КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«*Допущено до захисту*»
Завідувач кафедри
_____О. А. Чаркіна
«____» _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____
«____» _____ 2024 р.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДЛІТКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Кваліфікаційна робота студентки групи
ЗПП-м-23-1
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Саврадій Марини Анатоліївни

Науковий керівник доктор психол. наук,
професор кафедри практичної психології
Мірошник З. М.

Оцінка:
Національна шкала_____
Шкала ECTS _____ Кількість балів _____
Голова ЕК _____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)
Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)
_____
(підпис) (прізвище, ініціали)
_____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2024

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Саврадій Марина Анатоліївна,** розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

_____

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП 4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПІДЛІТКОВОЇ КОНФЛІКТНОСТІ 9
1.1. Конфлікти, їх різновиди, форми, причини виникнення. 9
1.2. Підлітковий період, як один із факторів виникнення конфліктів. 17
1.3. Специфіка психологічного супроводу ідліткових конфліктів. 21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ 27
2.1. Характеристика методів проведення дослідження. 27
2.2. Аналіз та інтерпритація результатів дослідження. 36
РОЗДІЛ 3. Психологічний супровід підліткових конфліктів 44
3.1. Розробка просвітницької програми для підлітків схильх до конфліктів. .. 44
3.2. Обгрунтування просвітницької програми для підлітків «Я і моє оточення». 46
ВИСНОВКИ 58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітки, їх поведінка та схильність до конфліктів, часто привертають увагу вчених та дослідників, як феномен, своєю складністю та багатогранністю проявів характеру, їх манерами поведінки та способами подолання конфліктних ситуацій. Можна спостерігати як ростуть суперечки між ними, на перший погляд не маючи на те причини, і як відсліжуються відхилення від норми, та порушуються кордони, інтереси, змінюються особисті міркування в цей складний період.

Сучасні підлітки частіше стали демонструвати девіантну поведінку. Практика показує, що підлітки не вміють вирішувати виникаючі конфлікти, і в їх конфліктних стосунках переважають деструктивні тенденції.[2.ст.118]

Українські та зарубіжні психологи та науковці, серед яких В.Штерн, Ж.Піаже, І.Д.Бех, В.А.Романець, І.П.Маноха, Е.Шпрангер, Д.С.Максименко, Г.С.Костюк зробили значний внесок у розуміння психологічних особливостей підлітків, зокрема, досліджуючи конфлікти та шляхи їх вирішення.

Л.Є. Орбан - Лембрик, вважає підлітковий вік, як щось критичне, у житті людини, як кризу, як стрибок, від якого залежить подальше життя і успіх індивіда, як соціальної істоти і повноцінного члена суспільства. Т.М. Тітаренко, – приділяла багато уваги формуванню особистості дитини у підлітковому віці та її розвитку, закладенню життєвого фундаменту у юнаків. Е. Еріксон вивчав роль сім'ї та її вплив на соціальне становлення підлітка, на особистісну ідентичність та виконання професійних ролей. Т.В Дуткевич розглядала тему соціалізації підлітка в кризові моменти. Своєрідність соціальної ситуації розвитку підлітків у період кризи полягає в тому, що внутрішньо вони вже готові для того, щоб включитися в нові форми життя, але цьому перешкоджають зовнішні обставини, що утримують дитину в системі колишніх відносин. [40.ст.256]

Соціалізація підлітків – це складний процес, пов’язаний з необхідністю адаптуватися до мінливого соціального середовища. Молоді люди стикаються з викликами, пов’язаними з формуванням власного "Я" в оточенні інших підлітків, які часто характеризуються емоційною нестабільністю та пошуком себе.

На фоні цього і виникають вікові конфлікти. Конфлікти з іншими людьми: батьки, однолітки, однокласники. Характерними для сучасного підлітка є і внутрішньо-особистісні конфлікти, на подолання яких йде багато енергії , а іноді це стає переломним моментом в свідомості особистості. Підліткова криза – це завжди буря емоційно-когнітивних внутрішніх конфліктів. За умов успішного проходження підліткової кризи ідентичності, він набуває розширює рольовий репертуар, що характеризується показниками суб’єктної поведінки у взаємодії з іншими.[40.ст.218] Це період виростання, виходу з дитинства і початку усвідомлення, що доросле життя не таке просте і райдужне, як дитина уявляла собі колись.

Протиріччя загострюються, коли дорослі дають зрозуміти підлітку, що він ще не готовий до свідомого життя і ставляться до нього як до дитини. Це гальмує розвиток як особистості, так і не дає уявленню підлітка про своє дорослішання, не дає набути йому нового статусу. Звідси і конфлікти дітей з батьками, дорослими і однолітками. Досить висока конфліктність учнів у період дорослішання, вік 12-15 років. Сучасні підлітки вирізняються низкою соціально-психологічних особливостей, зокрема підвищеною конфліктністю. Вони не вміють вирішувати конфлікти, а у конфліктних відносинах переважають деструктивні прагнення.[53.ст.12]

В наш час, коли обставини диктують свої умови, ця тема стає ще більш гострою. Війна вносить свої корективи, підлітки почувають себе дорослими, тими, кому потрібно щось робити, бути причетними. Тому конфліктних ситуацій стає ще більше, бо батькам хочеться якнайдовше стримувати біля себе, в безпеці,

вкладаючи в голову що –«ти ще маленький», -«тобі рано!». Звідси непорозуміння і супротив, як зовнішній, так і внутрішній.

Вважаємо що дослідження цієї теми дасть змогу виявити слабкі місця і знайти способи покращення взаємин між дітьми та батьками, вчителями, однолітками, членами родини.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей психологічних конфліктів у підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз підліткового конфлікту як психологічного феномену**.**
2. Дослідити конфліктну поведінку підлітків та причини її виникнення.
3. Визначити чинники, які впливають на розвиток конфлікту.
4. Дослідити методи зниження конфліктної поведінки у підлітковому віці.
5. Розробити просвітницьку програму спрямовану на формування психологічних знань, психологічної компетентності, психологічного супроводу.

Об'єкт: підліткові конфлікти.

Предмет: особливості психологічного супроводу підліткового конфлікту.

Методи дослідження:

Теоретичні: порівняння отриманих даних з узагальненими, метод аналізу, аналіз та систематизація наукових даних з проблеми дослідження . Емпіричні: інтерв'ю(з підлітками, інтерв'ю з батьками та вчителями). Спостереження за поведінкою учнів у конфліктній ситуації.

Методики дослідження:

Діагностичні методики: діагностика стану агресії у підлітків Басса та Дарки.

Діагностика самооцінки Ч.Д. Спілберга. Методика діагностики схильності особистості до конфлікту К. Томаса. Методика "Особистісна агресивність і конфліктність" Є.П. Ільїн, П.А. Ковальов.

Методи математичної статистики: Для опрацювання данних розраховувався коефіцієнт кореляції рангу Спірмена.

Теоретико-методологічна основа дослідження є: Психологічні закономірності розвитку особистості в контексті суспільних вимог та особистих прагнень (Е.Еріксон, В. О. Моляко, А.Адлер, Г.О. Балл), соціалізація та адаптація підлітка у суспільстві (К.Левін, А.Маслоу, С.Д. Максименко), закони формування соціальної ролі в розвитку особистості та пов'язані з цим внутрішні конфлікти. (З.М. Мірошник, П.П. Горностай, Е.Фромм), теорії розвитоку особистості в ранньому підлітковому віці (Т.В . Дуткевич, Тихомирова Є. Б., Постоловський С.Р), концептуальні підходи до **психологічного** супровіду у системі освіти (Н.М.Токарева А.В.Шамне, , Ю. Сиєрда).

Практична значення одержаних результатів.

Результати кваліфікаційної роботи та складені рекомендації, щодо психологічного супроводу підлітку у подоланні і розв’язанні конфлікту, можуть використовуватись у навчальних закладах, в роботі соціальних працівників і психологів, викладачів, для налагодження загальної атмосфери в групі, класі, колективі.

Організація і база дослідження:

Експериментальною базою дослідження виступив Інгулецький фаховий коледж Криворізького національного університету. В експерименті взяло участь 25 здобувачів освіти, які навчаються на першому курсі, віком 14-15 років. З них 6 дівчат і 19 хлопців.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків і списку використаної літератури, який налічує 58 джерел, , 2 таблиці, 2 діаграми, 68 сторінок.

Апробація результатів дослідження.

Участь у «круглому столі» на тему «Психологічний супровід підліткових конфліктів», під час виробничої практики, на базі криворізької гімназії №114, 7-8 клас, вік здобувачів освіти 14-15 років, 15 листопада 2024 року.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПІДЛІТКОВОЇ КОНФЛІКТНОСТІ

1.1. Конфлікти, їх різновиди, форми, причини виникнення.

Немає єдиного визначення поняття, що таке конфлікт. Є багато значень цього слова, і одне з тлумачень, яке на нашу думку найвлучніше передає зміст- Конфлікт – це ситуація, коли сторони займають протилежні позиції і намагаються нав'язати свою точку зору, що призводить до зіткнення. Ще важливо розуміти, що конфлікти є не завжди негативними, вони можуть стимулювати розвиток або внутрішній зріст, давати поштовх новим ідеям та змінам. Слово «конфлікт» походить від лат. conflictus – зіткнення і практично в незмінному вигляді входить в інші мови (conflict – англ., konflikt – нім., conflit – франц.) [24, с. 83]. Також конфлікт можна розглядати як взаємодію між людьми, в основі якої лежить розв’язання протиріч. Раніше вважалось, що конфлікти, це щось негативне, з «поганими» емоціями, те, що треба звести нанівець або
уникати. Був час, коли конфлікти вважалися табу в добропорядному суспільстві. Сьогодні ж ситуація змінилася: конфлікти дедалі частіше розглядаються як невід’ємна частина будь-яких відносин і навіть як можливість для позитивних змін. Ще Арістотель вважав що, саме різні позиції і точки зору дають змогу подивитись на явище, подію чи якусь проблему з різних боків, розглянути альтернативні рішення, методи подолання, побачити те, приховане, на перший погляд, і отримати неочікуваний результат. Тут з’являється більше шансів для прийняття ефективного, розумного рішення, яке б задовольнило всі конфліктуючи сторони.

Мало хто з нас не потрапляв у конфліктні ситуації, тому кожен пам’ятає, ці відчуття - гніву, смутку, страху і розпачу. Ці відчуття можуть бути спричинені

різними факторами, такими як відчуття загрози, несправедливості або втрати. Важливо усвідомлювати свої емоції під час конфлікту, але не дозволяти їм впливати на ситуацію. Вивченню емоційного аспекту приділяли увагу О.Я.Чебикін. У його статтях представлено детальне дослідження феномену емоційної зрілості, включаючи її компоненти, етапи становлення та різноманітні типи зрілих особистостей.[55]

Основою будь-якого конфлікту є предмет розбіжностей, який називаємо об'єктом конфлікту. Це може бути щось матеріальне (наприклад, територія, ресурси) або нематеріальне (ідеї, цінності). Кожна сторона прагне досягти своїх цілей, пов'язаних з цим об'єктом, і переконати іншу сторону у своїй правоті. Тому розуміння об'єкта конфлікту є ключем до його успішного вирішення. Коли сторони чітко усвідомлюють, чого саме вони хочуть досягти, знаходження компромісу стає більш реальним. Щоб успішно вирішити будь-яку проблему, важливо зрозуміти її суть, як явну, так і приховану. Задаючи собі правильні запитання, дитина може глибше проникнути в ситуацію та знайти ефективне рішення.

- Через що ми сперечаємось?
- Що насправді важливо саме для мене?
- Чи є щось, про що ми не говоримо відкрито?
- Чи є спосіб задовольнити мене і іншу сторону з найкращим результатом?

Якщо підлітку самому складно визначитись з об’єктом конфлікту, треба залучити третю сторону, яка буде зберігати нейтралітет, це може бути як вчитель, так і спеціаліст – психолог, медіатор, чи соціальний педагог.

Франсуаза Дальто, французький психоаналітик, ознаує підлітковий період як мутаційну фазу розвитку, протягом якої підліток рухається шляхом невідомих йому перетворень [54, с.20]

Не мало важливим елементом конфлікту можна вважати мотиви або мету. Згідно з поглядами Ващенка, Дуткевич та Ілійчук, конфлікт є одночасно

об'єктивним явищем, що виникає через внутрішні суперечності в людині, і суб'єктивним, оскільки проявляється у конкретних взаємодіях з оточенням.

Для підлітків дуже важлива думка однолітків та їхнє місце в групі. Саме тому конфлікти серед підлітків часто пов'язані з бажанням довести свою значимість, отримати визнання або просто відстояти свої інтереси. Конфлікти можуть бути як способом завоювати авторитет, так і способом підтвердити свою індивідуальність.

Підлітковий вік – це період бурхливого розвитку, коли молоді люди шукають свою ідентичність. Вони досліджують різні ролі, цінності та переконання, щоб зрозуміти ким вони є. Цей процес складний і емоційний, але він і є важливою частиною дорослішання. Г.С. Костюк трактував вік у психології як конкретний відносно обмежений в часі ступінь психічного розвитку, що характеризується сукупністю закономірних фізіологічних і психологічних змін, не пов’язаних з індивідуальними особливостями, однаковими для всіх людей. [26.с.26]

Існує багато тем, на фоні яких у молодих людей виникають конфлікти,
Д. Морено, К Фідлера, К Левін вивчали питання лідерства у соціальному колі та що впливає на цей феномен. У дослідженнях К. Левіна, Дж. Морено та інших, лідерство як соціально-психологічне явище – це процес управління малими соціальними групами на психологічному рівні їх організації, на відміну від спеціально організованого керівництва, що охоплює все їхнє різноманіття у сучасному суспільстві. [40.ст.223].

Учасники конфлікту, це мабуть основна складова всієї структури цього процесу. Від них залежить розвиток ситуації та її подолання. Це особи, групи або організації, які причасні до конфлікту. Їх можна поділити на кілька категорій: прямі учасники –ті, хто безпосередньо залучені до ситуації, і мають протилежні інтереси і цілі; непрямі учасники – ті хто можуть впливати, або бути ним зачеплені; сторонні спостерігачі –хто не зацікавлений у жодній стороні і не бере в ньому участь. Роль учасників може бути різною. Деякі можуть бути більш

активними, інші схильними до компромісу, і щоб вдало вирішити конфлікт, потрібно добре визначитись з роллю кожного із учасників. Ще слід розтлумачити дитині, що конфлікт це нормально, головне дійти згоди екологічним способом непринижуючі і неображаючі один одного.

Існує багато способів класифікувати конфлікти.

Ось деякі з найпоширеніших класифікацій:

Як наголошував Зігмунд Фрейд - Внутрішній конфлікт виникає, коли в нас є суперечливі бажання або цілі. Коли людина "розривається" між різними бажаннями, це і є внутрішній конфлікт.

Внутрішня боротьба між різними думками чи бажаннями – це і є внутрішньоособистісний конфлікт. Простими словами, це протиріччя, такі як, конфлікти цінностей, коли намагаються жити відповідно до двох або більше цінностей, що суперечать одна одній. Наприклад зараз розповсюджено бути успішним і в кар'єрі і мати міцну родину, що складно поєднати зі стовідсотковим результатом. Конфлікт мотивів –коли мотиви тягнуть у різні напрямки. Особливо у підлітковому віці, часто люди хочуть бути здоровими, займаються спортом але їдять фаст-фуд та іншу нездорову їжу. У нашому шаленому світі часто виникає конфлікт ролей, коли намагаєшся виконувати безліч ролей і у всіх хоче бути успішним. Може бути важко перемикатись з однієї ролі на іншу, наприклад бути чоловіком, батьком і керівником, а ще сином і братом – це все, вимагає суперечливих дій. Конфлікт ідентичності – став зараз теж нагальною проблемою нашого часу. Це відбувається коли людина не впевнена ким вона хоче бути і чого хоче від життя. Нора Ньюкомб зазначала, що формування ідентичності підлітка – це комплексний процес, який включає не лише соціальні взаємодії, а й розвиток власної системи цінностей, пов'язаної з мораллю, релігією та політикою.

Ознаки внутрішньо-особистісного конфлікту можуть бути такими: відчуття тривоги та стресу, складність у прийнятті рішення, різка зміна настрою, скоріше на негативний, прокрастинація, вживання психотропних речовин. Важливо

пам’ятати, що внутрішньо-особистісні конфлікти це нормально, кожен час від часу відчуває їх, і це свідчіть про свідомість і зріст, як особистості, що щось, перестало задовольняти та влаштовувати, головне, знайти для себе здорові способи впоратись з ними, щоб вони не контролювали ваше життя.

Міжособистісні конфлікти –виникають між людьми, коли вони мають протилежні інтереси, цілі, думки, цінності. Цей тип конфліктів є поширеним, оскільки може виникати в будь яких стосунках, включаючи дружні, романтичні, сімейні та робочі. Тут може бути і непогодження з думкою та планами іншого, неправильно інтерпретувати сказане, конкуренція, мати різні уявлення про цінності.

Ознаки міжособистісного конфлікту:

Суперечки, відсутність спілкування, негативна поведінка, відсторонення, у деяких випадках навіть насильство. Міжособистісні відносини являють собою галузь постійного зіткнення та з’ясування певних проблем й тому вважаються однією з типових форм взаємодії людей. Власне у міжособистісних відносинах найчастіше виникають конфліктні ситуації, що супроводжуються відчуженням, напругою та дискомфортом [22, 154].

Міжгрупові конфлікти –виникають між двома або більше групами людей, коли у них протилежні інтереси. Цей тип конфлікту може бути складним і руйнівним, оскільки він часто Ґрунтується на упередженнях, стереотипах і дискримінації. [40] Цей тип конфліктів, складна проблема, яка не має простих рішень. Важливо працювати над мирним вирішенням цих конфліктів, щоб створити більш справедливий світ для всіх, тому важливою стає освіта, щоб діти більше дізнавались про інші групи і культури, долали упередження і стереотипи. Приділяти увагу економічному розвитку, щоб зменшити бідність і нерівність, що теж може бути причиною міжгрупових конфліктів. Приймати закони, про заборону дискримінації та захист прав меншин.

Соціальні конфлікти –протиріччя, що виникають між великими групами людей, цілими суспільствами, коли вони мають протилежні інтереси, цінності та цілі. Теж складний тип, бо часто стосується питань влади, ресурсів та справедливості. Причини соціальних конфліктів можуть бути такими: економічна нерівність, політична несправедливість, соціальна нерівність, різкі зміни, дефіцит ресурсів. Способи їх подолання теж глобальні –це проведення реформ, переговори, підвищення свідомості суспільства, освіта, медіація, нарощення потенціалу, мати навички та знання, що до мирного подолання конфлікту. [40]

Наслідки конфлікту можуть бути різними, як функціональними, так і дисфункціональними.

Функціональні наслідки можуть мати багато позитивних моментів, для окремих людей, груп і організацій. Можуть відбутися покращення стосунків між людьми. Подолання конфлікту разом, покращують спілкування, підвищують довіру один до одного, налагоджують співпрацю, що призводить до міцних і здорових стосунків. Ще доведено, що відбувається підвищення самооцінки, коли люди успішно вирішують конфлікт, вони можуть відчувати себе більш впевненими та дієздатними. Підвищується почуття власної гідності. Набуваються навички вирішення проблем, які можуть бути корисними в інших сферах життя. Вони включають в себе ефективну комунікацію, співпереживання, компроміси та творче мислення. Покращується робота в команді, краще працюється разом для досягнення спільних цілей, що підвищує продуктивність як в роботі так і в навчанні. Тоді й рішення приймаються більш обгрунтовані, бо ураховуються різні точки зору та має місце обговорення проблеми. Зберігається єдність колективу, покращується моральний дух. Конструктивні конфлікти, можуть бути джерелом інновацій, творчості та змін.

Важливо, щоб конфлікт розглядався як загальна проблема, яку можливо вирішити лише спільними зусиллями. Але практика невтручання до конфлікту

може спонукати закріпленню в індивідуальному досвіді підлітка соціально-неприйнятих способів самовираження; розвитку та стабілізації стереотипів конфліктної поведінки у конфліктних ситуаціях [22, 167].

Вагомий внесок в тему деструктивних конфліктів внесли праці Л.М. Герасіна, М.П. Гребіна, Н. Новікова, Т.І. Сергієнко. Деструктивні конфлікти викликають сильний стрес, тривогу та депресію, що може призвести до серйозних проблем з психічним здоров'ям. Вони руйнують довіру та повагу між людьми, породжуючи гнів, образу та ворожість. В результаті страждають як особисті стосунки, так і ефективність роботи в групах та організаціях. Знижують продуктивність у роботі та навчанні. Часто люди зосереджуються на конфлікті а не на процесі навчання і виконанні робочих завдань. Приймають не вірні рішення знаходячись під впливом емоцій а не розуму. Замість того, щоб зосередитись на проблемі, люди атакують один одного особисто, це часто включає в себе лайку, образи, погрози. Не слухаючи, виникають непорозуміння, і конфлікт зростає ще більше, відбувається зациклення на негативі, не розглядають позитивні сторони ситуації. Не готові йти на компроміс, знайти рішення, яке б влаштувало всіх. Це призводить до безвихідної ситуації, починаються погрози і насильство, щоб отримати бажане, це є ознакою того, що конфлікт вийшов з-під контролю.

В таких ситуаціях важливо зберігати спокій, не давати емоціям взяти верх , що допомагає чітко і ясно мислити, приймати раціональні рішення. Важливо спілкуватись чесно і прозоро зі своїми опонентами, вміти вислухати іншу точку зору і прийняти її, зрозуміти перспективу. Зосереджуватись на проблемі, а не на людях, це допоможе уникнути особистих образ, прийняти правильне рішення для подолання. Якщо вже геть не вдається знайти рішення, треба звернутись за допомогою до медіатора, консультанта або психолога, вони зможуть посприяти знайти вірне рішення для всіх сторін.

Конструктивні конфлікти – це можливість для особистісного зростання. Вони допомагають дітям краще пізнавати себе та інших, розвивати емоційний інтелект

і навички спілкування. Головне – створити безпечний простір для обговорення проблем і навчити дитину шукати рішення, які задовольнять потреби всіх сторін.

Вивчаючи праці С.І. Болтівець, Н.Ю. Максимова можна стверджувати, що частіше за все конфлікт має таку структуру:

Суб'єкти конфлікту – це сторони, які безпосередньо залучені в протистояння і мають власні інтереси та цілі.

Об'єкт конфлікту – це ресурс, цінність або інша сфера, з приводу володіння, використання або контролю над якою виникає протистояння між суб'єктами.

Сторонні спостерігачі (посередники) – це особи або групи, які не є безпосередньо залучені в конфлікт, але можуть впливати на його перебіг.Щоб конфліктна ситуація набрала свого обігу, треба щоб були сприятливі умови для його перебігу.

-конфліктна ситуація-сукупність обставин, які породжують конфлікт;

-інформаційне поле конфлікту –сукупність відомостей, якими володіють сторони про його об’єкт, причини, можливості, способи вирішення;

-соціально-психологічні умови- особливості психологічного стану, сторін конфлікту, емоції, мотиви, цінності, установки.

Всі конфліктні ситуації мають певні наслідки. Вони можуть бути як конструктивними, так і деструктивними.

Конструктивні наслідки, це ті наслідки, які сприяють позитивним змінам у стосунках між сторонами конфлікту.

Деструктивні наслідки, це ті наслідки, які негативно впливають на стосунки між сторонами конфлікту. Сама структура, не є статичною, вона постійно змінюється, під впливом дій сторін конфлікту, а також під впливом зовнішніх факторів. Існують такі важливі поняття, як фази конфлікту –це етапи розвитку, які він проходить від початку до завершення; динаміка конфлікту –це сукупність змін, які відбуваються в ситуації з часом; функції конфлікту –це ті, позитивні або негативні наслідки, для конфліктуючих сторін, та тих, хто їх оточує; типологія

конфлікту –це класифікація конфліктів за різними підставами. Вивчення структури конфлікту приваблювало Зігмунда Фрейда. Він досліджував внутрішні конфлікти особистості, пов'язані з несвідомими бажаннями та заборонами. Фрейд зробив значний внесок у розуміння внутрішніх психологічних конфліктів, які, на його думку, є рушійною силою багатьох людських переживань. Фрейд стверджував, що велика частина наших думок, почуттів та бажань залишається поза межами свідомості. Ці несвідомі імпульси, часто сексуального характеру, можуть конфліктувати з моральними нормами та соціальними очікуваннями.

Тож аналізуючи праці психологів та вчених можимо зробити висновок, що в конфлікті є багато позитивних моментів, які стають рушійною силою, поштовхом, новим зерном у створенні ідей і прийнятті рішень.

1.2. Підлітковий період, як один із факторів виникнення конфліктів.

Підлітковий вік, у сучасній психологічній літературі, описується, як критичний період розвитку особистості. Це має паралель з становленням свідомості, зміни сфери діяльності, системи стосунків з батьками та однолітками, становленням свого особистого Я. Підлітки стикаються з цілим рядом суперечливих пропозицій та внутрішніх коливань між залежністю та незалежністю, роллю дитини та дорослого [53.с.252].

Дорослішання, є потребою бути самостійним, стверджуватись, як дорослі, мати права і обов’язки, бути вільним і незалежним у своїх рішеннях. Суперечки з’являються тоді, коли в сім’ї батьки займають позицію дорослого, і ставляться до підлітку, як до дитина, яка сама не здатна подбати про свої власні потреби. Стається внутрішній дисбаланс, між уявленнями юнака про власну дорослість, і пригнічення цього процесу з боку оточуючих. Ставлення батьків до дорослої

особистості як до дитина загострює конфлікт відносин між ним і батьками. Все це приводить до агресії

Підлітковий період, складний етап життя людини. Він характеризується змінами у фізичному, психологічному та соціальному розвитку. Тому зміни даються не легко, перевантажена психіка, ще не зрілої людини, призводить до виникнення конфліктів з батьками, однолітками, вчителями. Серед основних закономірностей психічного розвитку людини передусім назвемо нерівномірність цього процесу, сутність якої полягає в тому, що навіть за нейсприятливих зовнішніх умов різні психічні явища формуються з різною швидкістю [19.с.18]

В даному випадку такі взаємовідносини розглядаються як стосунки між батьками та підлітками, коли погляди двох поколінь розходяться між собою. Згідно широко розповсюдженій думці, діти підліткового віку вдаються до конфлікту і бунтарства, як до одного з основних способів досягнення автономії та незалежності від дорослих. На шляху досягнення власної ідентичності учні неминуче вступають у боротьбу із попереднім поколінням. Цей конфлікт поколінь ніколи не вичерпувався, а сьогодні є ще очевиднішим та актуальнішим [46, 119].

Існує багато факторів, які можуть служити причиною виникнення конфлікту у дітей підліткового віку.

Відбувається зміна тіла, фізично –бурхливий ріст, у підлітковому віці, і розвиток організму, нерідко призводить до дискомфорту та невпевненості у собі. Діти вважають себе недолугими, тіло може бути непропорційним, дівчатка виглядати дорослішими за хлопців, що приводить до внутрішніх комплексів, а таким чином до міжособистісних конфліктів. А ще це приводить до конфліктів з батьками і оточуючими, в яких підлітки не знаходять розуміння і підтримки. Ще не сформована особистість не знає які емоції відчуває і що з ними робити, як їх екологічно розміщати і проживати, тому агресія та злість, стає єдиним способом

заявити про себе і привернути увагу (Т.В.Драгунова, І.С.Кон, Л.Ф.Фридман, І.Ю.Кулагіна)

В цей складний період відбувається формування нового «Я». Підлітки прагнуть до самопізнання та самовизначення, шукають своє місце в світі. Цей процес може супроводжуватись пошуком себе, спробами приміряти на себе різні маски і ролі, що теж призводить до конфліктів з оточуючими, а головне з собою, коли ролі не співпадають з очікуваннями та уявленнями дитини про хід подій. Від одинадцяти до вісімнадцяти років починається юнацький вік, для якого характерним є можливість визначитись відносно власного "Я". З одного боку, дитина має можливість самоідентифікації, набуття почуття своєї особистості, а з іншого боку, навпаки, їй загрожує почуття розмитості, невизначеності власної ролі. [37.ст.24]

Підлітки, вразливі, прагнуть понад усе до самостійності, хочуть бути незалежними, приймати власні рішення, нести повну відповідальність за наслідки. Це прагнення іноді може носити бунтівний характер, протистояння авторитету батьків та вчителів. Як що оточуючі почнуть показувати, що вони контролюють поведінку дитини, виникає конфліктна ситуація, яка призведе до розвитку недовіри до дорослих і відчуження від них.

Цьому віку імпонує емоційна нестабільність, так як підлітки відчувають сильні емоції, які їм складно контролювати. Тут важливу роль відіграють гормони, та нестабільний, що постійно змінюється, гормональний фон. За даними Токаревої (2019) поведінкові стратегії особистості формуються упродовж життя і є результатом взаємодії вимірів соціокультурного середовища, особистісних чинників та активності самої людини [47.ст.58]

Це призводить до спалаху гніву, дратівливості, агресії. Батьки часто бувають нетерплячими до такої поведінки дитини, вони пригнічують підвищену емоційність підлітку, ламаючи його характер, не даючи змоги виходу емоцій, що знову таки, веде до усамітнення і відокремлення емоційно і психічно дитини від

батьків і вчителя (Ю.А. Клейберг, А. Гольдштейн, А.Г.Лідерз, О.О. Мізерна). Важливою складовою спілкування з особою підліткового віка є спілкування. Треба спробувати наладити відкрите та чесне спілкування з дитиною. Бути уважними до них, слухати, намагатись зрозуміти їх почуття та потреби. Підтримка теж потрібна в цей період. Всі потребують підтримки і розуміння з боку близьких людей, а особливо такі вразливі верстви населення як підлітки. Довіра повинна бути на першому місці. Важливо при спілкуванні довіряти один одному, сприймати інформацію адекватно, радитись і давати зворотній зв'язок. Вища ступінь довіри, це коли дитина може прийти до батьків з будь якою ситуацією, не бояться осуду та покарання з їх боку.

Якщо самі батьки та вчителі не можуть зарадити ситуації треба вчасно звернутись до спеціаліста, який дасть змогу і дитині і батькам зростати і комунікувати один з одним і подолати конфлікт.

Підлітковий вік – це період становлення якісно нових взаємин з дорослими. Діти в цей час вимагають поваги до власної особистості та людської гідності, довіри та самостійності, тобто істотно обмежують права дорослого та розширюють свої власні [19.с.63]

Тому підсумовуючи все, і аналізуючи праці науковців Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, скажемо, що підлітковий період сповнений протиріч. З одного боку, у підлітку виникає почуття дорослості, і він намагається всіляко демонструвати себе дорослим, самостійним і незалежним, а з іншого – йому життєво необхідна підтримка батьків, розмови по душам, розуміння того, що він любимий. З одного боку вони бунтують проти обмежень, з іншого –їм потрібні рамки, відчуття стабільності і захищеності.

Тут авторитет дорослого йде на другий план, вони заглиблюються в спілкування з однолітками, знаходять кумирів чи приклади яких вони наслідують. Він активно самовиражається, шукає відповіді на запитання «Хто Я? Який Я?» у цей

час відбувається становлення особистості та професійне самовизначення. Тему духовності, першої любові та романтизму у стосунках вивчали В.Г. Панок, Г.В. Рудь, Е.Еріксон. Потребу в емоційному теплі, душевній близькості, розумінні відображають юнацькі мрії про кохання. Як правило, вони не збігаються (особливо в юнаків) з чуттєвістю, зумовленою статевим дозріванням. За Е.Еріксоном, перша любов (закоханість) дуже рідко стає почуттям, тобто власне любов'ю, однак суб'єктивно вона переживається як духовний, сутнісний зв'язок. Безпосереднього знання сутності відносин у таких випадках немає, тому воно підмінюється вірою.[37.ст.94]

В організмі відбуваються бурхливі сплески, гормональні зміни, нерівномірний розвиток мозку. Все це призводить до того, що дитина стає схильною до імпульсивних вчинків що і породжує виникнення конфліктних ситуацій з оточуючими. Тому за фізичними і психічними ознаками підлітки нам здаються дорослими, але це далеко не так. Зовсім без конфліктів підлітковий вік обійтися не може, але вирішувати їх краще конструктивно, обговорювати, шукати спільний вихід, іноді йти на поступки і обов'язково враховувати думку дитини.

Підлітковий період найбільш суперечливий в наукових доробках психологів, що зумовлено його кризовим, перехідним характером. «На отроцтво, завжди дивилися як на період «бурі і натиску», період «тектонічних» зрушень і розломів емоційних площин душі», -наголошує Г.Крайг [32.с.258]

1.3. Специфіка психологічного супроводу підліткових конфліктів.

Психологічний супровід підлітка, здійснюється згідно вимог сучасної практичної психології. Практична психологія є специфічним видом людської духовної практики, основним змістом якої виступає застосування психологічних механізмів впливу для корекції активності та розвитку людей у контексті їхніх

життєвих обставин та життєвого шляху, котрі інтерпретуються як неповторні обставини та неповторна суб'єктність, індивідуальність [12, с.26 – 27].

Психологічна допомога, за визначенням В.Д.Менделевича, передбачає надання людині інформації щодо її психічних станів, причин і механізмів появи психологічних феноменів або психопатологічних симптомів і синдромів, а також активний цілеспрямований психологічний вплив на індивіда з метою гармонізації його психічного життя, адаптації до соціального оточення, обмеження психопатологічної симптоматики і реконструкції особистості для формування фрустраційної толерантності, стресо- і неврозостійкості [18, с.257].

Комплексна допомога, що надається практичним психологом особистості у складних життєвих ситуаціях на засадах гуманності і прагматичності, визначає основні напрями психологічного супроводу (англ. guideness) суб'єктів життєтворчості [46.ст.161].

Основою психологічного супроводу підлітку являється співпраця дитини і дорослого, довіра, повага до особистості (І.В.Дубровіна, В.Г.Казанська, Н.М.Токарева, Л.М.Шипіцина).

Головним завданням педагогів, психологів та соціальних працівників, являється виховання дитини, як зрілої особистості, достойного громадянина, здатного активно приймати участь у соціальному житті і з легкісттю долати труднощі буття в майбутньому, бути гнучким, адаптивним і пристосовуватись до змін, що відбуваються у суспільстві.

Здійснення цього процессу, потребує складання чітких програм, та їх впровадження, які навчають підлітків адаптуватися до нових умов, долати конфліктні ситуації з вигодою для себе, конструктивно спілкуватись, розвиватись інтелектуально та соціально адаптовуватись. Професійно цим займаються освітні заклади, в склад яких входе психологічна служба. Це дає змогу як підвищити ефективність навчання, виявляти труднощі у соціальній адаптації і спілкуванні

підлітків, попереджати виникнення конфліктів, налагоджувати стосунки з однолітками та вчителями.

На думку доктора психологічних наук І.В.Дубровіной, практичний психолог відповідає за створення сприятливих умов, щодо розвитку особистості, з урахуванням особливих потреб кожної дитини, від початкових класів і до закінчення школи. У кожного свої особливості і на різних етапах взросління багато уваги приділяється уваги новоутворенням, які служать поштовхом для подальшого розвитку.

Основними задачами психологічного супроводу, на думку І.В. Дубровіна є:

-на кожному віковому етапі розвитку є свої новоутворення, і можливості – використання їх по максимуму;

-звиртати увагу індивідуальним особливостям кожної дитини, розвивати те, що більш властиве саме їй – почуття, таланти, особливості характеру, таланти;

-у закладах освіти, створювати сприятливий клімат для розвитку особистості, що включає в себе і довірливе спілкування дітей з дорослими;

-психологічна допомога як підліткам, так і їх батькам та членам родини, при виникненні такої потреби.

Важливо дотримуватись принципу конфіденційності на думку Н. В. Грішиної, Х. Корнеліуса, Ш. Фейра , компетентності, професійної взаємодії і співпраці, індивідуального підходу, системності та цілеспрямованого впливу.

Основною метою діяльності психологічної служби системи освіти є підвищення ефективності освітнього процесу шляхом його індивідуалізації та, одночасно, захист особистісного суверенітету і соціального благополуччя всіх його учасників на основі застосування наукових методів і технологій прикладної психології та соціальної педагогіки [15.ст.5]

Цоб досягти бажаних результатів, служба психологічної підтримки в закладах освіти застосовує такі методи:

Діагностика проблеми –це повне обстеження, як підлітка так і членів його родини, коло оточення, друзів та однокласників. Виявлення причини конфлікту, дає змогу розробити методи його попередження.

Профілактика –це постійна праця з підлітками, тренінги та різні соціальні і психологічні заходи, які дають змогу своєчасно попередити різні відхиленя у поведінці підлітку, що веде до розвитку конфліктної ситуації.

Психологічна експертиза –визначення різних якостей характеру, здібностей та психічних відхилень особистості, а також можливість оцінити вже зроблену корекційну роботу, та її ефект на подолання конфліктної особистості у підлітковому віці.

Проведення консультування – надання консультатитвної допомоги всім учасникам освітнього процесу.

Психологічна прогностика –розробка програм та моделей поведінки, втілення в життя групи й індивідуально.

Психологічно –педагогічна корекція –запровадження програм, щодо усунення відхилень у поведінці учасників освітнього процесу.

Соціально-психологічна реабілітація –надання допомоги підліткам, які перебувать у кризових життєвих ситуаціях, адаптація їх, до склавшихся нових умов життя.

Психологічна просвіта –роз'яснення, надання доступу до номерів телефону та інформації про психологічну допомогу, введення в освітніх закладах уроків психологічного здоров'я.

Аналізуючи праці В. М. Горленко , І. В. Марухина , В. Г. Панок , В. В. Предко, В. В. Рибалка, Д. Д. Романовська, Н. В. Сосновенко можна визначити, що корекційно-розвиткова робота психолога спрямована на всебічний розвиток особистості підлітка. Вона включає в себе широкий спектр заходів, таких як формування емпатії, розвиток комунікативних навичок, стимулювання пізнавальної активності та корекція девіантної поведінки. Завдяки цій роботі

підлітки отримують необхідні інструменти для успішної адаптації до соціального середовища.

Підлітковий вік потребує системного психолого-педагогічного супроводу, комплексної підтримки у здійсненні процесу саморозвитку на складному етапі дорослішання. Надання такої допомоги –один із важливих напрямків діяльності практичного психолога [46.ст164].

Частіше всього підлітки звертаються за допомогою психолога з такими питаннями:

-стосунки з однолітками, тема лідерства та отримання статусу серед друзів;

-подолання страха спілкування та сором'язливості;

-агресія, неможливість керувати емоціями;

-екзистенційні кризи;

-пошук себе та самовизначення;

-відносини з батьками та почуття самотності;

-стосунки із протилежною статтю;

-конфлікти з вчителями;

-відсутність мотивації до навчання.

Підлітковий вік – це час активного формування самосвідомості. Швидкі зміни в тілі та психіці спонукають підлітків до пошуку свого місця у світі, до розуміння власних бажань і можливостей. Саме в цей період закладаються основи майбутньої особистості. В. Штерн говорив: «Перехідний вік характерузується не лише особливою спрямованістю думок і відчуттів, прагнень і ідеалів, але і особливим образом дій». В. Штерн описує його як проміжний між дитячою грою і серйозною відповідальною діяльністю дорослого і підбирає для нього нове поняття: «серйозна гра». Серйозна гра особливо важлива для розвитку підлітка, оскільки в ній підліток вчиться стримувати свої цілі, загартовувати свої сили.[5. ст.454].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика методів проведення дослідження.

Організація емпіричного дослідження здійснювалась на основі використання психодіагностичного інструментарію. Основними методиками які були використані в нашій роботі є:

Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса.

Методика К. Томаса, також відома, як опитувальник, використовується для визначення переважного стилю поведінки людини в конфліктних ситуаціях. Вона грунтується на двдвимірній моделі регулювання конфліктів, де є два ключові виміри:

Кооперація –ступінь уваги до інтересів інших людей, залучених до конфлікту;

Напористість –ступінь акценту на захисті власних інтересів.

Завдяки поєднанню цих двох вимірів, методика виділяє п'ять основних стилів поведінки в конфлікті.

Суперництво, або конкуренція –прагнення досягти своїх цілей за будь-яку ціну, навіть за рахунок інших.

Співпраця –пошук спільного рішення, яке б максимально задовольнило інтереси всіх сторін.

Пристосування –жертовність власними бажаннями заради іншої людини.

Уникнення –ігнорування або ухиляння від конфлікту.

Компроміс –пошук рішення, яке частково задовольняє всі сторони конфлікту.

Сам опитувальник Томаса-Кілманна складається з 30 тверджень,які описують різні моделі поведінки в конфліктних ситуаціях. Підлітку пропонують оцінити ступінь відповідності кожного твердження його власній поведінці за шкалою від 1 –«повністю не відповідає» до 5 –«повністю відповідає».

За отриманими результатами тестування визначається профіль поведінки підлітка, який відображає його схильність до використання тих чи інших стилів у конфліктах.

Цікавим є те, що автор цієї методики запропонував двомірну модель регулювання конфліктів. К. Томас, описує два основних етапи, які необхідно пройти для успішного вирішення конфлікту.

1.Етап визначення –на цьому етапі важливо визначити суть конфлікту, його причини, потреби та інтереси сторін, які беруть в ньому участь. І цей етап включає в себе:

-збір інформації, розмови зі сторонами конфлікту, аналіз документів та інші методи збору інформації, щоб мати загальне уявлення про конфлікт.

-визначення проблеми –важливо чітко сформулювати проблему, яка лежить в основі конфлікту, щоб можна було знайти рішення, яке було б справедливим для всіх сторін.

-аналіз інтересів –визначення потреб та інтересів всіх сторін, які беруть участь у конфлікті, щоб знайти рішення, яке буде враховувати їх.

2. Етап вирішення –на цьому етапі важливо знайти рішення конфлікту, яке буде прийнятним для всіх сторін. Це включає в себе6

-генерацію рішень –сторони конфлікту, або їх посередники можуть генерувати різні варіанти вирішення проблеми.

-оцінка рішення –кожен варіант рішення має бути оцінений, на предмет його справедливості, практичності та прийнятності для всіх сторін.

-вибір рішення –сторони конфлікту повинні вибрати рішення, яке буде найкращим для них.

Також К. Томас виділяє п'ять стилів регулювання конфліктів, які використовуються.

Конкуренція. Цей стиль передбачає, що одна сторона прагне перемогти в конфлікті за рахунок іншої. Коли використовується такий стиль, це каже про

людину, впевнену у собі, активну, приймаючу рішення самотужки. Тут задовольняються власні потреби за рахунок чужих. Особливо ефективний стиль для влдних людей, у яких є власний авторитет.

Співпраця. Цей стиль передбачає, що всі сторони конфлікту працюють разом, щоб знайти рішення, яке стане прийнятним для всіх.

Пристосування. Цей стиль передбачає, що одна сторона готова поступитися своїми інтересами, щоб вирішити конфлікт. Тут не відстоюються власні потреби і бажання. Стиль можна радити, коли важливий результат.

Уникнення. Цей стиль передбачає, що одна сторона намагається уникнути конфлікту. Простими словами це ухилення від конфлікту, коли ситуація не надто важлива або коли іншого виходу немає. Це може стати гарним рішенням, щоб відсрочити якісь висновки, поки не з'являться нові факти чи люди, які дадуть змогу вирішити конфлікт продуктивніше, але деякі люди вважають цей стиль для слабких.

Компроміс. Цей стиль передбачає, що всі сторони конфлікту готові поступитися чимось, щоб знайти рішення. Можна сказати, що нагадує стиль співпраця, але компроміс це більш поверхнево.

Не існує «правильного», чи «неправильного» стилю поведінки в конфлікті. Кожен стиль має свою плюси і мінуси, а його ефективність залежить від конкретної ситуації. Найкращий стиль регулювання конфлікту буде залежити від багатьох факторів.

Методика має свої плюси:

-проста та зрозуміла;

-швидкість та легкість проведення;

-достовірність та надійність;

-можливість використання для самодіагностики та групових досліджень.

Але як все, так і ця методика, має свої недоліки:

-не враховує всі можливі фактори, що впливають на поведінку в конфлікті;

-іноді дає дещо спрощену картину стилю поведінки;

-не рекомендують використовувати для діагностики індивідуальних особливостей особистості.

Методика К. Томаса, широко застосовується для самопізнання, щоб мати розуміння, наскільки сам схильний до конфліктної поведінки. Також корисним буде взяти висновки з цієї методики, для покращення навичок вирішення конфліктів, щоб підвищити рівень спілкування і розуміння себе та один одного, для проведення тренінгів для підлітків з конфліктології, а головне, дослідити, як діти поводять себе в конфліктній ситуації, щоб знайти кращі методи вирішення конфлікту.

Друга методика, яка використовувалась у цьому проєкті –Методика діагностики стану агресії у підлітків Басса та Дарки.https://www.osce.org/files/f/documents/4/7/471051.pdf

Метою цієї методики було виявлення форми агресії.

Методика Басса-Дарки, або Опитувальник агресивності Басса-Дарки, призначають для діагностики рівня та форми агресивної поведінки у підлітків та дорослих.

Так як агресія може проявлятись в різних формах, які легко групуються в три категорії:

Фізична агресія – пряме застосувння фізичної сили для заподіяння шкоди іншим;

Вербальна агресія – використання слів для заподіяння шкоди іншим;

Непряма агресія –прояв агресії в непрямій формі, через плітки, ігнорування чи бойкот.

Опитувальник має в складі 29 тверджень, які підлітку пропонують оцінити за шкалою від 1 «повністю не відповідає» до 4 «повністю відповідає»

За результатами тестування визначаються бали за трьома шкалами:

Шкала фізичної агресії –відображає схильність до прямого застосування фізичної сили.

Шкала вербальної агресії –відображає схильність до використання образливиї слів та погроз.

Шкала непрямої агресії –відображає схильність до прояву агресії в непрямій формі.

Високі бали, за будь –якою шкалою свідчать про схильність до певного типу агресії.

Як у кожної методики Басса –Дарки теж має свої недоліки і переваги.

Преваги методики:

-простота та зрозумілість;

-швидкість та легкість проведення;

-достовірність та надійність;

-можливість використовувать як по-одиночно так і в групі.

Недоліліки:

-не враховує всі можливі фактори, що впливають на поведінку в конфлікті;

-іноді дає дещо спрощену картину стилю поведінки;

-не рекомендують використовувати для діагностики індивідуальних особливостей особистості.

Важливо пам'ятати,що підлітки перебувають у стадії розвитку, і їхня поведінка може змінюватись з часом. Тож результати діагностики не слід розглядати як остаточний вердикт.

Досить вдало був використаний **Тест рівня тривожності Спілберга**https://www.eztests.xyz/tests/personality_stai/**,** який вимірює рівень тривожності, яка може бути пов'язана з конфліктною поведінкою.

Цей тест –психометричний інструмент, розроблений для оцінки двох типів тривожності.

Реактивна тривожність –тимчасовий стан тривоги,який виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію.

Особистісна тривожність –стійка схильність до переживання тривоги, яка не пов'язана з конкретною ситуацією.

Шкала тесту складається з 40 тверджень, які підлітку пропонують оцінити за шкалою від 1 «повністю не відповідає», до 4 «повністю відповідає».

20 тверджень описують реактивну тривожність:

-«Я відчуваю занепокоєння».

-«Мені важко розслабитися».

-«Я відчуваю тремтіння у вьому тілі».

А 20 –описують особистісну тривожність, наприклад:

-«Я легко нервуюся».

-«Мені важко зосередитись на чомусь».

-«Я боюся невдач».

За результатами опитування легко визначити два напрямки. Бал реактивної тривожності, що відображає рівень тривоги, що відчуває дитина у даний момент и бал особистісної тривожності –відображає стійку схильність підлітка до переживання тривоги, іноді називая її хронічною або фоновою.

З інтерпретацією результатів все просто –низький бал свідчить про низький бал тривожності, середній –про помірний рівень тривожності, а високий бал, про досить високий рівень тривоги у дитини.

Переваги цього тесту такі ж як у вищезазначених –простота, зрозумілість і швидкість використання.

Методика діагностики самооцінки Ч. Д. Спілберга

https://www.osce.org/files/f/documents/4/7/471051.pdf

Як відомо всім самооцінка грає важливу роль у становленні особистості підлітка. Від її рівня, залежить ставлення до себе, відношення до життя і рівень конфліктності дитини.

Вплив самооцінки на особистість буває прямий і непрямий.

Примий вплив.

Доведено, що підлітки з високою самооцінкою частіше впевнені у собі та своїх здібностях, що дає їм змогу більш наполегливо відстоювати свої інтереси у конфліктних ситуаціях. Вони можуть бути більш схильними до ризику та менш схильні до компромісу, що може стати загостренням конфлікту. З іншого боку, досить адекватна самооцінка, може допомагати підліткам краще справитись з невдачами та розчаруваннями, що може робити їх менш схильними до вступу у конфлікт.

Низька самооцінка, дає невпевненість у собі, що приводить до того, що дитина уникає конфлікти або здається без бою. Підлітки сприймають навіть досить невинні фрази ворожо, що призводить до непорозумінь. Але є і плюси низької самооцінки. Якщо дитина зрозуміє що з самооцінкою потрібно щось робити, це може привести до самовдосконалення та націлення на результат, а досягаючи задуманого, рівень самооцінки підіймається тим самим зменшується конфліктність і невдоволення собою.

Непрямий вплив.

Може впливати опосередковно, через інші фактори. Наприклад стиль спілкування, коли самооцінка досить низька частіше всього підлітки агресивні, або занадто пасивні у спілкуванні, що приводить до конфлікту. Висока самооцінка дає кращі соціальні навички, що допомагає вирішувати конфлікти мирним шляхом. Доведено, що підлітки, які ростут у сім'ях з високим рівнем конфліктності і самі стають конфліктними. Тож важливо батькам і вчителям формувати самооцінку дитини здоровою, надаючи їй турботу і підтримку, заохочуючи , визнаючи їх досягнення, розвиваючи їх сильні сторони. Навчати ефективним навичкам спілкування, життю в соціумі, це допоможе краще розуміти інших, висловлювати свої потреби і вирішувати проблеми мирним шляхом.

Врахоуючи всі особливості, треба серьозно підходити до вибору методики виявлення схильності підлітку до конфлікту. Вибір методики залежить від багатьох факторів.

Мета дослідження.

-просто отримати загальне уявлення про схильність підлітку до конфлікту;

-чи потрібна більш детальна інформація про типи конфліктів, до яких вони схильні;

-оцінити вплив певних факторів, таких, як сімейні стосунки або психічні розлади, на схильність до конфлікту.

Важливі вік і стать дитини.

-деякі методи більше підходять для дітей молодшого віку, тоді як інші краще підходять для підлітків;

-існують методики, які спеціально розроблені для дівчаток і хлопчиків.

Треба враховувати культурне походження дитини, бо деякі методики можуть бути більш чутливими до культурних відмінностей, ніж інші.

Доступні ресурси.

-деякі методики не зручні, бо вимагають спеціального навчання або обладнання, тоді як інші можна використовувати без спеціальної підготовки.

Для отримання комплексної інформації про схильність до конфлікту рекомендується використовувати комбінацію різних методів. Кожна з них має свої обмеження, переваги і недоліки, інтерпретувати результати потрібно з урахуванням усіх факторів, які могли вплинути на кінцевий результат.

Методика "Особистісна агресивність і конфліктність" Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова.https://stu.cn.ua/wp-content/uploads/2021/04/agresiya1.pdf

Методика "Особистісна агресивність і конфліктність" – це психологічний інструмент, розроблений Є.П. Ільїним і П.А. Ковальовим для оцінки схильності індивіда до агресивної та конфліктної поведінки. Вона дозволяє виявити такі особистісні характеристики, як:

- Запальність: Схильність до швидких емоційних реакцій, імпульсивність.
- Напористість: Активна позиція, прагнення досягти своїх цілей будь-яким шляхом.
- Образливість: Схильність сприймати дії інших як особисту образу.
- Непоступливість: Схильність відстоювати свою точку зору, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
- Компромісність: Готовність йти на поступки, шукати спільні рішення.
- Мстивість: Схильність до помсти, бажання завдати шкоди тому, хто завдав її тобі.
- Нетерпимість до думки інших: Схильність відкидати думки, які відрізняються від власних.
- Підозрілість: Схильність підозрювати інших у недобрих намірах.
- Позитивна агресивність: Здатність до активної захисту своїх інтересів.
- Негативна агресивність: Схильність до деструктивних дій, спрямованих на заподіяння шкоди іншим.

Структура методики

Методика складається з набору тверджень, на які респондент повинен відповісти "так" або "ні". Аналіз відповідей дозволяє оцінити рівень вираженості кожної з перелічених характеристик.

Мета застосування методики

- Діагностика: Виявлення індивідуальних особливостей особистості, пов'язаних з агресивністю і конфліктністю.
- Прогнозування: Оцінка ризику виникнення конфліктних ситуацій у взаємодії з іншими людьми.
- Корекція: Розробка індивідуальних програм психокорекції для зниження рівня агресивності і підвищення конфліктостійкості.

Переваги методики

- Доступність: Методика проста у використанні і не вимагає спеціальної підготовки для проведення.
- Надійність: Методика має високу внутрішню узгодженість і валідність.
- Інформативність: Дозволяє отримати детальну інформацію про особистісні особливості, пов'язані з агресивністю і конфліктністю.

Обмеження методики

- Самозвіт: Результати методики можуть бути спотворені соціально бажаною відповіддю.
- Односторонність: Методика оцінює лише окремі аспекти особистості, пов'язані з агресивністю і конфліктністю.
- Культурна специфіка: Результати можуть варіюватися в залежності від культурних особливостей.

2.2. Аналіз та інтерпритація результатів дослідження.

Експериментальною базою дослідження виступив Інгулецький фаховий коледж Криворізького національного університету. В експерименті взяло участь 25 здобувачив освіти, які навчаються на першому курсі, віком 14-15 років. З них 6 дівчаток і19 хлопців В ході дослідження використовувались методики.

Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса. Методика діагностики самооцінки Ч. Д. Спілберга. Методика діагностики стану агресії у підлітків Басса та Дарки. Методика "Особистісна агресивність і конфліктність" Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова.

Для опрацювання данних розраховувався коефіцієнт кореляції рангу Спірмена.

Після проведення рівня та виявлення виду агресії, результати були занесені до таблиці і проведений аналіз результатів.

Таблиця 2.1

Діагностика стану агресії у підлітків

Парам.	Фізична агресія	Непряма агресія	Вербальна агресія	Негатив	Роздратування	Підозрілість	Почуття провини	Схильність до образ
хлопці	8	7	7	6	6	5	3	5
Дівчата	4	5	5	4	5	6	4	4
всього	12	13	13	10	11	11	7	9
% у дівчат	66	75	75	66	90	100	75,8	75,6
% у хлопців	90	85	85	66,7	66,7	55,5	33,5	55,5
Загальний %	80	85	85	66,7	73,3	73,3	46,7	60

Підсумовуючи, можна зробити такі висновки:

-переважають, і знаходяться на одному рівні як «непряма агресія», так і «вербальна» -ці види притаманні 13 учням, це становить 86,7% від всіх тих, хто приймав участь у експерименті. З них було встановлено, однаково у ціх, двох видах перемагають хлопці. Але дівчаток менше брало участь у експерименті тому відсоток стосовно результату однаковий.

-на другому місці виявилась фізична агресі, яка склала 80% загальной кількості поміж учнів. Тут лідерами виступили хлопці, що становило 90% тих, хто час від часу піддається впливу цьому виду агресії. Деякі з них, розповіли про екологічні методи, які їм допомагають боротися з її проявами. Так як цей вид агресії може мати руйнівні наслідки, 15% опитуємих займаються спортом, що і

стає гарним методом розрядки. Дівчатка виявились теж досить агресивним. Серед них частина складає 66%, що всетаки меньше аніж у хлопців.

-цікавим виявилось, що підозрілість і роздратування, мають однаковий процент, який складає 73,3% серед усіх учнів, які приймали участь у дослідженні. Підозрілість притаманна більше дівчаткам аніж хлопцям, а от роздратування серед хлопців проявляється частіше і складає 66,7%.

-наступну позицію займає «негатив», цей прояв більш притаманний хлопцям -66,7%, у дівчаток він дещо меньший – 66%. Загальний 66,7% від усіх учнів.

-що вразило, то це рядок «схильність до образ», тут підлітки набрали 60% разом, а от більш схильні до такого виду агресії більше дівчатка –їх загальна кількість 4 з 6, що становить 75,6% від тих хто приймав участь у експерименті, хлопців – 55,5%.

Дуже потішило, що підлітків не турбує почуття провини, вірніше цей відсоток виявився найменшим –всього 46,7. З них, дівчатам притаманні ці почуття більше аніж хлопцям. У дівчаток -75,8%, у хлопців -33,5%.

Підліткова агресія, це складне явище, у якої є різні прояви та причини. Вона може мати серйозні наслідки як для самих підлітків, так і для людей навколо них.

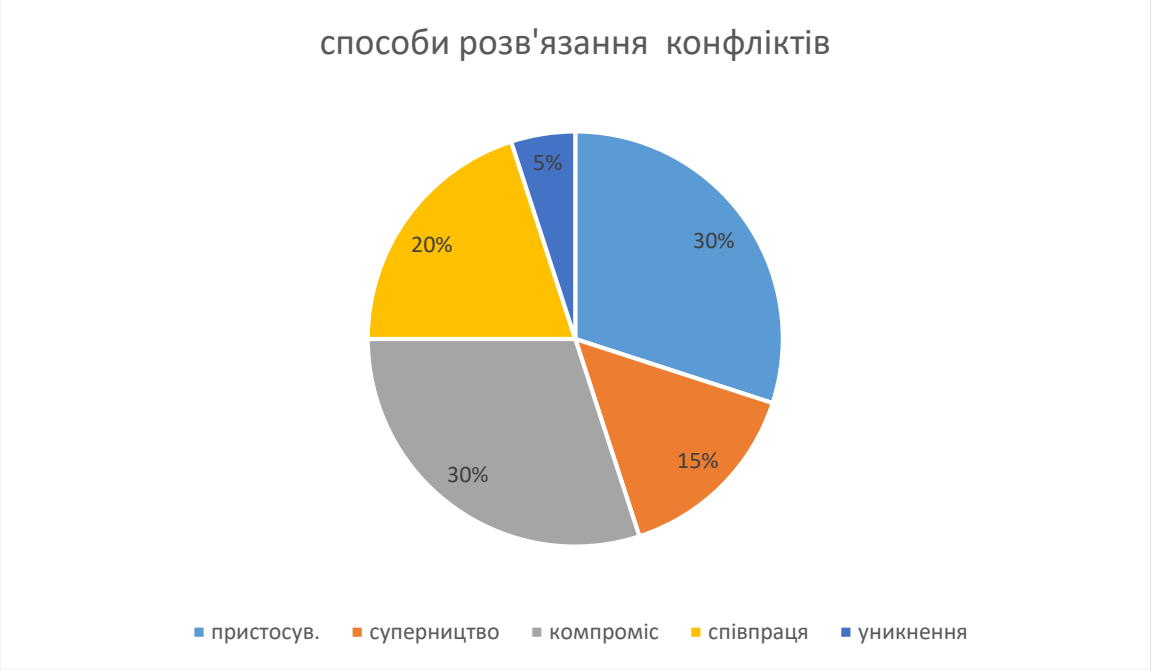
Агресія, це не нормальна поведінка. Хоча в підлітковому віці емоції можуть бути сильними, існує багато здорових способів їх вираження. Є різні причини підліткової агресії. До них належать як біологічні, так і генетичні і гормональні фактори. Вона може і проявлятись по –різному, як на фізичному – бійки, словесна агресія, образи, погрози, непряма агресія-погрози, плітки, соціальне виключення з групи.

Є багато способів запобігти підліткової агресії. Розробляються програми раннього втручання, які дають дітям навички вирішення конфлікту, та емоційного регулювання, створення сприятливого сімейного і шкільного

середовища. Підліткам, які виявляють агресію, потрібна допомога. Існують ефективні методи подолання, які можуть навчити, як контролювати свій гнів, та вирішувати питання здоровим способом.

Також проводились дослідження за методикоюдіагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса.

Як стало відомим, для 30% досліджуваних, при наявності конфлікта є пануючим –стиль пристосування; 15% -стиль суперництва, 30% -стиль компромісу, 20% стиль співпраці і лише 5% користуються стилем уникнення, тобто роблять вигляд, що конфлікта не існує.



Малюнок 1. Діаграма способів розв'язання конфліктних ситуацій.

Роблячи висновки, можна розділити підлітків на групи.

Перша група, це ті, що ми зазначали вибирають стиль поведінки пристосування. Друга група – це діти впевнені у собі, вони обирають суперництво, як спосіб подолання конфліктних ситуацій. Третя група –коли підліткам простіше піти на компроміс аніж відстоювати свою точку зору. Першу і третю групу можна об'єднати, так як стилі пристосування і компромісу, на нашу

думку, дещо схожі між собою, тому цей відсоток досить великий аж 60 від загальної кількості дітей, які приймали участь у експерименті.

Тільки 15% дітей, чітко зазначили, що у них завжди є своя думка, яку вони відсоюють, застосовуючи стиль суперництва, що допомагає їм вдосконалюватись, вчитись чомусь новому, та досягати своєї мети.

Аналізуючи результати рівня самооцінки за діагностикою Ч. Д. Спілберга, в ході нашого дослідження, було встановлено, що низький рівень самооцінки напряму впливає на стан тривожності у підлітків, так як самооцінка – це стійка система суджень індивіда про себе, свої можливості, якості та місце серед інших людей, а тривожність – це емоційний стан, що характеризується почуттям занепокоєння, тривоги та очікування небезпеки.

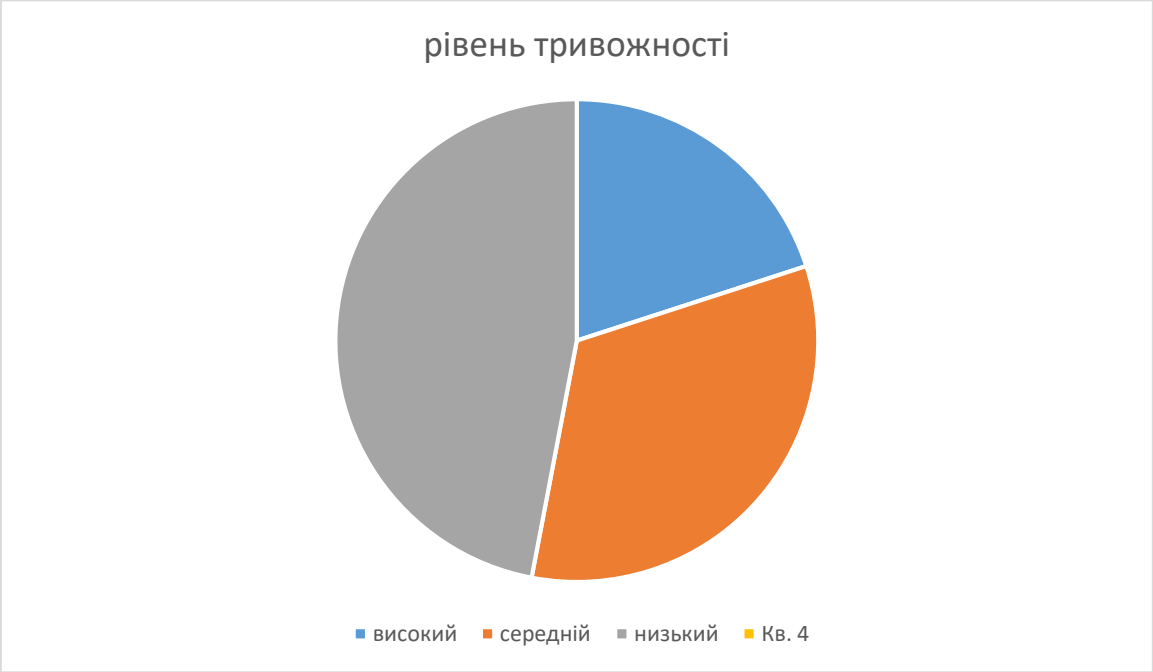
-високий рівень тривожності виявився у 3 осіб, що становить 20% від загальної кількості дітей, що цікаво, з них 2 особи –хлопчики, а 1 дівчинка. Тобто процент тривожних хлопців виявився більшим.

-середній рівень тривожності (до 45 балів), виявився у 5 осіб, це складає 33% підлітків з нашого експерименту, де знову ж таки, 3 хлопчика і дві дівчинки.

-низький рівень тривожності склав загальну суму в (до 30 балів). Це 7 учнів, з яких 5 дівчаток і 2 хлопців. Що склало 47 % від загальной кількості учнів.

Як виявилось в ході дослідження, що хлопці є більш тривожними аніж дівчатка, що досить вразило. Адже, існує багато досліджень, що показують, що у дітей до 12 років, тривожність частіше зустрічається у дівчаток, але в даному досліджені приймали участь учні років і це теж вагома причина, бо це може бути пов'язано з більшою емоційною експресивністю та схильністю до внутрішніх переживань у підлітковий період. З віком, гендерні відмінності стають менш вираженими.[62] І тут є багато інформації, що формується теж на дослідженнях, що у підлітків і у дорослих тривожність може виникати частіше у осіб чоловічого полу. Це може бути пов'язано з тим, що на хлопців більше тиснуть, щодо

стримування емоцій, акцентом на досягнення та конкуренцію між собою, а також стереотипи, щодо мужності.



Малюнок 2. Діаграма рівней тривожності.

Взагалі –то, рівень тривожності більше залежить від індивідуальних особливостей людини, незалежно від статі. Деякі люди просто більше схильні до тривоги ніж інші. На розвиток тривожності також впливають життєві обставини –складні стосунки, травматичний досвід, проблеми в навчанні і роботі, а зараз, важливим фактором є війна.

Існує загальна думка, що хлопчики частіше приховують свої емоції та уникають звернення за допомогою, що і призводить до невизначення та недооцінки тривожних розладів у них. З іншого боку, дівчаткам може бути легше ділитись своїми переживаннями та отримувати підтримку, що може призвести до більш раньої діагностики та визначення ефективних методів, щодо подолання тривоги.

Тривожність, це проблема, яка може зачіпати людей будь –якої статі і віку. Необхідно звертати увагу на будь-які ознаки тривоги, незалежно від статі дитини.

Стало відомо, у процесі спілкування з підлітками, що на першому місці серед страхів у них стоїть соціальна фобія. Вона характеризується стійким, вираженим, страхом різних соціальних ситуацій. Особливо перебуванням у центрі уваги, вони доволі спецефічні, наприклад відповіді біля дошки, на сцені, розповідь вірша, або генералізовані –коли треба просто спілкуватися з іншими людьми. Тоді з'являється високий рівень тривоги, страх зганьбитися перед однолітками, тому ці ситуації часто уникаються. Звідси і перше місце у розв'язанні конфліктів – пристосування. Це спричиняє обмеження у соціальному, творчому житті і має проблеми з самореалізацією.

Остання методика, яку ми використовували с своїй роботі"Особистісна агресивність і конфліктність" Є.П. Ільїна і П.А. Ковальова. На основі проведеної методики стало відомим, що в даній групі хлопці більш агресивні, а дівчатка – більш конфліктні. З отриманих даних можна зробити попередній висновок про те, що в даній конкретній групі хлопців агресивність проявлялася частіше, а у дівчат – конфліктність. Агресивні прояви були зафіксовані у 6 хлопців з 9, а конфліктні – у 4 дівчат з 6.

- Агресивність серед хлопців: (6/9) * 100% ≈ 67%
- Конфліктність серед дівчат: (4/6) * 100% ≈ 67%

  Що вплинуло на результати?
- Вік учасників: так як в нашому випадку це підлітки, то агресивність на цьому віковому етапі більш проявлена ніж у зрілому віці.
- Соціальне оточення: сім'я, коледж , друзі – все це впливає на формування особистості і прояв агресивності та конфліктності.
- Ситуативні фактори: стрес, стомлення, конфлікти вдома або в школі, загальна картина воєного часу суттєво впливають на результати

тестування. Була проведена бесіда з учасниками опитування, 5% хлопців і 2% дівчаток скаржуться на втому від війни, хотіли б мати безпечне місце, де можна перепочити від сирен.

- Особливості методики: методика може не повністю враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, або настрій підлітка в даний момент.

Аналізуючи дані, представлені в таблиці 2.1, було розраховано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена за формулою http://virtuni.education.zp.ua/edu_cpu/file.php/2753/Analiz_danikh_4.pdf для порівняння рівня агресії серед хлопців і дівчат за різними параметрами агресії, такими як фізична, непряма, вербальна агресія, роздратування тощо. Формула рангової кореляції Спірмена:

$$R_s = 1 - \frac{6\sum_{i=1}^{n} d_i^2}{n^3 - n},$$

де R_s – коефіцієнт ранговой кореляції за Спірменом;

d_i – різниця між рангами показників одних і тих самих досліджуваних увпорядкованих рядах;

n – число досліджуваних чи даних у рядах, що корелюються.

Результат коефіцієнта Спірмена становить rs=0.08 rs =0.08, що вказує на практично відсутній зв'язок між рівнем агресії в цих двох групах. Значення p=0.85 p=0.85 показує, що результати є статистично незначущими, тобто немає підстав стверджувати, що існує істотна кореляція між поведінкою хлопців та дівчат у контексті цих показників агресії. Це може свідчити про те, що рівень агресії серед підлітків не залежить від статі в дослідженій вибірці. Отже, такі результати демонструють, що подальший аналіз повинен включати інші фактори, які можуть впливати на агресивну поведінку підлітків, такі як соціальні умови, сімейне оточення чи індивідуальні риси характеру.

РОЗДІЛ 3. Психологічний супровід підліткових конфліктів

3.1. Розробка просвітницької програми для підлітків схильх до конфліктів.

Головним завданням освітніх закладів є виховання повноцінних особистостей, соціалізованих, адаптованих до швидкоплинних змін життя, які свідомо ставляться до оточуючих, поважають їх вибір, і свій світогляд, формувати навички самовдосконалення, активно брати участь у соціальному житті. Тому розвиток резилієнтності у наш не легкий час постає головною задачою як у соціумі, так і особисто, кожною людиною, яка хоче жити повноцінним життям. Резилієнтність виникає в контексті. Адаптація до стресу залежить не лише від самої людини, а й від наявних ресурсів: родини, друзів, певної культури та релігії, громади, суспільства та уряду. Багато з цих ресурсів є поза безпосереднім контролем людини.[41.ст.13]

Навчальний процес формує головні якості дитини, формує світогляд, закладає цеглини свідомості, впливає на психологічні можливості дитини. У підлітковому віці особливо швидко формуються цінності і пріорітети, мрії і бажання заповнюють свідомість особистості, тож важливо направити дитину правильними діями, підібрати програму корекції і розвитку. Це допомагає попереджувати конфлікти, конструктивно ї розв'язувати їх, спілкуватися з однолітками, поважати один одного і суспільство.

Комплексний підхід у психології, і зокрема – у роботі практичного психолога закладу освіти, зумовлює орієнтацію на єдність вивчення (клінічна, психологічна діагностика) і реального практичного вдосконалення (психологічне консультування, психокорекція, психотерапія) особистості, означує стратегію перетворення наявного рівня розвитку у вищий, оптимальний, що поєднує різновекторні аспекти функціонування особистості.[49.ст.232]

В ході цієї роботи, ми розробили просвітницьку програму « Я і моє оточення», у вигляді групового заняття.

Цілі програми є:

- Зменшення частоти та інтенсивності конфліктів, за рахунок знаходження спільних тем та інтересів.
- Розвиток навичок ефективної комунікації.(в ході спілкування, виявилось, що дістанційне навчання не сприяє розвитку комунікативних здібностей).
- Формування навичок управління емоціями. Так як у підлітковому віці досить складно визначити свої емоції і контролювати їх.
- Підвищення самооцінки та самоконтролю. Самооцінка впливає на вміння комунікувати один з одним, підлітки часто конфліктують, виборюючи лідерство.
- Розвиток емпатії та толерантності.

Зокрема, психолого-педагогічний супровід особистості передбачає ставлення до особистості як до складної системи, властивостями якої є потреба в інформаційному обміні із зовнішнім (предметним і соціальним) середовищем, прагнення до внутрішньої рівноваги (гомеостазу, упорядкованості), певний ступінь відкритості/ закритості, наявність механізмів пошуку оптимальних станів (саморегуляція, адаптація), унікальна здатність до взаємодії із іншими соціальними системами, еквіфінальність (варіативність розвитку, відсутність єдиного оптимального способу досягнення кінцевого стану) функціонування тощо.[46.ст.233]

В ході виконання роботи, виконувались вправи**: «Місток», «Мій клас, який він?», «Капсула часу», «Ми позичаємо ідею».**

Творчі вправи відіграють важливу роль у багатьох видах психотерапії. Вони допомагають дітям виразити свої емоції, думки та переживання, які іноді важко передати словами, а особливо у підлітковому віці. Через творчість можна

отримати доступ до глибинних шарів психіки, краще зрозуміти себе та свої проблеми. Процес може бути дуже емоційним. Виражаючи свої почуття, діти звільняються від внутрішньої напруги і відчувають полегшення.

Важливі аспекти:

- Індивідуальний підхід: Кожен підліток має свої особливості, тому програма була адаптована під його потреби.
- Позитивна атмосфера: Створення безпечного простору, де підліток почувається комфортно і може відкрито висловлювати свої думки і почуття.
- Конфіденційність: Дотримання конфіденційності всієї інформації, отриманої під час занять.

Просвітницько-профілактична програма для підлітків, схильних до конфліктів, повинна бути комплексною і включати в себе різноманітні методи і прийоми. Регулярні заняття та підтримка психолога допоможуть підліткам розвинути навички ефективної комунікації, управління емоціями та вирішення конфліктів.

3.2. Обгрунтування просвітницької програми для підлітків «Я і моє оточення».

Аналізуючи результати нашого дослідження, була складена просвітницька програма, у формі групового заняття, спрямована на формування психологічних знань, психологічної компетентності, психологічного супроводу. Було проведено п’ять занять в офлайн форматі, тривалістю 45 хвилин кожне.

Таблиця № 3.1. «Структура групового заняття»

Блок	Тема заняття	К-сть занять	Тривалість
Вступний	Заняття 1. «Знайомство»	1	45 хв.
Основний	Заняття 2. «Мій клас, який він?»»	1	45 хв.
	Заняття 3. «Місток»	1	45 хв.
	Заняття 4. «Ми позичаємо ідею»	1	45 хв.
Завершальний	Заняття 5. «Капсула часу».	1	45 хв.

Мета програми:

Навчити підлітків конструктивному спілкуванню, слухати один одного, чути, співчувати, приймати думку співрозмовника, сприймати критику, розширювати коло друзів, бути доброзичливим, поліпшувати позитивний клімат в групі.

Етапи програми:

Знайомство. Вибираємо тему для обговорення, формуємо безпечний простір.

Психолог.

Дружба – це особливі, міцні стосунки між людьми, що базуються на взаємній симпатії, довірі, повазі та підтримці. Це ті люди, з якими ми ділимося своїми радощами та печалями, які завжди готові вислухати та допомогти.

Чому дружба так важлива?

- Емоційна підтримка: Друзі допомагають нам справлятися зі стресом, подолавати труднощі та відчувати себе більш щасливими.
- Розвиток особистості: Спілкування з різними людьми розширює наш кругозір, допомагає нам краще зрозуміти себе та інших.
- Почуття приналежності: Друзі створюють відчуття приналежності до якоїсь групи, роблять нас менш самотніми.
- Взаємна допомога: Друзі завжди готові прийти на допомогу в трудну хвилину та підтримати нас у наших починаннях.

Які бувають види дружби?

- Дитяча дружба: Часто базується на спільних іграх та інтересах.
- Підліткова дружба: Характеризується більш глибокими емоційними зв'язками, пошуками себе та свого місця у світі.
- Доросла дружба: Будується на основі спільних цінностей, інтересів та життєвого досвіду.
- Онлайн-дружба: Дружні стосунки, які розвиваються в Інтернеті.

Як зберегти дружбу?

- Відкритість та чесність: Говоріть один одному правду, діліться своїми почуттями та думками.
- Взаємна підтримка: Підтримуйте один одного у складних ситуаціях, радійте успіхам один одного.
- Повага особистих меж: Поважайте особистий простір та інтереси один одного.
- Проведення часу разом: Регулярно спілкуйтесь, знаходьте час для спільного дозвілля.
- Прощення: Вчіться прощати помилки один одного.

Психолог: - як на вашу думку ваша група товариська? У чому це проявляється?

Тестування «Мій клас! Який він?».

Цей інструмент, дозволить оцінити атмосферу в групі, рівень задоволеності студентів навчанням, відносини між ними та викладачами. Тест складається з кількох блоків запитань, що стосуються різних аспектів шкільного життя.

Навіщо проводити таке тестування?

- Оцінка мікроклімату: Зрозуміти, чи панує в класі дружня атмосфера, чи є конфлікти, як учні почуваються в колективі.
- Виявлення проблем: Визначити, які саме проблеми турбують учнів (навчальні труднощі, стосунки з однолітками, відносини з вчителем).

- Розробка стратегій покращення: На основі результатів тесту розробити заходи для покращення навчального процесу та мікроклімату в класі.
- Зворотний зв'язок: Отримати зворотний зв'язок від учнів, зрозуміти їхню точку зору.

Як інтерпретувати результати тесту?

- Аналіз загальних тенденцій: Визначити, які питання викликали найбільшу кількість позитивних/негативних відповідей.
- Порівняння результатів різних груп учнів: Порівняти результати хлопчиків і дівчаток, учнів з різним рівнем успішності.
- Індивідуальний аналіз: Проаналізувати відповіді кожного учня, щоб виявити індивідуальні проблеми.

Рекомендації щодо проведення тестування

- Анонімність: Гарантувати учням анонімність відповідей, щоб вони могли висловитися відкрито.
- Ясна інструкція: Дати чіткі інструкції щодо заповнення тесту.
- Різноманітність запитань: Включити запитання різного типу (відкриті, закриті, шкала Лікерта).
- Обговорення результатів: Після обробки результатів організувати обговорення з учнями, але без вказівки на конкретних авторів відповідей.
- Розробка плану дій: На основі результатів тесту розробити план заходів для покращення ситуації в класі.

Приклади запитань для тесту

- Як ти почуваєшся в нашому класі?
- Чи є у тебе друзі в класі?
- Чи легко тобі працювати в групі?
- Чи розумієш ти матеріал, який вивчаєш?
- Чи цікаво тобі на уроках?
- Як ти ставишся до свого вчителя?

Результати тестування "Мій клас! Який він?" в умовах нетовариської групи, як виявилось в ході спостереження, що навчається дистанційно, з перевагою хлопців, виявляються певні характерні особливості. Оскільки дистанційне навчання обмежує можливості для особистого спілкування, результати відображають знижений рівень соціальної взаємодії та згуртованості колективу. Перевага кількості хлопців в групі, впливає на загальний тон відповідей, оскільки хлопці та дівчата мають різні стилі спілкування та інтереси.

Результати проведення тесту:

1. **Низький рівень згуртованості:** висловлюють відчуття самотності та ізоляції, відсутні спільні інтереси та захоплення, мають труднощі у встановленні дружніх стосунків.
2. **Проблеми з комунікацією:** скаржаться на труднощі з розумінням один одного через обмежений формат спілкування, відсутні неформальні розмови та спільні проекти, які сприяють розвитку комунікативних навичок.
3. **Відсутність спільних заходів:** відзначають брак спільних заходів та активностей, які б об'єднували колектив, труднощі з організацією спільних проектів через технічні обмеження.
4. **Вплив гендерних особливостей:** хлопців більше, то результати відображають їхні інтереси та стиль спілкування, відсутні теми, цікаві для дівчат. Хлопці проявляють більше індивідуалізму, тоді як дівчата виявляють бажання до більш тісної соціальної взаємодії.

Результати тестування було обговорено з учасниками в групі.

Згідно результатів попереднього тесту, колектив виявився не дуже товариським, щоб його з'єднати загальною темою, була впроваджена групова робота **«Ми позичаємо ідею»**– це інтерактивна форма навчання, яка спонукає учнів до творчого мислення та співпраці. Її суть полягає в тому, що учні

"позичають" ідеї з різних галузей знань або культур, адаптуючи їх до вирішення конкретного завдання або проблеми.

Мета:

- Розвиток креативного мислення.
- Створення сприятливої атмосфери для співпраці.
- Застосування знань на практиці.
- Формування вміння аналізувати інформацію та синтезувати нові ідеї.
- Підвищення мотивації до навчання.
- Встановлення більш теплих стосунків у колективі.

1. Спільним обговоренням була вибрана тема: "Як зробити наше місто чистішим?".
2. Розподілили спільноту на 2 групи: 8 і 7 чоловік.
3. "Позичання" ідеї: Кожна група обрала певну галузь знань або культуру, з якої вони "позичать" ідею. Одна група може звернулась до досвіду японців у сортуванні сміття, а інша – до екологічних ініціатив у різних країнах.
4. Пошук інформації зблизив учасників заняття. Шукаючи різну інформацію про обрану ідею, аналізуючи її і обговорюючи, як її можна адаптувати до свого завдання, підлітки стали більш згуртовані.
5. Презентація: Кожна група презентує свою ідею перед класом, пояснюючи, чому вони обрали саме цю ідею і як її можна реалізувати.
6. Обговорення: Після презентацій відбувається загальне обговорення, під час якого учні діляться своїми враженнями, задають питання і висловлюють свої пропозиції.

Переваги цього методу:

Залучення різних типів мислення, учні використовують як аналітичне, так і творче мислення. Розвиток комунікативних навичок: діти вчаться працювати в команді, висловлювати свої думки і слухати інших, що було підтверджено в

ході виконання програми. Завдяки нестандартному підходу до навчання, учні стають більш зацікавленими в навчальному матеріалі. Глибоке розуміння теми: шляхом пошуку інформації і аналізу різних ідей, підлітки глибше занурюються в тему.

При виконанні цієї методики нам вдалося створити атмосферу довіри і підтримки. Групова робота "Ми позичаємо ідею" – це відмінний спосіб зробити навчання цікавим і ефективним. Вона допомагає учням розвивати свої творчі здібності, критичне мислення і вміння працювати в команді.

«Місток».

Щоб встановити більш тісний контакт з учасниками групи між собою, виконали творче завдання «Місток». Що таке творче завдання "Місток"?

Це завдання, яке спонукає учнів до встановлення зв'язків між різними поняттями, ідеями або предметами. Діти , як будівельники, зводять "міст" між, здавалося б, несхожими речами, створюючи нові, несподівані комбінації.

Мета завдання:

- Розвиток креативного мислення: Стимулювати учнів до пошуку нестандартних рішень і нових ідей.
- Підключення міжпредметних зв'язків: Допомогти учням бачити зв'язки між різними галузями знань.
- Створення сприятливого середовища для обговорення: Заохотити учнів до обміну ідеями та аргументації своїх поглядів.

Вибір теми: Вибрали тему, яка буде цікава як для хлопців так і для дівчат - "Космос", темою мосту "З'єднати космос і побут".

1. Розподілили учнів на невеликі групи.
2. Постановка завдання: Пояснили учасникам процесу, що вони повинні побудувати "міст" між двома заданими поняттями, використовуючи свою уяву.

3. Пошук асоціацій: Запропонували учням шукати асоціації, які пов'язують ці два поняття. Вони можуть використовувати будь-які слова, образи, ідеї.
4. Презентація: Кожна група презентує свій "міст", пояснюючи, як вони з'єднали два поняття.
5. Обговорення: Після презентацій відбулося загальне обговорення, під час якого здобувачи освіти ділилися своїми враженнями, задавали питання і висловлювали свої пропозиції.

Це завдання виводить учнів за межі стандартного мислення, діти вчаться бачити несподівані зв'язки. Головна ціль, яку ми собі ставили при виконанні, була досягнута - учні працюють в групах, розвиваючи навички спілкування. Вдалося створіти атмосферу творчості та довіри, висловлювання нестандартних ідей. Спостерігались навички підтримки у групі у складних ситуаціях. Тут оцінюється не тільки кінцевий результат, а й процес роботи.

Завдання "Місток" – це відмінний інструмент для розвитку творчого потенціалу учнів. Воно допомагає їм бачити світ під новим кутом і встановлювати несподівані зв'язки між різними явищами. Налагоджувати контакти один з одним, долати скутість і сором'язливість.

Щоб завершити нашу групову роботу, виконали **завдання "Капсула часу доброти"**

"Капсула часу доброти" – це не лише захопливе заняття, а й потужний інструмент для виховання в дітей цінностей доброти, співчуття та взаємодопомоги.

Що таке "Капсула часу доброти"?

Це своєрідний контейнер, у який діти складають свої побажання, думки, малюнки або короткі історії про доброту. Цю капсулу запечатують і ховають на певний час, а потім відкривають, щоб подивитися, як змінилися їхні погляди.

Як організувати створення "Капсули часу доброти"?

В роботі було виконано декілька етапів:

1. Підготовка:

Обговорення: Поговорили з підлітками поняття доброти, про те, що для них означає бути добрим.

Матеріали: Підготували контейнер (коробку, банку), папір, ручки, олівці, фломастери, речі, якіб вони хотіли покласти в капсулу.

2. Створення повідомлення:

Склали разом письмове повідомлення, написали лист собі в майбутнє, де описали, що для них означає доброта, які добрі вчинки вони вже зробили і які хотіли б зробити в майбутньому.

Створили міні- колаж з вирізок з журналів, фотографій, якими і що вони хотять бачити у майбутньому.

3. Запечатування капсули:

Закриття контейнера: Обрали контейнер, місце зберігання. Вибрали безпечне місце для зберігання капсули - бібліотеку коледжу.

Організували дискусію про те, як змінилося їхнє розуміння доброти за цей час.

Цінність проекту:

Підлітки розуміють, що їхні дії мають значення і впливають на майбутнє, вчаться аналізувати свої дії і думки, спільна робота над проектом сприяє згуртуванню групи.

"Капсула часу доброти" – це не просто заняття, це насіння, яке висаджується в серця дітей і проростає протягом усього життя.

Заключне слово психолога: кожне наше слово несе відповідальність. Коли ми говоримо, ми беремо на себе зобов'язання. Давайте будемо відповідальними за свої слова і вчинки. Тільки так ми зможемо побудувати міцні стосунки, засновані на взаєморозумінні і повазі.

Резюмування. Зворотній зв’язок.

Чи сподобався тренінг?

Що нового для себе та про себе дізнались на даному тренінгі?

Що можна додати до матеріалу?

Як, на вашу думку можна поліпшити атмосферу у вашій групі?

Рекомендації психолога по результатам тренінгу.

Ми разом обговорювали, як зробити нашу атмосферу в групі ще дружньою та комфортною для навчання. Давайте згадаємо найважливіше:

- Ми всі різні, і це нормально! Кожен з нас має свої інтереси, думки та почуття. Важливо поважати відмінності один одного.
- Добрі слова мають велику силу! Компліменти, підтримка та вдячність можуть зробити день іншої людини яскравішим.
- Вміння слухати – це мистецтво! Коли хтось говорить, важливо уважно слухати, не перебиваючи і намагаючись зрозуміти точку зору іншої людини.
- Конфлікти – це нормально, але важливо вчитися їх вирішувати мирно! Коли виникає непорозуміння, спробуйте спокійно обговорити проблему і знайти компроміс.

Що ви можете зробити, щоб покращити атмосферу в групі:

- Будьте доброзичливими: Посміхайтеся один одному, вітайтеся, допомагайте в складних ситуаціях.
- Висловлюйте свої почуття: Якщо вас щось турбує, не тримайте це в собі. Спробуйте спокійно розповісти про це вчителю або одногрупнику.
- Вчіться слухати: Коли хтось говорить, зосередьтеся на його словах. Спробуйте зрозуміти, що він відчуває.
- Шануйте думку інших: Навіть якщо ви не згодні з кимось, вислухайте його точку зору.
- Працюйте в команді: Спільні проекти допоможуть вам краще пізнати однокласників і навчитися працювати разом.

- Вибачайтеся, якщо помилились: Ніхто не ідеальний. Якщо ви образили когось, попросіть вибачення.

Пам'ятайте: кожен з вас може зробити свій внесок у створення дружньої атмосфери в групі. Давайте разом створимо місце, де всі будуть почувати себе комфортно і безпечно!

Дякую за увагу!

3.3. Оцінка результативності впровадженого інструментарію.

Після впровадження просвітницької програми, ми порівняли результати. За для порівняння даних було використано методику діагностики стану агресії у підлітків Басса та Дарки, та дослідження рівня самооцінки за діагностикою Ч. Д. Спілберга, як такі, що дали можливість отримати результати актуальні та більш характерні для нашої вибірки.

Таблиця 2.2. «діагностика стану агресії у підлітків, контрольний зріз»

Парам.	Фізична агресія	Непряма агресія	Вербальна агресія	Негатив	Роздратування	Підозрілість	Почуття провини	Схильність до образ
хлопці	4	5	5	1	1	2	2	1
дівчатка	2	3	3	2	1	1	2	2
всього	6	8	8	3	2	3	4	3
% у дівчат	33	42	42	33	16	16	33	33
% у хлопців	44	62	62	11	11	22	22	11
Загальний %	40	53	53	20	13	20	26	20

Порівнюючи результати з попередніми, можемо стверджувати, що програма найбільше вплинула на зменшення негативних показників, що до виявів агресивної поведінки, які склали у хлопців 11%, а у дівчаток 33%, також суттєво

змінились показники по роздратуванню. У хлопців 11%, у дівчаток 16%, що всього складає від загального результату 13%. Також зменьшилась підозрілость один у одного – у хлопців 22%, а у дівчаток 16%, що склалось у 20% від загальной кількості дітей, що брали участь у роботі. На тому ж щаблі і «схильність до образ». Тут загальна кількість склала 20%. Фізична агресія знизилась до 40% серед усіх учасників, при чому у хлопців, цей вид агресії -44%, всеодно переважає над дівчатками 33%. Хочеться наголосити, що показники вербальної і непрямої агресії теж суттєво змінились. У хлопців вони склали 62%, а у дівчаток 42%, що відрізняється від показників на початку 85%, до впровадження програми.

Аналізуючи результати дослідження рівня самооцінки за діагностикою Ч. Д. Спілберга, після впровадженої програми , робимо такі висновки:

-високий рівень тривожності виявився у 1 осіби, що становить 6,7% від загальної кількості дітей, що цікаво, ця особа –хлопчик, а 1 дівчинка.

-середній рівень тривожності (до 45 балів), виявився у 2 осіб, це складає 13% підлітків з нашого експерименту, де один хлопчик і одна дівчинка.

-низький рівень тривожності склав загальну суму в (до 30 балів). Це 4 учні, з яких 2 дівчинки і 2 хлопці. Що склало 26% від загальной кількості дітей.

Ми можемо бачити, як знизився рівень тривожності серед учасників, як жіночої, так і чоловічої статі. Діти стали більш розкутими, готовими до спілкування. Результати дослідження свідчать про ефективність впровадженої програми в зниженні рівня тривожності у дітей. Спостерігається статистично значуще зниження показників тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна після завершення програми. Тож на підставі проведеного дослідження ми можемо рекомендувати програму використовувати у навчальних закладах, в роботі працівників допомагаючих професій, серед яких психолог, соціальних педагогів і психологів, вчитель, асистент вчителя, для налагодження загальної атмосфери в групі, класі, колективі.

ВИСНОВКИ

Підлітковий період важливий для процесу формування особистості, проте дуже неоднозначний, відзначений складністтю та різноманітністтю сприйняття світу і себе в ньому. На розвиток особистості підлітка, як соціально-психологічного феномену також впливає і розвиток суспільства в цілому. Він активно шукає себе, проявляє інтерес до нових технологій, поки ще не досить сформований, тонко сприймає всі відхилення і недоліки як в інших людях, так і в собі. Загострюються конфлікти щодо норми та відхилень, також якщо сприйняття підлітка не співпадає з думкою групи. В цьому і полягають труднощі виховання, спілкування і навчання у підлітковому віці. Конфлікти займають важливе місце в нашому повсякденному житті, тому і способи їх подолання є головною задачею, яку треба навчитись розв'язувати, щоб бути успішним і повноцінним членом суспільства.

Згідно заданої теми був проведений аналіз конфліктної поведінки підлітків, причини та наслідки, які виникають у ході конфлікту, їх різновиди та способи подолання. В ході роботи, було виявлено, що основною і важливою стала тема агресії, її видів, та емоціонального фону підліткового віку.

Тож конфліктна поведінка підлітка тісно пов'язана з деякими рисами характера та проявом особистості. Ось деякі з тих, що нам вдалося виявити в ході дослідження: стан та рівень агресії, самооцінка, тривожність та схильність підлітків до конфліктів.

Імпульсивність: підлітки з високим рівнем імпульсивності часто діють, не обдумуючи наслідків своїх вчинків, що може призводити до конфліктів.

Агресивність: схильність до агресії, як фізичної, так і вербальної, є одним з найбільш очевидних факторів, що провокують конфлікти. Нетерпимість: небажання приймати думки та погляди інших людей, нетерпимість до чужої думки часто призводять до конфліктних ситуацій. Егоцентризм: зайва

зосередженість на своїх власних бажаннях і потребах, нехтування інтересами інших людей. Низька самооцінка: парадоксально, але низька самооцінка також може провокувати конфліктну поведінку. Підлітки з низькою самооцінкою часто намагаються компенсувати свої комплекси агресією або провокаціями.

Агресивна поведінка підлітків – це складна проблема, яка турбує багатьох батьків, вчителів і спеціалістів. Її прояви можуть варіюватися від словесних образ до фізичної агресії, і часто викликають занепокоєння щодо подальшого розвитку підлітка. Причин агресивної поведінки підлітків може бути багато, і часто вони взаємопов'язані фізіологічні зміни, під час пубертату відбуваються значні гормональні зміни, які можуть впливати на емоційний стан і поведінку підлітка. Психологічні фактори, це низька самооцінка, невпевненість у собі, почуття відкинутості, стрес, тривога можуть провокувати агресивні реакції. Соціальні фактори - вплив оточення, приклад інших людей, насильство в медіа, проблеми в сім'ї або школі – все це може сприяти розвитку агресивної поведінки.

Психологічний супровід – це комплекс заходів, спрямованих на допомогу дитині у подоланні психологічних труднощів, розв’язанні внутрішніх конфліктів та досягненні особистісного зростання. Це процес, який передбачає активну взаємодію психолога та підлітка, спрямовану на зміну негативних моделей поведінки, мислення та емоцій. Життя сповнене викликів, які можуть призводити до різних психологічних проблем: стресу, тривоги, депресії, низької самооцінки, проблем у стосунках тощо. Психологічний супровід допомагає зрозуміти себе,виявити причини своїх проблем, думок і почуттів, особливо, коли у підлітковому віці дитина тільки починає свідомо прислухатися до себе, вчиться розрізняти свої емоції, намагається впоратися з ними.

Змінити негативні моделі поведінки, навчитися ефективним способам подолання труднощів. Поліпшити стосунки з оточуючими, навчитися будувати міцні та здорові відносини з однолітками, батьками та викладачами. Підвищити самооцінку, повірити у свої сили та можливості, заводити нових друзів і

проявляти свої лідерські якості у групі, мати можливість стверджуватись за рахунок своїх лідерських здібностей, а не за рахунок інших, конструктивно сприймати критику. Досягти особистісного зростання, реалізувати свій потенціал і жити повноцінним життям.

Проведене емпіричне дослідження під час виконання роботи, дало змогу детально розібратись з особливостями виникнення конфліктів серед підлітків, та їх причинами, а ще краще розуміти загальну картину конфліктної поведінки підліткового періоду. Діти більш схильні до вербальних проявів та пасивних видів агресії. Чому підлітки обирають вербальну та пасивну агресію? На відміну від фізичної агресії, вербальні напади та пасивний опір здаються менш ризикованими і не несуть за собою таких очевидних наслідків, а тому уявляються дітям як більш безпечний спосіб виявлення негативних емоцій. У деяких соціальних групах вербальні знущання та ігнорування можуть сприйматися як норма поведінки, що робить їх більш привабливими для дітей. Вербальні напади та пасивна агресія дозволяють завдати емоційного болю, не вдаючись до прямих конфліктів, що сприймається як більш тонкий вплив на особистість. Деякі діти можуть боятися фізичного насильства з боку інших, тому обирають більш безпечні форми агресії, що дають змогу долати страх фізичної відплати. В ході цього досліду виявилось, що хлопчики більш схильні до прояву агресії, а дівчатка більш конфліктними, якщо хлопці можуть уникати конфлікту, то дівчатка цієї групи брались за його розв'язання різними методами.

Цьому можна теж знайти логічне пояснення. З раннього дитинства хлопчикам часто дозволяють виражати агресію, а дівчаткам – ні. Це формує певні моделі поведінки. Різні очікування від хлопчиків і дівчаток у сім'ї та суспільстві можуть впливати на прояви агресії. Хлопчики частіше виражають свої емоції через фізичну агресію, а дівчатка – через вербальні конфлікти або пасивну агресію. Бажання відповідати очікуванням своєї статі може підштовхувати підлітків до певних моделей поведінки. Але важливо пам'ятати, що це не є правилом. Існують

хлопчики, які не проявляють агресії, і дівчатка, які можуть бути досить агресивними. Конфлікти між підлітками можуть виникати через різні причини, такі як конкуренція, ревнощі, пошук свого місця в соціальній групі. Агресія може проявлятися не тільки фізично, але й вербально, пасивно або опосередковано через соціальні мережі.

Щоб ефективно вирішити проблему, необхідно зрозуміти, що саме провокує конфлікти в конкретній групі підлітків, різні підлітки потребують різних підходів, своєчасне втручання може запобігти розвитку більш серйозних проблем.

Хочеться зазначити про те, що хлопчики більш агресивні, а дівчатка – конфліктні, не завжди відповідають дійсності, тобто немає підстав стверджувати, що існує істотна кореляція між поведінкою хлопців та дівчат у контексті цих показників агресії. Це може свідчити про те, що рівень агресії серед підлітків не залежить від статі в дослідженій вибірці. Кожна дитина індивідуальна, і її поведінка залежить від багатьох факторів. Важливо підходити до кожної ситуації індивідуально і шукати причини конфліктів, а не просто списувати все на стать.

Також виявилось, що будь яка спільна діяльність, навчання, спільна робота, може стати сама по собі причиною виникнення конфліктних ситуацій. Це особливо актуально для підлітків, які перебувають у процесі формування своєї особистості та самоствердження. Чому спільна діяльність може призводити до конфліктів? Кожен підліток має свої власні бажання, потреби та уявлення про те, як має відбуватися спільна робота. Розбіжності в цих поглядах можуть призводити до непорозумінь і конфліктів. Спільна діяльність часто передбачає конкуренцію за ресурси, увагу, або визнання. Це може провокувати негативні емоції та бажання перемогти за будь-яку ціну. Нездатність чітко висловлювати свої думки, почуття та потреби може призводити до непорозумінь і конфліктів. Кожен підліток займає певну роль у групі, і ці ролі можуть змінюватися в залежності від ситуації. Конфлікти можуть виникати через боротьбу за лідерство

або через незгоду з розподілом ролей. Підлітки часто бувають емоційно нестабільними, що може призводити до імпульсивних дій і необдуманих висловлювань.

В цьому віці особливої цінності набуває вміння комунікації. Це період, коли підлітки активно формують свою особистість, шукають своє місце в суспільстві, будують стосунки з однолітками та дорослими. Через спілкування підлітки пізнають себе, свої сильні та слабкі сторони, свої цінності, відбувається самопізнання та самоствердження. Ефективна комунікація допомагає підліткам будувати міцні дружні стосунки, знаходити своє місце в соціальних групах. Навички комунікації допомагають підліткам мирно вирішувати конфліктні ситуації, які часто виникають у цьому віці. Хороші комунікативні навички сприяють успішному навчанню, дозволяють краще розуміти навчальний матеріал і ефективніше взаємодіяти з вчителями та однокласниками. Навички ефективної комунікації необхідні для успішної професійної діяльності та побудови міцних особистих стосунків у майбутньому, здійснюється підготовка до дорослого життя.

Коли навички спілкування відсутні, як виявилось у нашому колективі, причина тому –дистанційне навчання, підлітки починають відчувати внутрішньоособистісні конфлікти. Ці конфлікти виникають через нездатність виразити свої почуття, думки та потреби, що призводить до накопичення негативних емоцій. Коли підліток не може чітко сформулювати свої думки та почуття, він починає відчувати роздратування, злість, самотність. Страх бути незрозумілим або відкинутим може призвести до замкнутості і уникнення спілкування, формує стах відмови, коли дитина може замкнутись в собі, що веде до нездатності побудувати міцні соціальні зв'язки. Може негативно вплинути на самооцінку підлітка. Невиражені емоції можуть призводити до різних психосоматичних розладів і проблем зі здоров'ям.

Тож метою нашої роботи, стала розробка і впровадження просвітницької програми, для налагодження комунікації в групі, кращого знайомства один з одним, навичок комунікувати в соціальній групі, зниження агресії і відчуття тривоги, внаслідок встановлення довірливого простору. Як показали результати, програма виявилась досить ефективною. Серед учасників групи, як дівчаток так і хлопців, рівень агресії і стан тривоги знизився, атмосфера в колективі стала більш розкутою, напруженість між членами колективу значно спала.

Важливо приділяти достатній час спілкуванню, профілактиці втоми та підвищувати задоволеність від спільной діяльності - це ключові аспекти ефективної роботи та збереження психічного здоров'я підлітка.

Психологічний супровід підлітків у конфліктних ситуаціях є необхідною складовою сучасного освітнього процесу. Для ефективної роботи з підлітками важливо враховувати індивідуальні особливості кожного підлітка, причини конфлікту та контекст, в якому він виник. Комплексний підхід, який включає індивідуальну роботу з підлітком, роботу з групою та залучення батьків, є найбільш ефективним для вирішення проблеми підліткової конфліктності.

Профілактика конфліктів є не менш важливою, ніж їхнє вирішення. Створення сприятливого психологічного клімату в навчальному закладі, розвиток комунікативних навичок у підлітків та формування позитивних цінностей – важливі кроки у профілактиці підліткової агресії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва В.В. Профілактика та корекція девіантної поведінки підлітків у навчальному процесі. Соціальна педагогіка, теорія та практика 2009 - №1 с. 47-52.

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

3. Бедлінський О.І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. Практична психологія та соціальна робота. – 2011 – №2. – С. 49–54.

4. Безвершук Ж. Природа підліткових конфліктів. Вища школа 2018. - №11 с. 79-92.

5. Бєлякова С., Шовкова К. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА. Молодий вчений, 5 (57), 454-458, 2018.

6. Боришевський М.Й. Духовні цінності як детермінанта розвитку й саморозвитку особистості. Педагогіка і психологія. 2008. №2. С. 49–57.

7. Боришевський М.Й. Про виховання особистості. Початкова школа. 1998. №9. С. 12–14.

8. Бурлачук Л.Б., Грабская Н.А., Кочарян А.С. Основи психотерапії. К. : Ника-Центр; М. : Алетейа, 1999. – 232 с.

9. Волошин О. Деструктивні емоційні стани підлітків, соціально-психологічні аспекти. Психолог. 2012-№20 с.4-7.

10. Гармаш А. Методика і практика виховної роботи у вищих навчальних закладах. Імідж сучасного педагога. 2003. №7/8. С. 119–122.

11. Глебова Т. Програма корекції спілкування старшокласників. Розвиток комунікативних здібностей і навичок. Психолог. 2013. С. 22-29.

12. Глєбова Т. Програма корекції спілкування старшокласників. Розвиток комунікативних здібностей і навичок. Психолог 2013 -№2 с. 22-29.

13. Говорухіна М.Ю. Віртуалізація сучасного світу : роздвоєння реальності. К.: Наукове знання, 2009. – с. 28.

14. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам. Київ, Либідь, 2003. с.518.

15. Горленко В.М., Марухина І.В., Панок В.Г., Предко В.В., Рибалка В.В., Романовська Д.Д., Сосновенко Н.В. Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти. Київ : Ніка-Центр, 2021. – 168 с.

16. Гурлєва Т. Підліток: становлення відповідальності. Шкільний світ 2010. – с.128.

17. Дольто Ф. На стороне подростка. Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2013. – 423 с.

18. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології управління. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. – с.456.

19. Заброцький М.М. Вікова психологія. Навчальний посібник. Київ 1998. С. 6.

20. Зосенко Н. Деякі аспекти дослідження, проблеми девіантної поведінки неповнолітніх. Рідна школа 2012 -№3 с. 36-40.

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

22. Кідалова М.М. Практична психологія та соціальна робота. 2011-№10 с.49-55.

23. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ «Либідь» 2007.

24. Кіржнер Л.О., Мартиненко М.В., Мангольд О.В. Конфліктологія : навч. посібн. Х.: ХНЕУ, 2007. – 83 с.

25. Козлов А.В. Молодіжна політика в сучасній Україні: стан, проблеми, перспективи. Київ, 2004, ст.106-107.

26. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Рад. школа, 1989.

27. Кравцов Ф.П. Українська Інтернет культура : соціальні мережі. Київ : Либідь, 2008.

28. Лавриненко С.Л. Програма розвитку комунікативних здібностей в учнів підліткового віку. Обдарована дитина 2010-№1 с.42-45.

29. Литвинова Н.І., Сушенцева Л.Л. Актуальні проблеми соціокультурного розвитку особистості. Збірник наукових праць. 2016 с.8-13.

30. Лобанова А.С., Калашнікова Л.В. Робота з підлітками-девіантами: соціальний та психологічний аспекти. Київ : Каравела, 2017. с.368.

31. Лобанова А.С., Славіна О.С. Деструктивна поведінка підлітків як суспільна проблема. Збірник наукових праць. 2016. с.4-6.

32. Максимова Н.Ю., Манілов І.Ф., Грись А.М. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. с.258.

33. Музиченко Н.І., Мойсеєнко Л.А. Психологічні аспекти оптимізації процесу розуміння студентами нестандартних ситуаційних задач. Лікарський вісник. 1998. №1. с.117-119.

34. Мухіна Н.О. Соціально-психологічний тренінг, як засіб корекції спілкування підлітків з однолітками. Педагогіка вищої та середньої школи. Збірник наук праць. 2010 -№30 с.395-400.

35. Нечипоренко Т. Лідер світу. Психолог. 2018-№23 с.86-97.

36. Некрасова І.М., Сєднєв В.В. Психологія і педагогіка проблемних підлітків. Психологічний інструментарій. 2011 -№2 с. 1-64.

37. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ: Ніка-Центр, 2006. - с.280.

38. Пелих О.М. Шкільний психолог. Усе для роботи. 2017-№8 с.22-31.

39. Смульсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту. Київ : Нора-друк, 2003. с. 298.

40. Соціально-психологічна робота: інновації, стратегії та можливості. Збірник матеріалів круглого столу з міжнародною участю. Кам'янець-Подільський – Ломжа, 2024. С. 218-256.

41. Стівен М.Саутвік, Чарні Д.С., ДеП'єро Дж.М. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів: Видавництво «Компанія «Манускрипт», 2024. -400с.

42. Строяновська О.В. Психологічна служба в системі освіти. Видавництво «Каравела», 2010.

43. Тарасова К.Л., Гапоненко Л.О. Актуальні проблеми психології в дискурсі глобалізації. Кривий Ріг, 2018, с.62-65.

44. Токарева Н.М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2021.

45. Токарева Н.М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору. Кривий Ріг, 2015.

46. Токарева Н.М., Шамне А.В., Макаренко М.М. Сучасний підліток в системі психологічного супроводу. Кривий Ріг, 2014.

47. Токарева Н.М. Варіативність самопрезентації підлітків у сучасному інформаційному суспільстві. Збірник наукових праць. 2017.

48. Тригук О. Підліток, як йому допомогти. Психолог. 2011-№2 с.20.

49. Туріщева Л.В. Настільна книга шкільного психолога. Х.: Вид. група «Основа» : «Тріада+», 2008. – 256 с.

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

51. Фопель К. Технологія ведення тренінга. Теорія і практика. Генезис, 2005, с. 267.

52. Христофорова В. Групове спілкування підлітків. Відкритий урок 2009 -№1 с. 41.

53. Цюкало І.А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності /І.А. Цюкало;наук.керівник В.П.Павленко –м.Суми, СумДУ 2021, 64с.

54. Чайковська О.М. Психологічні особливості корекції конфліктності у молодших підлітків, схильних до девіантної поведінки. Київ, 2014.

55. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. Наука і освіта. 2005. №5-6. С. 180-186.

56. Шейко В.М., Кушнаренко Н.М., Булах Т.Д. Культура та інформаційне суспільство двадцять першого століття. Теоретична конференція молодих учених, 2008. с. 298.

57. Шудлик Г. Механізми психологічного захисту. Рідна школа 1999.-№12 с.68-71.

58. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ : Либідь, 1996.