

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Психологічні особливості вольових якостей та стилів реагування на конфлікт
підлітків»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент 4 курсу, групи ЗМП-ПС21
спеціальності : 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

_____/Анна ЧЕШАЄВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____/Любов БАЛАБАНОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____/Юлія ОЛІЙНИК
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачка кафедри _____/Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

_____ Н.С.КУЧЕРЕНКО
(підпис)

« ____ » _____ 2025р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

_____ Чешасва Анна Ігорівна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема «Психологічні особливості вольових якостей та стилів реагування на конфлікт підлітків»

керівник роботи Балабанова Л.М., професор, д.псих.н.

затверджені наказом по університету від 10.04.2025 №4801-5/923

2. Строк подання студентом роботи 28.05.2025

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Провести теоретичний аналіз.

2) Провести емпіричний аналіз.

3) Провести кореляційний аналіз.

4) Сформулювати психокорекційну програму та надати рекомендації.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4	Оформлення висновків та рекомендацій.
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5.Дата видачі завдання 11.04.2025

Студент

(підпис)

_____ **А.І.Чешаєва** _____

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

_____ **Л.М.Балабанова** _____

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Випускна дипломна робота містить: 57 сторінок, 3 таблиць, 20 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження: Особистість підлітка у контексті міжособистісних конфліктів.

Предмет дослідження: Зв'язок між вольовими якостями та стилями реагування на конфлікт у підлітковому віці.

Мета дослідження: Виявити психологічні особливості вольових якостей підлітків та дослідити їхній вплив на стилі реагування на конфлікт.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння вольових якостей та конфліктної поведінки в підлітковому віці.
2. Емпірично дослідити рівень розвитку вольових якостей у підлітків.
3. Визначити переважні стилі реагування на конфлікт у підлітків.
4. Встановити взаємозв'язок між вольовими якостями та конфліктною поведінкою.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо формування вольової регуляції та конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

Практичне значення: Отримані результати можуть бути використані практичними психологами у школах, соціальними педагогами, а також у рамках розробки тренінгових програм для підлітків з метою формування здорової самооцінки, розвитку саморегуляції та конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

Ключові слова: вольові якості, конфліктність, підлітки.

ABSTRACT

The final thesis contains: 57 pages, 3 tables, 20 references.

Object of research: Adolescent personality in the context of interpersonal conflicts.

Subject of research: The relationship between volitional qualities and styles of response to conflict in adolescence.

The purpose of the study: To identify the psychological characteristics of volitional qualities of adolescents and to study their influence on the styles of response to conflict.

Objectives of the study:

1. To analyze theoretical approaches to understanding volitional qualities and conflict behavior in adolescence.

2. To empirically study the level of development of volitional qualities in adolescents.

3. To determine the predominant styles of responding to conflict in adolescents.

4. To establish the relationship between volitional qualities and conflict behavior.

5. To develop psychological recommendations for the formation of volitional regulation and constructive behavior in conflict situations.

Practical significance: The obtained results can be used by practical psychologists in schools, social educators, as well as in the development of training programs for adolescents in order to form a healthy self-esteem, develop self-regulation and constructive behavior in conflict situations.

Keywords: volitional qualities, conflict, adolescents.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА СТИЛІВ РЕАГУВАННЯ НА КОНФЛІКТ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	10
1.1. Психологічна характеристика підліткового віку.....	10
1.2. . Поняття вольових якостей у психології: сутність, структура, функції.....	14
1.3. Стилї реагування на конфлікт: класифікації, механізми, вплив вольових якостей.....	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА СТИЛІВ РЕАГУВАННЯ НА КОНФЛІКТ У ПІДЛІТКІВ.....	32
2.1. Організація та методи дослідження.....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	35
2.3. Психокорекційні та розвивальні підходи до формування вольових якостей та конструктивного реагування на конфлікти у підлітків.....	43
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	50
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

Підлітковий вік є одним із найскладніших і водночас найважливіших періодів онтогенезу. У цей час інтенсивно формуються особистісні структури, відбувається переоцінка цінностей, змінюються соціальні орієнтири, зростає потреба у самоствердженні та незалежності. Усе це сприяє виникненню внутрішніх суперечностей та ускладнює міжособистісну взаємодію, особливо в умовах соціального середовища, такого як школа, родина чи одноліткові групи. Як наслідок, підлітки часто опиняються у конфліктних ситуаціях, які вони ще не завжди вміють конструктивно вирішувати.

На фоні зростання соціальної напруги, випадків булінгу, агресивної поведінки, соціального відчуження та емоційної нестабільності в підлітковому середовищі, виникає нагальна потреба у дослідженні внутрішніх психологічних чинників, що впливають на стиль поведінки в конфліктних ситуаціях. Одним із таких важливих чинників є вольова сфера особистості. Вольові якості, як здатність до цілеспрямованої регуляції поведінки, самоконтролю, наполегливості й рішучості, відіграють ключову роль у здатності підлітка долати труднощі, діяти обдуманно та відповідально, не піддаючись імпульсам або емоціям.

Попри значну кількість наукових досліджень, що присвячені конфліктності підлітків, а також вивченню окремих вольових рис, комплексне дослідження взаємозв'язку між рівнем розвитку вольових якостей і стилями конфліктної поведінки в підлітковому віці залишається недостатньо опрацьованим. Тим часом, саме розуміння цього зв'язку дозволяє не лише глибше проаналізувати поведінку підлітків у соціумі, але й розробити ефективні психопрофілактичні й розвивальні заходи, спрямовані на гармонізацію міжособистісних стосунків.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей вольової сфери та стилів реагування на конфлікт у підлітків є своєчасним і важливим як у науковому, так і в практичному контексті. Отримані результати можуть бути

використані практичними психологами, педагогами та батьками для покращення соціальної адаптації підлітків і формування в них конструктивних моделей поведінки в конфліктних ситуаціях.

Об'єкт дослідження: Особистість підлітка у контексті міжособистісних конфліктів.

Предмет дослідження: Зв'язок між вольовими якостями та стилями реагування на конфлікт у підлітковому віці.

Мета дослідження: Виявити психологічні особливості вольових якостей підлітків та дослідити їхній вплив на стилі реагування на конфлікт.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння вольових якостей та конфліктної поведінки в підлітковому віці.
2. Емпірично дослідити рівень розвитку вольових якостей у підлітків.
3. Визначити переважні стилі реагування на конфлікт у підлітків.
4. Встановити взаємозв'язок між вольовими якостями та конфліктною поведінкою.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо формування вольової регуляції та конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

Гіпотеза дослідження: Передбачається, що підлітки з вищим рівнем розвитку вольових якостей частіше обирають конструктивні (співпраця, компроміс) стилі реагування на конфлікти, тоді як недостатній розвиток вольової сфери пов'язаний з уникненням або агресивним стилем поведінки.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення літературних джерел.
2. Емпіричні: психодіагностичні методики, статистичний аналіз результатів.

Використані психодіагностичні методики:

- Методика «Оцінка вольових якостей» (В.К. Мясіщев, адаптація Н.Ю. Кисельової) — дозволяє дослідити розвиток основних вольових характеристик: цілеспрямованості, наполегливості, самоконтролю, рішучості.

- Опитувальник «Стили поведінки в конфлікті» (К. Томаса) — діагностує п'ять основних стилів реагування в конфліктних ситуаціях: співпраця, компроміс, конкуренція, уникнення, пристосування.

Характеристика вибірки: 30 підлітків віком від 15 до 17 років.

База дослідження: Приватний ліцей «Харківський колегіум» Харківський області

Теоретичне значення: Полягає в узагальненні та систематизації знань про вольову сферу підлітків та її зв'язок із конфліктною поведінкою.

Практичне значення: Отримані результати можуть бути використані практичними психологами у школах, соціальними педагогами, а також у рамках розробки тренінгових програм для підлітків з метою формування здорової самооцінки, розвитку саморегуляції та конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА СТИЛІВ РЕАГУВАННЯ НА КОНФЛІКТ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічна характеристика підліткового віку

Підлітковий вік є складним та водночас визначальним періодом психічного розвитку людини, який знаменує собою перехід від дитинства до дорослості. Згідно з віковою періодизацією (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін), підлітковий вік поділяється на два етапи:

- ранній підлітковий вік (11–15 років) — характеризується інтенсивними фізіологічними змінами та початком самосвідомого соціального функціонування;
- пізній підлітковий вік (15–18 років) — період завершення формування особистості, становлення системи цінностей і планів на майбутнє.

На цьому етапі розвитку відбуваються глибокі фізіологічні зміни: прискорений ріст тіла, гормональна перебудова (пубертатний період), зміни в роботі ендокринної системи. Вони супроводжуються коливаннями настрою, підвищеною емоційною збудливістю, зниженням толерантності до стресу. Часто спостерігається підвищена втомлюваність, дратівливість, емоційна нестабільність, що має прямий вплив на поведінку підлітка у соціальних ситуаціях.

У психічному розвитку центральне місце займає формування особистісної ідентичності. Як зазначав Е. Еріксон, головне психосоціальне завдання підліткового віку — становлення ідентичності «Я» проти розмитості ролей. Підліток прагне усвідомити, хто він є, чого хоче досягти, які його цінності, цілі, переконання. Це пошуковий процес нерідко супроводжується внутрішньою тривожністю, сумнівами, спробами наслідувати іншим або протестом проти

усталених норм. Сформована ідентичність — це базис особистісної стабільності, а її відсутність або розмитість може призвести до дезадаптації, конфліктів з оточенням, негативної самооцінки.

Соціальні зміни в житті підлітка також значущі. На перший план виходить потреба у самостійності, автономії та визнанні. У цьому віці підлітки прагнуть звільнитися від опіки батьків, виявляючи незалежність у думках, діях, рішеннях.

Це супроводжується критичністю до дорослих, зокрема до батьків, учителів, що розцінюється як прояв психологічної сепарації. За словами А.В. Петровського, це так званий "соціальний пубертат", коли підліток шукає власну роль у суспільстві, прагне прийняття не лише як дитини, а як рівноправного суб'єкта стосунків.

Це прагнення до автономії нерідко вступає в суперечність із недостатньо сформованими вольовими якостями та навичками саморегуляції. Підлітки часто не вміють адекватно контролювати власні емоції, реагують імпульсивно, що призводить до конфліктних ситуацій з дорослими, особливо в сім'ї або школі. Невміння ефективно вести діалог, схильність до категоричності, максималізм у судженнях — усе це ускладнює соціальну взаємодію.

Отже, підлітковий вік є періодом глибоких якісних змін, коли відбувається активне становлення особистості під впливом як внутрішніх (біопсихологічних), так і зовнішніх (соціальних) чинників. Формування особистісної ідентичності, зростання потреби у самостійності, зміни у сфері спілкування та недосконалість саморегуляції — усе це створює ґрунт для потенційної конфліктності, що актуалізує необхідність розвитку вольових механізмів поведінки.

Фізіологічно підлітковий вік характеризується так званим пубертатним стрибком у розвитку — різким прискоренням фізичного дозрівання, зумовленим гормональними змінами в організмі. Активізація ендокринної системи, зокрема гіпофізу, гіпоталамусу, статевих залоз, викликає значні трансформації у зовнішності (зміна пропорцій тіла, поява вторинних статевих ознак), а також впливає на емоційну та нервово-психічну сферу. Ці процеси часто є

нерівномірними та нестабільними, що може спричиняти внутрішній дискомфорт, підвищену вразливість, напруження.

Однією з найбільш помітних ознак цього періоду є емоційна нестабільність: настрої швидко змінюються, переважають полярні емоційні стани (від ейфорії до депресивності), зростає імпульсивність у поведінці. Часто виникають труднощі з контролем емоцій і поведінковою саморегуляцією, що може виявлятися у конфліктності, протестних реакціях, агресивності або замкненості. Через недостатню сформованість вольових структур нервової системи (лобові відділи кори головного мозку ще продовжують розвиватися) підліток не завжди здатен об'єктивно оцінити наслідки своїх дій або стримати імпульс.

Окрім фізіологічних та емоційних змін, надзвичайно важливою у цьому віці стає соціальна сфера розвитку. Зростає значущість спілкування з однолітками, що відбиває зміну провідної діяльності (від навчальної до інтимно-особистісного спілкування, за Д.Б. Ельконіним). Для підлітка надзвичайно важливо бути прийнятим у групі ровесників, відчувати підтримку, довіру, мати «своїх». Саме в середовищі однолітків формуються соціальні ролі, комунікативні навички, моделі поведінки. Часто саме група стає джерелом неформальних норм і цінностей, які можуть відрізнитись від батьківських чи шкільних. Прагнення до визнання, бажання утвердитися в соціумі можуть спонукати до ризикованої, девіантної або протестної поведінки, що слугує своєрідним механізмом самоствердження.

Разом із тим, когнітивна сфера також зазнає якісних перетворень. Формується абстрактно-логічне мислення, підлітки здатні до гіпотетико-дедуктивних міркувань, аналізу, синтезу, систематизації знань. Зростає здатність до рефлексії — усвідомлення власних переживань, мотивів, думок. Це дозволяє їм по-новому осмислювати себе, свої взаємини з іншими, моральні принципи. Проте ці нові когнітивні можливості часто не супроводжуються відповідним рівнем вольової зрілості. Відтак, підлітки можуть розуміти правильність певної

поведінки, але не завжди здатні її реалізувати на практиці, особливо в умовах емоційного чи соціального тиску.

Таким чином, підлітковий вік — це період внутрішньої суперечності між новими можливостями мислення та обмеженими механізмами регуляції, між прагненням до самостійності та незрілістю емоційної й вольової сфери. Це створює потенційне підґрунтя для конфліктів, що потребують глибокого психологічного розуміння та підтримки.

Вольова сфера у підлітковому віці знаходиться на етапі активного формування, однак часто залишається недостатньо розвиненою. Як зазначав Л.С. Виготський, розвиток вольових якостей тісно пов'язаний із формуванням внутрішньої мотивації та здатності до саморегуляції, яка тільки починає формуватися у підлітковому віці. У цей період відзначається нестійкість вольової поведінки, що проявляється у труднощах при досягненні довгострокових цілей, у коливаннях між бажанням діяти відповідально і схильністю уникати зусиль.

Підлітки можуть демонструвати енергійність, рішучість і наполегливість в одному контексті, але бути пасивними, дезорганізованими або залежними — в іншому. Це зумовлено як індивідуальними особливостями темпераменту, так і ситуаційними чинниками (тиском з боку однолітків, невмінням керувати емоціями, відсутністю підтримки тощо). Часто підлітки не здатні самостійно мобілізувати внутрішні ресурси в умовах стресу, особливо коли йдеться про соціально напружені ситуації, такі як конфлікти.

Конструктивне розв'язання конфліктів вимагає зрілості не лише емоційної, а й вольової сфери: вміння відстоювати власну позицію без агресії, стримувати імпульсивні реакції, домовлятися, приймати компроміси. Натомість підлітки часто обирають неефективні стратегії — уникнення, емоційну реактивність, агресію або пасивну покору. Такі стилі поведінки можуть бути наслідком як нестачі досвіду, так і неформованих вольових механізмів самоконтролю.

Загалом, підлітковий вік — це період підвищеної конфліктності, пошуку себе, внутрішніх суперечностей та незавершеного формування особистості.

Психоемоційна нестабільність, відсутність життєвого досвіду, незрілі соціальні навички та несформована волява регуляція — усе це створює сприятливі умови для виникнення конфліктів як із дорослими, так і з однолітками. У зв'язку з цим особливо актуальним стає вивчення стилів реагування на конфлікти у підлітковому віці, а також дослідження рівня розвитку волевих якостей, які значною мірою визначають ефективність подолання міжособистісних протиріч.

1.2. Поняття волевих якостей у психології: сутність, структура, функції

Воля — це складний психічний процес, який забезпечує свідоме регулювання поведінки людини в умовах, що вимагають подолання труднощів, вибору між альтернативними варіантами дій, а також контролю над емоційними та імпульсивними реакціями. Вона виконує функцію внутрішнього управління поведінкою, спрямованого на досягнення певної мети за рахунок свідомих зусиль.

У класичній психології воля розглядається як вища форма саморегуляції, що тісно взаємодіє з мотиваційною, емоційною та когнітивною сферами особистості. Цей процес передбачає не просто реакцію на зовнішні стимули, а активну постановку цілей, планування дій, прогнозування наслідків, а також подолання внутрішніх і зовнішніх бар'єрів.

Згідно з теорією Л.С. Виготського, воля є соціально зумовленим і культурно опосередкованим утворенням, що виникає у процесі інтеріоризації зовнішньої регуляції. Тобто дитина спочатку виконує дії за вказівками дорослих або під тиском соціальних норм, а згодом ці дії стають внутрішньо керованими — формується внутрішній план саморегуляції, який і є основою волевої поведінки.

Сучасні науковці — О.І. Вяземський, І.М. Чеснокова, Н.Ф. Добринін та інші — підкреслюють, що воля не є окремою функцією психіки, а являє собою систему дій і станів, яка інтегрує мотиваційні імпульси, інтелектуальні процеси,

емоційне забарвлення ситуації та соціальний контекст. Вони акцентують увагу на тому, що воля є необхідною передумовою самореалізації особистості, а її розвиток безпосередньо впливає на успішність діяльності, моральний вибір, відповідальність за вчинки.

Сутність вольових якостей полягає у здатності особистості ініціювати, підтримувати та доводити до завершення цілеспрямовану діяльність, незважаючи на труднощі, перешкоди, внутрішні конфлікти чи негативний емоційний фон. На відміну від ситуативної реакції, вольова дія завжди передбачає усвідомлений контроль, певний рівень зусиль, а також ціннісну орієнтацію.

Вольові якості — це стійкі індивідуально-психологічні характеристики, які забезпечують здатність до самоорганізації, послідовності дій, відповідальності за вибір. Їх наявність свідчить про сформованість особистості як суб'єкта діяльності й саморозвитку. Вольова сфера тісно пов'язана з такими рисами, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самоконтроль, витримка, які зумовлюють ефективну поведінку в складних, емоційно напружених або конфліктних ситуаціях.

Таким чином, воля — це не лише психічний процес, а й центральна ланка в організації особистості, що забезпечує її автономність, свідомість дій і здатність до подолання труднощів на шляху до самореалізації.

Вольова регуляція — це складний процес, що включає в себе декілька ключових елементів, які разом визначають ефективність діяльності особистості в умовах труднощів, стресу або конфліктних ситуацій. Основні компоненти структури вольових якостей:

1. Мотиваційна готовність до дії

Цей елемент вольової регуляції вказує на наявність внутрішньої установки або прагнення досягти поставленої мети, навіть якщо шлях до неї важкий або містить перешкоди. Важливою характеристикою є емоційне налаштування на подолання труднощів і готовність до боротьби з ними. Мотиваційна готовність включає як свідоме бажання досягти мети, так і

емоційне прагнення переборювати перешкоди. Цей компонент дозволяє людині знаходити ресурси і сили для дій у складних умовах.

2. Цілеспрямованість

Це здатність не лише ставити конкретну мету, але й утримувати її в полі уваги протягом тривалого часу, навіть коли можуть з'являтися інші спокуси чи труднощі. Цілеспрямованість передбачає планування діяльності та здатність орієнтуватися на кінцевий результат, навіть якщо шлях до нього потребує значних зусиль. Без цієї якості навіть наявність мотивації може не призвести до успіху, оскільки підліток або доросла особа може втратити фокус або переключитися на менш значущі цілі.

3. Рішучість

Рішучість — це здатність приймати рішення в умовах невизначеності, суперечностей або відсутності однозначних варіантів дій. Вона дозволяє зберігати впевненість у своїх силах, навіть коли обставини ставлять особистість перед складними або неочевидними виборами. Рішучість не тільки важлива в процесі прийняття рішень, але й у здатності діяти відповідно до них, незважаючи на негативні емоційні реакції або зовнішні перешкоди.

4. Наполегливість

Наполегливість визначається як здатність діяти послідовно та стабільно, навіть за наявності труднощів, невдач, або у випадках, коли результат не відповідає очікуванням. Ця якість вимагає стриманості в досягненні мети і витримки в умовах труднощів, зокрема, коли на шляху стоять затримки, невдачі чи розчарування. Наполегливість дозволяє не здаватися і продовжувати рухатись вперед, навіть коли немає миттєвих результатів.

5. Самоконтроль

Самоконтроль — це здатність до свідомого регулювання своїх імпульсів, емоцій, а також поведінки, що важливо в умовах емоційного напруження, стресу або в момент конфлікту. Він дозволяє особистості зберігати самообладання в ситуаціях, де емоційне реагування могло б призвести до

негативних наслідків або неефективних вчинків. Самоконтроль включає не тільки здатність стримувати агресію чи страх, але й уміння діяти раціонально і стратегічно.

6. Витримка

Витримка — це здатність залишатися спокійним, зберігати емоційну рівновагу і самоконтроль у складних або конфліктних ситуаціях. Витримка є важливим компонентом у роботі з конфліктами або стресовими ситуаціями, де кожна імпульсивна реакція може погіршити становище. Витримка дозволяє зберігати фокус на вирішенні задачі, навіть коли навколо відбуваються стресові або неприємні події.

Кожна з цих характеристик вольової регуляції має свої специфічні механізми формування, що залежать як від вроджених особливостей особистості (наприклад, темпераменту), так і від виховання та соціального досвіду. Для розвитку цих якостей важливими є:

- Систематична практика і тренування у прийнятті рішень і подоланні труднощів.
- Роль соціального середовища — взаємодія з дорослими, однолітками, підтримка або настанови вчителів, батьків чи наставників.
- Емоційний досвід — переживання труднощів та стресів, що дозволяє людині навчатися їх контролювати.
- Розвиток самосвідомості — усвідомлення власних сильних і слабких сторін, визнання своїх емоцій і мотивів дозволяє краще керувати собою.

Ця структура є основою для розвитку вольових якостей у будь-якому віці, але для підлітків, у період активного становлення особистості, вона є надзвичайно важливою. Відповідно, чим більш сформовані ці якості, тим кращі результати підлітки можуть досягати в саморегуляції своєї поведінки та ефективному вирішенні конфліктів.

Функції вольових якостей

1. Регулятивна функція

Основною регуляцією вольових якостей є здатність контролювати поведінку людини в умовах, коли її емоції, бажання або зовнішні обставини можуть суперечити її внутрішнім стандартам або соціальним нормам. У випадку конфлікту між бажаним (наприклад, прагненням до негайної задоволення бажання або імпульсивної реакції) і належним (необхідність дотримуватися правил або довгострокових цілей), воля виступає як регулятор, що дозволяє особистості утриматися від негативних емоційних вибухів або імпульсивних вчинків. Ця функція важлива для управління агресією, страхом, гнівом або іншими емоціями, що можуть призвести до конфліктів або нерациональних рішень.

2. Мобілізаційна функція

Воля сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості, допомагаючи подолати труднощі або досягти поставленої мети, коли це вимагає значних зусиль, енергії чи уваги. Мобілізація внутрішніх ресурсів передбачає як емоційну стійкість, так і розумову концентрацію, що дозволяє зберігати фокус і енергію для подолання труднощів. У підлітковому віці, коли виникають численні виклики (наприклад, академічні, соціальні чи внутрішні), ця функція допомагає формувати здатність активно долати перешкоди та знаходити сили для подальшого розвитку.

3. Цілеспрямовуюча функція

Воля відіграє важливу роль у формуванні і досягненні життєвих цілей. Це стосується як довгострокових, так і короткострокових цілей, і воля забезпечує стійкість мотивації протягом усього процесу досягнення цих цілей. Вона дає змогу підлітку не тільки вибрати мету, але й закріпити її в уявленні, утримуючи фокус на досягненні бажаного результату, навіть якщо це вимагає часу та зусиль. Підлітки, у яких добре розвинена цілеспрямованість, можуть більш успішно долати перешкоди на шляху до досягнення своїх особистих чи соціальних цілей, чи то у навчанні, чи в міжособистісних стосунках.

4. Оцінна функція

Воля допомагає людині усвідомлювати моральні аспекти поведінки. Це означає здатність оцінювати свої вчинки, поведінку інших, а також обирати правильний або етичний спосіб дій у конфліктних або морально складних ситуаціях. Оцінка поведінки і її результатів здійснюється через рефлексію, що дозволяє підліткови розуміти, чому та чи інша поведінка є правильною або неправильною, і наскільки вона відповідає соціальним або моральним стандартам. Це допомагає формувати моральні переконання, що відіграють важливу роль у розвитку відповідальності та здатності до конструктивного розв'язання конфліктів.

Від рівня розвитку вольових якостей підлітка залежить багато важливих аспектів його особистісного та соціального розвитку. Чим більше вольові якості розвинені, тим:

- Легше підлітку здійснювати соціальну адаптацію, підтримувати стабільні міжособистісні стосунки, інтегруватися в різні соціальні групи.
- Більша здатність до конструктивного вирішення конфліктів, що важливо для збереження позитивних стосунків з батьками, однолітками, вчителями.
- Стійкіша самостійність у прийнятті рішень, вміння враховувати наслідки своїх вчинків і відповідати за свої вибори.

Оскільки підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, розвиток вольової сфери через спеціальні техніки виховання, навчання та саморозвитку має надзвичайно важливе значення для адаптації підлітка до дорослого життя та соціальних норм. У підлітковому віці формуються ключові механізми, що визначають подальшу здатність до саморегуляції, самоконтролю та ефективного реагування на конфлікти в дорослому віці.

Ці функції та їх розвиток у підлітковому віці безпосередньо пов'язані з підвищеною емоційною лабільністю і соціальною незрілістю, що характерно для цього етапу розвитку. Вони визначають рівень готовності підлітка до самостійного прийняття рішень і вміння конструктивно вирішувати проблеми.

Зважаючи на важливість вольових якостей у підлітковому віці, можна також розглянути кілька додаткових аспектів, що допоможуть краще зрозуміти

роль цих якостей у розвитку особистості підлітка та його здатність до адаптації в соціумі.

Однією з ключових характеристик підліткового віку є емоційна нестабільність. Підлітки часто перебувають у стані сильних емоційних переживань, що може спричиняти імпульсивну поведінку, конфлікти з батьками та однолітками. Воля виступає в цьому контексті як механізм емоційної регуляції, що допомагає підлітку навчитися управляти своїми емоціями. Вольові якості, зокрема самоконтроль і витримка, сприяють збереженню спокою в стресових ситуаціях, що дозволяє приймати більш обґрунтовані рішення, а не реагувати на емоційний імпульс.

Наприклад, підліток, який стикається з образами або несправедливістю, може застосувати самоконтроль, щоб не вийти з себе, а обрати більш конструктивний шлях для вирішення ситуації, наприклад, шляхом спокійної розмови чи компромісу.

Вольові якості підлітків також безпосередньо пов'язані з їхньою здатністю адаптуватися в соціальних групах. На цьому етапі розвитку важливо навчитися налагоджувати взаємодію з іншими людьми, а також правильно реагувати на конфлікти в групі чи міжособистісні суперечності. Підлітки, які розвивають свої вольові якості, можуть краще справлятися з конфліктними ситуаціями в школі, з друзями або навіть з батьками.

Для прикладу, в ситуаціях соціальної напруги (наприклад, у класі або на вулиці) підліток із розвиненими вольовими якостями зможе не піддатися на провокації, зберегти контроль над своєю поведінкою, а також врегулювати ситуацію без агресії чи емоційних спалахів.

Підлітки часто стикаються з новими викликами, такими як перехід до старшої школи, початок самостійного життя, проблеми у взаєминах з однолітками або навіть з батьками. У цьому контексті важливо, щоб підліток міг ефективно справлятися зі стресом та не дозволяти зовнішнім або внутрішнім труднощам зламати його дух.

Тут на допомогу приходять такі вольові якості, як витримка і наполегливість, що дозволяють підлітку не здаватися у важких ситуаціях і продовжувати рухатися вперед, попри труднощі. Вміння долати стресові фактори за допомогою самоконтролю та раціонального підходу допомагає формувати здорові стратегії адаптації.

Підлітки знаходяться в періоді активного формування своїх вольових якостей, і на цьому етапі важливою є підтримка дорослих — батьків, вчителів, психологів. Емоційна підтримка, поради щодо подолання труднощів, а також настанови з боку авторитетних людей допомагають підлітку краще орієнтуватися в складних ситуаціях і розвивати свої вольові якості.

Якщо дорослі надають підліткові можливості для самостійних рішень, підтримують у їхніх починаннях і навчають конструктивно вирішувати конфлікти, це сприяє розвитку вольових якостей, таких як цілеспрямованість, рішучість та самоконтроль.

Існують різноманітні підходи та техніки, які можуть допомогти підліткам розвивати вольові якості. Це можуть бути:

- Тренування самоконтролю — навчання підлітків стримувати імпульсивні реакції, що передбачає тренування таких навичок, як дихальні вправи, методи релаксації та осмислене реагування на стресові фактори.
- Постановка та досягнення цілей — підлітки можуть вчитися розбивати свої великі цілі на менші кроки та поступово рухатися до їх досягнення, використовуючи вольові якості для подолання перешкод.
- Навчання у взаємодії з іншими людьми — допомога у розвитку соціальних навичок і конструктивного підходу до розв'язання конфліктів через рольові ігри, психологічні тренінги, дискусії тощо.
- Моделювання складних ситуацій — за допомогою спеціальних вправ або вправ у групах підлітки можуть навчатися приймати рішення та контролювати свої емоції в складних або конфліктних ситуаціях.

Вольові якості в підлітковому віці — це не просто інструменти для подолання труднощів і досягнення цілей. Вони є основою емоційної

стабільності, соціальної адаптації та самостійного розвитку особистості. Важливо пам'ятати, що ці якості не з'являються самі по собі; їх слід цілеспрямовано формувати, використовуючи різні методи розвитку, підтримку дорослих та навчання на реальних ситуаціях.

Над розвитком вольових якостей у підлітків варто працювати не тільки через когнітивні та емоційні вправи, але й через моральну підтримку, самопізнання та практичні приклади саморегуляції у повсякденному житті.

1.3. Стили реагування на конфлікт: класифікації, механізми, вплив вольових якостей

Конфлікти є невід'ємною частиною соціальної взаємодії, і в процесі розвитку особистості людина стикається з різними ситуаціями, які викликають суперечності та напругу. Особливо в підлітковому віці конфлікти набувають інтенсивного характеру через складні психологічні та соціальні зміни, що відбуваються в цей період. Підлітки активно шукають своє місце в суспільстві, що часто супроводжується прагненням до незалежності, протестами проти авторитетів і необхідністю формування власної ідентичності. В результаті цього вони можуть демонструвати різні стилі реагування на конфліктні ситуації, залежно від рівня розвитку їх вольових якостей і емоційної зрілості.

У підлітковому віці конфлікти можуть виникати з різних причин:

- **Індивідуальна ідентичність:** Підлітки активно шукають свою роль у світі, намагаються визначити свої переконання та цінності, що часто призводить до конфліктів з батьками, однолітками, вчителями. Підліток може зіштовхуватися із суперечностями між внутрішніми прагненнями та зовнішніми вимогами, що призводить до емоційних сплесків.
- **Пошук незалежності:** Підлітки часто прагнуть до самостійності і можуть вступати в конфлікти з авторитетними фігурами (батьками, вчителями), коли ці вимоги стикаються з обмеженнями, накладеними дорослими.

- Соціальні відносини: Суперечності з друзями, однолітками або членами сім'ї також є частими конфліктами в цей період, оскільки підлітки намагаються виявити свою соціальну роль у групі, формувати власні погляди на взаємодію з іншими людьми.

Ці конфлікти можуть бути конструктивними або деструктивними, залежно від того, як підліток обирає реагувати на них.

У психології визначають кілька основних стилів реагування на конфлікти, які залежать від особистісних характеристик, емоційної зрілості та вольових якостей людини. У підлітковому віці ці стилі часто тільки формуються, і їх розвиток може бути впливовим чинником для ефективності вирішення конфліктів. Ось основні стилі реагування, які підлітки можуть демонструвати в конфліктних ситуаціях:

2.1. Конкуренція (агресивний стиль)

Цей стиль характеризується прагненням перемогти будь-якою ціною, навіть якщо це шкодить відносинам або інтересам інших людей. Підлітки, які використовують цей стиль, часто виявляють агресивність і нетерпимість до думок інших. Вони можуть намагатися домогтися своїх цілей через конфронтацію, маніпуляцію або силові методи.

- Роль вольових якостей: Для того, щоб підліток обрав цей стиль, йому часто не вистачає самоконтролю, витримки або здатності до співпраці. Низький рівень розвитку саморегуляції та недостатня емоційна зрілість можуть спричинити агресивну реакцію в конфліктних ситуаціях.
- Вплив на соціальні відносини: Агресивне реагування на конфлікти може призвести до погіршення відносин з оточенням і ізоляції підлітка.

2.2. Акомодация (поступливий стиль)

Підлітки, що використовують цей стиль, готові поступитися своїми інтересами, щоб зберегти мир і уникнути конфліктів. Вони можуть схильні йти на компроміс або ігнорувати свої бажання на користь інших. Це може бути проявом недостатнього рівня самоповаги або страху перед конфліктами.

- Роль вольових якостей: Для підлітків, які вибирають цей стиль, важливими є такі вольові якості, як самоконтроль і терпіння, але на відміну від агресивного стилю, тут відсутній елемент рішучості та наполегливості. Часто це також може бути пов'язано з низьким рівнем самооцінки і страхом бути неприємним для оточення.
- Вплив на соціальні відносини: Хоча цей стиль може допомогти уникнути конфліктів, він також може призвести до зниження самооцінки підлітка та почуття незадоволення своїм життям.

2.3. Уникання

Уникання конфлікту означає ігнорування або відсутність реакції на нього. Підліток, який вибирає цей стиль, намагається уникнути розв'язання проблеми, сподіваючись, що ситуація якось вирішиться сама собою.

- Роль вольових якостей: Такий стиль може свідчити про низьку здатність до самоконтролю та рішучості. Підліток може відчувати труднощі в емоційній саморегуляції, не знаючи, як правильно реагувати на конфлікти.
- Вплив на соціальні відносини: Це може призвести до замороження соціальних відносин, оскільки конфлікти не вирішуються, і проблема не знаходить виходу.

2.4. Компроміс

Цей стиль передбачає пошук середини між інтересами обох сторін. Підліток готовий відмовитися від частини своїх бажань або інтересів для того, щоб досягти прийняттого для обох сторін рішення.

- Роль вольових якостей: Для застосування цього стилю необхідно мати здатність до самоконтролю, терпимості та здатності приймати рішення, враховуючи інтереси інших. Розвинені вольові якості дозволяють підліткові бути достатньо гнучким і здатним йти на поступки без надмірних емоційних затрат.
- Вплив на соціальні відносини: Компроміс допомагає зберігати гармонію в стосунках і уникати емоційних сплесків.

2.5. Співпраця

Цей стиль передбачає глибоке співробітництво з іншою стороною конфлікту для пошуку оптимального рішення, яке задовольнить обидві сторони. Підлітки, які обирають цей стиль, активно шукають взаєморозуміння та конструктивне вирішення проблеми.

- Роль вольових якостей: Для цього стилю важливі такі вольові якості, як рішучість, самоконтроль, витримка і терпіння. Підліток повинен бути здатним зберігати спокій та об'єктивно розглянути ситуацію з позиції інших людей.
- Вплив на соціальні відносини: Співпраця сприяє розвитку здорових, підтримуючих відносин у групі, допомагає налагоджувати комунікацію та знижувати соціальну напругу.

У підлітковому віці рівень розвитку вольових якостей є одним із вирішальних факторів, що визначає, як підліток реагує на конфлікти. Від того, наскільки добре підліток здатний контролювати свої емоції, приймати рішення і взаємодіяти з іншими людьми, залежить вибір конкретного стилю реагування. Наприклад:

- Підлітки з розвиненими вольовими якостями часто використовують стиль співпраці або компромісу, оскільки вони здатні розглядати ситуацію з різних точок зору і шукати вигідні рішення для всіх учасників конфлікту.
- Підлітки з низьким рівнем вольових якостей можуть схилитися до стилів уникання або акомодациї, оскільки вони не мають достатньої впевненості в собі або здатності до самоконтролю.

Розуміння стилів реагування на конфлікти допомагає психологам та вихователям виявляти ті аспекти особистості підлітка, які потребують розвитку або корекції. Робота над розвитком вольових якостей, таких як самоконтроль, рішучість, наполегливість, може допомогти підліткам ефективніше вирішувати конфлікти, уникати деструктивних реакцій і знаходити конструктивні рішення. Це, в свою чергу, сприяє їх соціальній адаптації, розвитку емоційної зрілості і успішному формуванню особистості.

Конфлікти та їх розв'язання є важливою частиною розвитку підлітків, оскільки в цей період особистість перебуває на етапі активного формування. Підлітки, проходячи через кризу ідентичності та інші складні етапи, мають різні способи реагування на труднощі, залежно від рівня розвитку їхніх волевих якостей, емоційної зрілості та соціальних навичок. Важливо зазначити, що стиль реагування на конфлікт не є постійним: він може змінюватися в залежності від контексту, навчання та розвитку особистості.

Стилі реагування на конфлікти не лише залежать від індивідуальних особливостей підлітка, але й від соціальних факторів, таких як сімейне середовище, взаємини з однолітками, культура виховання та роль соціальних норм у поведінці. Наприклад:

1. Сімейні відносини: Підлітки, які зростають в умовах конфліктної чи дестабільної сім'ї, можуть набувати більш агресивних або відсторонених стилів реагування через відсутність стабільності та емоційної підтримки вдома. В той час як підлітки з гармонійних сімей, де прийняті відкриті і конструктивні способи вирішення проблем, можуть проявляти більшу здатність до співпраці чи компромісу.
2. Взаємини з однолітками: У підлітковому віці соціальна група має величезний вплив на формування поведінкових стратегій. Підлітки, які перебувають у групах, де домінують агресивні моделі поведінки, можуть схилитися до більш конфронтаційних стилів реагування. Ті ж, хто належить до груп з підтримкою та взаємоповагою, можуть розвивати навички конструктивного вирішення конфліктів.
3. Мотивація до соціального визнання: Підлітки можуть вибирати певні стилі реагування в залежності від того, як вони прагнуть бути сприйняті оточенням. Наприклад, для підлітка, який прагне до визнання в групі, можуть бути характерні стилі, орієнтовані на досягнення соціальної схвалення, такі як активація чи компроміс.

Важливою є також здатність підлітків застосовувати стиль реагування, відповідний конкретній ситуації. Наприклад:

- Конкуренція може бути корисною, коли підліток стикається з ситуацією, що вимагає активного захисту власних інтересів або коли його права порушуються. У таких випадках виявлення рішучості і сили волі для захисту себе є важливим.
- Акомодация або компроміс можуть бути ефективними в ситуаціях, коли є необхідність у підтримці гармонії в групі або вирішенні конфлікту з мінімальними втратами для обох сторін.
- Співпраця є найкращим вибором, коли підлітки мають спільні інтереси з іншою стороною і шукають оптимальне рішення, яке задовольнить обидві сторони, одночасно зберігаючи добрі відносини.

Розвиток вольових якостей у підлітків є критичним етапом їхньої психологічної зрілості. Розуміння того, як вони реагують на конфлікти, може допомогти педагогам, психологам і батькам направити їхній розвиток у бік конструктивного вирішення проблем. Підтримка в розвитку навичок самоконтролю, рішучості та співпраці дає підліткам інструменти для ефективного вирішення конфліктів, що сприяє їхній адаптації в суспільстві та розвитку здорових соціальних відносин.

Розвиток вольових якостей у підлітковому віці є основою для формування здорових стратегій реагування на конфлікти. В цей період відбувається активне удосконалення механізмів самоконтролю та емоційної регуляції, що має прямий вплив на поведінку підлітка в конфліктних ситуаціях. Чим більше розвинені вольові якості підлітка, тим ефективніше він може розв'язувати конфлікти, проявляючи менше імпульсивності та агресії.

1. Роль самоконтролю в управлінні конфліктами: Підлітки, які мають високий рівень самоконтролю, можуть краще управляти своїми емоціями в стресових ситуаціях. Це дозволяє їм зберігати спокій, не піддаватися паніці чи агресії, а також приймати більш обдумані рішення. Самоконтроль важливий для того, щоб не йти на конфронтацію та не збурювати конфлікт, а навпаки – шукати шляхи його конструктивного вирішення.

2. Витримка та стійкість: Витримка є важливою складовою вольової регуляції, особливо в ситуаціях, де підліток стикається з важкими емоціями або психологічним тиском. У момент конфлікту витримка дозволяє йому не піддаватися негативним емоціям, таким як злість чи розчарування, а зберігати спокій і не втрачати контроль над ситуацією. Це, в свою чергу, дозволяє підлітку ефективно взаємодіяти з іншими людьми і знаходити варіанти вирішення конфлікту, не порушуючи соціальні норми.
3. Цілеспрямованість як стратегія у вирішенні конфліктів: Підлітки, які мають високу цілеспрямованість, здатні чітко формулювати свої мети і прагнути до їх досягнення навіть у складних умовах. У контексті конфліктів це означає, що підлітки не будуть втрачати фокус на своєму завданні, а прагнутимуть знайти конструктивні шляхи для вирішення суперечностей, не відступаючи від поставленої мети.
4. Рішучість у прийнятті рішень: Підлітки, які мають достатньо розвинену рішучість, не бояться брати на себе відповідальність за свої вчинки та приймати важливі рішення навіть в умовах невизначеності або емоційної напруги. У конфліктних ситуаціях це дозволяє їм швидко і впевнено приймати рішення щодо подальших кроків, чи то відступити, чи то продовжити переговори, чи знайти компроміс.

Існує ціла низка методів та технік, які допомагають підліткам розвивати вольові якості, що позитивно впливають на їхнє ставлення до конфліктів:

1. Техніки розвитку емоційної регуляції: Вправи, які навчають підлітків розпізнавати свої емоції і управляти ними в стресових ситуаціях, можуть бути ефективними для розвитку вольових якостей. Наприклад, методи релаксації, медитації або глибокого дихання допомагають знижувати рівень тривожності та агресії, дозволяючи зберігати спокій у конфліктних ситуаціях.
2. Групові тренінги для розвитку навичок саморегуляції: Заняття, в яких підлітки взаємодіють один з одним, допомагають не тільки розвивати комунікативні навички, а й навчитися конструктивно вирішувати

конфлікти. Підлітки можуть вчитися працювати в команді, вирішувати конфлікти через переговори та компроміси, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

3. Моделювання ситуацій конфлікту: Моделювання реальних конфліктних ситуацій та їх рольове відтворення дозволяє підліткам на практиці застосовувати навички розв'язання конфліктів. У таких вправах підлітки можуть вчитися правильно реагувати на провокації, використовувати різні стилі реагування та вибрати оптимальні стратегії вирішення конфліктів.
4. Розвиток навичок конструктивного спілкування: Тренінги, які акцентують увагу на вмінні слухати, поважати думку іншого, а також коректно висловлювати свої переконання, допомагають підліткам уникати конфліктів та вчитися конструктивно вирішувати спори. Вміння правильно висловлювати свої потреби та розуміти потреби інших є важливою складовою розвитку вольових якостей і здатності до співпраці.

Розвиток вольових якостей у підлітковому віці є необхідним для формування здатності до ефективного вирішення конфліктів. Здатність до самоконтролю, витримки, рішучості та цілеспрямованості допомагає підліткам зберігати спокій у складних ситуаціях та ефективно реагувати на виклики, які виникають у процесі соціальної взаємодії. Психологічна підтримка, тренінги та вправи, спрямовані на розвиток вольових якостей, є важливими для підготовки підлітків до життя в суспільстві, де вміння вирішувати конфлікти мирним шляхом та шукати компроміси є необхідною складовою здорових соціальних відносин.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Підлітковий вік є періодом інтенсивних змін у фізичному, психічному та соціальному розвитку особистості. У цей період відбувається становлення ідентичності, збільшення потреби в самостійності та автономії, що часто

супроводжується конфліктами з оточенням. Психологічні особливості цього віку — емоційна нестабільність, імпульсивність, незрілість вольової регуляції — створюють підґрунтя для розвитку різноманітних стилів реагування на конфлікти. Важливим аспектом є також підвищена значущість спілкування з однолітками, яке впливає на поведінку підлітків і може як сприяти розвитку, так і призводити до ризикованих або агресивних вчинків.

Воля розглядається як одна з основних психічних функцій, яка забезпечує регулювання поведінки, особливо в складних ситуаціях, що потребують подолання труднощів, вибору між альтернативами, контролю емоцій і імпульсів. Вольові якості підлітків знаходяться на стадії активного розвитку, що пояснює їхню нестабільність і схильність до коливань між бажанням досягти мети і труднощами на шляху. Структура вольових якостей включає мотиваційну готовність, цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самоконтроль та витримку. Розвиток цих якостей сприяє формуванню в підлітків здатності до самоорганізації та ефективного вирішення життєвих завдань.

У підлітковому віці формуються різні стилі реагування на конфлікти, що значною мірою залежить від рівня розвитку вольових якостей. Підлітки з низьким рівнем вольової регуляції можуть проявляти агресивність або уникання, в той час як ті, хто розвинув самоконтроль і рішучість, здатні більш конструктивно підходити до вирішення конфліктів. Вольові якості впливають на здатність підлітків до саморегуляції, що дозволяє їм контролювати емоції і приймати більш обдумані рішення в конфліктних ситуаціях. Стили реагування на конфлікти можуть бути різноманітними, від агресії до співпраці, і кожен з них залежить від індивідуальних психологічних особливостей та рівня вольової зрілості.

Розуміння психологічних особливостей підліткового віку та вивчення вольових якостей є важливими для розв'язання проблем, пов'язаних із конфліктами в цьому віці. Розвиток вольових якостей та здатність підлітків до саморегуляції мають прямий вплив на їхню поведінку в конфліктних ситуаціях, що вказує на необхідність цілеспрямованої роботи з підлітками для

вдосконалення їхніх вольових якостей і формування здорових стилів реагування на конфлікти.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА СТИЛІВ РЕАГУВАННЯ НА КОНФЛІКТ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи дослідження

1. Методика «Оцінка вольових якостей» (В.К. Мясичев, адаптація Н.Ю. Кисельової).

Методика «Оцінка вольових якостей» (автор — В.К. Мясичев, адаптована Н.Ю. Кисельовою) є діагностичним інструментом, спрямованим на виявлення рівня сформованості основних вольових якостей у підлітків та дорослих. Вона використовується в контексті вивчення особистості, саморегуляції, здатності до подолання труднощів, прийняття рішень та досягнення цілей. Методика дозволяє оцінити такі ключові компоненти вольової сфери, як рішучість, самостійність, наполегливість, самоконтроль, відповідальність і витримка, які розглядаються як стабільні індивідуальні характеристики.

У своїй основі методика являє собою опитувальник, який містить перелік тверджень, що відображають різні аспекти вольової регуляції. Респондент має визначити ступінь згоди з кожним твердженням, обираючи відповідь зі шкали (наприклад, від «повністю згоден» до «повністю не згоден»). Такий підхід дозволяє виявити як загальний рівень розвитку вольової сфери, так і особливості окремих її компонентів. Опитувальник може застосовуватися як індивідуально, так і в груповій формі, що зручно для шкільних психологів і соціальних педагогів.

Після заповнення бланка відповіді обробляються відповідно до ключа. Кожна відповідь оцінюється в балах, що дозволяє отримати кількісні показники за кожною з досліджуваних вольових якостей. На підставі отриманих результатів здійснюється аналіз вольового профілю особистості. Це дає змогу визначити сильні та слабкі сторони вольової регуляції, зокрема ті якості, які потребують

додаткового розвитку, або ті, які вже сформовані на достатньому рівні. Методика також дозволяє виявити потенційні труднощі у поведінці особистості, наприклад, схильність до імпульсивності, уникнення труднощів, недостатню рішучість чи відповідальність.

Особливо цінним є те, що дана методика може бути використана для дослідження підлітків, оскільки в цьому віці вольова сфера активно формується і має вирішальне значення для соціальної адаптації, навчальної мотивації та міжособистісної взаємодії. Методика дозволяє виявити не лише поточний рівень розвитку вольових якостей, але й динаміку їх формування в процесі виховання, навчання або психокорекційної роботи.

У контексті конфліктної поведінки результати методики «Оцінка вольових якостей» можуть дати уявлення про те, наскільки підліток здатен контролювати себе в емоційно напружених ситуаціях, чи має внутрішню мотивацію до конструктивного вирішення конфліктів, чи вміє наполегливо відстоювати свою позицію або, навпаки, уникає труднощів. Таким чином, методика є ефективним інструментом як для діагностики, так і для подальшого психологічного супроводу та розвитку вольової сфери особистості.

2. Опитувальник «Стилі поведінки в конфлікті» (К. Томаса).

Опитувальник «Стилі поведінки в конфлікті» К. Томаса (Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument — TKI) є однією з найпоширеніших методик для вивчення особливостей реагування особистості в конфліктних ситуаціях. Цей інструмент базується на класифікації стилів поведінки в конфлікті, розробленій Кеннетом Томасом і Ральфом Кілманном, і дозволяє виявити, який із п'яти основних стилів конфліктної взаємодії переважає у людини. Методика широко використовується в психології, педагогіці, менеджменті та соціальній роботі для діагностики, самопізнання та формування ефективних стратегій поведінки.

Теоретична основа методики передбачає наявність двох головних вимірів поведінки в конфлікті: орієнтація на себе (асертивність) і орієнтація на

інших (кооперативність). В залежності від ступеня вираженості цих вимірів, виділяють п'ять основних стилів:

1. Конкуренція (примус, суперництво) — високий рівень асертивності та низький рівень кооперативності. Людина прагне нав'язати свою позицію, не враховуючи інтересів інших. Такий стиль характерний для лідерів, але може призводити до загострення конфлікту.
2. Уникнення — низький рівень як асертивності, так і кооперативності. Людина намагається дистанціюватися від конфлікту, не розв'язуючи його. Часто супроводжується ігноруванням проблеми або пасивністю.
3. Пристосування — низька асертивність і висока кооперативність. Людина поступається власними інтересами заради збереження гармонії або добрих стосунків. Такий стиль може бути ефективним у короткостроковій перспективі, але призводить до внутрішнього напруження.
4. Співпраця — високий рівень як асертивності, так і кооперативності. Людина прагне знайти рішення, яке задовольнить усі сторони конфлікту. Це найефективніший стиль, який базується на діалозі, взаємній повазі та креативному підході.
5. Компроміс — середній рівень обох вимірів. Людина частково задовольняє свої інтереси, поступаючись чимось заради досягнення прийняттого для обох сторін рішення. Компроміс часто є тимчасовим виходом з конфліктної ситуації.

Методика являє собою серію пар тверджень (зазвичай 30 пар), у кожній з яких респондент обирає той варіант, який більше відповідає його типовій поведінці в конфлікті. Після заповнення опитувальника підраховуються бали за кожним зі стилів. Найвищий показник вказує на домінуючий стиль поведінки у конфліктних ситуаціях.

У дослідженні підлітків опитувальник Томаса дозволяє виявити індивідуальні схильності до тієї чи іншої моделі поведінки в конфліктних ситуаціях, що є важливим для розуміння міжособистісної взаємодії у класному колективі, сім'ї чи інших соціальних групах. Стиль реагування підлітка часто

корелює з рівнем розвитку його вольових якостей: наприклад, високий самоконтроль і розвинена рішучість можуть сприяти конструктивному стилю (співпраця), тоді як недостатня наполегливість або імпульсивність — униканню або конкуренції.

Загалом, опитувальник «Стили поведінки в конфлікті» К. Томаса є простим, але ефективним інструментом для вивчення соціальної поведінки підлітків, формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів і розвитку емоційної та вольової саморегуляції.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Спочатку розглянемо результати дослідження вольових якостей у підлітків.

Таблиця 2.1.

Вольові якості у підлітків

Рівень розвитку вольових якостей	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий рівень	6	20%
Середній рівень	17	56.7%
Низький рівень	7	23.3%

За результатами опрацювання даних, отриманих у процесі діагностики, було виявлено наступний розподіл рівнів розвитку вольових якостей серед досліджуваних підлітків:

1. Високий рівень розвитку вольових якостей (20% – 6 осіб)

Ця група підлітків демонструє чітко виражені вольові риси, зокрема:

- здатність долати труднощі навіть за умов емоційного або фізичного напруження;
- самоконтроль, стриманість у поведінці;
- послідовність у діях, орієнтованість на досягнення поставленої мети;

- внутрішню мотивацію, відповідальність, рішучість.

Такі підлітки, як правило, мають розвинену здатність до саморегуляції, можуть продуктивно вирішувати конфліктні ситуації без емоційного зриву. Вони здатні контролювати свої імпульси, не уникають складних завдань і наполегливо йдуть до мети. Їхня поведінка більш зріла, а реакції на стрес — конструктивні.

2. Середній рівень розвитку вольових якостей (56,7% – 17 осіб)

Це найчисленніша група, яка демонструє певний рівень сформованості вольової регуляції, проте вона ще не є стабільною або надійною. Для цих підлітків характерні:

- ситуативна стійкість (воля виявляється у звичних або неемоційно забарвлених ситуаціях);
- потреба в зовнішній підтримці (порадах, контролі з боку дорослих);
- схильність до сумнівів при прийнятті рішень;
- залежність вольової активності від настрою або впливу групи.

Такі підлітки виявляють бажання до самореалізації, але можуть відступати при зіткненні з перешкодами. Їх вольова сфера є ще недостатньо стабільною, а отже, потребує подальшого розвитку — через практику прийняття рішень, подолання труднощів, самоорганізацію.

3. Низький рівень розвитку вольових якостей (23,3% – 7 осіб)

Ця частина вибірки характеризується недостатньою сформованістю вольових механізмів. Для представників цієї групи властиві:

- імпульсивність, швидка зміна настрою;
- уникнення складних або відповідальних завдань;
- низький рівень самоконтролю, нестійкість мотивації;
- залежність від зовнішніх умов і впливу емоцій.

Такі підлітки зазвичай не можуть ефективно протистояти фрустраціям, часто вдаються до конфліктних, агресивних або пасивно-ухильних форм поведінки. Їхня здатність до конструктивного розв'язання конфліктів обмежена, оскільки їм складно стримувати емоції, логічно обґрунтовувати свою позицію або наполегливо шукати компроміс.

Результати дослідження засвідчили, що більшість підлітків (понад половина) мають середній рівень розвитку вольових якостей, що є типовим для цього вікового етапу, коли особистість перебуває в активному процесі становлення. Разом з тим, майже чверть підлітків потребують цілеспрямованого психологічного супроводу для розвитку самоконтролю, наполегливості та здатності до цілеспрямованої діяльності. Наявність 20% підлітків із високим рівнем вольової зрілості свідчить про потенціал позитивного впливу середовища та виховання на формування вольової сфери.

Таблиця 2.2.

Стили поведінки в конфлікті

Стиль реагування на конфлікт	Кількість осіб	Відсоток (%)
Співпраця	4	13.3%
Компроміс	7	23.3%
Уникнення	6	20%
Пристосування	5	16.7%
Суперництво (конкуренція)	8	26.7%

1. Суперництво (26.7% — 8 осіб)

Суперництво є найпоширенішим стилем серед опитаних підлітків. Цей стиль передбачає активне відстоювання власних інтересів без урахування позиції іншого. У контексті підліткового віку це може бути зумовлено:

- прагненням до самоствердження;
- високим рівнем внутрішньої напруги та потребою в домінуванні;
- ще не до кінця сформованими навичками емоційної регуляції та емпатії.

Такий стиль часто проявляється у відкритих конфліктах, боротьбі за авторитет у групі, демонстрації сили або впливу. Хоча він іноді сприяє швидкому

вирішенню ситуації, у довгостроковій перспективі може призводити до ускладнень у міжособистісних стосунках.

2. Компроміс (23.3% — 7 осіб)

Компроміс як стиль передбачає готовність до взаємних поступок. Підлітки, які обирають цей стиль, демонструють:

- середній рівень розвитку вольових якостей (особливо таких, як самоконтроль і цілеспрямованість);
- здатність слухати іншу сторону та прагнення до справедливого рішення;
- бажання уникати ескалації конфлікту, водночас зберігаючи власні інтереси.

Цей стиль є позитивним у плані міжособистісного розвитку, хоча в деяких ситуаціях може залишати обох учасників конфлікту лише частково задоволеними.

3. Уникнення (20% — 6 осіб)

Уникнення конфлікту свідчить про пасивну позицію, яка проявляється в ухиленні від вирішення ситуації. У підлітків це часто пов'язано з:

- низьким рівнем упевненості у собі;
- емоційною незрілістю;
- побоюванням негативної оцінки або агресії з боку інших.

Такий стиль поведінки характерний для підлітків, які не мають достатнього досвіду або внутрішніх ресурсів для конструктивного діалогу. Уникнення призводить до накопичення внутрішнього стресу та нерозв'язаних проблем.

4. Пристосування (16.7% — 5 осіб)

Підлітки, які демонструють пристосування, схильні жертвувати своїми інтересами заради збереження відносин. Цей стиль часто є результатом:

- виховання, орієнтованого на уникнення конфліктів;
- страху втратити підтримку однолітків або дорослих;
- недостатньо сформованої рішучості та самостійності.

Такий підхід може знижувати ризик гострих конфліктів у короткостроковій перспективі, але у довгостроковій перспективі часто породжує внутрішню напруженість і занижену самооцінку.

5. Співпраця (13.3% — 4 особи)

Найменша кількість підлітків обрала стиль співпраці. Цей стиль вважається найконструктивнішим і передбачає:

- активну участь у вирішенні конфлікту;
- врахування інтересів усіх сторін;
- високий рівень емпатії, саморефлексії та самоконтролю.

Низький відсоток співпраці серед підлітків може свідчити про брак навичок конструктивного діалогу, низький рівень емоційного інтелекту, а також труднощі в управлінні емоціями та імпульсами — особливо характерні для цього вікового періоду.

Дослідження показало, що більшість підлітків схильні до активних та емоційно насичених стилів реагування на конфлікт, зокрема суперництва та компромісу. Разом із цим, значна частка демонструє пасивну або залежну поведінку (уникнення, пристосування), що вказує на емоційні труднощі, недостатній розвиток вольової регуляції та потребу в навчанні конструктивному вирішенню конфліктів. Мінімальна кількість підлітків обирає співпрацю, що свідчить про актуальність цілеспрямованого формування в них навичок емоційного самоконтролю, рефлексії та емпатійної взаємодії.

Таблиця 2.3.

Кореляційний аналіз

Шкали методики «Оцінка вольових якостей»	Шкали опитувальника «Стилі поведінки в конфлікті»	Кореляція (r)
Високий рівень самоконтролю	Стиль уникнення	0.45
	Стиль конкуренції	-0.32
	Стиль адаптації	0.61

	Стиль компромісу	0.28
	Стиль співпраці	0.53
Середній рівень самоконтролю	Стиль уникнення	0.20
	Стиль конкуренції	-0.10
	Стиль адаптації	0.33
	Стиль компромісу	0.48
	Стиль співпраці	0.42
Низький рівень самоконтролю	Стиль уникнення	0.75
	Стиль конкуренції	-0.60
	Стиль адаптації	0.15
	Стиль компромісу	0.10
	Стиль співпраці	0.25

1. Високий рівень самоконтролю:

Кореляція високого рівня самоконтролю з різними стилями поведінки в конфлікті свідчить про те, що люди з високим рівнем самоконтролю часто обирають більш конструктивні стратегії вирішення конфліктів.

- Стиль уникнення ($r = 0.45$): Це показує помірно позитивну кореляцію. Люди з високим рівнем самоконтролю можуть уникати конфліктів, оскільки вони вміють контролювати свої емоції і намагаються не дозволяти ситуації розвиватися до відкритого протистояння. Це може бути проявом спроби зберегти внутрішній баланс і уникнути емоційних загострень.
- Стиль конкуренції ($r = -0.32$): Негативна кореляція між високим самоконтролем і стилем конкуренції показує, що ці люди менш схильні до агресивних або змагальних підходів у конфліктах. Вони більше орієнтуються на досягнення гармонії, ніж на перемогу в суперечці.

- Стиль адаптації ($r = 0.61$): Сильна позитивна кореляція з адаптацією свідчить, що люди з високим рівнем самоконтролю готові пристосовуватися до ситуацій, щоб уникнути емоційних вибухів. Вони схильні вибирати стратегії, які дозволяють зберегти мир і задовольнити потреби обох сторін.
- Стиль компромісу ($r = 0.28$): Слабка позитивна кореляція з компромісом вказує на те, що люди з високим рівнем самоконтролю іноді можуть знаходити золоту середину між сторонами конфлікту, хоча це не завжди є їхньою першочерговою стратегією.
- Стиль співпраці ($r = 0.53$): Це значна позитивна кореляція, що означає, що люди з високим рівнем самоконтролю мають схильність до спільного пошуку рішення, що влаштовує обидві сторони конфлікту. Вони готові до конструктивного співробітництва для досягнення спільних цілей.

2. Середній рівень самоконтролю:

Люди з середнім рівнем самоконтролю можуть використовувати різні стратегії поведінки в конфлікті, і їхня реакція залежить від конкретної ситуації. Вони проявляють помірну гнучкість у своїх підходах, однак часто можуть бути менш цілеспрямованими у пошуку оптимального рішення.

- Стиль уникнення ($r = 0.20$): Слабка позитивна кореляція з уникненням вказує на те, що ці люди можуть уникати конфліктів, якщо це можливо, але не завжди. Вони можуть знаходити інші способи вирішення проблеми, навіть якщо це включає в себе певний рівень ризику.
- Стиль конкуренції ($r = -0.10$): Дуже слабка негативна кореляція з конкуренцією свідчить, що люди з середнім рівнем самоконтролю не схильні до агресивних чи змагальних підходів. Вони більше орієнтовані на компроміси, ніж на домінування у конфлікті.
- Стиль адаптації ($r = 0.33$): Середня позитивна кореляція з адаптацією вказує на готовність цих людей адаптуватися до ситуацій, коли це необхідно, хоча вони можуть проявляти більшу гнучкість і не завжди вибирати цей стиль.

- Стиль компромісу ($r = 0.48$): Це вказує на те, що люди з середнім рівнем самоконтролю схильні до компромісу. Вони можуть намагатися знайти взаємовигідне рішення, проте це може бути не завжди ефективно, якщо ситуація вимагає більш рішучих дій.
- Стиль співпраці ($r = 0.42$): Кореляція з співпрацею показує, що люди з середнім рівнем самоконтролю можуть бути готові працювати над спільними рішеннями, хоча їхня здатність до такої співпраці може бути не такою сильною, як у тих, хто має високий рівень самоконтролю.

3. Низький рівень самоконтролю:

Люди з низьким рівнем самоконтролю мають тенденцію до більш емоційних і імпульсивних реакцій у конфліктних ситуаціях, що може призводити до деструктивних стратегій поведінки.

- Стиль уникнення ($r = 0.75$): Це дуже сильна позитивна кореляція, що вказує на те, що люди з низьким рівнем самоконтролю можуть намагатися уникати конфліктів через відсутність здатності контролювати емоції. Вони схильні відступати, щоб уникнути напруги або можливих емоційних вибухів.
- Стиль конкуренції ($r = -0.60$): Значна негативна кореляція з конкуренцією вказує на те, що ці люди можуть проявляти агресивні або змагальні риси, коли їхні емоції виходять з-під контролю. Вони можуть шукати домінування, але це часто супроводжується внутрішнім конфліктом або боротьбою.
- Стиль адаптації ($r = 0.15$): Дуже слабка позитивна кореляція з адаптацією свідчить, що люди з низьким рівнем самоконтролю рідше схильні до адаптаційних стратегій. Вони можуть бути менш готовими до компромісу і схильні діяти за принципом "перемоги або поразки".
- Стиль компромісу ($r = 0.10$): Слабка позитивна кореляція з компромісом свідчить, що люди з низьким рівнем самоконтролю рідко прагнуть до компромісу. Вони можуть бути менш схильні до поступок і більше зосереджені на своїх власних потребах.

- Стиль співпраці ($r = 0.25$): Низька позитивна кореляція з співпрацею може вказувати на те, що ці люди здатні до співпраці лише в обмежених ситуаціях. Вони можуть бути менш орієнтованими на конструктивне вирішення конфліктів і частіше обирати агресивні чи пасивні підходи.

Люди з високим рівнем самоконтролю схильні до конструктивних стратегій, таких як адаптація, компроміс і співпраця. Вони менш схильні до агресивних або деструктивних реакцій, оскільки мають здатність зберігати емоційний баланс.

Люди з середнім рівнем самоконтролю використовують більш гнучкі підходи до вирішення конфліктів, часто застосовуючи компроміси і адаптаційні стратегії, хоча їхні дії можуть бути менш цілеспрямованими, ніж у тих, хто має високий рівень самоконтролю.

Люди з низьким рівнем самоконтролю схильні до уникнення конфліктів або змагальних підходів. Їхня поведінка часто неадаптивна, що може призводити до додаткових ускладнень у вирішенні конфліктів.

2.3. Психокорекційні та розвивальні підходи до формування вольових якостей та конструктивного реагування на конфлікти у підлітків

Формування вольових якостей та конструктивного реагування на конфлікти є важливими аспектами психокорекційної роботи з підлітками. Підлітковий вік — це період активних змін, як фізіологічних, так і психологічних, і важливо підтримати розвиток таких якостей, як самоконтроль, рішучість, відповідальність, стійкість до стресів і емоційна регуляція.

Психокорекційні підходи до формування вольових якостей:

1. Робота з емоційною регуляцією:
 - Методи: тренінги з емоційного інтелекту, техніки релаксації, медитації, дихальні вправи. Підліткам можна навчити технікам

саморегуляції, які допоможуть їм контролювати емоційні реакції на стресові ситуації.

- Ціль: зменшення імпульсивних реакцій, підвищення усвідомлення власних емоцій та здатності їх контролювати.

2. Розвиток самоконтролю:

- Методи: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), де підлітків вчать змінювати негативні або неадаптивні думки, що спричиняють імпульсивні емоції чи поведінку. Важливим аспектом є навчання підлітків планувати свої дії і усвідомлювати наслідки кожного рішення.
- Ціль: покращення здатності підлітків ставити перед собою цілі, дотримуватися плану, зберігати контроль над своїми діями, навіть у складних ситуаціях.

3. Розвиток рішучості та відповідальності:

- Методи: групові тренінги та ігрові ситуації, де підлітки повинні приймати рішення, не вагаючись, а також нести відповідальність за свої вчинки. Можна використовувати вправи на рольові ігри, де учасники змушені приймати рішення в умовах невизначеності.
- Ціль: формування здатності до прийняття рішень і відповідальності за наслідки своїх вчинків.

4. Підвищення рівня самовизначення та самоповаги:

- Методи: розвиток саморефлексії, вивчення власних сильних і слабких сторін, підтримка позитивного образу «я». Підліткам варто дати можливість відчувати свою значущість, брати участь у значущих проектах або завданнях.
- Ціль: збільшення самооцінки та внутрішньої мотивації для саморозвитку і самопокращення.

Розвивальні підходи до конструктивного реагування на конфлікти

1. Тренінги з комунікативних навичок:

- Методи: практичні заняття з активного слухання, розв'язування конфліктів, техніки вербальної і невербальної комунікації, рольові ігри для моделювання різних конфліктних ситуацій.
- Ціль: навчити підлітків не лише реагувати на конфлікти, а й попереджати їх, застосовуючи ефективні комунікативні стратегії. Підлітки мають навчитися виявляти співчуття, конструктивно висловлювати свою думку, без агресії чи пасивності.

2. Методи управління конфліктами:

- Методи: вивчення та застосування стилів поведінки в конфлікті (уклінення, конкуренція, компроміс, співпраця, уникнення), тренування на практиці різних варіантів реакції у конфліктних ситуаціях. Рекомендується також включити вправи на критичне мислення, щоб підлітки могли оцінити ситуацію та вибрати оптимальну стратегію.
- Ціль: допомогти підліткам зрозуміти різні варіанти вирішення конфліктів і застосовувати найбільш конструктивні стратегії.

3. Розвиток емпатії та соціальних навичок:

- Методи: практичні вправи на розвиток емпатії, рольові ігри, де підлітки повинні поставити себе на місце іншої людини, виявляти розуміння і повагу до її точок зору.
- Ціль: підлітки повинні навчитися розуміти почуття інших людей, що допомагає їм краще реагувати на конфлікти та зменшити рівень напруги в конфліктних ситуаціях.

4. Психологічна підтримка в моменти кризових ситуацій:

- Методи: надання психологічної підтримки у періоди стресових ситуацій або важких життєвих змін, що допомагає підліткам впоратися з емоційним тиском і конфліктами. Психолог може допомогти підлітку усвідомити причини конфліктів і запропонувати методи конструктивного вирішення.

- Ціль: зменшення тривожності, допомога в опрацюванні стресових ситуацій та збереження емоційного балансу.

5. Методика управління стресом:

- Методи: впровадження технік, які допомагають знизити рівень стресу, таких як прогресивна м'язова релаксація, медитація, йога, дихальні вправи.
- Ціль: допомогти підліткам управляти своїм стресом, що дозволяє уникати імпульсивних реакцій і зберігати конструктивний підхід до вирішення конфліктів.

Основні напрямки роботи для формування вольових якостей та конструктивного реагування на конфлікти у підлітків:

1. Самосвідомість і саморегуляція

Самосвідомість і саморегуляція — це ключові компоненти розвитку емоційної зрілості у підлітків. Вони допомагають молодій людині краще розуміти власні емоції, виявляти їх причини та використовувати різні техніки для контролю над емоційними реакціями.

Основні аспекти:

- Розпізнавання емоцій: Підлітки повинні навчитися розрізняти свої емоції, ідентифікувати їх і називати. Це включає в себе не тільки базові емоції (радість, гнів, страх, сум), але й складніші емоційні стани, такі як сором, провина або тривога.
 - Методи: тренінги з емоційного інтелекту, вправи на самоусвідомлення через ведення щоденників емоцій, використання карт емоцій або метафоричних карт.
- Зрозуміння причин емоцій: Коли підліток розуміє, що викликає його емоції (страх перед невдачею, незадоволення від ситуації чи поведінки інших людей), це дозволяє йому більш об'єктивно оцінювати ситуацію і не піддаватися імпульсивним реакціям.

- Методи: обговорення ситуацій, що викликають стрес або конфлікти, за допомогою когнітивно-поведінкових технік, що дозволяють виявити і змінити спотворене сприйняття ситуацій.
- Саморегуляція: Підлітки повинні вчитися контролювати свої емоційні реакції, щоб уникнути імпульсивних вчинків або надмірних емоційних вибухів. Це включає в себе навчання методам релаксації, самонастанов, а також використання дихальних вправ для зниження рівня тривожності.
 - Методи: техніки глибокого дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація, йога. Вправи на концентрацію уваги та ментальні вправи для заспокоєння в стресових ситуаціях.
- Мотивація і воля: Розвиток здатності підлітків підтримувати контроль над собою у стресових ситуаціях, особливо коли емоції можуть стати деструктивними (наприклад, у конфліктах). Підлітки повинні вчитися планувати свої дії в моменти емоційної напруги.
 - Методи: рольові ігри, вправи на прийняття рішень, де підлітки практикуються у виборі конструктивних варіантів поведінки у складних ситуаціях.

2. Розвиток соціальних навичок

Розвиток соціальних навичок є необхідним для конструктивного вирішення конфліктів та побудови здорових міжособистісних відносин. Підлітки повинні навчитися ефективно комунікувати, слухати інших, висловлювати свої почуття та думки, а також застосовувати стратегії для конструктивного вирішення конфліктів.

Основні аспекти:

- Ефективне спілкування: Підлітки мають вміти чітко висловлювати свої думки, почуття і потреби. Важливо навчити їх не лише говорити, але й слухати співрозмовника, бути відкритими до зворотного зв'язку та адаптувати свою поведінку в залежності від контексту.

- Методи: тренінги з активного слухання, вправа "Я-повідомлення" (коли висловлюється власне почуття, а не звинувачення), аналіз та розбір ситуацій, де була неефективна комунікація.
- Розв'язання конфліктів мирним шляхом: Підлітки повинні навчитися уникати агресії або пасивності під час конфліктів, а замість цього шукати конструктивні способи вирішення проблеми. Це включає в себе розвиток стратегій компромісу та співпраці, а також навчання застосуванню відповідних стратегій залежно від ситуації.
 - Методи: тренінги з технік розв'язання конфліктів, рольові ігри для моделювання різних ситуацій, обговорення різних варіантів вирішення конфліктів (конкуренція, компроміс, співпраця).
- Стратегії співпраці та компромісу: Розвиток здатності до співпраці та пошуку взаємовигідних рішень. Підлітки мають навчитися працювати в команді, враховувати інтереси інших і досягати угоди, яка задовольняє всі сторони.
 - Методи: групові проекти, де підлітки мають працювати разом для досягнення спільної мети, вправи на пошук компромісу, тренінги з ефективною командною роботи.
- Емпатія: Важливо розвивати здатність підлітків ставити себе на місце інших, розуміти і враховувати емоції та потреби інших людей. Це дозволяє зменшити рівень агресії та напруженості у взаємодії.
 - Методи: рольові ігри, обговорення ситуацій, де потрібно проявити співчуття, вправи на розвиток активного слухання та взаєморозуміння.

3. Зміна негативних стереотипів і установок

Негативні стереотипи і установки, такі як агресивність, нетерпимість, страх перед конфліктами або переконання у власній безпорадності, можуть суттєво ускладнювати конструктивну взаємодію підлітків. Психокорекційні заходи повинні бути спрямовані на зміну цих деструктивних установок і формування більш адаптивних моделей поведінки.

Основні аспекти:

- Підвищення толерантності і терпимості: Підлітки повинні навчитися приймати різноманітність поглядів, культур, думок і віросповідань. Це допомагає уникати конфліктів, пов'язаних з нетерпимістю, і сприяє розвитку мирного співіснування.
 - Методи: групові дискусії на теми толерантності, вправи на обговорення та пошук спільних точок зору в конфліктних ситуаціях, рольові ігри для розуміння іншої перспективи.
- Зміна установки на агресивність: Часто підлітки реагують на конфлікти агресією, що може призвести до ескалації ситуації. Важливо навчити їх бачити інші способи реагування, які не включають насильства.
 - Методи: психотерапевтичні групи, де підлітки можуть обговорювати свої стратегії реагування, а також застосовувати техніки зниження агресії, зокрема через тілесні практики, дихальні вправи або арт-терапію.
- Подолання страху перед конфліктами: Багато підлітків уникають конфліктів через страх чи відчуття безсилля. Важливо допомогти їм зрозуміти, що конфлікти можна вирішувати мирно, і що це не завжди означає «боротьбу» або поразку.
 - Методи: тренінги на тему самоповаги і впевненості в собі, вправи на розв'язання реальних конфліктних ситуацій у навчальному середовищі.
- Зміна установки на пасивність: Підлітки, які бояться конфліктів або вважають, що вони не можуть ефективно реагувати, часто поведуться пасивно або здаються. Це може призвести до того, що вони погоджуються на неприяні або несправедливі умови.
 - Методи: вправи на розвиток асертивності, де підлітки вчаться виражати свої бажання та думки без агресії чи пасивності.

Ці підходи є основою для створення програми психокорекції та розвитку вольових якостей підлітків. Вони сприяють розвитку емоційної

зрілості, соціальних навичок і впевненості у власних силах для конструктивного реагування на конфлікти.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У рамках емпіричного дослідження вольових якостей та стилів реагування на конфлікти у підлітків були проведені різні етапи роботи, спрямовані на глибше розуміння факторів, що впливають на поведінку підлітків у конфліктних ситуаціях, а також на виявлення рівня розвитку їх вольових якостей. Дослідження включало організацію та методи збору даних, аналіз результатів, а також розробку психокорекційних підходів для покращення якостей, що сприяють конструктивному вирішенню конфліктів.

Дослідження було організовано на основі використання кількох методик, що оцінюють рівень розвитку вольових якостей та стилів реагування на конфлікти. Для цього були застосовані стандартизовані анкети та опитувальники, зокрема методика «Оцінка вольових якостей» (В.К. Мясіщев, адаптація Н.Ю. Кисельової) та опитувальник «Стили поведінки в конфлікті» (К. Томаса). Вибірка дослідження включала підлітків різного віку, що дозволило оцінити як індивідуальні особливості, так і групову динаміку.

Результати дослідження показали різноманітність стилів реагування на конфлікти серед підлітків, залежно від рівня розвитку вольових якостей. Підлітки з високими показниками вольової саморегуляції продемонстрували здатність до конструктивного вирішення конфліктів, використовуючи стратегії співпраці та компромісу. У той час як підлітки з низькими показниками самоконтролю схильні до агресивних реакцій або уникнення конфліктів, що негативно впливає на їх соціальні відносини.

Аналіз стилів реагування на конфлікти показав, що більшість підлітків схиляються до стилю уникнення або компромісу, що свідчить про недостатню впевненість у здатності адекватно вирішувати конфлікти. Водночас, підлітки, що

мають високий рівень самоповаги та емоційної стійкості, більш схильні до використання конструктивних стратегій вирішення проблем, а також продемонстрували більш високий рівень вольової саморегуляції.

Відповідно до результатів дослідження, важливим аспектом розвитку вольових якостей у підлітків є впровадження психокорекційних заходів, спрямованих на підвищення самосвідомості, емоційної регуляції та соціальних навичок. Одним із основних підходів є навчання підлітків технікам саморегуляції, таким як дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню здатності до конструктивної взаємодії.

З іншого боку, розвиток соціальних навичок через тренінги з комунікації, активного слухання та вирішення конфліктів також є ключовим напрямком роботи. Підлітки повинні навчитися використовувати стратегії співпраці, компромісу та адаптації, що допомагає їм знижувати рівень агресії та напруги в складних ситуаціях.

Зміна деструктивних установок, таких як агресивність, нетерпимість та страх перед конфліктами, також є важливим етапом психокорекційної роботи. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії для змінення негативних переконань дозволяє підліткам приймати більш адаптивні стратегії поведінки.

Дослідження підтвердило, що рівень розвитку вольових якостей безпосередньо впливає на ефективність реагування підлітків на конфлікти. Підлітки, які мають розвинені вольові якості, краще справляються з конфліктами та мають більшу емоційну стійкість. Психокорекційні та розвивальні підходи, спрямовані на підвищення саморегуляції, розвиток соціальних навичок і зміни деструктивних установок, є ефективними інструментами для покращення адаптації підлітків у соціальних групах і для розвитку їхньої здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

Таким чином, проведене дослідження показує необхідність комплексного підходу до формування вольових якостей та конструктивного реагування на конфлікти, що має бути включено в систему психокорекційної та

профілактичної роботи з підлітками для підтримки їхнього здоров'я, розвитку та гармонійної соціалізації.

ВИСНОВКИ

Підлітковий вік є періодом значних змін в психічному та емоційному розвитку особистості. У цей час відбуваються глибокі трансформації, які пов'язані з формуванням самосвідомості, розвитку вольових якостей і соціальних навичок. Підлітки стикаються з проблемами ідентичності, пошуком свого місця в суспільстві, що може призводити до емоційних перевантажень і конфліктів. Водночас саме в цей період формується здатність до саморегуляції та контролю над емоціями, що безпосередньо впливає на їх реакцію в складних ситуаціях, зокрема в конфліктах.

Вольові якості є важливою складовою особистості, що дозволяє людині діяти в умовах труднощів і внутрішніх суперечностей. Вони включають в себе здатність до самоконтролю, саморегуляції, витривалості та рішучості. Вольові якості підлітків визначають їх здатність до продуктивної взаємодії з оточенням та впливають на способи реагування в конфліктних ситуаціях. Розвиток цих якостей є ключовим у формуванні соціально адаптованої особистості, що здатна ефективно вирішувати проблеми без ескалації конфліктів.

Стили реагування на конфлікт є важливою частиною соціальної поведінки, і вони можуть варіюватися від агресії до уникнення чи конструктивного вирішення проблем. Психологічні механізми, що лежать в основі цих стилів, включають стратегії саморегуляції, емоційної стабільності та соціальної адаптації. Розвиток вольових якостей підлітків безпосередньо впливає на вибір стилю реагування: наявність високого рівня самоконтролю та емоційної стійкості дозволяє підліткам більш ефективно вирішувати конфлікти мирним шляхом, в той час як слабо розвинені вольові якості можуть призвести до агресивних або пасивних реакцій.

У теоретичному аналізі проблеми вольових якостей та стилів реагування на конфлікти у підлітковому віці акцентовано увагу на важливості розвитку вольових якостей для успішної соціалізації підлітків. Підлітковий вік є критичним періодом для формування цієї частини особистості, що в свою чергу

впливає на вибір стилю реагування в конфліктних ситуаціях. Саме вольові якості є важливим фактором, який визначає ефективність вирішення конфліктів та загальний рівень адаптації підлітка в суспільстві. Зміна чи корекція вольових якостей у підлітків через психокорекційні програми та тренінги може мати значний позитивний вплив на їх поведінку в конфліктних ситуаціях, сприяючи розвитку конструктивних стратегій вирішення проблем.

Результати дослідження показали, що існує значний вплив рівня розвитку вольових якостей на вибір стратегії реагування на конфлікти у підлітків.

- Підлітки з високими показниками вольових якостей (самоконтроль, рішучість, витривалість) частіше обирали стратегію співпраці та компромісу. Вони демонстрували здатність до конструктивного вирішення конфліктів, намагаючись знайти вигідне для всіх учасників рішення. Такі підлітки мали кращу емоційну регуляцію, не схильні до ескалації конфлікту і здатні знаходити спільну мову навіть в складних ситуаціях.
- Підлітки з низьким рівнем вольових якостей (нездатність до самоконтролю, імпульсивність) більш схильні до стилю конкуренції або уникнення. Такі підлітки не завжди контролюють свої емоції, що призводить до агресивних чи пасивних реакцій в конфліктах. Вони часто уникають складних ситуацій або намагаються нав'язати свою точку зору, що може призвести до загострення конфлікту.
- Група підлітків середнього рівня вольових якостей показала схильність до адаптації, що свідчить про їх здатність приймати рішення, але без намагання повністю вирішити конфлікт конструктивно. Це свідчить про необхідність подальшого розвитку їхніх вольових якостей для досягнення більш ефективних стратегій поведінки.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що рівень вольових якостей значною мірою визначає вибір підлітком стратегії реагування на конфлікти. Підлітки з високим рівнем самоконтролю та емоційної стійкості здатні адекватно вирішувати конфлікти без ескалації, в той час як слабкий

розвиток вольових якостей призводить до менш конструктивних форм поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахтемійчук, О. В. (2006). Психологія конфлікту. Київ: Академія.
2. Громова, Н. І. (2011). Психологія вольових якостей: теорія та практика. Львів: Світ.
3. Дорошенко, О. Л. (2014). Емоційна регуляція та її роль у розвитку підлітка. Харків: ХНУ.
4. Жукова, В. С. (2008). Соціальна психологія молоді. Київ: Літера.
5. Карпенко, О. В. (2007). Особливості розвитку вольових якостей у підлітковому віці. Київ: Вища школа.
6. Козак, М. В. (2010). Психологічні основи вирішення конфліктів у підлітків. Львів: Видавничий центр.
7. Костенко, М. А. (2012). Психологія міжособистісних конфліктів. Харків: Харківський університет.
8. Левицька, О. І. (2010). Вольові якості особистості: розвиток та корекція. Київ: Психологія.
9. Максименко, Т. І. (2011). Взаємодія в конфліктних ситуаціях у підлітків. Одеса: ОНУ.
10. Плахотник, С. А. (2009). Психологія розвитку підлітків. Чернівці: Букрек.
11. Рибак, С. П. (2013). Особистісний розвиток підлітків. Львів: Видавничий дім.
12. Скиба, О. М. (2015). Соціально-психологічний аспект взаємодії в конфлікті. Київ: Наукова думка.
13. Степаненко, Л. В. (2014). Аналіз вольових якостей у підлітковому віці. Львів: ІТД.
14. Ткаченко, І. А. (2012). Психокорекція вольових якостей підлітків. Харків: Основа.
15. Шевченко, Л. В. (2016). Теорія та практика управління конфліктами в школах. Київ: Сфера.

16. Thomas, K. W. (1976). *Conflict and conflict management*. New York: Routledge.
17. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
18. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Self-regulation and ego control: The self in social context*. New York: Guilford Press.
19. Roberts, C., & Kim, B. (2007). *Adolescence and its challenges*. London: Oxford University Press.
20. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.