговорення:

- «Які емоції найчастіше виникають у конфліктах?»
- «Як вони впливають на поведінку?»

2. Міні-лекція: Емоції в конфлікті (10 хв)

Мета: Теоретичне підґрунтя.

Коли виникає конфлікт, емоції відіграють ключову роль. Вони можуть або допомогти вирішити ситуацію, або — навпаки — ускладнити її.

1. Що таке емоції в конфлікті?

Емоції — це наші внутрішні реакції на те, що відбувається. У конфлікті вони зазвичай сильні, інтенсивні і швидкі: злість, образа, страх, тривога, почуття несправедливості.

Емоції — це не ворог. Вони сигналізують про те, що для нас щось важливе порушено. Проблема виникає тоді, коли ми не усвідомлюємо свої емоції або не вміємо їх контролювати.

2. Як емоції впливають на конфлікт:

- Позитивно: Якщо ми визнаємо свої емоції та вміємо ними ділитися без агресії, це може поглибити розуміння й наблизити до вирішення.
- Негативно: Якщо емоції «керують» нами, з'являється крик, звинувачення, сльози або агресія — і тоді конфлікт загострюється.

3. Типові емоційні реакції в конфлікті:

- Злість — захисна реакція, яка часто приховує біль або страх.

- Страх — ми боїмося втратити зв'язок, авторитет або бути відкинутими.
- Образа — відчуття, що наші кордони чи почуття знехтувані.
- Вина — якщо відчуваємо, що зробили щось неправильно, але не знаємо, як виправити.

4. Що з цим робити? Емоційна грамотність:

а) Усвідомлення емоцій

- Назвіть свою емоцію: «Я злюсь», «Мені страшно», «Я почуваюся приниженим».
- Усвідомлення знижує інтенсивність переживання.

б) Вираження без агресії

- Використовуйте я-висловлювання:
«Я засмучений, коли мене перебивають» замість «Ти знову мене не слухаєш!»

в) Контроль емоційної реакції

- Глибоке дихання, пауза, прохання про час: «Я хочу спокійно подумати — давай повернемося до цього пізніше».

г) Прийняття емоцій іншого

- Визнайте емоції співрозмовника: «Розумію, що тобі зараз важко» — це знижує напругу.

5. Підсумок:

Емоції — невід'ємна частина конфлікту. Не потрібно їх уникати або пригнічувати.

Головне — навчитися розуміти себе й інших, виражати почуття екологічно, не переходячи меж.

Коли ми керуємо емоціями, а не емоції — нами, конфлікт може стати не загрозою, а можливістю для розвитку стосунків.

3. Вправа «Обличчя емоцій» (15 хв)

Мета: Розпізнавати емоції інших.

Хід роботи: Учасникам показують фото/малюнки з емоціями (або демонструє тренер мімікою). Завдання: Назвати емоцію.

Пригадати, коли вони відчували подібне у конфлікті.

Обговорення.

4. Вправа «Мій гнів — мій друг?» (15 хв)

Мета: Переглянути ставлення до емоцій, зокрема гніву.

Хід роботи: Обговорення в групі або письмово:

- «Чи має право на існування гнів?»
- «Коли гнів допомагає, а коли шкодить?»

Створення списку конструктивних способів вираження гніву (говорити, писати, малювати, дихати, рахувати тощо).

5. Вправа «4 кроки до контролю» (20 хв)

Мета: Формувати навички саморегуляції.

Хід роботи: Тренер презентує алгоритм:

1. Визначити емоцію.
2. Назвати її.
3. Дати собі паузу.
4. Прийняти рішення — що робити далі.

Учасники в парах моделюють ситуації, в яких мають застосувати ці 4 кроки.

Обговорення:

- Що було складним?
- Як почувалися після паузи?

6. Творча вправа «Емоція в кольорі» (15 хв)

Мета: Виявити емоції через творчість.

Хід роботи: Учасники малюють свою емоцію, яку часто переживають у конфлікті. Потім — пояснюють, що зобразили, і що допомагає їм з нею справлятися.

7. Підсумок (5 хв)

Хід роботи: Тренер запитує:

- «Що нового дізнався про себе сьогодні?»
- «Яку емоцію хочу вчитися краще контролювати?»

Кожен учасник завершує речення: «Я зрозумів...»

Заняття 6: Підсумкове. Вчимося жити без конфліктів

Мета: Закріпити знання та навички, набуті під час тренінгу. Сформувати усвідомлення власних змін. Підвищити мотивацію до конструктивного вирішення конфліктів.

Завдання:

1. Узагальнити основні теми тренінгу.
2. Дати учасникам змогу проаналізувати власний прогрес.
3. Сформувати план подальших дій і саморозвитку.

Час: 90 хв.

1. Вправа «Мій рюкзак знань» (15 хв)

Мета: Актуалізувати набуті знання.

Хід роботи: Кожен учасник отримує шаблон «рюкзака».

Завдання: вписати або зобразити, які знання, вміння та навички вони «покладуть у свій рюкзак» після тренінгу.

Обговорення:

- «Що стало найбільш цінним?»
- «Що вже встигли застосувати?»

2. Гра «Конфлікт-бінго» (15 хв)

Мета: Повторити пройдені теми у веселій формі.

Хід роботи: Кожен отримує бінго-картку зі ствердженнями (наприклад: «Я знаю 5 стилів поведінки», «Я можу сформулювати Я-повідомлення», «Я малював емоцію кольором»). Завдання — знайти учасників, які відповідають ствердженням, і вписати їх імена. Нагорода — позитивні емоції та оплески.

3. Вправа «Як я змінився?» (20 хв)

Мета: Усвідомити особисту динаміку.

Хід роботи: Учасники отримують анкету саморефлексії:

- «Раніше я думав... тепер думаю...»
- «Мій конфліктний стиль був... тепер...»
- «Я вчуся...»

Бажаючи діляться в групі. Тренер акцентує на позитивній трансформації.

4. Вправа «Мій крок назустріч» (15 хв)

Мета: Сформувати намір застосовувати набуті навички.

Хід роботи: Учасники пишуть на папері:

- «Що я зроблю інакше у конфліктній ситуації?»
- «Який мій перший крок до конструктивного спілкування?»

Потім обирають один намір і зачитують його вголос. Створення «стіни намірів» (можна прикріпити аркуші до дошки або стіни).

5. Символічна вправа «Міст порозуміння» (15 хв)

Мета: Підкреслити єдність і навички співпраці.

Хід роботи: Учасники будують спільну конструкцію з підручних матеріалів (папір, олівці, мотузки) — «міст». Кожен прикріплює до мосту символ (малюнок, слово), що символізує їхній внесок у спільне порозуміння.

Обговорення:

- «Що об'єднує людей у вирішенні конфліктів?»
- «Який я — у команді?»

6. Завершальне коло: «Дякую собі і вам» (10 хв)

Мета: Підбити підсумки тренінгу та попрощатися.

Хід роботи: Учасники по черзі завершують фрази:

«Я дякую собі за...»

«Я дякую вам за...»

«Я бажаю всім...»

Тренер підсумовує програму, вручає сертифікати/грамоти (якщо передбачено), прощається з групою.

Додаток Б

Кореляційна матриця

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	0.30	$\overline{0.60}$ **	$\overline{0.75}$ **	$\overline{0.30}$	$\overline{0.40}$ 0	$\overline{0.50}$	$\overline{0.60}$ **	0.50	0.10	$\overline{0.60}$ **	$\overline{0.60}$ **	$\overline{0.40}$	0.30	$\overline{0.80}$ **	$\overline{0.50}$
2	$\overline{0.30}$ 0	1	0.50	0.30	0.20	$\overline{0.40}$ 0	0.10	0.30	$\overline{0.10}$	0.30	0.40	0.30	0.20	0.40	0.10	0.40
3	$\overline{0.60}$ 0	0.50	1	$\overline{0.60}$ **	0.50	$\overline{0.60}$ 0	0.70	$\overline{0.80}$ **	0.60	0.50	$\overline{0.60}$	-0.5	0.60	0.10	$\overline{0.70}$ **	$\overline{0.70}$ **
4	$\overline{0.75}$ 5	0.30	$\overline{0.60}$	1	$\overline{0.40}$	$\overline{0.30}$ 0	$\overline{0.50}$	$\overline{0.60}$	0.60	0.10	$\overline{0.50}$	0.6	$\overline{0.40}$	0.30	0.80	$\overline{0.50}$
5	$\overline{0.30}$ 0	0.20	0.50	$\overline{0.40}$	1	$\overline{0.40}$ 0	$\overline{0.70}$ **	0.50	$\overline{0.50}$	0.40	$\overline{0.70}$ **	-0.3	0.50	0.10	$\overline{0.50}$	$\overline{0.70}$ **
6	$\overline{0.40}$ 0	0.40	0.60	$\overline{0.30}$	0.40	1	0.60	0.60	$\overline{0.30}$	0.50	0.60	0.1	0.60	0.40	$\overline{0.30}$	0.60
7	$\overline{0.50}$ 0	0.10	0.70	$\overline{0.50}$	$\overline{0.70}$ **	$\overline{0.60}$ 0	1	$\overline{0.80}$ **	0.60	$\overline{0.10}$	$\overline{0.60}$	-0.4	$\overline{0.70}$ **	0.20	$\overline{0.60}$	$\overline{0.80}$ **
8	$\overline{0.60}$ 0	0.30	$\overline{0.80}$ **	$\overline{0.60}$	0.50	$\overline{0.60}$ 0	$\overline{0.80}$ **	1	$\overline{0.50}$	0.40	$\overline{0.80}$ **	0.3	0.40	0.30	$\overline{0.40}$	0.50

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9	0.5 0	— 0.10	0.60	0.60	— 0.50	— 0.3 0	0.60	— 0.50	1	— 0.10	0.80	—0.3	0.50	0.20	0.80 **	0.60
1 0	0.1 0	0.30	0.50	0.10	0.40	0.5 0	— 0.10	0.40	— 0.10	1	— 0.70	0.1	0.30	0.40	— 0.50	0.30
1 1	— 0.6 0	0.40	— 0.60	— 0.50	0.70	0.6 0	— 0.60	0.80	0.80	— 0.70	1	0.6	— 0.40	0.10	— 0.70	— 0.50
1 2	0.6 0	0.30	— 0.50	0.60	— 0.30	0.1 0	— 0.40	0.30	— 0.30	0.10	0.60	1	— 0.50	0.30	0.70	— 0.30
1 3	— 0.4 0	0.20	0.60	— 0.40	0.50	0.6 0	0.70 **	0.40	0.50	0.30	— 0.40	—0.5	1	0.40	— 0.30	0.50
1 4	0.3 0	0.40	0.10	0.30	0.10	0.4 0	0.20	0.30	0.20	0.40	0.10	0.3	0.40	1	— 0.20	0.20
1 5	0.8 0	0.10	— 0.70 **	0.80 **	— 0.50	— 0.3 0	— 0.60	— 0.40	0.80 **	— 0.50	— 0.70 **	0.7	— 0.30	— 0.20	1	— 0.40
1 6	— 0.5 0	0.40	0.70 **	— 0.50	0.70 **	0.6 0	0.80 **	0.50	0.60	0.30	— 0.50	— 0.30	0.50	0.20	— 0.40	1

• №

Змінна

Опис

1	Агресивність_висока	Високий рівень агресії
2	Агресивність_середня	Середній рівень агресії
3	Агресивність_низька	Низький рівень агресії
4	Змагання	Стиль поведінки змагання
5	Пристосування	Стиль поведінки пристосування
6	Компроміс	Стиль поведінки компроміс
7	Уникнення	Стиль поведінки уникнення
8	Співпраця	Стиль поведінки співпраця
9	Контроль_низький	Низький комунікативний контроль
10	Контроль_середній	Середній контроль
11	Контроль_високий	Високий контроль
12	Гіпертимний	Акцентуація гіпертимний
13	Дистимний	Акцентуація дистимний

• №	Змінна	Опис
14	Циклойдний	Акцентуація циклойдний
15	Експлозивний	Акцентуація експлозивний
16	Низький соціальний	Акцентуація низький соціальний