МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ЗВ'ЯЗОК АДАПТИВНОСТІ ТА СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-2-дн
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Сергєєва Анастасія Юріївна
Керівник: к. філос. н., доцент кафедри
педагогіки та психології освітньої
діяльності, Іванова Л. С.
Рецензент: д-р пед. наук, професор,
зав. кафедри акторської майстерності,
Локарєва Г. В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри Губа Н.О.
«_____»_____2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНЦІ
Сергєєвій Анастасії Юріївні

1. Тема роботи Зв'язок адаптивності особистості та стратегій вирішення конфліктів
керівник роботи Іванова Лариса Сергіївна, к. філос. н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності
затверджені наказом ЗНУ від «02»10 025 року №1393-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3.Вихідні данні до роботи – аналіз науково-психологічної літератури, дослідження взаємозв'язку адаптивності та стратегії вирішення конфліктів.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: дослідити теоретичні підходи до вивчення адаптивності особистості та стратегій, які використовує індивід для вирішення конфліктів; провести емпіричне дослідження та встановити взаємозв'язки між рівнем адаптивності особистості та її стратегій під час вирішення конфліктів.
5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 7 рисунків

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Іванова Л.С., доцент		
Розділ 1	Іванова Л.С., доцент		
Розідл 2	Іванова Л.С., доцент		
Розділ 3	Іванова Л.С., доцент		
Висновки	Іванова Л.С., доцент		

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконанння етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень 2025 р.	виконано
2	Робота над вступом	квітень, 2025 р.	виконано
3	Робота над першим розділом	червень, 2025 р.	виконано
4	Робота над другим розділом	серпень, 2025 р.	виконано
5	Робота над третім розділом	вересень, 2025 р.	виконано
6	Написання висновків	листопад, 2025 р.	виконано
7	Предзахист	грудень, 2026 р.	виконано
8	Нормоконтроль	січень, 2026 р.	виконано

Студент _____ А. Ю. Сергєєва

Керівник роботи _____ Л. С. Іванова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 65 сторінок, 4 таблиці, 7 рисунків, 58 джерел, 5 додатків.

Об’єкт дослідження – психологічні особливості адаптивності особистості та її поведінки в конфліктних ситуаціях.

Предмет дослідження – взаємозв’язок між рівнем адаптивності людини та вибором стратегій вирішення конфліктів.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв’язок між показниками соціально-психологічної адаптивності особистості та пріоритетними стратегіями подолання конфліктних ситуацій.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що існує прямий зв'язок між рівнем адаптивності особистості та вибором конструктивних стратегій вирішення конфліктів (співпраця, компроміс); особи з низьким рівнем адаптивності частіше схильні до деструктивних стратегій (суперництво, уникання).

З метою розв’язання поставлених завдань використано такі методи дослідження – тест «Оцінка конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов’якель), методика діагностики стратегій розв’язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптований варіант Т. Кушнірук), методика «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса (адаптований варіант Н. Гришиної), а також якісний та кількісний аналіз отриманих даних, методика «Визначення особистісної адаптованості» А.В. Фурмана.

Наукова новизна полягає у поглибленні знань про психологічні чинники конфліктності, а саме – визначенні адаптивності як базової умови для вибору стратегії співпраці в міжособистісній взаємодії.

Галузь використання: діяльність психологічної служби закладів освіти, центри психологічної допомоги, сфера управління персоналом.

АДАПТИВНІСТЬ, КОНФЛІКТ, СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, КОМУНІКАЦІЯ

SUMMARY

Sergeeva A. Yu. The connection between adaptability and conflict resolution strategy.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (58 items). The qualifying work volume is 65 pages long, 58 of them – main text.

The qualifying work provides a theoretical overview and presents the results of an empirical study on the topic “The interrelation between adaptability and conflict resolution strategies of personality.” The master’s thesis consists of two chapters, each addressing different aspects of adaptability and individual strategies of behavior in conflict situations.

Object of the study is the psychological characteristics of personality adaptability and behavior in conflict situations.

Subject of the study is the relationship between the level of social and psychological adaptability of a person and the choice of conflict resolution strategies.

The purpose of the work is to theoretically substantiate and empirically investigate the nature of the relationship between indicators of personality adaptability and priority strategies for overcoming conflicts, as well as to develop recommendations for increasing adaptive potential.

Research objectives:

1) To conduct a theoretical analysis of scientific approaches to studying the concepts of “adaptability” and “conflict” in psychological literature. To identify the substantive characteristics of behavioral strategies in conflict situations.

2) To characterize the psychological factors that influence the process of socio-psychological adaptation.

3) To empirically investigate the relationship between the level of adaptability and the choice of conflict resolution strategies in the subjects.

4) To develop a psychological support program and practical recommendations for developing adaptability for constructive conflict resolution.

Chapter 1 «Theoretical analysis of the problem of adaptability and conflict behavior» provides a theoretical review of scientific approaches to the study of adaptability and conflict in personality psychology.

In the chapter 2 «Content and structural-functional analysis of conflict» reveals the essence, structure, functions, and dynamics of conflict, as well as its main strategies and models of behavior in conflict situations.

Chapter 3 «Recommendations for the development of adaptability for constructive conflict resolution» presents practical guidelines aimed at enhancing adaptability as a psychological resource for effective and constructive conflict management.

Key words: adaptability, conflict, conflict resolution strategies, socio-psychological adaptation, emotional intelligence, communication.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТИВНОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКІВ 12
1.1. Сутність і зміст понять «конфлікт» та «конфліктна поведінка» 12
1.2 Соціально-психологічна адаптивність особистості: сутність і прояви 20
1.3 Психологічні превентивні заходи у формуванні адаптивності та стратегій вирішення конфліктів 31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ 42
2.1. Обґрунтування критеріїв, показників та діагностичних засобів вивчення зв'язку адаптивності особистості зі стратегіями конфліктної поведінки 42
2.2. Аналіз емпіричних даних щодо зв'язку адаптивності та схильності підлітків до конфліктної поведінки 47
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ 55
3.1 Програма психологічного супроводу адаптації підлітків у підземній школі м. Запоріжжя 55
3.2 Експериментальна перевірка зв'язку адаптивності особистості та стратегій вирішення конфліктів у підлітків 58
ВИСНОВКИ 64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 66
ДОДАТКИ 72

ВСТУП

Актуальність дослідження з психологічної точки зору обумовлена тим, що підлітки, які повертаються до офлайн-шкіл після тривалого періоду дистанційного навчання, стикаються з необхідністю адаптації до нового соціального та освітнього середовища. Психологічна адаптивність у цьому віці виступає ключовим чинником успішної інтеграції, оскільки вона визначає здатність підлітка регулювати емоційні реакції, ефективно взаємодіяти з однолітками та педагогами та обирати адекватні способи поведінки у конфліктних ситуаціях.

Підлітковий вік характеризується інтенсивними психофізіологічними змінами, емоційною лабільністю, пошуком ідентичності та наростанням внутрішніх суперечностей. У поєднанні з вимогою адаптуватися до офлайн-навчання це може призводити до підвищеної схильності до конфліктної поведінки, включаючи протистояння, агресивність, суперечки та дистанціювання від однолітків.

З психологічної точки зору, розвиток адаптивності у підлітків пов’язаний із формуванням ефективних стратегій вирішення конфліктів. Ендогенні фактори (емоційна нестабільність, недостатньо розвинена саморегуляція, низька здатність до самоконтролю) та екзогенні чинники (сімейні труднощі, проблемне шкільне середовище, вплив медіа та соціальних мереж) визначають вибір підлітком конструктивних або деструктивних стратегій поведінки. Так, підлітки з високим рівнем адаптивності здатні обирати конструктивні стратегії, такі як пошук компромісу, співпраця, активне слухання та врахування думки іншого, тоді як підлітки з низьким рівнем адаптивності частіше використовують уникання, протистояння чи агресію.

Соціально-психологічна профілактика конфліктної поведінки у школі включає розвиток адаптивних навичок, самоконтролю, емоційної регуляції та вміння обирати оптимальні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.

Практичні заходи включають тренінги з розвитку емоційного інтелекту, рольові ігри, медіацію, групові обговорення та проєктну діяльність, що стимулює формування конструктивних моделей взаємодії з оточенням [5].

Теоретичною основою дослідження є роботи психологів та соціальних педагогів, які вивчали психологічні механізми конфліктної поведінки підлітків та фактори адаптації (Н. Антонійчук, А. Гірник, Л. Березовська, В. Ілійчук, Калаур, Л. Котлова, Г. Ложкін, Л. Мухіна, В. Нагаєв, М. Панова, О. Романенко, Ситнік, І. Сорока, Н. Торба, О. Юркова).

Дослідженню психологічних особливостей підліткової конфліктної поведінки, її причин та взаємозв’язку з адаптивністю присвячені роботи С. Гарьковець, Н. Гришина, Л. Джаббарова, Л. Коберник, Н. Литвинчук, І. Литовченко, В. Лугової, А. Нежута, П. Сахно, Н. Теслик, Т. Яновська.

Таким чином, психологічно обґрунтовані стратегії профілактики конфліктної поведінки та розвиток адаптивності у підлітків виступають ключовим чинником успішної інтеграції в нові умови офлайн-навчання, сприяють формуванню ефективних соціальних навичок, розвитку емоційної компетентності та здатності конструктивно вирішувати конфлікти.

Означена актуальність проблеми зумовила вибір теми кваліфікаційної роботи у такій редакції: «Зв’язок адаптивності та стратегії вирішення конфліктів».

Об’єкт дослідження – психологічні особливості адаптивності особистості та її поведінки в конфліктних ситуаціях.

Предмет дослідження – взаємозв’язок між рівнем адаптивності людини та вибором стратегій вирішення конфліктів.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв’язок між показниками соціально-психологічної адаптивності особистості та пріоритетними стратегіями подолання конфліктних ситуацій.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що існує прямий зв'язок між рівнем адаптивності особистості та вибором конструктивних стратегій вирішення конфліктів (співпраця, компроміс); особи з низьким рівнем

адаптивності частіше схильні до деструктивних стратегій (суперництво, уникання).

Відповідно до поставленої мети визначено наступні завдання дослідження:

- Проаналізувати психологічну та соціально-педагогічну літературу щодо адаптивності підлітків та стратегій вирішення конфліктів.
- Дослідити рівень адаптивності підлітків та їхню схильність до різних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях.
- Виявити взаємозв'язок між адаптивністю підлітків та вибором конструктивних і деструктивних стратегій вирішення конфліктів.
- Оцінити ефективність соціально-психологічних втручань, спрямованих на підвищення адаптивності та розвитку навичок конструктивного розв'язання конфліктів.

З метою розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, систематизація та узагальнення результатів досліджень.

2. Емпіричні: констатувальний та формувальний експерименти з використанням методик: тест «Оцінка конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель), методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптований варіант Т. Кушнірук), методика «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса (адаптований варіант Н. Гришиної), а також якісний та кількісний аналіз отриманих даних, методика «Визначення особистісної адаптованості» А.В. Фурмана.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження

- Вперше у вітчизняній психологічній та соціально-педагогічній практиці проведено системне дослідження зв'язку між рівнем адаптивності підлітків та вибором ними стратегій вирішення конфліктів після переходу з дистанційного навчання на офлайн-формат.

- Виявлено специфічні закономірності взаємозв’язку адаптивності та схильності до конструктивних або деструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, що дозволяє прогнозувати ризики конфліктної поведінки підлітків.
- Розроблено та експериментально апробовано систему психолого-педагогічних заходів, спрямованих на підвищення адаптивності підлітків та формування ефективних стратегій вирішення конфліктів, що підтверджує практичну значимість результатів дослідження.
- Отримані дані розширюють теоретичне уявлення про механізми взаємозв’язку адаптивності та конфліктної поведінки у підлітків і створюють підґрунтя для подальших наукових досліджень у сфері психології розвитку та соціальної адаптації молоді.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій для соціальних педагогів і психологів щодо формування адаптивності підлітків та розвитку у них конструктивних стратегій вирішення конфліктів, що сприятиме ефективній соціальній адаптації у школі.

Експериментальна база: дослідження проводилось на базі Комунального закладу «Запорізька спеціалізована школа-інтернат II–III ступенів “Козацький ліцей”» Запорізької обласної ради. Вибірка складалася з 50 учнів 7-х класів.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота включає вступ, три основні розділи, висновки, перелік використаних джерел (58 позицій, з яких 2 – іноземною мовою), 4 таблиці, 7 рисунків та 5 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 88 сторінок, з яких 65 сторінок припадають на основний текст.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ АДАПТИВНОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКІВ

1.1 Сутність і зміст понять «конфлікт» та «конфліктна поведінка»

У сучасному соціальному середовищі проблема конфліктності набуває особливої актуальності. Конфлікти виникають там, де зустрічаються різні точки зору, відмінні уявлення про мету та способи її досягнення, а також обмежується можливість прояву індивідуальності й творчості. Конфліктні ситуації завжди привертали увагу вчених і практиків, адже вони відіграють важливу роль у розвитку суспільства. Протягом історії соціальної та наукової думки, особливо з кінця XIX до середини XX століття, конфлікти почали розглядатися як ключовий чинник соціальних змін та важлива складова соціальної взаємодії, що потребує усвідомленого регулювання та розвитку [51, 375].

У межах цього дослідження важливо визначити сутність і зміст таких категорій, як «конфлікт», «конфліктна поведінка» та «конфліктність».

Термін «конфлікт» (від лат. *conflictus* – зіткнення, сутичка) має міждисциплінарний характер і широко використовується у психології, соціології, педагогіці, філософії та інших науках. Поняття «конфлікт» вперше було введене у науковий обіг англійським філософом та соціологом Гербертом Спенсером у значенні боротьби та форми соціальної взаємодії.

У довідковій літературі конфлікт тлумачать по-різному. У Філософському словнику його визначають як «зіткнення інтересів, мотивів, тенденцій, суб'єктів суспільного життя» [51, 375]. В Енциклопедії для фахівців соціальної сфери конфлікт описується як «актуалізоване протиріччя, зіткнення протилежно спрямованих інтересів, цілей, позицій, думок, поглядів

суб’єктів взаємодії чи опонентів, а також зіткнення самих опонентів» [22, 189].

У наукових дослідженнях існує велика кількість визначень конфлікту, що свідчить про його складну соціально-психологічну природу. Зокрема, В. Петрінко визначає конфлікт як «протистояння протилежних, несумісних тенденцій, що виникають у свідомості індивіда під час міжособистісного спілкування або у стосунках між особами чи групами, яке супроводжується гострими негативними емоціями» [42, 23]. Таким чином, конфлікт проявляє суперечності, розбіжності та боротьбу між ідеями, потребами, інтересами, цінностями чи позиціями учасників.

А. Берлач і В. Кондрюкова підкреслюють, що конфлікт – це процес гострого протистояння, що виникає, коли цілі, інтереси або погляди суб’єктів взаємодії значно розходяться [7, 45]. Г. Ложкін та Н. Пов’якель зазначають, що єдиного визначення конфлікту не існує, тому його слід розглядати через характерні ознаки та прояви: на побутовому рівні – як сварку, суперечку чи бійку; на семантичному – як розбіжність і колізію; на конвенціональному – відповідно до дослідження [34, 18].

Інший підхід трактує конфлікт як форму протиріччя. Так, В. Орлянський визначає його як «справжнє протистояння між двома особами, групами або організаціями, незалежно від наслідків, що залежить від використання засобів і методів» [40, 20]. Водночас слід пам’ятати, що не всі суперечності призводять до конфлікту; для цього необхідна явна протилежність інтересів і несумісність цілей учасників.

За Н. Антонійчук, конфлікт – це найбільш гострий спосіб усунення протиріч, що виникають у процесі взаємодії, який проявляється у протидії учасників і супроводжується негативними емоціями [1].

У дослідженнях А. Гірника конфлікт розглядається як окремий тип соціальної взаємодії між людьми або як елемент внутрішньої структури особистості, що проявляється у протистоянні сторін під час реалізації власних інтересів і досягнення поставлених цілей [15].

Г. Ложкін наголошує на значенні зовнішніх умов для виникнення конфлікту, які проявляються у неможливості задоволення важливих потреб або загрозі їх реалізації. Внутрішній конфлікт формується лише тоді, коли зовнішні обставини провокують суперечності всередині особистості, що зазвичай виникають між різними аспектами її структури. Особистісні конфлікти, які спираються на механізми витіснення та заміщення, часто знаходять своє вираження у соціальних взаємодіях та міжособистісних стосунках [34].

Серед основних причин виникнення конфліктів С. Моісеєнко та О. Шеремет виділяють:

- різницю у поглядах, переконаннях та цінностях;
- конкуренцію за ресурси (матеріальні, інформаційні, соціальні);
- непорозуміння або недостатній рівень комунікації;
- емоційні чинники (стрес, тривога, образа) [37, 216].

До ключових ознак конфліктів дослідники відносять різноманітні прояви протистояння та напруженості у взаємодії, які можна систематизувати та подати у вигляді таблиці (табл. 1.1) [1; 4; 15; 34; 35; 37].

Таблиця 1.1 – Основні ознаки конфліктів

Ознака	Характер прояву	Пояснення
Наявність суперечностей	Між інтересами, цінностями, цілями, мотивами сторін; реальних або уявних, наявних чи прихованих, усвідомлених або неусвідомлених	Конфлікт виникає як результат протиріч у цілях, потребах або цінностях учасників
Активне протиборство	Орієнтація на перевагу, психологічний і фізичний утиск, вибір засобів для завдання максимальної шкоди опоненту	Демонструється через поведінкові дії, спрямовані на послаблення або подолання іншої сторони
Специфічний характер спілкування	Конфронтація позицій, неприйняття оцінок і поглядів сторін, гіпертрофія негативних рис і пове	

Конфлікт є складним соціально-психологічним явищем, яке має власну структуру, що визначає його виникнення та функціонування. А. Берлач виділяє в структурі конфлікту об’єктивні та суб’єктивні компоненти, що подані у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Структурні компоненти конфлікту та їх зміст

Структурні компоненти	**Зміст**
Об’єктивні складові конфлікту	
Предмет конфлікту	Об’єктивна або уявна проблема, яка стає причиною протистояння між сторонами (наприклад, питання влади, стосунків, сумісності)
Об’єкт конфлікту	Те, на що претендує кожна зі сторін і що викликає суперечності між ними (ресурси, право власності, право приймати рішення тощо)
Учасники конфлікту	Суб’єкти соціальної взаємодії (індивіди, групи, організації, держави), інтереси яких порушено безпосередньо, або ті, хто явно чи неявно підтримує учасників конфлікту
Соціально-психологічне середовище конфлікту	Конкретні історичні та соціальні умови, у яких виникає та розгортається конфлікт
Суб’єктивні складові конфлікту	
Особистісні елементи	Психофізіологічні, психологічні, етичні та поведінкові характеристики особистості, що впливають на формування та розвиток конфліктної ситуації чи поведінки
Суб’єктивне сприйняття конфлікту	Уявлення особистості про себе, сприйняття інших учасників та образ зовнішнього середови

Кожен конфлікт у реальному житті не є одноразовою подією, а проявляється як тривалий процес. Тому його аналіз вимагає врахування не лише структури (статичних аспектів), але й динаміки розвитку, тобто стадій та етапів конфлікту.

Так, Г. Кавиліна [24], узагальнюючи попередні дослідження, виділяє три основні стадії та сім етапів конфлікту. До стадій належать: зародження конфлікту, розвиток протиборства (ескалація), завершення конфлікту та трансформація. На кожній зі стадій умовно виділено етапи: виникнення конфліктної ситуації, загострення стосунків, прояви ворожості та перешкод, відкрите протиборство й ескалація конфлікту, завершення ситуації та постконфліктний період, який може супроводжуватися нормалізацією взаємин або переростанням у новий конфлікт.

На основі цих підходів у науковій літературі можна схематично представити етапи ескалації конфлікту (рисунок 1.1). Л. Мухіна у своїх дослідженнях акцентує увагу на конструктивних (позитивних) та деструктивних (негативних) функціях конфлікту. До позитивних функцій належать: усунення суперечностей, аналіз ціннісних орієнтацій особистості та її мотивів, спрямованих на саморозвиток і діяльність, підвищення стресостійкості, розуміння опонентів та виявлення їхніх позитивних рис. Негативні функції проявляються у погіршенні психологічного стану (стрес, напруження), порушенні стосунків між учасниками, формуванні негативного ставлення один до одного, гальмуванні особистісного розвитку тощо. Сутність конфлікту Л. Мухіна визначає як «виникнення протиріч, зіткнення інтересів, цінностей, потреб та мотивів учасників комунікації» [38, 26].



Рисунок 1.1 – Етапи ескалації конфлікту (за Л. Мухіною [34, 26])

О. Шевчук уточнює способи вирішення конфлікту, серед яких: усунення проблеми, що викликала конфлікт; досягнення компромісного рішення; згладжування протиріч; припинення взаємодії між сторонами [53].

Конфлікт, як соціально-психологічне явище, не існує ізольовано – він проявляється через поведінку людей, залучених у ситуацію. Конфліктна поведінка демонструє різні способи реагування на конфлікт, що дозволяє оцінити, як індивіди справляються з напруженням, що виникає через зіткнення інтересів та потреб. Її вивчення є невід'ємною частиною аналізу конфлікту як соціально-психологічного феномену.

У рамках цього дослідження поняття «конфліктна поведінка» є центральним і потребує детального розгляду. Вона не існує поза самим конфліктом і розглядається як поведінка особи, що сприяє виникненню конфлікту або проявляється під час конфліктної взаємодії.

Н. Антонійчук трактує конфліктну поведінку як «соціально-психологічну реакцію індивіда на фактори, що порушують його внутрішню організацію та діяльність. Дезорганізація особистості виникає тоді, коли людина не може ефективно діяти через конфлікт між суперечливими нормами, ролями або стандартами, які вона приймає». Конфліктна поведінка є частиною загального соціального конфлікту, що виникає внаслідок взаємодії особистості з соціальним середовищем, і відображає міжособистісні відносини, на які впливають цінності, очікування та соціальна ідентичність. Внутрішній конфлікт характеризується протиріччям між різними прагненнями або цілями всередині особистості і може бути результатом соціальних або індивідуальних проблем, таких як соціальна аномія або інші зовнішні та внутрішні чинники [1, 4].

М. Панова розглядає конфліктну поведінку як форму реагування особистості або групи на ситуацію, що супроводжується суперечностями, розбіжностями чи міжособистісною напруженістю. На її думку, така поведінка може проявлятися як у відкритому, так і в латентному протистоянні, яке супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями – гнівом, образою, страхом або тривогою [41].

В. Ілійчук виокремлює п’ять типів конфліктної поведінки: агресивний, компромісний, поміркований, конформний та індиферентний, детально характеризуючи зміст і специфіку кожного з них [25].

B. Licht аналізує конфліктну поведінку у взаємозв’язку з умовами соціального середовища, зокрема із соціально-психологічним кліматом сім’ї, стилем поведінки батьків та однолітків, а також з культурними, соціальними, біологічними й онтогенетичними особливостями розвитку особистості [58, 25].

R. Ben-Ari та I. Hirshberg досліджували взаємозалежність між стилями прихильності підлітків, їхнім сприйняттям конфліктних ситуацій та стратегіями подолання конфліктів у взаємодії з однолітками [53, 59–82].

Н. Антонійчук у своїй праці обґрунтовує існування трьох базових моделей поведінки в конфліктній ситуації: конструктивної, деструктивної та конформістської. Зазначені моделі зумовлюються предметом конфлікту, специфікою ситуації та індивідуально-психологічними характеристиками його учасників [1]. Деструктивна модель притаманна особам, які не прагнуть вирішити суперечність, а, навпаки, посилюють її. Конструктивна модель характеризується орієнтацією на ефективне врегулювання ситуації, готовністю до переговорів і пошуку взаємоприйнятних рішень. Конформістська модель передбачає схильність до поступливості, уникнення відкритого відстоювання власної позиції та прагнення уникнути загострення взаємодії.

Причини формування конфліктної поведінки можуть мати різну природу. До особистісних чинників належать індивідуально-психологічні особливості, рівень розвитку самосвідомості, риси характеру, темперамент, незадоволені потреби, специфіка ціннісних орієнтацій. Соціальні та міжособистісні чинники пов’язані з конфліктом інтересів, рольовими невідповідностями, статусними розбіжностями, культурними нормами та особливостями виховання. Зовнішні або ситуаційні фактори охоплюють стресові обставини, несприятливу організацію середовища, провокаційні дії з боку оточення тощо.

В. Купчишин і Т. Грубі підкреслюють, що провідною детермінантою конфліктної поведінки є психологічні характеристики особистості – зокрема особливості характеру, темпераменту та рівень особистісного розвитку, які визначають обрану модель реагування [31].

Г. Ложкін серед ключових ознак конфліктної поведінки виділяє: емоційну напруженість (підвищену збудженість, агресивність, роздратування, страх); трансформацію комунікації (уникнення контакту, суперечки, різкі висловлювання, надмірну емоційність); зростання психологічної або фізичної дистанції між сторонами; концентрацію уваги на розбіжностях замість спільних цілей; зниження рівня довіри, що може сприяти подальшій ескалації конфлікту [34, 96].

Серед ключових проявів конфліктної поведінки А. Гірник виділяє кілька рівнів: вербальний (суперечки, образливі висловлювання, крики, уникнення спілкування або агресивні зауваження); невербальний (жести, міміка, інтонація, що сигналізують про напруження або агресію); фізичний (у деяких випадках конфлікти можуть переходити у фізичні сутички або насильство); поведінкові зміни (ізоляція, ухилення від взаємодії, пасивна або відкрита агресія) [15, 87].

Водночас Н. Антонійчук, узагальнюючи дані конфліктологічних досліджень, виділяє такі форми конфліктної поведінки: активно-конфліктну (ініціювання конфлікту), пасивно-конфліктну (реакція на конфлікт), конфліктно-компромісну та компромісну [1].

Вибір стратегії та тактики поведінки у конфлікті значною мірою визначається особистісними характеристиками, зокрема індивідуальним рівнем конфліктності. Конфліктність – це складне інтегральне явище, яке проявляється у спілкуванні та взаємодії з іншими через різкі або емоційно забарвлені реакції на конфліктні чинники і обумовлюється певними рисами особистості та її психологічними властивостями [20].

До особистісних характеристик, що підвищують ймовірність конфліктів, належать: неадекватна самооцінка, прагнення до домінування,

консерватизм у поглядах і переконаннях, небажання відмовлятися від усталених норм, принциповість і прямолінійність, а також тривожність, агресивність, впертість і дратівливість [1].

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє розглядати конфліктну поведінку як специфічну форму міжособистісної взаємодії, спрямовану на реалізацію власних інтересів у конфліктній ситуації та блокування прагнень протилежної сторони. Вона виникає у ситуаціях зіткнення цінностей, потреб, цілей або інтересів і є ключовим аспектом вивчення конфліктів, оскільки демонструє способи, якими індивіди реагують на протиріччя.

Конфліктну поведінку можна розглядати з двох позицій:

1. Як поведінку, що провокує виникнення або ескалацію конфлікту.
2. Як стратегію поведінки під час конфліктної взаємодії.

У будь-якому випадку характерними проявами конфліктної поведінки є: відкриті протистояння, ворожість, негативні емоції, напруженість у стосунках, розчарування, гнів, зміни у способі спілкування, суперечки, агресивні дії та висловлювання, дистанціювання, зниження рівня довіри. Основними чинниками конфліктної поведінки є розбіжності у цінностях, конкуренція за ресурси та емоційні фактори.

Розуміння природи та змісту конфліктної поведінки є необхідним для розробки ефективних стратегій вирішення конфліктів, що особливо важливо в сучасному суспільстві та підлітковому середовищі, де відбувається адаптація до нових соціальних умов.

1.2 Соціально-психологічна адаптивність особистості: сутність і прояви

Набуваючи різноманітного соціального досвіду, людина протягом життя постійно стикається з новими умовами, що потребують адаптації та формування нових моделей поведінки. Потреба у адаптації виникає тоді, коли звичні способи поведінки стають неефективними або неможливими.

Термін «адаптація» (лат. adaptatio – пристосування) вперше був запропонований Х. Аубертом і спочатку застосовувався переважно в біологічному контексті. Сьогодні дослідники виділяють різні види адаптації: біологічну, психофізіологічну, психічну, соціальну та соціально-психологічну. Багато авторів ототожнюють соціальну та соціально-психологічну адаптацію, наголошуючи на тому, що соціальна адаптація завжди включає психологічний аспект, оскільки соціальне середовище за своєю структурою складається з об'єктного та особистісного вимірів. Тому ці два поняття у науковому обігу часто використовуються як рівнозначні. Без психологічної адаптації соціальна адаптація була б неможливою, адже психологічна адаптація, формуючи цілі та програми поведінки, визначає ефективність пристосування та надає йому індивідуально-емоційного забарвлення [62].

Соціально-психологічна адаптація визначається як процес набуття індивідом певного соціально-психологічного статусу та оволодіння соціально-психологічними функціями. Повна адаптованість досягається тоді, коли психічна діяльність людини стає адекватною умовам середовища, її діяльності та конкретним обставинам [2].

У психологічній науці існує кілька підходів до визначення сутності соціально-психологічної адаптації. Найбільш розробленими є необіхевіористський, психоаналітичний та інтеракціоністський підходи. Необіхевіористи (Г. Айзенк, Р. Хенкі та ін.) трактують адаптацію як процес пристосування індивіда до природного або соціального середовища, що забезпечує гармонію між особистістю та середовищем. Однак у цьому підході не враховується трансформація особистості під час адаптації, що є суттєвим обмеженням [2].

Згідно з інтеракціоністською концепцією адаптації (Л. Філіпс, Т. Шибутані та ін.), соціально-психологічна адаптація визначається як результат взаємодії внутрішніх психічних процесів особистості та зовнішніх факторів соціального середовища. Л. Філіпс підкреслює, що адаптованість

проявляється не лише у прийнятті соціальних норм, а й у здатності гнучко реагувати на нові та потенційно складні ситуації, а також у вмінні спрямовувати події у бажане русло. Адаптивна поведінка відображає ефективність прийняття рішень, прояв ініціативи, здатність усвідомлено планувати власне майбутнє. Таким чином, інтеракціоністський підхід акцентує на активній, цілеспрямованій і творчій ролі особистості у соціальній взаємодії та регулюванні конфліктних ситуацій [62].

Психоаналітична теорія адаптації (З. Фройд, А. Фройд, Г. Гартман) також широко використовується для аналізу соціально-психологічної адаптації. За Г. Гартманом, адаптація включає процеси, пов'язані як із конфліктами, так і з відносинами, вільними від них. Вона передбачає наявність внутрішніх механізмів адаптації, які формуються, дозрівають і використовуються особистістю для ефективної взаємодії із середовищем. Під час адаптації відбуваються одночасні зміни особистості та соціального середовища, формуючи взаємні відносини пристосованості.

Соціально-психологічна адаптація розглядається як результат процесів змін у соціальних, психологічних та морально-ціннісних відносинах між людьми, пристосування до соціального середовища та активної взаємодії з ним. До особливостей соціальної адаптації належать: активне свідоме регулювання поведінки, вплив діяльності особистості на середовище та цілеспрямоване коригування результатів власної адаптації відповідно до умов життя [3, 15].

Наукова література виділяє різні форми соціально-психологічної адаптації. Психоаналітики пропонують таку класифікацію:

1. Алопластична адаптація – зміни у зовнішньому середовищі, які особистість впроваджує для відповідності своїм потребам;

2. Аутопластична адаптація – внутрішні зміни особистості (структури, умінь, навичок), що забезпечують пристосування до соціального середовища;

3. Адаптація як пошук сприятливого середовища – активна стратегія індивіда щодо вибору умов, оптимальних для його функціонування та розвитку [3, 15].

У контексті нашого дослідження ці підходи демонструють, що ефективна соціально-психологічна адаптація підлітків формує основу для вибору адекватних стратегій вирішення конфліктів, підвищує їхню стресостійкість та здатність до конструктивної взаємодії в соціальному середовищі.

Науковці виділяють три типи соціально-психологічної адаптації: нормальну, девіантну та патологічну.

Нормальна адаптація забезпечує стійку здатність особистості ефективно реагувати на типові проблемні ситуації без порушення структури її психіки та без відхилень від норм соціальної групи, у якій вона функціонує. Нормальна адаптація має кілька підвидів: захисна, незахисна та змішана захисно-незахисна адаптація.

- Захисна адаптація реалізується через захисні механізми особистості, такі як агресія, раціоналізація, проекція, регресія та інші.
- Незахисна адаптація базується на когнітивних процесах, цілепокладанні, групових соціально-психологічних механізмах, навичках спілкування, інтелектуалізації особистого досвіду та соціальної поступливості.
- Змішаний тип адаптації поєднує обидва підходи та формується в реальних життєвих умовах, коли особистість використовує одночасно захисні та незахисні стратегії.

Девіантна адаптація (незавершена або неповна) характеризується тим, що особистість почувається комфортно у конкретному соціальному середовищі, але її поведінка не відповідає очікуванням інших членів групи. Відповідно виділяють неконформістську та новаторську (творчу) адаптацію.

- Неконформістська адаптація проявляється через подолання внутрішньогрупових проблем нестандартними способами, що може призводити до конфліктів із нормами групи.

- Новаторська або творча адаптація спостерігається, коли соціально корисна діяльність особистості обмежується групою; з точки зору групи така поведінка вважається дезадаптивною, хоча вона може мати позитивний соціальний ефект.

Патологічна адаптація відбувається за рахунок девіантних форм поведінки та використання захисних механізмів, які стають неадекватними реакціями на складні ситуації. Вона призводить до виходу поведінки особистості за межі нормальної адаптації та проявляється у порушенні соціальної функціональності [4, 10].

У сучасних дослідженнях соціально-психологічної адаптації виділяють два основні типи: конформний (аутопластичний), коли особистість підлаштовується під норми і цінності соціального середовища, та неконформний (алопластичний), коли індивід намагається змінити середовище під власні потреби. При цьому підкреслюється, що обидва типи адаптації є активними: навіть у разі конформного прийняття соціальних норм відбувається процес самокорекції, самовдосконалення та зміни особистісних установок, інтересів і цінностей [5, 22]. Тип адаптації формується під впливом потреб, мотивів та індивідуально-психологічних характеристик особистості.

Соціальна адаптація може проявлятися у трьох формах: активній, пасивній та адаптаційно-адаптуючій.

- Активна адаптація передбачає прагнення особистості змінити соціальне середовище та підлаштувати його під власні правила й цінності.

- Пасивна адаптація полягає у прийнятті норм та правил групи, перегляді власних поглядів і моделей поведінки під впливом нового середовища.

- Адаптаційно-адаптуюча форма поєднує обидва підходи: особистість пристосовується до соціального середовища, водночас впроваджуючи в нього нові способи поведінки, взаємодії та діяльності, що змінює і збагачує середовище [5, 22].

Крім того, виділяють чотири форми соціально-психологічної адаптації [6, 95]:

1. Пасивна позиція – узгодження власних дій із діями інших.
2. Активна позиція – прагнення зрозуміти людей, завоювати довіру колективу та впливати на нього відповідно до власних цілей.
3. Обережна установка – спостереження за людьми та соціальною обстановкою перед активною взаємодією.
4. Просте пристосування – прагнення до прихильності сильніших членів групи для отримання їхньої підтримки.

Соціальна адаптація розглядається як на рівні процесу, так і як результат. Рівні адаптації як процесу включають:

- Зовнішню адаптацію – поведінка відповідає соціальним нормам зовні, проте внутрішньо особистість їх може не приймати.
- Взаємну толерантність – обидві сторони (особистість та середовище) проявляють взаємну терпимість до норм і цінностей.
- Акомодацію – глибокий рівень, що ґрунтується на взаємних поступках та терпимості.
- Асиміляцію – повне прийняття норм і цінностей середовища із частковою відмовою від власних принципів.
- Інтеграцію – безконфліктне співробітництво з одночасним збереженням психологічної та соціокультурної самостійності, що базується на взаємній толерантності [6, 95].

Розглядаючи соціальну адаптацію як результат, можна виділити такі рівні адаптованості особистості:

а) Оптимальний високий рівень адаптованості характеризується ефективною інтеграцією індивіда в діяльність та соціальні взаємодії. Для цього рівня властиві висока активність і дисциплінованість, високий соціометричний статус, значна суспільна залученість, позитивний емоційний стан, низька психоемоційна напруга та відсутність неконструктивних або невротичних реакцій, низька тривожність.

б) Надлишковий високий рівень адаптованості проявляється у високій активності та включеності особистості, але досягається це за рахунок значних емоційних витрат. Для цього рівня характерні високий соціометричний статус, реалізація внутрішнього потенціалу, переважання колективістських мотивів, коливання настрою, поодинокі неконструктивні реакції та середні показники тривожності та емоційної напруженості.

в) Низький рівень адаптованості передбачає помірну активність і дисциплінованість, низькі показники соціометричного статусу та реалізації внутрішнього потенціалу, акцент на престижні мотиви діяльності, слабке проявлення колективістських установок, позитивний настрій та помірну виразність психоемоційних реакцій.

г) Рівень дезадаптації характеризується низькою успішністю в навчанні та дисципліні, низькою соціальною активністю, низьким соціометричним статусом, слабким проявом колективістських мотивів, негативним емоційним фоном та тенденцією до посилення невротичних реакцій.

Метою соціальної адаптації є формування у особистості суб'єктивної картини світу, яка максимально відповідає цінностям та нормам більшості членів соціуму. Це дозволяє індивіду адекватно діяти в соціальному середовищі та ефективно реалізовувати власні цілі й завдання. Процес соціально-психологічної адаптації нерозривно пов'язаний із розвитком та становленням особистості, сприяє гармонійному формуванню індивідуальності, а також забезпечує самовизначення, самоствердження, самоактуалізацію та саморозвиток індивіда [4; 6].

Соціально-психологічна адаптація виступає як засіб захисту особистості, що допомагає зменшувати або усувати внутрішнє психічне напруження, тривогу та дестабілізуючі стани, які виникають у процесі взаємодії з іншими людьми та суспільством загалом. Механізми психологічного захисту психіки одночасно виконують роль інструментів соціально-психологічної адаптації. Оволодіння цими механізмами підвищує адаптивний потенціал особистості та сприяє ефективності її соціально-психологічної інтеграції.

Окрім функції психологічного захисту, соціально-психологічна адаптація забезпечує:

- досягнення оптимальної рівноваги в динамічній системі «особистість – соціальне середовище»;
- розвиток та реалізацію творчих можливостей і здібностей особистості, підвищення її соціальної активності; регулювання комунікації та взаємовідносин;
- формування емоційно комфортних установок;
- самореалізацію та самовдосконалення;
- самопізнання та корекцію власної поведінки;
- підвищення ефективності діяльності як особистості, що адаптується, так і соціального середовища;
- зміцнення стабільності та згуртованості колективу;
- підтримання психічного здоров'я [21, 95].

Процес соціально-психологічної адаптації базується на активній діяльності людини, зокрема на потребі змінювати та впливати на соціальне середовище. Адаптація реалізується через діяльність, спілкування, самосвідомість, самовизначення та самоствердження, що відображає соціальну природу особистості. При цьому відбувається не лише пристосування до зовнішніх умов, але й внутрішнє перетворення особистості, реалізація її потенційних можливостей.

Соціальна активність, включно зі спілкуванням, пізнанням, грою, навчанням та працею, є основним механізмом адаптації, що забезпечує повноцінне залучення особистості до соціального середовища. Спілкування відіграє ключову роль, оскільки сприяє засвоєнню соціальних та культурних цінностей у взаємодії з іншими людьми та групами. Завдяки розвитку соціальної самосвідомості, самовизначенню та самоствердженню особистість досягає рівня самопізнання, самоприйняття, формує цілісну Я-концепцію та усвідомлює як свою схожість з іншими людьми, так і індивідуальні відмінності [23, 5].

Нові набуті моделі поведінки не просто додаються до вже сформованих, а поступово інтегруються в психіку людини, змінюючи її структуру та відображаючи розвиток особистості. У складних соціальних або проблемних ситуаціях адаптивні процеси відбуваються за участю окремих механізмів, які формують комплексні системи. Такі адаптивні комплекси, що багаторазово активуються у схожих соціальних умовах, закріплюються в особистості та стають частиною її характеру.

Психологи виділяють три основні види адаптивних комплексів:

а) незахисні комплекси, що застосовуються в проблемних, але не фруструючих ситуаціях;

б) захисні комплекси, що складаються виключно з механізмів психологічного захисту;

в) змішані комплекси, які поєднують захисні та незахисні механізми адаптації.

Ключовим елементом у структурі адаптації є адаптаційні стратегії – усвідомлені або автоматичні, систематичні або випадкові дії (або бездіяльність), що забезпечують стан суб'єктивно та об'єктивно сприйнятої адаптованості особистості. Стратегії соціальної адаптації коригуються як зовнішніми оцінками оточення, так і внутрішнім усвідомленням особистістю власної ідентичності, яка виконує роль «соціального та індивідуального компаса» при орієнтації у різноманітних соціальних ситуаціях [5, 12].

Ефективність вирішення адаптаційних завдань визначається правильним вибором адаптивних стратегій. При цьому не існує універсальної стратегії, яка була б дієвою у всіх ситуаціях, а також «ідеальної адаптації». Основне завдання полягає у застосуванні оптимальної стратегії для конкретної адаптаційної ситуації.

Розглядаючи взаємозв'язок соціалізації та адаптації, слід зазначити, що особистість може бути соціалізованою, але водночас дезадаптованою. Іноді високий рівень соціалізації може стати причиною дезадаптації. Існують також форми девіантної та патологічної адаптації, які перешкоджають

нормальному соціальному включенню. Адаптація та соціалізація тісно взаємопов'язані: соціалізацію можна розглядати як форму адаптації, а соціальну адаптацію – як елемент соціалізації, що включає активне пристосування до соціальних умов, реалізацію набутого досвіду та творче перетворення соціального середовища й власної особистості [20, 195].

Кожна ситуація, пов'язана з подоланням проблем, може розглядатися як процес соціально-психологічної адаптації особистості. У його ході людина використовує раніше набуті навички та механізми поведінки або знаходить нові способи реагування, прийняття рішень і організації внутрішньопсихічних процесів. Адаптація є соціально-психологічним процесом, який за сприятливих умов приводить особистість до стану ефективної адаптованості.

Науковці по-різному визначають адаптованість, проте інтеракціоністи виділяють основні ознаки її ефективності:

а) адаптованість у сфері соціально-економічної активності, яка проявляється через здобуття знань, умінь, навичок, розвиток компетентності та професійної майстерності;

б) адаптованість у сфері міжособистісних відносин, що включає встановлення емоційно насичених і взаємно значущих зв'язків. Для успішної адаптації у цій сфері необхідна чутливість, розуміння мотивів поведінки інших та здатність точно відображати зміни у взаємовідносинах.

Психоаналітики вважають особу добре адаптованою, якщо її продуктивність, здатність отримувати задоволення від життя та психічна рівновага не порушені. Соціально-психологічна адаптованість характеризується станом, коли особистість без серйозних внутрішніх чи зовнішніх конфліктів ефективно виконує свою основну діяльність, задовольняє ключові соціальні потреби, відповідає очікуванням групи та має можливість реалізовувати свої творчі здібності.

Показниками успішної соціальної адаптації є високий соціальний статус у середовищі та психологічне задоволення взаємодією з ним, тоді як

низька адаптованість проявляється у переході до іншого соціального середовища або у поведінці, що відхиляється від норм [19, 156].

Серед критеріїв адаптованості виділяють: ступінь інтеграції особистості з макро- та мікросередовищем, рівень реалізації внутрішнього потенціалу та емоційне самопочуття. Адаптація ефективна тоді, коли соціальне середовище сприяє задоволенню потреб та прагнень особистості, розкриттю її індивідуальності та розвитку особистісного потенціалу.

Психологи виділяють три основні форми соціально-психологічної адаптованості:

а) тимчасова ситуативна адаптованість, яка швидко може змінитися на тимчасову дезадаптацію через внутрішні психічні зміни або зміни обставин ситуації;

б) стійка ситуативна адаптованість, яка проявляється як надійна та довготривала адаптація у певних типовий, повторюваних ситуаціях, у яких особистість зазвичай прагне діяти;

в) загальна адаптованість, що ніколи не є абсолютною і швидше розглядається як потенційна здатність особистості ефективно адаптуватися у широкому спектрі соціальних ситуацій, характерних для даного суспільства у певний історичний період.

Соціально-психологічна адаптація може відбуватися як зовнішня, що полягає у пристосуванні до об’єктивних проблемних умов, так і внутрішня, спрямована на подолання внутрішніх конфліктів та інших психічних труднощів особистості [62].

Таким чином, соціально-психологічна адаптація завжди пов’язана з активністю особистості у взаємодії із соціальним середовищем, здатністю продуктивно діяти у суспільстві, до якого вона належить, та готовністю шукати адекватні способи життя та діяльності. Адаптація може розглядатися як процес і як результат, при цьому її показники відображають рівень адаптованості або дезадаптованості особистості. У процесі соціально-психологічної адаптації людина прагне досягти гармонії між внутрішніми

психічними станами та зовнішніми умовами життя. Рівень адаптованості особи підвищується у міру здійснення цього процесу. Особливості адаптації визначаються індивідуальними потребами та можливостями людини, характером адаптивної ситуації та специфікою вимог і особливостей суспільства, у якому вона функціонує.

1.3 Психологічні превентивні заходи у формуванні адаптивності та стратегій вирішення конфліктів

Дослідження особливостей превентивних заходів щодо конфліктної поведінки підлітків потребує визначення основних чинників, що спричиняють конфлікти в підлітковому середовищі, значна частина яких пов’язана з віковими особливостями розвитку. Розуміння цих факторів є ключовим для ефективного втручання та організації превентивних заходів, спрямованих на попередження конфліктної поведінки серед підлітків.

У психолого-педагогічній літературі підлітковий вік часто характеризується термінами «критичний», «перехідний», «проблемний», що зумовлено станами невизначеності, тривоги та внутрішньої нестабільності, пов’язаними з фізіологічною перебудовою організму та зміною соціального статусу. Водночас саме цей період є визначальним для формування особистості та закладання базових стратегій адаптивної поведінки.

Т. Яновська підкреслює, що в підлітковому віці відбуваються значні фізіологічні зміни: інтенсивне зростання тіла, збільшення маси, активний розвиток кісткової системи, що випереджає розвиток м’язів, удосконалення серцево-судинної системи та статеве дозрівання. Ці зміни можуть спричиняти підвищену тривожність, дратівливість або депресивні стани [55, 235].

За короткий проміжок часу в підлітка відбуваються істотні зміни не лише на фізіологічному рівні, а й у соціальному становленні, що включає трансформацію внутрішнього світу та соціального статусу. Гормональні

зміни, характерні для стадії статевого дозрівання, формують нові потреби, а разом із ними – страхи, комплекси та занепокоєння. Як наслідок, відчуття дискомфорту та неповноцінності може проявлятися у ворожому або захисному ставленні до оточуючих. М'якшими формами таких реакцій є боязкість та сором'язливість [55, 236].

Фізіологічні трансформації підліткового віку тісно взаємопов'язані з психічним розвитком особистості. З'являються нові психічні риси, що ускладнюють перехід від дитинства до дорослості. Провідною характеристикою підліткової особистості є нестабільність поведінки, підвищена вразливість, загострене почуття соціальної справедливості та прагнення до активних дій, що визначає як сприйняття конфліктних ситуацій, так і вибір стратегій їх подолання [49, 29].

А. Нежута, Л. Джаббарова визначають основні концептуальні підходи до розуміння підліткової кризи, які можна поділити на біологізаторські (що висвітлюють суперечності процесу статевого дозрівання та формування особистості підлітка), соціологізаторські (що враховують вплив соціальної та духовної атмосфери суспільства) та культурно-історичні (спрямовані на формування нових інтересів і соціальних навичок) [39, 55]. Водночас формування конфліктної поведінки підлітків визначається не лише індивідуальними особливостями особистості, а й соціальним оточенням та специфікою взаємодії з ним [54].

У. Михайлишин підкреслює, що підвищена конфліктність у підлітковому віці є природною та «нормативною», зумовленою не повною мірою сформованими когнітивними та емоційними компонентами самосвідомості [36].

В. Лугова та І. Литовченко, досліджуючи конфліктну поведінку підлітків, виділяють ключові протиріччя цього вікового періоду, які найчастіше стають причинами конфліктів: перехідний характер віку, розбіжність між дорослішанням і нормативними вимогами суспільства, одночасна потреба в соціалізації та індивідуалізації [35].

Узагальнюючи наукові дослідження щодо факторів деструктивної поведінки підлітків, включно з конфліктною, можна виділити такі групи:

1. психофізіологічні чинники – порушення нейропсихічного розвитку, емоційної сфери, психопатичні відхилення, тривожні стани, депресія, розлади харчової поведінки, посттравматичний стрес та інші психічні травми;

2. соціальне оточення – вплив сім'ї, друзів та однолітків, що може стимулювати або посилювати деструктивну та конфліктну поведінку підлітка;

3. психологічні чинники, пов'язані з віковими особливостями – зміни у фізичній, емоційній та соціальній сферах підростаючої особистості, що можуть породжувати внутрішні конфлікти щодо переходу від «дитячої» до «дорослої» поведінки, прояв активного або пасивного протесту, реакції відмови, компенсації/гіперкомпенсації, емансипації, групування, сексуальної активності, саботажу тощо [45, 13–14].

У контексті освітнього середовища закладів загальної середньої освіти конфлікти можуть мати різний рівень складності. Прості конфлікти вирішуються безпосередньо педагогом, тоді як складні конфлікти охоплюють: конфлікти діяльності, поведінки та вчинків, міжособистісні конфлікти, мотиваційні конфлікти, конфлікти, пов'язані з переходом до іншої навчально-вікової групи, конфлікти у взаємодії «учень – учень», «учитель – учень», «учитель – педагогічна адміністрація», а також конфлікти, що виникають у процесі впровадження інноваційних технологій та організаційних змін [30].

Таким чином, аналіз чинників виникнення конфліктної поведінки підлітків та їх взаємозв'язку з індивідуальними особливостями дозволяє формувати ефективні превентивні заходи та стратегії, спрямовані на підвищення адаптивності особистості та зменшення ризику ескалації конфліктів у навчальному середовищі.

А. Нежута та Л. Джаббарова, досліджуючи проблему конфліктів у шкільному середовищі, зазначають, що серед учнів найпоширенішими є конфлікти лідерства, пов’язані з боротьбою за першість у класі. Водночас інтенсивність таких конфліктів знижується за умови ефективного стилю взаємодії педагога з учнями та цілеспрямованих превентивних заходів, спрямованих на попередження проявів конфліктної поведінки [39, 54–58].

Особливістю підліткових конфліктів є їх недостатня обґрунтованість, що зумовлено загостреними емоційними переживаннями, перебільшенням значущості ситуації, яка виникла внаслідок «підліткової кризи», а також прагненням самоствердитися деструктивними способами.

Серед ключових напрямів попередження та врегулювання конфліктів у закладі освіти виділяють: демократичний стиль управління колективом, функціонування учнівського самоврядування, дотримання прав дитини та прав людини в освітньому процесі, готовність учасників колективу вирішувати конфлікти мирним шляхом, прагнення до самовдосконалення, формування довіри, створення безпечного навчального середовища, впровадження відновних практик [46].

Важливу роль у попередженні конфліктів у підлітковому середовищі відіграють спеціально організовані превентивні заходи, передусім у закладах загальної середньої освіти, спрямовані на зниження рівня конфліктності, розвиток соціальних та комунікативних навичок, а також формування позитивного психологічного клімату в колективі. Такі заходи дозволяють створювати умови для конструктивної взаємодії учнів та попереджати ескалацію конфліктів.

Згідно з Державним стандартом соціальної послуги попередження негативних явищ «соціальна профілактика» визначається як «комплекс заходів, спрямованих на попередження, обмеження та зупинення негативних соціальних і особистісних (поведінкових) явищ та їх наслідків у соціальному середовищі з використанням соціальних, юридичних, педагогічних та психологічних інструментів впливу» [44]. Основними завданнями таких

превентивних заходів є: попередження негативних явищ, формування позитивних ціннісних орієнтацій, зменшення ризику повторення проблеми, забезпечення адаптації, інтеграції та ресоціалізації особистості [44].

Превентивні заходи не лише попереджають конкретні негативні явища, але й створюють умови, необхідні для ефективного функціонування соціальних та освітніх механізмів. Основними завданнями соціально-педагогічних превентивних заходів є попередження проявів деструктивної поведінки, запобігання формуванню асоціальних установок та розвиток адаптивних соціальних навичок. Деталізація завдань здійснюється залежно від напрямів соціально-педагогічної діяльності, її цілей, змісту та рівнів.

У контексті даного дослідження соціально-педагогічні превентивні заходи щодо конфліктної поведінки підлітків розглядаються як системний процес, спрямований на попередження та зменшення ризику виникнення конфліктів, створення позитивного психологічного клімату в освітньому середовищі та формування в учнів стратегій конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Традиційно виділяють три основні рівні превентивних заходів: первинний, вторинний та третинний. Розглянемо їх відповідно до предмета дослідження.

Первинні превентивні заходи спрямовані на запобігання виникненню конфліктної поведінки серед учнів, які ще не демонструють ознак агресії чи деструктивних моделей взаємодії. У рамках цих заходів реалізуються освітньо-виховні програми та спеціальні активності, що формують у підлітків позитивні установки, навички мирного вирішення конфліктів, здатність до емпатії та співчуття. Такі програми допомагають учням усвідомити наслідки конфліктної поведінки та навчитися будувати конструктивні взаємини. У закладах загальної середньої освіти первинні превентивні заходи спрямовані на запобігання формуванню деструктивних звичок, розвиток соціально адаптивної особистості та стійкості до асоціальних впливів. Їх ефективна реалізація потребує комплексного

залучення різних соціальних інституцій, що сприяють психічному, фізичному, соціальному та духовному розвитку підлітка [43].

Вторинні превентивні заходи передбачають роботу з учнями, які вже проявляють труднощі у взаємодії з однолітками або демонструють ознаки конфліктної поведінки. Діяльність педагога включає індивідуальні бесіди, групові тренінги, консультації та інші активності, спрямовані на виявлення причин конфліктів та пошук шляхів їх конструктивного вирішення. Основна мета таких заходів – корекція поведінки та розвиток позитивного соціального досвіду, що формує адаптивність особистості та її здатність ефективно взаємодіяти у колективі [55].

Третинні превентивні заходи адресовані учням, які демонструють стійку конфліктну поведінку або перебувають у зоні ризику розвитку агресивних моделей взаємодії. Реалізація цього рівня заходів є найбільш складною та потребує системної та тривалої роботи команди фахівців, включно з психологами, соціальними педагогами, класними керівниками та адміністрацією закладу. Мета – не лише усунення причин негативних явищ, а й мінімізація їх наслідків, а також формування стратегій конструктивного вирішення конфліктів [55].

До ключових умов успішного попередження та вирішення конфліктів у підлітковому середовищі належать: формування конфліктологічної компетентності учнів, участь у колективних і групових активностях, розвиток самовиховання, інтеграція індивідуального та групового підходів у виховній діяльності [55, 35].

Основне завдання превентивної діяльності у закладах загальної середньої освіти полягає у формуванні навичок конструктивної взаємодії та стратегій вирішення конфліктів, розвитку вміння толерантно сприймати думку інших, враховувати її під час колективної роботи, шукати компромісні рішення у складних ситуаціях, контролювати власні емоції та розпізнавати емоційний стан інших. Додатково важливим є створення атмосфери безпеки та підтримка учнів, які відчувають психологічний дискомфорт, для сприяння їх соціалізації та адаптації у колективі.

Комплексний характер превентивної діяльності передбачає залучення всіх учасників освітнього процесу: психологів, соціальних педагогів, класних керівників та адміністрації закладу. Лише спільна та координаційна робота дозволяє створити безпечне середовище, у якому підлітки можуть розвиватися та досягати успіху без страху перед конфліктами чи агресією.

Розподіл обов'язків у межах превентивної роботи щодо конфліктної поведінки може бути досить умовним і залежить від внутрішньої організації освітнього середовища. Психологи забезпечують надання тематичних консультаційних послуг, проводять діагностику рівня конфліктності та агресії серед учнів, розробляють і впроваджують психологічні тренінги, спрямовані на розвиток навичок емоційного самоконтролю, самопізнання та ефективної комунікації.

Класні керівники, будучи безпосередньо залученими до життя учнів, спостерігають за міжособистісними взаєминами в класі, організовують тематичні виховні години та спільні дозвіллєві заходи, активно взаємодіють з учнями та їхніми родинами, помічаючи зміни у стосунках, що потребують корекції або позитивного впливу.

Соціальні педагоги займаються створенням умов, які попереджують виникнення конфліктів, співпрацюють із родинами учнів та допомагають виявляти чинники, що можуть провокувати деструктивну поведінку. Вони організовують просвітницькі та виховні заходи, спрямовані на формування толерантності, усвідомлення цінності різноманітності та поваги до інших культур і точок зору. Особлива роль соціального педагога полягає у координуванні взаємодії між учнями, психологами, класними керівниками та адміністрацією закладу з метою створення умов для зниження рівня конфліктності в освітньому середовищі.

Важливим чинником у реалізації превентивних заходів є діяльність адміністрації закладу освіти, яка координує основні освітньо-превентивні процеси та забезпечує їх комплексне впровадження.

До основних завдань соціального педагога у цьому процесі належать:

- діагностика міжособистісних відносин у класі;
- організація превентивних заходів для підвищення соціальних навичок учнів;
- формування усвідомленого ставлення до конфліктних ситуацій;
- розвиток готовності до конструктивного розв'язання конфліктів.

Г. Ложкін та Н. Пов'якель зазначають, що профілактика конфліктів передбачає усунення конфліктогенів у спілкуванні, які можуть спровокувати конфлікт. Серед передумов безконфліктної поведінки виділяють:

- установку на позитивне діалогічне спілкування;
- прояв поваги до співрозмовника;
- шанобливе звернення до інших;
- попередження використання конфліктогенів у спілкуванні;
- самовдосконалення навичок комунікації;
- культуру поведінки та спілкування;
- підвищення стресостійкості;
- розвиток толерантності та прагнення розуміти і приймати інших [34, 25].

Важливим аспектом превентивної роботи є розуміння причин конфліктів, що допомагає виявляти конкретні проблеми, здатні спричинити напруженість у підлітковому середовищі, такі як суперечності у цінностях, відмінності соціального статусу чи конфлікти ролей [14, 43].

Як зазначає О. Грива, розуміння джерел конфліктної поведінки дозволяє психологам і соціальним педагогам розробляти цілеспрямовані превентивні стратегії. Наприклад, якщо конфлікт спричинений розбіжностями у ціннісних орієнтаціях, заплановані заходи повинні враховувати розвиток спільних цінностей серед учнів та формування поваги до різноманітності [16, 14].

До основних умов успішного попередження конфліктів у шкільному середовищі належать:

- дотримання всіма учасниками освітнього процесу норм і правил безконфліктної поведінки;
- створення сприятливого та позитивного освітнього середовища;
- налагодження системи взаємодопомоги та співробітництва у колективі.

В умовах закладу загальної середньої освіти важливим чинником ефективної превентивної роботи щодо конфліктної поведінки підлітків є системний та комплексний підхід психолога, спрямований на попередження деструктивних форм поведінки та соціальної дезадаптації. Зміст превентивної діяльності психолога передбачає насамперед взаємодію з учнями та їхніми батьками, впровадження практик ненасильницької комунікації та психологічної підтримки [46].

О. Шевчук підкреслює, що психологу важливо вміти орієнтуватися у стилях поведінки підлітків, які можуть провокувати конфлікти, зокрема виявляти домінантність у спілкуванні, консервативність, прагнення до критики партнера; порушення особистого простору опонента; обмеження часу на вирішення конфлікту; приниження співрозмовника та його прав; нав’язування власних думок; підкреслення різниці з опонентом на свою користь; прояв нещирості, імпульсивності, негнучкості та несправедливості [53, 9].

Важливим елементом превентивної роботи психолога є проведення індивідуальних та групових консультацій, спрямованих на підтримку підлітків у подоланні особистих труднощів, визначенні життєвих цілей та пріоритетів, формуванні адаптивних моделей поведінки, що забезпечують ефективну соціалізацію та конструктивну взаємодію з оточенням.

Аналіз наукових досліджень щодо організації ефективної превентивної роботи з підлітками дозволяє виокремити пріоритетні напрямки діяльності психолога:

- проведення систематичної діагностики взаємин у класі (спостереження, опитування, тестування, анкетування) для виявлення учнів із

високим рівнем конфліктності та визначення «груп ризику», а також аналізу факторів, що сприяють виникненню конфліктної поведінки;

- розробка та впровадження спеціалізованих превентивних програм, спрямованих на попередження конфліктної поведінки, включаючи тренінги, семінари, практикуми, проєкти, бесіди та лекції;
- організація індивідуальних і групових консультацій з учнями та їхніми батьками для налагодження конструктивних безконфліктних стосунків із оточенням;
- проведення тренінгів із розвитку навичок ефективної комунікації, безконфліктного вирішення суперечностей та актуалізації позитивного соціального досвіду;
- створення позитивного та підтримуючого середовища у закладі освіти, де кожен учасник освітнього процесу залучений до соціально значущої діяльності, гурткової роботи або волонтерських ініціатив;
- підвищення культури спілкування через створення спільних правил, рекомендацій та інструкцій для ефективної взаємодії, формування атмосфери довіри, доброзичливості та взаємопідтримки;
- постійний моніторинг ефективності превентивних заходів, оцінка їхніх результатів і корекція програм для удосконалення діяльності психолога.

Такі підходи забезпечують формування в підлітків навичок конструктивного вирішення конфліктів, розвиток адаптивності особистості та здатності до ефективної соціальної взаємодії, що є ключовими аспектами реалізації стратегій вирішення конфліктів у навчальному середовищі.

Реалізація зазначених напрямів діяльності психолога має бути спрямована на формування у підлітків навичок ефективної комунікації, створення умов для конструктивної взаємодії та співпраці, розвиток адекватної самооцінки та позитивного ставлення до інших, а також удосконалення соціальної адаптивності та стресостійкості.

Підлітковий вік характеризується високою нестабільністю, що зумовлено фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Ці

процеси впливають на поведінку та міжособистісні стосунки, часто спричиняючи конфліктні ситуації. Одним із ефективних методів попередження конфліктної поведінки підлітків є цілеспрямована превентивна робота, яка спрямована на зниження рівня конфліктності, розвиток соціальних навичок, формування готовності до конструктивної взаємодії та навчання вибору оптимальних стратегій розв'язання конфліктів.

Суть превентивної діяльності психолога полягає у реалізації системи заходів, спрямованих на попередження та зменшення ризику виникнення конфліктної поведінки, а також на створення позитивного психологічного клімату в освітньому середовищі закладу освіти. Основним фахівцем, відповідальним за організацію та реалізацію таких заходів у школі, виступає психолог, діяльність якого включає цілеспрямовану діагностичну, превентивну та корекційну роботу. Ця робота спрямована на зниження рівня конфліктності, формування здорового соціального середовища та підтримку соціального розвитку підлітків.

Комплексний підхід до превентивної роботи дозволяє не лише зменшити кількість конфліктів у підлітковому середовищі, а й сприяє гармонійному розвитку особистості учнів, формуванню відповідального ставлення до власних дій, поваги до оточуючих та здатності до ефективного вирішення проблем у соціальній взаємодії.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ

2.1 Обґрунтування критеріїв, показників та діагностичних засобів вивчення зв'язку адаптивності особистості зі стратегіями конфліктної поведінки

Теоретичний аналіз проблеми конфліктної поведінки підлітків визначив напрям нашого наукового дослідження, спрямованого на вивчення схильності підлітків до конфліктної поведінки, який реалізовувався у кілька послідовних етапів:

1. визначення критеріїв та показників дослідження;
2. розробка та обґрунтування діагностичного інструментарію з його адаптацією до умов офлайн формату взаємодії з підлітками;
3. проведення діагностичного дослідження схильності підлітків до конфліктної поведінки;
4. кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

У рамках дослідження основними критеріями схильності підлітків до конфліктної поведінки було визначено особистісний та поведінковий. Для конкретизації критеріїв були визначені відповідні показники, які відображають прояви окремих аспектів якості, що оцінюється, а також підібрано інструментарій для їх дослідження [6].

Показники особистісного критерію охоплюють конфліктність особистості, її здатність та готовність уникати конфліктів, а також адаптувати власну поведінку до конкретної ситуації. Показники поведінкового критерію визначають вміння підлітка конструктивно діяти в умовах конфлікту та обирати доцільні стратегії поведінки.

Виходячи з визначених критеріїв та показників, нами було виділено три рівні схильності підлітків до конфліктної поведінки: високий, середній та низький.

Високий рівень схильності характерний для підлітків, які не мають знань про особливості та правила безконфліктної взаємодії, не вміють конструктивно вирішувати конфлікти та не дотримуються загальноприйнятих норм міжособистісного спілкування. Такі підлітки часто вступають у конфліктні ситуації, наполегливо відстоюючи власні інтереси без урахування потреб оточуючих, не здатні будувати гармонійні стосунки та у конфлікті застосовують стратегії примусу або суперництва, орієнтуючись лише на задоволення власних інтересів і уникаючи компромісу.

Середній рівень схильності до конфліктної поведінки характеризується наявністю у підлітків базових знань про правила безконфліктної взаємодії та готовністю адаптувати власну поведінку залежно від ситуації. Такі підлітки прагнуть конструктивного вирішення суперечностей, зберігаючи баланс між особистими потребами та стосунками з оточуючими. У конфліктних ситуаціях вони використовують стратегії активного обговорення та вирішення конфлікту (сова), компромісу (лисиця) або співробітництва, що передбачає часткове задоволення інтересів обох сторін.

Низький рівень схильності до конфліктної поведінки спостерігається у підлітків, які прагнуть уникати конфліктів і будувати гармонійні стосунки з оточуючими. Вони здатні поступатися власними інтересами задля підтримки добрих взаємин, володіють знаннями про норми безконфліктної взаємодії та активно застосовують їх у повсякденному житті. Такі підлітки усвідомлюють важливість дотримання культури міжособистісних відносин. У конфліктних ситуаціях вони схильні використовувати стратегію ухилення (черепаха), спрямовану на уникнення конфлікту, стратегію згладжування (плюшевий ведмедик), яка передбачає поступливість заради іншої сторони, а також стратегії пристосування до потреб інших людей для досягнення власних цілей без загострення суперечностей.

Відповідно до визначених критеріїв та показників дослідження, для діагностики були обрані наступні методики: тест «Оцінка конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) [30, 311–314], методика визначення стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптований варіант Т. Кушнірук) [14, 17–20], а також методика «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса (адаптований варіант Н. Гришиної) [11, 77–78].

Коротко окреслимо основне призначення та сутність обраного нами діагностичного інструментарію.

Тест «Оцінка конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) (додаток А) призначений для визначення рівня конфліктності особистості. Методика включає чотирнадцять запитань, кожне з яких має три варіанти відповіді. Учасники дослідження уважно ознайомлюються з запитаннями, обмірковують їх і обирають варіант, який найбільш відповідає їхній поведінці, позначаючи його літерами А, Б або В у спеціальній формі, наданій на початку дослідження. Результати оцінюються за допомогою ключа-таблиці, що дозволяє кожній відповіді присвоїти певний бал і визначити загальний підсумковий показник (від 14 до 42). Вищий показник свідчить про більшу конфліктність особистості. Зручність методики полягає у застосуванні різнорівневих характеристик досліджуваної якості: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній та високий рівень. Цей інструмент дозволяє виявити потенційні проблеми у поведінці підлітків та глибше зрозуміти їхні особистісні особливості.

Методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптований варіант Т. Кушнірук) (додаток Б) спрямована на вивчення стратегій поведінки особистості у конфліктних ситуаціях. Респондентам пропонується ознайомитися з висловами або прислів'ями, запропонованими авторами, які описують різні способи реагування в конфлікті, та обрати варіант, що найбільше відповідає їх поведінці. Кожна відповідь оцінюється балами від 1 до 5, де 5 – «повністю

відповідає», 4 – «більшість випадків», 3 – «іноді», 2 – «дуже рідко», 1 – «ніколи не відповідає». Отримані результати заносяться у ключ-таблицю, що дозволяє підрахувати бали для кожної стратегії: втеча (черепаха), примус (акула), згладжування (плюшевий ведмедик), компроміс (лисиця) та конфронтація (сова). Високий бал свідчить про пріоритет застосування конкретної стратегії, низький – про її рідке використання. Особливістю методики є авторська інтерпретація результатів, яка через асоціації зі властивостями тварин робить її зрозумілою та цікавою для дітей, дозволяючи описати не лише особистість, а й «характер» обраної тварини як метафору поведінки.

Методика «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса (адаптований варіант Н. Гришиної) (додаток В) використовується для вивчення поведінки людини у конфліктних ситуаціях та її схильності до конфліктів. Вона базується на двомірній моделі регулювання конфліктів, що включає два виміри: кооперацію (увага до інтересів інших) та наполегливість (захист власних інтересів). Респондентам пропонується оцінити тридцять блоків тверджень, що містять протилежні судження щодо кооперації та наполегливості, порівняти свої відповіді з ключем і оцінити їх у 1 або 0 балів залежно від збігу.

Всі відповіді групуються за типами поведінки у конфлікті: суперництво, співробітництво, компроміс, уникання, пристосування. Загальна сума балів за кожним показником визначає найхарактерніший стиль поведінки особистості у конфліктних ситуаціях. Методика містить змістовні інтерпретації кожного стилю, що дозволяє чітко охарактеризувати особливості поведінки респондента.

Методика А.В. Фурмана призначена для оцінювання рівня особистісної адаптованості індивіда до життя в соціальному середовищі. Вона дозволяє визначити, наскільки гармонійно людина взаємодіє з оточенням, реагує на зміни у середовищі та здатна підтримувати стабільні міжособистісні стосунки. Опитувальник є надійним інструментом для виявлення рівня

адаптивності, що може бути використано у психологічній діагностиці підлітків, студентів та дорослих.

Опитувальник складається з низки тверджень, на які респондент має дати відповіді, відображаючи власні відчуття, поведінку та ставлення у різних життєвих ситуаціях. Кожне твердження оцінюється за заздалегідь визначеною шкалою, що дозволяє кількісно виміряти рівень адаптованості. Відповіді респондента фіксуються у спеціальній формі, після чого підсумовуються бали для визначення загального показника адаптованості.

Інтерпретація результатів методики передбачає виділення декількох рівнів особистісної адаптованості: низький, середній та високий.

Низький рівень адаптованості свідчить про труднощі у спілкуванні та взаємодії з оточенням, схильність до емоційної нестабільності, труднощі у вирішенні соціальних конфліктів та низьку здатність пристосовуватися до нових умов.

Середній рівень адаптованості характеризується достатньою здатністю підтримувати взаємовідносини з іншими, помірним рівнем стресостійкості та здатністю адаптуватися до змін, хоча іноді можуть виникати труднощі у нових або конфліктних ситуаціях.

Високий рівень адаптованості відображає гармонійність у взаєминах з оточенням, ефективне реагування на зміни у соціальному середовищі, стабільність у поведінці та високу здатність долати стресові ситуації, підтримуючи позитивні стосунки з іншими.

Методика також дозволяє оцінити окремі аспекти адаптованості, серед яких:

Соціальна адаптація – здатність встановлювати й підтримувати контакт з оточенням, враховувати потреби інших та ефективно вирішувати конфлікти.

Психологічна адаптація – рівень емоційної стабільності, уміння контролювати негативні емоції та адекватно реагувати на стресові фактори.

Професійна адаптація – готовність до навчальної чи трудової діяльності, здатність швидко опановувати нові навички та пристосовуватися до вимог середовища.

Застосування методики дозволяє отримати комплексне уявлення про особистісну адаптованість респондента, що є важливим для прогнозування його успішності у навчанні, роботі та соціальних взаємодіях. Отримані результати можуть слугувати підставою для рекомендацій щодо розвитку навичок адаптації та корекції поведінкових стратегій.

Перевагою методики є її простота, наочність та можливість швидко оцінити рівень адаптованості у великої групи респондентів. Крім того, методика сприяє усвідомленню підлітками власних сильних та слабких сторін у сфері соціальної взаємодії та допомагає психологам формувати індивідуальні рекомендації щодо покращення міжособистісних стосунків і розвитку адаптивних стратегій поведінки.

2.2 Аналіз емпіричних даних щодо зв’язку адаптивності та схильності підлітків до конфліктної поведінки

Експериментальна база нашого дослідження була організована на базі Комунального закладу «Запорізька спеціалізована школа-інтернат II–III ступенів “Козацький ліцей”» Запорізької обласної ради. Для дослідження була сформована вибірка з 50 учнів 7-х класів. До експериментальної групи увійшли 26 учнів 7-А класу, а контрольну групу склали 24 учні 7-Б класу віком 12–13 років.

Далі розглянемо результати діагностичного тестування за методикою «Оцінка конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов’якель), які наведені у графічному вигляді на рисунку 2.1.



Рисунок 2.1 – Рівні конфліктності підлітків (%) експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп за тестом «Оцінка конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель)

Опитування проводилось у форматі онлайн за допомогою сервісу Google Forms. Отримані дані за обраними методиками були систематизовані, узагальнені та піддані детальному аналізу.

Узагальнення отриманих результатів показало, що 8,7 % опитаних експериментальної групи та стільки ж (8,7 %) респондентів контрольної групи продемонстрували низький рівень конфліктності. Середній рівень конфліктності за авторською інтерпретацією спостерігався у 81,8 % учнів експериментальної групи та 85,6 % – контрольної групи. Серед досліджуваних експериментальної групи 8,7 % респондентів показали результат нижчий за середній, 54,9 % – середній, а 20,2 % – вищий за середній рівень конфліктності. У контрольній групі середній рівень конфліктності було диференційовано відповідно до авторського тлумачення та розподілу: 15,5 % – нижчий за середній рівень, 51 % – середній, 20,2 % – вищий за середній рівень конфліктності. Високий рівень конфліктності за результатами діагностування продемонстрували 12,5 % респондентів експериментальної групи та 8,7 % – контрольної групи.

Далі розглянемо результати діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій за методикою Д. Джонсона і Ф. Джонсона

(адаптований варіант Т. Кушнірук). Отримані дані свідчать, що респонденти обох груп застосовують різноманітні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях. Конкретизуємо отримані результати.

20,2 % підлітків експериментальної групи та 24 % – контрольної групи демонструють стратегію «втеча» (черепаха), що свідчить про їх прагнення уникати конфліктів усіма відомими способами, навіть відмовляючись від власних цілей і бажань. Такі учні уникають людей, які можуть провокувати конфліктні ситуації, та намагаються не брати участь у ризикованих заходах, які можуть спричинити конфлікт. Вони не завжди знають, як правильно діяти у подібних ситуаціях, тому намагаються їх уникати.

31,9 % респондентів експериментальної групи та 27,9 % – контрольної групи демонструють стратегію «примус» (акула). Ці учні прагнуть досягти власних цілей за допомогою сили або тиску. Вони не враховують думку інших, зосереджуючись на реалізації власних інтересів, навіть якщо це може погіршити стосунки з оточенням.

12,5 % опитаних експериментальної групи та 16,5 % респондентів контрольної групи продемонстрували стратегію «згладжування» (плюшевий ведмедик), що відображає прагнення подобатися оточуючим. Такі підлітки цінують гарні стосунки з людьми і можуть жертвувати власними цілями або бажаннями задля підтримки взаєморозуміння та гармонії.

24 % респондентів експериментальної групи та 20,3 % респондентів контрольної групи продемонстрували готовність застосовувати стратегію «компроміс» (лисиця). Такі учні прагнуть знайти «золоту середину» у конфліктній ситуації, готові поступитися частиною власних вимог задля досягнення рішення, вигідного для обох сторін.

Також 16,4 % респондентів обох груп (ЕГ і КГ) обрали стратегію «конфронтація» (сова), що свідчить про їхнє прагнення активно обговорювати конфлікт з метою пошуку рішення, яке б задовольнило всі сторони. Ці учні не залишають конфліктну ситуацію без уваги, доки не досягають пом’якшення напруги та прийнятного результату. Вони

демонструють бажання конструктивно вирішувати конфлікти та залучати інших учасників до обговорення.

Графічне відображення отриманих результатів представлено на рисунку 2.2.



Рисунок 2.2 – Результати діагностування підлітків експериментальної та контрольної груп за методикою Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптований варіант Т. Кушнірук)

Розглянемо результати дослідження за методикою К. Томаса «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» (адаптований варіант Н. Гришиної). У процесі вирішення конфліктних ситуацій респонденти демонструють різні типи поведінки. Детальніше охарактеризуємо отримані результати відповідно до авторських інтерпретацій.

Так, 31,8 % респондентів експериментальної групи та 27,9 % опитаних контрольної групи продемонстрували тип поведінки «суперництво». Це означає, що такі підлітки прагнуть ставити власні цілі вище за інтереси інших, не схильні до співпраці та використовують будь-які засоби для досягнення власних результатів. Їх мало цікавлять думки, цінності та інтереси оточуючих, вони намагаються отримати максимальну вигоду для себе.

20,2 % учнів експериментальної групи та 24 % учнів контрольної групи обрали «співробітництво» як стиль поведінки у конфліктних ситуаціях або при вирішенні «гострих» питань. Ці підлітки намагаються одночасно

враховувати власні інтереси та потреби іншої сторони, прагнучи до взаємовигідного вирішення ситуації.

24 % опитаних як експериментальної, так і контрольної групи у взаємодії обрали стиль «компроміс», що передбачає часткове задоволення власних потреб одночасно з іншими. Це свідчить про їх готовність до конструктивного вирішення конфліктів.

20,2 % опитаних експериментальної групи та 16,4 % – контрольної групи демонструють прагнення уникати конфліктних ситуацій і людей, які можуть їх провокувати. Такі підлітки намагаються перекладати відповідальність за конфлікт на інших і не брати активної участі у його вирішенні. Авторська інтерпретація свідчить, що така поведінка може бути зумовлена відсутністю ресурсів для вирішення проблеми на власну користь, бажанням виграти час або низькою здатністю до лідерства й домінування у конфлікті.

8,7 % опитаних експериментальної групи та 12,5 % респондентів контрольної групи продемонстрували тип поведінки «пристосування». Ці учні готові жертвувати власними інтересами заради інших, щоб уникнути конфронтації. Вони не відстоюють власні потреби і демонструють поступливість у конфліктних ситуаціях.

Графічно отримані результати діагностики представлено на рисунку 2.3.



Рисунок 2.3 – Результати діагностування підлітків експериментальної та контрольної груп за методикою К. Томаса «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» (адаптований варіант Н. Гришиної).

Для узагальнення результатів дослідження та визначення рівня схильності підлітків до конфліктної поведінки в експериментальній і контрольній групах ми обчислили середні показники за встановленими критеріями. Отримані дані наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Рівні схильності підлітків до конфліктної поведінки

Рівні / Група	Високий (у %)	Середній (у %)	Низький (у %)
Експериментальна	24,3	51,3	24,4
Контрольна	20,5	55,1	24,4

Для визначення рівня особистісної адаптованості учнів експериментальної та контрольної груп було застосовано опитувальник А.В. Фурмана, який дозволяє оцінити гармонійність взаємин з оточенням, здатність адаптуватися до соціальних ситуацій та ефективно реагувати на зміни в середовищі.

Узагальнення отриманих результатів показало, що серед учнів експериментальної групи:

- 7,7 % демонструють низький рівень адаптованості, що свідчить про труднощі у встановленні контактів, нестабільність емоцій та проблеми у вирішенні соціальних конфліктів;
- 53,9 % мають середній рівень адаптованості, здатні підтримувати взаємовідносини та адаптуватися до змін, проте іноді виникають складнощі у конфліктних або нових ситуаціях;
- 38,4 % підлітків показали високий рівень адаптованості, який характеризується гармонійною взаємодією з оточенням, ефективним регулюванням емоцій та здатністю конструктивно вирішувати конфлікти.

Серед респондентів контрольної групи:

- 8,7 % учнів продемонстрували низький рівень адаптованості;
- 50 % – середній рівень;
- 41,3 % – високий рівень адаптованості.

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок, що більшість учнів обох груп має середній або високий рівень особистісної адаптованості, що свідчить про їхню готовність до взаємодії з оточенням та здатність ефективно реагувати на соціальні виклики.

Отже, узагальнені результати дослідження можна представити наступним чином:

- 25,3 % підлітків експериментальної групи та 21,5 % підлітків контрольної групи виявили високий рівень схильності до конфліктної поведінки;
- найбільша частина опитаних підлітків експериментальної групи (52,3 %) та контрольної групи (56,1 %) демонструє середній рівень схильності до конфліктної поведінки;
- низький рівень схильності до конфліктної поведінки спостерігається у 25,4 % учнів обох груп.

Дані, отримані за методикою А.В. Фурмана щодо особистісної адаптованості, свідчать, що:

- високий рівень адаптованості виявлено у 39,4 % підлітків експериментальної групи та 42,3 % – контрольної групи;
- середній рівень – у 54,9 % та 51,1 % респондентів відповідно;
- низький рівень адаптованості демонструють 5,7 % учнів експериментальної групи та 6,6 % контрольної групи.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що більшість підлітків обох груп мають середній рівень схильності до конфліктної поведінки, а також достатній рівень особистісної адаптованості. Проте наявність значного відсотка учнів з високим рівнем конфліктності підкреслює необхідність цілеспрямованої та системної соціально-педагогічної профілактики.

Зниження рівня конфліктної поведінки серед підлітків є одним із ключових завдань роботи соціального педагога в закладі загальної середньої освіти. Це завдання може бути реалізоване через створення безпечного та сприятливого безконфліктного середовища, соціальне виховання та розвиток комунікативних компетенцій.

Метою соціально-педагогічної профілактики є зменшення проявів конфліктної поведінки та формування навичок ефективної взаємодії. Ефективна організація профілактичної роботи передбачає проведення цікавої та змістовної діяльності для підлітків, спрямованої на:

розвиток знань та умінь щодо безконфліктного спілкування;

- формування гармонійних стосунків з оточуючими;
- здатність конструктивно вирішувати конфлікти або уникати їх;
- дотримання культури міжособистісних відносин;
- вибір оптимальних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

Об’єднання даних про схильність до конфліктної поведінки та особистісну адаптованість дозволяє оцінити готовність підлітків до соціальної взаємодії та визначити напрями ефективного впливу соціально-педагогічних заходів.

РОЗДІЛ 3
ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ

3.1 Програма психологічного супроводу адаптації підлітків у підземній школі м. Запоріжжя

Програма психологічного супроводу адаптації підлітків (див. Додаток А) розроблена для учнів підземної школи м. Запоріжжя та реалізується в умовах щоденного очного навчання. Її впровадження зумовлене необхідністю забезпечення психологічної стабільності, соціальної згуртованості та формування конструктивних моделей поведінки в умовах навчання в захисному освітньому просторі.

Навчання у підземній школі має специфічні особливості: обмежений простір, підвищений рівень тривожності, адаптація до нових умов організації освітнього процесу, інтенсивна міжособистісна взаємодія. У таких умовах особливої актуальності набуває системний психологічний супровід, спрямований на розвиток адаптивності особистості та формування конструктивних стратегій розв’язання конфліктів.

Тривалість програми – 6 місяців.

Цільова група – учні 7–9 класів (підлітковий вік).

Форма роботи – очна (офлайн), групова та індивідуальна.

Мета програми – створення психологічно безпечного освітнього середовища та підвищення рівня адаптивності підлітків шляхом формування ефективних стратегій розв’язання конфліктів і розвитку навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

Основні завдання:

1. Сприяти зниженню рівня тривожності та емоційної напруги.
2. Розвивати навички саморегуляції та емоційного контролю.
3. Формувати конструктивні стратегії вирішення конфліктів.
4. Розвивати комунікативні компетентності.
5. Підвищувати рівень особистісної адаптивності.
6. Сприяти згуртованості класного колективу.
7. Запобігати проявам агресивної та конфліктної поведінки.

3. Теоретико-методологічні засади програми

Програма базується на положеннях теорії соціально-психологічної адаптації особистості; когнітивно-поведінковому підході; принципах ненасильницької комунікації; концепції розвитку емоційного інтелекту; діяльнісному та інтерактивному підходах.

Ключовим у програмі є розуміння адаптивності як здатності особистості гнучко реагувати на зміни середовища, зберігаючи психологічну рівновагу та конструктивну поведінку.

4. Принципи реалізації програми

1. Безпечність – створення атмосфери довіри.
2. Системність – регулярність занять (1 раз на тиждень).
3. Активність учасників – використання інтерактивних методів.
4. Конфіденційність – дотримання етичних норм.
5. Практична спрямованість – орієнтація на реальні життєві ситуації.
6. Врахування умов підземної школи – адаптація вправ до просторових обмежень.

5. Структура програми (6 місяців)

І етап – Діагностико-адаптаційний (1 місяць)

Мета: первинна діагностика та зниження первинної напруги.

Форми роботи: анкетування та психодіагностика; вправи на знайомство та згуртування; тренінг «Я в нових умовах»; вправи на стабілізацію емоційного стану.

Приклади вправ: «Мій ресурс» (визначення особистих опор); «Коло підтримки»; дихальні техніки швидкої саморегуляції.

ІІ етап – Розвиток адаптивності та емоційної стійкості (2–3 місяць)

Мета: формування навичок саморегуляції та гнучкої поведінки.

Тематика занять: управління емоціями; подолання стресу; розвиток упевненості в собі; формування позитивної самооцінки.

Методи: рольові ігри; міні-дискусії; вправи з розвитку емоційного інтелекту; техніки когнітивної перебудови.

Приклади вправ: «Термометр емоцій»; «Пауза перед реакцією»; «Переписуємо конфлікт».

ІІІ етап – Формування конструктивних стратегій вирішення конфліктів (4–5 місяць)

Мета: зменшення рівня конфліктної поведінки.

Зміст роботи: аналіз типових шкільних конфліктів; відпрацювання навичок співпраці; розвиток емпатії; формування навичок активного слухання.

Форми роботи: інтерактивні міні-вистави; моделювання конфліктних ситуацій; групове обговорення.

Основні акценти: перехід від суперництва до співпраці; розвиток компромісу; зниження агресивних реакцій.

IV етап – Закріплення результатів та повторна діагностика (6 місяць)

Мета: оцінка ефективності програми.

Здійснюється повторне психодіагностичне обстеження; порівняльний аналіз показників; рефлексивне заняття «Мій шлях змін».

Очікується: зниження рівня конфліктності; зростання адаптивності; покращення психологічного клімату класу.

6. Форми роботи психолога – групові тренінги (1 раз на тиждень); індивідуальні консультації; співпраця з класним керівником; консультації для батьків; спостереження за міжособистісною взаємодією.

7. Очікувані результати

Після завершення шестимісячної програми прогнозуються такі зміни: підвищення рівня особистісної адаптивності; зниження показників конфліктності; формування конструктивних стратегій розв’язання конфліктів; зменшення проявів агресивної поведінки; покращення психологічного клімату класу; підвищення відчуття безпеки в умовах підземної школи.

8. Критерії ефективності

1. Позитивна динаміка результатів повторної діагностики.
2. Зменшення кількості конфліктних ситуацій у класі.
3. Підвищення рівня згуртованості колективу.
4. Позитивні відгуки учнів та педагогів.

Запропонована програма психологічного супроводу адаптації підлітків у підземній школі м. Запоріжжя є комплексною системою заходів, спрямованих на формування психологічної стійкості, розвиток адаптивності та конструктивних стратегій вирішення конфліктів. Її шестимісячна реалізація в умовах щоденного очного навчання забезпечує поступову стабілізацію емоційного стану учнів, покращення соціальної взаємодії та створення безпечного освітнього середовища.

3.2 Експериментальна перевірка зв’язку адаптивності особистості та стратегій вирішення конфліктів у підлітків

З метою перевірки ефективності впровадженої програми психологічного супроводу підлітків у період адаптації, орієнтованої на запобігання проявам конфліктної поведінки, після завершення формувального етапу дослідження було проведено повторне психодіагностичне обстеження учасників. Для забезпечення коректності порівняння результатів застосовано той самий діагностичний інструментарій, що й на констатувальному етапі, а саме: тест «Оцінка конфліктності

особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) (див. додаток Б), методику визначення стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптований варіант Т. Кушнірук) (див. додаток В) та методику «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса (адаптований варіант Н. Гришиної) (див додаток Г).

Далі проаналізуємо результати повторного вимірювання та визначимо динаміку змін.

Візуалізацію отриманих показників за тестом «Оцінка конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель) подано на рисунку 3.1.

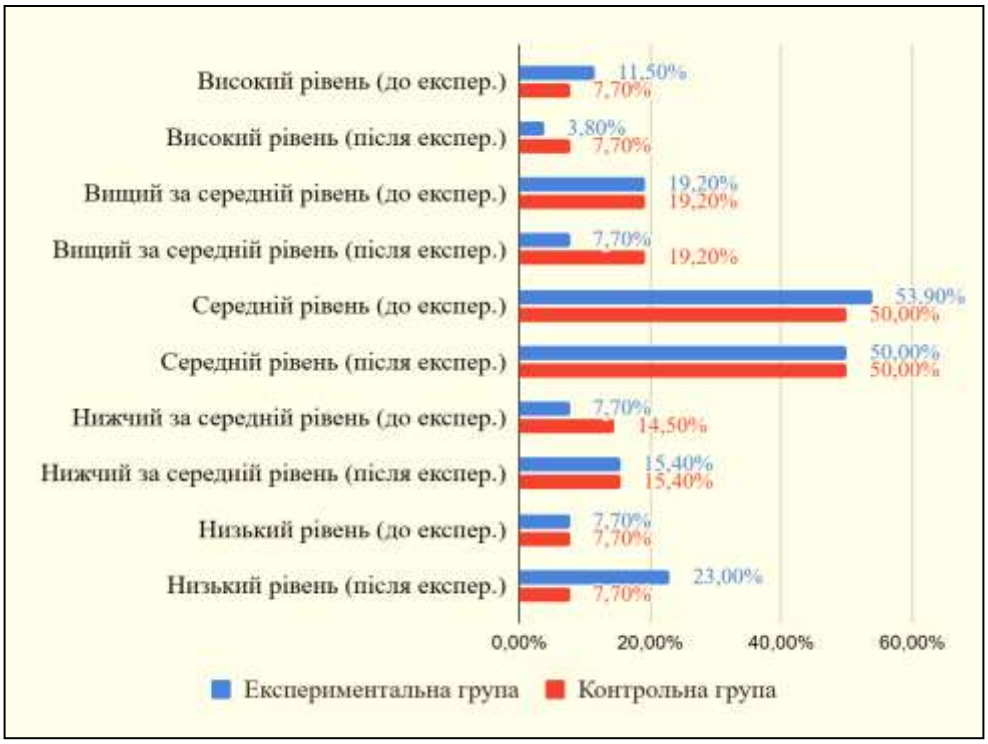


Рисунок 3.1 – Динаміка рівнів конфліктності підлітків експериментальної та контрольної груп до і після формувального етапу за тестом «Оцінка конфліктності особистості» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель)

Результати повторного обстеження засвідчили позитивні зміни у показниках конфліктності підлітків експериментальної групи. Зокрема, високий рівень конфліктності становить 4,8 %, середній – 74,1 %, низький – 24 %.

Деталізація середнього рівня відповідно до авторської інтерпретації також виявила певну динаміку: 16,4 % респондентів продемонстрували показник нижчий за середній, 51 % – власне середній, а 8,7 % – вищий за середній рівень конфліктності.

У контрольній групі суттєвих змін не відбулося. Показники розподілилися таким чином: високий рівень – 8,7 %, середній – 85,6 % (із них 16,4 % – нижчий за середній, 51 % – власне середній, 20,2 % – вищий за середній), низький рівень – 8,7 %.

Результати повторного вимірювання за методикою Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптований варіант Т. Кушнірук) подано у графічному вигляді на рисунку 3.2.

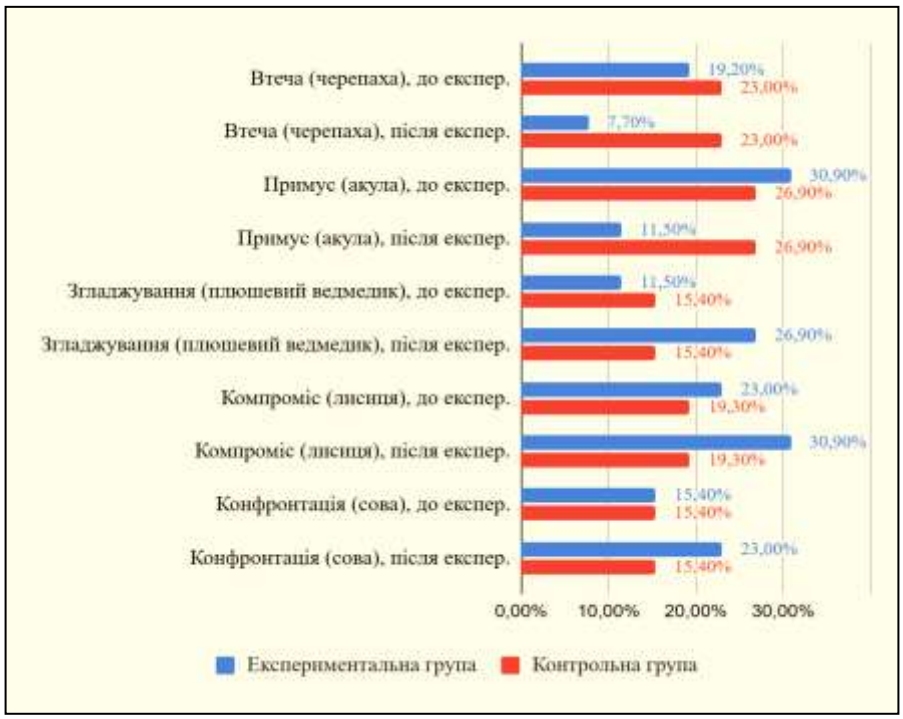


Рисунок 3.2. Динаміка результатів діагностування підлітків експериментальної та контрольної груп до і після формувального експерименту за методикою Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптований варіант Т. Кушнірук)

Повторне обстеження за методикою Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптація Т. Кушнірук) засвідчило зміни у виборі стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях серед підлітків експериментальної групи. Зокрема, 8,7

% респондентів надали перевагу стратегії «втеча» (черепаха), 12,5 % – «примус» (акула), 27,9 % – «згладжування» (плюшевий ведмедик), 31,9 % – «компроміс» (лисиця), 24 % – «конфронтація» (сова).

У контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано, а розподіл показників залишився майже стабільним: 24 % учнів обрали стратегію «втеча» (черепаха), 27,9 % – «примус» (акула), 16,4 % – «згладжування» (плюшевий ведмедик), 20,3 % – «компроміс» (лисиця), 16,4 % – «конфронтація» (сова).

Позитивна динаміка в експериментальній групі свідчить про результативність здійснених соціально-педагогічних заходів, зокрема інтерактивних вистав, які сприяли орієнтації підлітків на більш конструктивні та безконфліктні способи взаємодії й ефективні стратегії розв’язання конфліктів.

Результати повторного діагностування за методикою К. Томаса «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» (адаптований варіант Н. Гришиної) подано у графічному вигляді на рисунку 3.3.

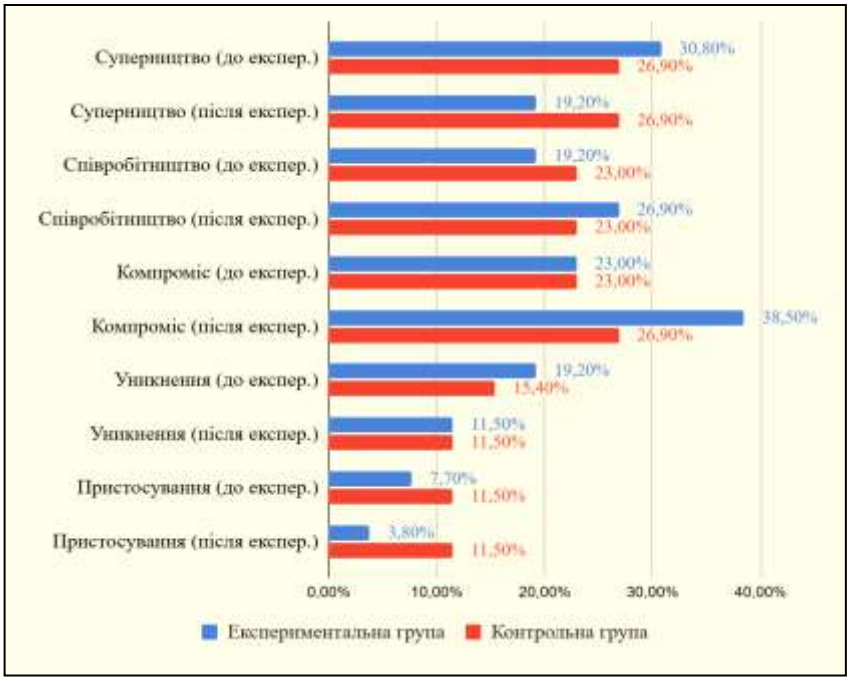


Рисунок 3.3 – Динаміка результатів діагностування підлітків експериментальної та контрольної груп до і після формувального експерименту за методикою К. Томаса «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» (адаптований варіант Н. Гришиної)

Повторне обстеження показало позитивну зміну у виборі типів поведінки підлітками експериментальної групи в конфліктних ситуаціях після проведення формувального експерименту. Зокрема, 39,5 % респондентів демонструють схильність до компромісу, 27,9 % – до співробітництва, 20,2 % – до суперництва, 12,5 % – до уникнення, 4,8 % – до пристосування.

У контрольній групі суттєвих змін не спостерігалося: 27,9 % учнів обрали стратегію суперництва та компромісу, 24 % – стратегію співробітництва, а по 12,5 % – стратегії уникнення та пристосування.

Отримані дані було узагальнено та систематизовано для констатації змін у рівнях схильності підлітків до конфліктної поведінки до та після формувального експерименту.

Таблиця 3.1 – Рівні особистісної адаптованості підлітків експериментальної та контрольної груп після формувального експерименту (%)

Рівень адаптованості	Експериментальна група (ЕГ)	Контрольна група (КГ)
Високий	34,5 %	25,5 %
Середній	51,5 %	54,5 %
Низький	14 %	20 %

Отримані результати дослідження засвідчують позитивну динаміку розвитку особистісної адаптованості підлітків експериментальної групи в умовах щоденного навчання та психологічної підтримки протягом шести місяців. Так, високий рівень адаптивності продемонстрували 34,5 % учнів експериментальної групи, що на 1 % перевищує попередній показник і свідчить про ефективність програми психологічного супроводу у формуванні здатності підлітків адекватно реагувати на зміни в навчальному та соціальному середовищі.

Середній рівень адаптивності залишився домінуючим (51,5 %), що свідчить про стабільність і розвиток у більшості підлітків навичок

конструктивної взаємодії з оточенням, врівноваженого реагування на стресові та конфліктні ситуації, а також здатності регулювати власну поведінку залежно від обставин.

Низький рівень адаптивності зменшився до 14 %, що свідчить про зниження кількості підлітків із недостатнім рівнем особистісної адаптованості та про позитивні зміни у формуванні життєво необхідних навичок: здатності до самоорганізації, конструктивного вирішення конфліктів, підтримки гармонійних міжособистісних відносин та адаптації до вимог соціального середовища.

У контрольній групі зміни були менш виразними: високий рівень адаптивності збільшився лише до 25,5 %, середній залишився на рівні 54,5 %, а низький – 20 %. Це свідчить, що без цілеспрямованого психологічного втручання розвиток адаптивності підлітків відбувається повільніше і менш системно.

Отже, проведені заходи соціально-педагогічного та психологічного супроводу підтверджують ефективність інтерактивних програм у сприянні підвищенню рівня особистісної адаптованості, формуванні конструктивних моделей поведінки та зниженні ризику проявів конфліктної поведінки серед підлітків.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел показав, що адаптивність підлітків розглядається як ключовий фактор їхнього успішного входження у соціальне середовище, здатності до саморегуляції та ефективної взаємодії з оточуючими. Психологи підкреслюють, що високий рівень адаптивності формує вміння підлітка враховувати інтереси інших, контролювати емоції та обирати конструктивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях. Література щодо стратегій вирішення конфліктів свідчить про існування різних підходів: від деструктивних (суперництво, примус, уникнення) до конструктивних (компроміс, співробітництво), при цьому ефективність обраної стратегії безпосередньо залежить від рівня особистісної адаптивності.

2. Емпіричне дослідження показало, що до формувального експерименту більшість підлітків експериментальної групи мали середній рівень конфліктності (80,8 %) та середню схильність до конфліктної поведінки (51,3 %), при цьому високий рівень проявляли 24,3 % учнів. Аналіз стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях за методиками Джонсона і Джонсона та К. Томаса виявив, що частина підлітків схильна до деструктивних стратегій (суперництво, примус, уникнення), тоді як конструктивні стратегії (компроміс, співробітництво) використовуються рідше. Після шести місяців участі в програмі психологічного супроводу та інтерактивних соціально-педагогічних заходів у експериментальній групі відбулося підвищення адаптивності підлітків: високий рівень адаптивності досяг 34,5 % учнів, середній – 51,5 %, низький – 14 %. Водночас контрольна група продемонструвала незначні зміни, що свідчить про відсутність системного впливу без спеціалізованого супроводу.

3. Аналіз отриманих даних показав прямий зв’язок між рівнем особистісної адаптивності та вибором стратегії поведінки в конфлікті.

Підлітки з високою адаптивністю частіше обирали конструктивні стратегії, такі як співробітництво та компроміс, що дозволяє їм ефективно врегульовувати суперечки та зберігати гармонійні стосунки. Низький рівень адаптивності корелює з використанням деструктивних стратегій (суперництво, примус, уникнення), що свідчить про недостатню здатність до саморегуляції та врахування інтересів інших. Таким чином, адаптивність виступає ключовим предиктором конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

4. Повторне діагностування після проведення формувального експерименту засвідчило позитивну динаміку. У експериментальній групі зменшилася частота прояву деструктивних стратегій (наприклад, примус і суперництво знизилися відповідно до 12,5 % і 20 %), тоді як конструктивні стратегії – компроміс та співробітництво – зросли до 31,9 % і 27,9 %. Рівень адаптивності значно покращився, а схильність до конфліктної поведінки знизилася. Дані свідчать про ефективність інтегрованої програми соціально-психологічного супроводу, яка включала щоденне навчання, роботу психолога з класом та інтерактивні соціально-педагогічні заходи, у формуванні у підлітків навичок конструктивного розв’язання конфліктів та підвищенні особистісної адаптивності.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що формування адаптивності підлітків є критично важливим для розвитку їх здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Соціально-педагогічні та психологічні втручання значно підвищують рівень адаптивності, зменшують прояви деструктивної поведінки та сприяють розвитку емоційної стабільності, саморегуляції та ефективної взаємодії з оточуючими. Таким чином, адаптивність особистості виступає не тільки важливим чинником соціальної успішності підлітків, а й основою для формування безконфліктної поведінки та розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонійчук Н. Конфліктна поведінка особистості як результат впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників. *Вісник Львівського університету.* Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 5. С. 3–8.
2. Алпатова О. В. Психологія : навч. посібник. Київ : НАУ, 2017. 140 с.
3. Баранова Н. Психокорекція агресивності та конфліктності у підлітків. *Психолог*. 2005. № 36. С. 17–24.
4. Бафталовська Н. Я. Агресивна поведінка підлітків. *Шкільному психологу усе для роботи*. 2010. № 6. С. 9–11.
5. Бовть О. Б. Проблими психологічної діагностики агресивної поведінки дітей та підлітків. *Педагогіка і психологія*. 1997. № 3. С. 22–28.
6. Бурєнніков Ю. А., Хом'юк І. В. Фактори адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому технічному навчальному закладі. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2007. № 3. С. 93–109.
7. Берлач А. А., Кондрюкова В. В. Конфліктологія : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2007. 204 с.
8. Білик Н. Теоретико-методичні засади медіації як соціально-педагогічної технології врегулювання шкільних конфліктів. *Науковий вісник Ужгородського університету.* Серія : «Педагогіка. Соціальна робота». 2016. Вип. 1 (38). С. 41–44.
9. Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь : Перун, 2005. VIII, 1728 с.
10. Вікова психологія : конспект лекцій / укладачі: П. І. Сахно, Н. М. Теслик. Суми : Сумський державний університет, 2024. 190 с.
11. Возна Ю. Елементи форум-театру як інтерактивні форми засвоєння соціальних вмінь майбутніх фахівців соціальної сфери. *Молодь і ринок*. 2016. № № 11–12 (142–143). С. 60–64.

12. Вознесенська О. Л. Арт-технології у розв’язанні конфліктів. Київ : *Human Rights Foundation*, 2019. 30 с.

13. Гарькавець С., Волченко Л. Конфлікти в освітньому середовищі : діагностика та практика вирішення : навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 92 с.

14. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі : діагностика та практика вирішення : навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 91 с.

15. Гірник А. М. Основи конфліктології : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 226 с.

16. Грива О. А. Толерантність в процесі становлення молоді в умовах полікультурного середовища : автореф. дис. ... д-ра філос. наук : 09.00.10 / АПН України, Ін-т вищ. освіти. Київ, 2008. 32 с.

17. Дроздов О. Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді : дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. Чернігів, 2003. 225 с.

18. Дзюба Т. М. Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту / ра наук. ред. Л.М. Карамушки. Полтава : ПОІППО. 2005. 64 с.

19. Дикун М. Метод ненасильницької комунікації як шлях до ефективного спілкування. *Національна ідентичність в мові і культурі* : збірник наукових праць. Київ : Талком, 2019. С. 153–155.

20. Дуткевич Т. В. Психологічний зміст поняття конфліктності. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2013. Випуск 20. С. 192–200.

21. Ільчук І. І. Психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання. *Психологія* : зб. наук. пр. Київ : НПУ, 1999. Вип. 2. С. 92–96.

22. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг. ред. І. Д. Звєрєвої. Київ, Сімферополь : Універсум, 2012. 536 с.

23. Ілійчук В. І. Саморегуляція підлітків у подоланні конфліктної поведінки : автореферат дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / УДПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 1996. 25 с.

24. Кавиліна Г. К. Конфліктологія: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності: 012 Дошкільна освіта. Одеса : Видавництво ТОВ «Лерадрук», 2021. 153 с.

25. Качанова Ю. В. Агресивність : аналіз теоретичних підходів. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили.* Серія : Соціологія. 2011. Т. 156, Вип. 144. С. 29–32.

26. Арт-технології : навчально-методичний посібник / уклад.: Олена Анатоліївна Мірошниченко. Житомир : ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк», 2024. 180 с.

27. Клочан Ю. В. Педагогічні умови соціальної адаптації учнів професійно-технічного навчального закладу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2009. 22 с.

28. Комаровська О. Педагогічні технології у вихованні підлітків. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал :* матеріали звіту науково-практичної конференції інституту проблем виховання НАПН України за 2013 р., Івано-Франківськ, 2014 р. Вип. 4. С. 174–176.

29. Кравченко О. Соціально-психологічний перформанс в умовах реалізації соціально-виховної практики: з досвіду впровадження. *Інноваційна педагогіка*. 2018. Вип. 3. С. 215–219.

30. Куниця Т. Ю. Проблема конфліктів у шкільному колективі. URL : https://bit.ly/3vPv8p7 (дата звернення: 23.11.2025).

31. Купчишина В. Ч., Грубі Т. В. Індивідуально-особистісні якості особистості як один із факторів виникнення сімейних конфліктів. *Габітус*. Вип. 57. 2024. С. 220–225.

32. Левчук І. Соціально-психологічний театр у профілактично-корекційній роботі соціального працівника. *Social Work and Education*. 2019. Vol. 6, No. 4. Ternopil-Aberdeen, 2019. P. 372–381.

33. Лемко Г. Педагогічні технології як засіб профілактики торгівлі людьми в соціально-педагогічній діяльності. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.* Серія «Соціально-педагогічна». 2016. Вип. 27. С. 118–127.

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

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

36. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія, 2022. В. 3. С. 86–92.

37. Моісеєнко С. О., Шеремет О. О. Аналіз проблеми конфліктності підлітків. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання* : збірник наукових праць VI Міжнародної науково-практичної конференції (м. Краматорськ, 13-14 травня 2020 року). Краматорськ : ДДМА, 2020. С. 215–221.

38. Мухіна Л. М. Психологічні особливості розвитку конфліктологічної компетентності майбутніх вчителів: дис. … канд. пед. наук: 19.00.07 / Микол. нац. ун-т імені В.О. Сухомлинського. Миколаїв, 2019. 259 с.

39. Нежута А., Джаббарова Л. Теоретичний аналіз проблеми прояву конфліктної поведінки в підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 3. 2021. С. 54–58.

40. Орлянський В. Конфліктологія : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2007. 159 с.

41. Панова М. І. Конфліктологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Харків : Право, 2002. 253 с.

42. Петрінко В. Конфліктологія : курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці : навчальний посібник. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.

43. Подковенко Т. Медіація як спосіб альтернативного розв'язання конфліктів: генеза та інституційні засади. *Актуальні проблеми правознавства*. Випуск 1 (9). 2017 р. С. 17–22.

44. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги профілактики : Наказ Міністерства соціальної політики України від 10.09.2015 № 912. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1155-15 (дата звернення: 12.10.25).

45. Профілактика деструктивної поведінки підлітків / Журавель Т. та ін. Видавництво ФО-П Буря О.Д. Київ, 2022. 144 с.

46. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект : навч.-метод. посібник. / упор. В. Л. Андрєєнкова, К. В. Черепаха, Н. В. Лунченко. Київ : ФОП Стеценко В. В. 2016. 192 с.

47. Сергєєва Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків : дис. …канд. пед. наук : 13.00.05 / Інститут проблем виховання національної академії педагогічних наук України, Київ, 2010. 198 с.

48. Степаненко В. Педагогічні технології у профілактиці поведінкових девіацій обдарованих учнів. *Інноваційна педагогіка*. В. 11., Т.2. 2019. С. 149–152.

49. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід : монографія / О. Янкович, О. Кікінежді, І. Козубовська, В. Поліщук, Г. Радчук та ін. Тернопіль : Осадча Ю.В., 2018. 300 с.

50. Терпелюк В., Заблоцький А. Інтерактивний театр як дієвий засіб профілактики віктимної поведінки підлітків. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка.* Серія «Педагогічні науки». Вип. 18. 2024. С. 166–172.

51. Філософський словник соціальних термінів / за ред. В. П. Андрущенка. Київ – Харків : Р.И.Ф., 2005. 672 с.

52. Шахрай В. Сучасні педагогічні ідеї у соціальному розвитку школярів. *Нова педагогічна думка : наук.-метод. журнал*. 2010. № 3. С. 1–8.

53. Шевчук О. Технологія профілактики та подолання міжособистісних конфліктів у підлітковому середовищі. URL : http://surl.li/elabau (дата звернення: 23.10.20245).

54. Юрків Я. Умови вирішення конфліктів у підлітковому середовищі соціальним педагогом. URL : file:///C:/Users/Administrator/Desktop/spttp_2013_2_6.pdf (дата звернення: 23.10.2025).

55. Яновська Т. Взаємозв’язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків. *Young Scientist*, 2015. № 2 (17). С. 235–238.

56. Ben-Ari R., Hirshberg I. Attachment styles, conflict perception, and adolescents' strategies of coping with interpersonal conflict. *Negotiation Journal*. 2009. Vol. 25 (1). P. 59–82.

57. Kostiu S., Almashi S. Psychological features of adolescent conflict behaviour. *Вісник Національного університету оборони України*, 2024. Vol. 77(1) С. 81–89.

58. Licht B. Die Entwicklung des Konfliktverhaltens im Alter zwischen 8 und 22 Monaten / B. Licht : Inaugural-Dissertation zur Erlangung der Doctorwurde der Philosophische-humanwissenschaftlichen Fakultat der Universitat Bern. Zurich. 2007. 333 s.

ДОДАТКИ

Додаток А

Календарно-тематичний план реалізації програми психологічного супроводу (6 місяців, 24 заняття)

(розробка авторки)

№	Місяць	Тема заняття	Мета	Основні форми та методи роботи	Очікуваний результат
1	1	Знайомство. Правила групи	Формування безпечної атмосфери	Вправи на знайомство, обговорення правил	Первинна згуртованість
2	1	Я в нових умовах навчання	Усвідомлення власного стану	Вправа «Очікування», групова дискусія	Зниження напруги
3	1	Первинна діагностика	Визначення рівня адаптивності та конфліктності	Психодіагностика, анкетування	Фіксація базових показників
4	1	Емоційна стабілізація	Навчання саморегуляції	Дихальні техніки, релаксація	Формування навичок заспокоєння
5	2	Поняття адаптивності	Розуміння гнучкої поведінки	Міні-лекція, обговорення	Усвідомлення значення адаптації
6	2	Мої сильні сторони	Підвищення самооцінки	Вправа «Мої ресурси»	Розвиток позитивного образу Я
7	2	Емоції та їх контроль	Розвиток емоційного інтелекту	«Термометр емоцій»	Кращий контроль реакцій
8	2	Подолання стресу	Формування стресостійкості	Практичні техніки	Зниження тривожності
9	3	Саморегуляція	Відпрацювання паузи перед реакцією	Рольові вправи	Усвідомленість поведінки
10	3	Упевненість без агресії	Формування асертивності	Рольові ігри	Конструктивне відстоювання позиції
11	3	Розвиток емпатії	Формування розуміння інших	Вправа «Подивись моїми очима»	Підвищення співпереживання
12	3	Командна взаємодія	Згуртування колективу	Групові вправи	Посилення співпраці
13	4	Поняття конфлікту	Усвідомлення причин конфліктів	Аналіз ситуацій	Розуміння природи конфлікту

14	4	Стратегії поведінки	Ознайомлення зі стилями вирішення	Обговорення, приклади	Усвідомлений вибір стратегії
15	4	Суперництво чи співпраця	Формування конструктивності	Моделювання ситуацій	Переорієнтація на співпрацю
16	4	Активне слухання	Розвиток комунікативних навичок	Практичні вправи	Поліпшення взаєморозуміння
17	5	Ненасильницьке спілкування	Формування «Я-повідомлень»	Тренінгова робота	Зниження агресії
18	5	Інтерактивна вистава №1	Аналіз конфліктної ситуації	Рольова гра	Пошук альтернатив поведінки
19	5	Інтерактивна вистава №2	Трансформація конфлікту	Театралізоване моделювання	Розвиток гнучкості
20	5	Алгоритм вирішення конфлікту	Відпрацювання покрокового вирішення	Робота в групах	Навички конструктивного розв’язання
21	6	Повторна діагностика	Визначення динаміки змін	Тестування	Порівняльний аналіз результатів
22	6	Аналіз досягнень	Усвідомлення особистого прогресу	Рефлексія	Підвищення мотивації
23	6	Мій особистий розвиток	Закріплення позитивних змін	Вправа «До і після»	Усвідомлення власного зростання
24	6	Підсумкове заняття	Узагальнення результатів	Групова рефлексія	Закріплення навичок адаптації

Додаток Б

Тест «Оцінка конфліктності особистості»

(Г.В. Ложкін, Н. І. Пов'якель)

Інструкція. Приготуйте, будь ласка, бланк для методики (перелік цифр від 1 до 14). На кожне із запропонованих 14 запитань наведені три варіанти відповідей: А, Б, В. Оберіть, будь ласка, ту відповідь, яка Вас влаштовує і запишіть букву, що її позначає, біля номера відповідного запитання у бланку до методики.

1. Чи притаманне Вам прагнення до домінування, тобто до того, щоб підкорити своїй волі інших?

А Ні.

Б Іноді.

В Так.

2. Чи є у Вашому колективі люди, які Вас побоюються, а можливо, ненавидять?

А Так.

Б Важко відповісти.

В Ні.

3. Хто Ви в більшій мірі?

А Миротворець.

Б Принциповий.

В Енергійний, діловий.

4. Як часто Вам доводиться виступати з критичними судженнями?

А Часто.

Б Періодично.

В Рідко.

5. Якби Вам випала нагода очолити колектив, щоб для Вас стало пріоритетом?

А Розробив би програму розвитку колективу на рік і переконав би колектив у доцільності її впровадження.

Б Вивчив би, хто є хто, й встановив би контакт з лідерами.

В Частіше б радився з колективом.

6. У випадку невдач який стан для Вас найбільш характерний?

А Песимізм.

Б Поганий настрій.

В Образа на самого себе.

7. Чи притаманне Вам прагнення відстоювати й дотримуватися традицій Вашого колективу?

А Так.

Б Швидше, що так.

В Ні.

8. Чи належите Ви до категорії людей, які готові почути гірку правду про себе, сказану в вічі?

А Так.

Б Швидше, що так.

В Ні.

9. Які якості Ви намагаєтеся викорінити в собі?

А Дратівливість.

Б Образливість.

В Нетерпимість до критики на свою адресу.

10. Хто Ви з професійної точки зору?

А Незалежний.

Б Лідер.

В Генератор ідей.

11. На думку Ваших друзів Ви людина?

А Екстравагантна.

Б Оптиміст.

В Наполеглива.

12. З чим Вам найчастіше доводиться боротися?

А З несправедливістю.

Б Бюрократизмом.

В Егоїзмом.

13. Що для Вас найбільше притаманне?

А Недооцінка власних здібностей.

Б Об’єктивна оцінка власних здібностей.

В Переоцінка власних здібностей.

14. Що найчастіше за все стає причиною для конфліктів з людьми?

А Надмірна ініціативність.

Б Надмірна критичність.

В Надмірна прямолінійність.

Ключ-таблиця

Номер запитання	Оціночний бал за варіант відповіді		
1.	А 1	Б 2	В 3
2.	А 3	Б 2	В 1
3.	А 1	Б 3	В 2
4.	А 3	Б 2	В 1
5.	А 3	Б 2	В 1
6.	А 2	Б 3	В 1
7.	А 3	Б 2	В 1
8.	А 3	Б 2	В 1
9.	А 2	Б 1	В 3
10.	А 3	Б 1	В 2
11.	А 2	Б 1	В 3
12.	А 3	Б 2	В 1
13.	А 2	Б 1	В 3
14.	А 1	Б 2	В 3

Обробка та інтерпретація результатів опитування. У бланку для відповідей (ключ-таблиця) наведена кількість балів за кожен варіант відповіді. Обведіть, будь ласка, кружечком відповідні бали біля Ваших відповідей і підсумуйте загальний результат. Зробіть висновок про Ваш рівень конфліктності за даною методикою та надайте його інтерпретацію. При аналізі результатів тестування варто враховувати, що загальний підсумковий показник може знаходитися в діапазоні від 14 до 42. При цьому чим вищий підсумковий показник, тим вищим є рівень конфліктності особистості, для якого характерно наявність характеру, що обумовлює продукування конфліктів, використання конфліктогенів спілкування й, безумовно, підвищення конфліктогенності стосунків у колективі.

При інтерпретації показників можна використати наступні орієнтовні **оцінки конфліктності**:

14–20 балів (низький рівень конфліктності). Людина, яка має низький рівень конфліктності, схильна уникати конфліктів і віддає перевагу гармонії в стосунках. Вона часто поступається своїми інтересами заради миру, однак може бути недостатньо наполегливою у відстоюванні власних інтересів.

21–24 бали (нижчий за середній рівень конфліктності). Такі люди зазвичай демонструють прагнення до конструктивного вирішення суперечностей. Вони вміють зберігати рівновагу між власними потребами та підтримкою позитивних стосунків із оточенням.

25–29 балів (середній рівень конфліктності). Середній рівень конфліктності вказує на здатність людини адаптувати свою поведінку

залежно від ситуації. Вона може як конструктивно взаємодіяти, так і проявляти конфліктні риси в залежності від обставин.

30–34 бали (вищий за середній рівень конфліктності). Такий рівень вказує на схильність до активного відстоювання власних інтересів, що іноді може переростати в суперечки. Людина може бути недостатньо чутливою до думки інших, що створює ризик конфліктів.

35–42 бали (високий рівень конфліктності). Високий рівень конфліктності характеризується частими конфліктними ситуаціями, пов’язаними з наполегливим захистом власних інтересів. Люди з цим рівнем можуть мати труднощі в побудові гармонійних стосунків.

Додаток В

Методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона (адаптований варіант Т. Кушнірук)

Інструкція. Уважно прочитайте дібрані вислови та прислів'я, що в тій чи іншій мірі характеризують стратегію поведінки особистості в умовах конфлікту. У бланку для відповідей згідно запропонованої шкали оцінювання, обведіть, будь ласка, кружечком одну з цифр, аналізуючи наскільки кожен вислів або прислів'я відповідає Вашим діям під час конфліктів:

5 – відповідає в усіх випадках;

4 – відповідає у більшості випадків;

3 – деколи відповідає;

2 – відповідає, але дуже рідко;

1 – ніколи не відповідає.

Судження.

1. «Від суперечки легше втриматися, аніж потім здихатися її».

2. «Якщо Ви не здатні примусити людину думати так, як Ви робите, то примусьте її робити так, як Ви думаєте».

3. «Теплі слова розтоплюють холодні серця».

4. «Послуга за послугу».

5. «Давай приходь і подумаємо разом».

6. «Під час суперечки заслуговує поваги той, хто перший замовкне».

7. «Чия сила, того й правда».

8. «Солодкі слова роблять солодким рух уперед».

9. «Краще синиця в жмені, ніж журавель у небі».

10. «Істина знаходиться в знаннях».

11. «Той, хто б'ється і тікає, доживає до нової битви».

12. «Той перемагає блискуче, хто примушує ворогів тікати врозтіч».

13. «Убий ворога своєю надмірною добротою».

14. «Чесний обмін думками не стане приводом для суперечки».

15. «Ніхто не може претендувати на істину, але кожен може зробити свій внесок у неї».

16. «Тримайся подалі від тих, хто не згоден з тобою».

17. «Тільки той, хто вірить у перемогу, перемагає на полі битви».

18. «Добре слово мало коштує, та дорого цінується».

19. «Зуб за зуб – це чесна гра».

20. «Тільки той, хто готовий відмовитися від власного права на істину, збагатиться від істин, які знають інші».

21. «Уникайте сварливих людей – вони зроблять ваше життя нещасним».

22. «Людина, яка не втікає сама, змушує втікати інших».

23. «М’які слова забезпечують гармонію».

24. «Хочеш мати хорошого друга – зроби йому щось приємне».

25. «Відкрито говори про свої конфлікти і йди їм назустріч – тільки це приведе їх до найкращого вирішення».

26. «Найкращий спосіб улагодження конфліктів – уникнути їх зовсім». 60

27. «Займаю тверду, рішучу позицію (на тім стою і не можу інакше)».

28. «Лагідність перемагає гнів».

29. «Краще щось, аніж нічого з того, що ти хочеш».

30. «Щирість, чесність і довіра гори здолають».

31. «Немає нічого важливішого, ніж те, за що тобі треба боротися».

32. «У світі були і будуть переможці й переможені».

33. «Вони до тебе з каменем, а ти до них з прихильністю».

34. «Якщо двоє ідуть на компроміс, то справедливе рішення гарантовано».

35. «Правди можна домогтися воюючи».

Ключ-таблиця

Втеча	Примус	Згладжування	Компроміс	Конфронтація
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
Разом	Разом	Разом	Разом	Разом

Обробка отриманих результатів

Кількість балів, яка набрана учасником опитування по кожній стратегії, дає уявлення про те, наскільки виражена у нього та чи інша форма поведінки в конфліктній ситуації. Чим більшою є загальна сума балів за певною стратегією розв'язання конфліктів, тим частіше він схильний застосовувати її в умовах конфліктної ситуації. Чим менша загальна сума, тим рідше він користуєтесь нею.

Інтерпретація результатів

Аналізуються індивідуальні дії та стратегія поведінки особистості під час конфлікту з урахуванням двох умов: важливості досягнення мети та підтримка хороших стосунків з опонентами.

Важливість досягнення мети для кожної конфліктуючої сторони може мати неабияке значення або ж не мати ніякого. Тому вирішення конфлікту частково залежить від наполегливості, з якою опоненти прагнуть задовольнити особисті інтереси.

Підтримання хороших стосунків на даний момент і в майбутньому для конфліктуючих сторін може бути важливим або ж не мати жодного значення. Важливість хороших стосунків з іншими людьми, готовність врахувати їхні інтереси також впливають на дії під час конфлікту.

Характеристика основних стратегій розв'язання конфліктів у відповідності до індивідуальних дій особистості у конфліктній ситуації, які визначаються за допомогою методики

1. **Втеча (черепаха)**. Черепахи втікають і ховаються у свій панцир, щоб обминати конфлікти. Вони відмовляються від власних цілей та стосунків; тримаються далі як від спірних питань, через які виникає конфлікт, так і від людей, до яких він причетний. Черепахи почувають себе безпомічними, вважають, що намагатися вирішувати конфлікт – справа повністю безнадійна. Вони переконані, що легше втекти (фізично та психологічно) від конфлікту, аніж зіткнутися з ним.

2. **Примус (акула)**. Акули намагаються перемагати опонентів тим, що силоміць примушують їх приймати потрібне їм рішення конфлікту. Для акул найважливішими є власні цілі, а стосунки з людиною мають дуже невелике значення. Вони будь-якою ціною готові добиватися своїх цілей. Потреби інших людей їх не турбують. Їх мало хвилює те, чи подобаються вони комусь, чи виявляє хтось до них прихильність. Вони переконані, що конфлікти вирішуються тоді, коли один перемагає іншого. Акули хочуть бути переможцями. Поразка викликає почуття безсилля, неадекватності та невдачі. Вони намагаються здобути перемогу, приголомшуючи суперників, нападаючи раптово, а також залякуючи або загрожуючи їм з позиції сили.

3. **Згладжування (плюшевий ведмедик)**. Для ведмедиків – стосунки з іншими людьми найважливіші, а власні цілі, навпроти, не мають великого значення. Ведмедики хочуть подобатися, хочуть, щоб їх усі любили й цінували. Вони вважають, що краще уникнути конфлікту заради гармонії й упевнені, що конфлікти не можна обговорювати без шкоди для стосунків. Ведмедики бояться завдати болю, образити, псувати стосунки під час конфлікту. Заради збереження стосунків, вони готові пожертвувати особистими цілями. Плюшеві ведмедики немовби кажуть: «Я пожертвую власними цілями, роби все, що ти хочеш, аби тільки я тобі подобався». Плюшеві ведмедики будь-що намагаються залагодити конфлікт, боячись зіпсувати стосунки.

4. **Компроміс (лисиця)**. Лисиці невибагливі як у своїх цілях, так і в стосунках з іншими людьми. Лисиці шукають компромісу. Вони пожертвують частиною своїх домагань під час конфлікту і переконуватимуть іншу особу поступитися теж якоюсь часткою своїх цілей. Вони шукають такого рішення конфлікту, коли б обидві сторони мали якусь вигоду – «золоту середину», між двома крайніми позиціями. Заради досягнення згоди, лисиці готові пожертвувати для спільного добра як частиною своїх домагань, так і стосунків.

5. **Конфронтація (сова)**. Сови дуже високо цінують власні цілі та стосунки. Вони розглядають конфлікти як проблему, яку треба розв’язувати, і шукають таке рішення, яке б задовольнило як їхні власні цілі, так і цілі супротивної сторони в конфлікті. Сови сприймають конфлікт як засіб поліпшення стосунків шляхом послаблення напруження між двома людьми. Вони намагаються розпочати дискусію, яка розцінила б конфлікт як проблему. Шукаючи рішення, які б задовольнили як їх самих, так і іншу особу, сови підтримують стосунки. Вони не заспокоюються доти, доки не буде знайдено рішення, що задовольнятиме і власні, й чужі цілі. Вони також не заспокоюються доти, допоки напруга не спаде, а негативні емоції не будуть повністю зняті.

Додаток Г

Методика «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» К. Томаса (адаптований варіант Н. Гришиної)

Інструкція. У кожній з поданих пар виберіть те судження, яке є найбільш типовим для вашої поведінки.

Опитувальник

1	А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення суперечливого питання. Б. Аніж дискутувати з приводу того, з чим я не згодний, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не погоджуємося.
2	А. Я прагну знайти компромісне рішення. Б. Я намагаюся владнати справу з урахуванням всіх інтересів: і іншого, і своїх власних.
3	А. Я, зазвичай, вперто намагаюся досягти свого. Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради іншої людини.
4	А. Я намагаюсь знайти компромісне рішення. Б. Я намагаюся не зачепити почуттів іншої людини.
5	А. Залагоджуючи суперечливу ситуацію, я постійно намагаюся знайти підтримку. Б. Я намагаюся робити все, щоб уникнути непотрібного напруження.
6	А. Я намагаюся уникнути неприємностей для себе. Б. Я намагаюся досягти свого.
7	А. Я прагну відкласти вирішення суперечливого питання, щоб з часом вирішити його остаточно. Б. Я вважаю за можливе у чомусь поступитися, щоб з часом досягти успіху.
8	А. Я, зазвичай, намагаюся настирливо досягти свого. Б. Перш за все, я намагаюся визначити, у чому суть суперечливих питань.
9	А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечку, яка виникла. Б. Я докладаю багато зусиль, щоб досягти свого.
10	А. Я впевнено прагну досягти свого. Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11	А. Перш за все я прагну чітко визначити те, в чому суть суперечливих питань. Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки.
12	А. Часто я уникаю позицій, які можуть викликати суперечки. Б. Я даю можливість іншим частково залишитися при своїй думці, якщо вони йдуть мені назустріч.
13	А. Я пропоную середню позицію. Б. Я наполягаю, щоб все було зроблено по-моєму.
14	А. Висловлюючи свою точку зору, я цікавлюся думкою інших про неї. Б. Я намагаюсь довести логіку і перевагу моїх поглядів.
15	А. Я намагаюсь заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки. Б. Я намагаюсь зробити все необхідне, щоб уникнути напруження.
16	А. Я намагаюсь не зачіпати почуття інших. Б. Я часто намагаюсь переконати інших у перевазі моїх позицій.
17	А. Зазвичай, я наполегливо прагну досягнути свого. Б. Я намагаюся зробити все, аби уникнути непотрібної напруженості.

18	А. Якщо це робить іншого щасливим, я даю йому можливість наполягти на своєму. Б. Я дозволяю іншому залишатися при своїй думці, якщо він іде мені назустріч.
19	А. Перш за все я намагаюсь визначити, в чому сенс усіх суперечливих питань. Б. Я намагаюсь відкласти суперечливі питання для того, щоб з часом їх вирішити.
20	А. Я намагаюсь негайно позбутися наших протирічь. Б. Я намагаюсь знайти найкраще поєднання втрат і користі для нас обох.
21	А. Під час переговорів, я намагаюся бути уважним до іншого. Б. Завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.
22	А. Я намагаюсь знайти компроміс між своєю і чужою позиціями. Б. Я відстоюю свою позицію.
23	А. Зазвичай, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного. Б. Іноді я даю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення суперечливого питання.
24	А. Якщо позиція іншого здається йому важливою, я намагаюся піти назустріч його бажанням. Б. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.
25	А. Я намагаюсь переконати іншого в правоті моїх міркувань. Б. Під час переговорів я намагаюся бути уважним до чужих аргументів.
26	А. Я пропоную середню позицію. Б. Я майже завжди прагну задовольнити інтереси кожного.
27	А. Я прагну уникнути суперечок. Б. Якщо це принесе іншій людині щастя, я дам їй можливість відстояти свою позицію.
28	А. Я наполегливо прагну домогтися свого. Б. Улагоджуючи ситуацію, я прагну знайти підтримку іншого.
29 30	А. Я пропоную середню позицію. Б. Думаю, що не завжди слід хвилюватися, якщо виникають розбіжності. А. Я намагаюсь не зачіпати почуття іншого. Б. Я завжди займаю таку позицію у суперечці, яка дає можливість обом домогтися успіху.

Ключ до опитувальника

1. Суперництво: 3 А, 6 В, 8 А, 9 В, 10 А, 13 В, 14 В, 16 В, 17 А, 22 В, 25 А, 28 А.

2. Співробітництво: 2 В, 5 А, 8 В,11 А, 14 А, 19 А, 20 А, 21 В, 23 В, 26 В, 28 В, 30 В.

3. Компроміс: 2 А, 4 А, 7 В, 10 В, 12 В, 13 А, 18 В, 22 А, 23 А, 24 В, 26 А, 29 А.

4. Уникання: 1 А, 5 В, 6 А, 7 А, 9 А, 12 А, 15 В, 17 В, 19 В, 20 В, 27 А, 29 В.

5. Пристосування: 1 В, ЗВ, 4 В, 11 В, 15 А, 16 А, 18 А, 21 А, 24 А, 25 В, 27 В, 30 А.

Інтерпретація результатів У ключі кожна відповідь А або В надає уявлення про кількісне вираження суперництва, співробітництва, компромісу, уникання та пристосування. Якщо відповідь збігається із зазначеною в ключі, їй надається значення «1», якщо не збігається, надається значення «0». Кількість балів, що набрані респондентом за кожною шкалою, надає уявлення про наявність у нього тенденції до проявів відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

Інтерпретація

Суперництво проявляється в тому, що людина прагне поставити власні інтереси вище за інтереси інших людей і взаємин з ними. Тут часто діє принцип «мета виправдовує засоби». При такій поведінці людина постійно намагається максимально врахувати і задовольнити власні інтереси і мінімально – інтереси опонента. Є ефективним за умов, коли людина має авторитет, реальну владу і взаємодіє з партнерами, схильними до конформної поведінки, податливості.

Уникання – людина, яка використовує цей стиль, не співпрацює з іншими, щоб вирішити проблеми. Як правило, тут домінує ухилення від вирішення конфлікту, а відповідальність за вирішення тих чи інших проблемних питань перекладається на партнера. Тут має місце мінімальне врахування як власних інтересів, так і інтересів протилежної сторони. Основними причинами такої поведінки в конфлікті можуть бути наступні чинники:

а) усвідомлення відсутності необхідних ресурсів для отримання «перемоги» над протилежною стороною;

б) намагання виграти час для «перегрупування сил» і наступної перемоги;

в) індивідуально-психологічні особливості учасників конфлікту (несхильність до жорстких форм поведінки, лагідний характер, низький рівень домагань тощо).

Компроміс – тип поведінки, який забезпечує часткове задоволення у конфлікті як власних інтересів, так і інтересів протилежної сторони. Компроміс – це пошук третього варіанту рішення, зручного і прийнятного для обох партнерів. Люди, схильні до компромісу, як правило, міркують так: «Поганий мир кращий за добру сварку», «Краще синиця у руці, ніж журавель у небі».

Пристосування – тип поведінки, орієнтований на мінімальне врахування в конфлікті власних інтересів і максимальне задоволення інтересів протилежної сторони. Цей стиль є доцільним у ситуаціях, коли відсутні власні інтереси, коли людина знає, що помиляється, коли вона впевнена, що інші види поведінки дадуть ще гірший результат.

Співробітництво – тип поведінки, який забезпечує максимальне задоволення в конфлікті як власних інтересів, так і інтересів протилежної сторони. За допомогою даного тесту Ви зможете визначити власний стиль поведінки у конфліктній ситуації.

Додаток Д

Тест – опитувальник А.В. Фурмана «Наскільки адаптований ти до життя? (дослідження адаптації здобувачів освіти)

Інструкція: Любий друже! Прочитай уважно запитання, що подані зліва, і постав навпроти нього знак "+" справа залежно від того, яке місце в Твоєму житті сьогодні посідають люди, організації, події, заняття. Опитувальник допоможе визначити рівень твоєї адаптованості до життя, ступінь гармонійності у взаєминах з оточенням.

Або Спробуй реально поглянути на свої взаємини з навколишнім світом та оцінити за п'ятибальною шкалою свое ставлення до запропонованих позицій. Де дуже позитивно це 5 балів, Позитивно-4 бали, нейтрально-0, негативно-(-4), вкрай негативно-(-5)

Ключ:

За шкалою ставлень відповідь "дуже позитивне" оцінюється 5 балами, "позитивне" - 4, "нейтральне" і за відсутності самооцінки - 0, "негативне" - -4 (мінус чотири) і "вкрай негативне" - -5 (мінус п’ять) балами.

Процедура підрахування кінцевого результату передбачає підсумування позитивних і негативних оцінок. Отримане число є первинним результативним показником за шкалою особистісної адаптованості школяра

Вид соціально-психологічної адаптації	Рівні функціонування особистісної адаптованості	Показники адаптованості
I Адаптованість	1. А)максимальний	75
	Б)дуже високий	73-74
	2. високий	69-72
	3. середній	64-68
	4. низький	57-63
II Неадаптованість	5. неочевидний	50-56
	6. очевидний	40-49
III Дезадаптованість	7. ситуативний	30-39
	8. стійкий очевидний	21-29
	9. А)критичний	0-20
	Б)супер-критичний	-75 - -1

(так звана "сира" оцінка).

п/п	Спробуй реально поглянути на свої взаємини з навколишнім світом та оцінити за п'ятибальною шкалою свое ставлення до	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне визначене	Негативне	Вкрай негативне
	Товаришів по групі					
	Викладачів					
	Класного керівника					
	Навчальних предметів					
	Ліцею та його вимоги в цілому					
	Матері					
	Батька					
	Брата, сестри					
	Бабусі і дідуся, родичів					
0	Найближчих друзів					
1	Знайомих, товаришів					
2	Батьків твоїх друзів					
3	Сусідів					
4	Своєї поведінки, своїх учинків					
5	Внутрішнього Я					
	Бали					
	Усього балів					
	Висновок					

Декларація
академічної доброчесності
здобувача вищої освіти ЗНУ

Я Сергєєва Анастасія Юріївна, студент(ка) 2 курсу, групи 8.0534-з-2-дн форми навчання денна, факультету соціальної педагогіки та психології 053 Психологія, адреса електронної пошти: pepe1922@ukr.net,

– підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему: «Зв'язок адаптивності особистості та стратегій вирішення конфліктів» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлена;

– заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

1. згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою Інтернет-системи, а також на архівування роботи в базі даних цієї системи.

Дата_____ Підпис_____ ПІБ (студент) А. Ю. Сергєєва_____

Дата_____ Підпис_____ ПІБ (науковий керівник) Л.С. Іванова____