



Наукові перспективи
Видавнича група



ISSN (print) 2708-7530
DOI: 10.52058/2708-7530-2025-8(62)

НАУКОВІ ПЕРСПЕКТИВИ

СЕРІЯ: "ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ", СЕРІЯ: "ПРАВО",
СЕРІЯ: "ЕКОНОМІКА", СЕРІЯ: "ПЕДАГОГІКА",
СЕРІЯ: "ПСИХОЛОГІЯ", СЕРІЯ: "МЕДИЦИНА"



ВІТАЄМО ВАС З ДНЕМ ЗНАНЬ!

ТА ПОЧАТКОМ
НОВОГО
НАВЧАЛЬНОГО РОКУ!

Випуск 8(62)
2025

Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління

Асоціація науковців України

у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»

Наукові перспективи

*(Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка»,
Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»)*

Випуск № 8(62) 2025

Київ – 2025



- Малімон В.І.** 1399
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ
- Мамічева О.В., Омельченко М.С., Омельченко О.В.** 1414
КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ
- Марченко О.Г., Шиліна А.А., Чепелєва Н.І.** 1426
ТЕОРЕТИКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕТНІЧНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК ФАКТОРУ ПОДОЛАННЯ ДЕВІАНТНИХ ПРОЯВІВ У ЕТНОПОЛІТИЧНИХ КОНФЛІКТАХ
- Мельник Н.І., Круглашов А.А., Хоменко-Семенова Л.О.** 1441
КОМПАРАТИВНИЙ АНАЛІЗ ІНСТИТУЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОТИДІЇ ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНОМУ НАСИЛЬСТВУ В УКРАЇНІ ТА ШВЕЦІЇ: ЧАСТИНА 3
- Мілютіна К.Л.** 1459
МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ТА СУБ'ЄКТИВНОЇ УСПІШНОСТІ ОСОБИСТОСТІ
- Міщиха Л.П., Лещинська О.А., Климишин О.І., Матейко Н.М.** 1471
ДУХОВНО-ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ВИТОКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ
- Панасенко Н.М., Войтович М.В.** 1483
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО МОНІТОРИНГУ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ГАЛУЗІ В УМОВАХ ВІЙНИ
- Подкоритова Л.О., Волошин В.М., Шкарлатюк К.І., Чиркова Т.С.** 1493
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА БАТЬКАМ І МАТЕРЯМ ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ
- Рижиков В.С.** 1506
ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ПСИХОГРАМА АБІТУРІЄНТА ДО ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
- Рисинець Т.П., Лойко Л.С., Борейко Т.І., Бандурка Н.М.** 1513
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ Й ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК КОНСТРУКТИВНОГО ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ЮНАКІВ
- Рисинець Т.П., Ужун Ю.О., Бенедіктова Н.В., Потоцька І.С.** 1528
РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ТА КОНСУЛЬТУВАННЯ У РОЗВИТКУ ЦІНІСНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ



УДК 159.9.07:316.485-053.81(075)

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8\(62\)-1513-1527](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8(62)-1513-1527)

Рисинець Тетяна Петрівна кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки та психології ВНМУ ім. М.І.Пирогова, <https://orcid.org/0000-0001-5855-6106>

Лойко Людмила Святославівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри нормальної фізіології ВНМУ ім.М.І.Пирогова, <https://orcid.org/0000-0001-5962-3839>

Борейко Тетяна Іванівна кандидат медичних наук, доцент кафедри нормальної фізіології ВНМУ ім.М.І.Пирогова, <https://orcid.org/0000-0002-0538-4010>

Бандурка Наталія Миколаївна кандидат медичних наук, доцент кафедри нормальної фізіології ВНМУ ім.М.І.Пирогова, <https://orcid.org/0000-0002-4317-9958>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ Й ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК КОНСТРУКТИВНОГО ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ЮНАКІВ

Анотація. У статті розглядається проблема розвитку соціальної компетентності юнаків та формування навичок конструктивного вирішення конфліктів засобами соціально-психологічного тренінгу. Авторка підкреслює, що соціальна компетентність є фундаментальним чинником особистісної зрілості, оскільки передбачає здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, будувати гармонійні стосунки, долати труднощі та уникати деструктивних моделей поведінки. Конфлікт розглядається не як загроза, а й як природне та потенційно продуктивне явище, що за правильного підходу може стати поштовхом до особистісного розвитку. Авторка виокремлює основні його види та наголошує на необхідності формування в юнаків умінь обирати конструктивні стратегії взаємодії.

Соціально-психологічний тренінг подається як ефективний метод розвитку соціальної компетентності. Така форма навчання створює безпечний простір для експериментування з моделями поведінки, розвитку емпатії, активного слухання, а також формує навички саморегуляції й управління емоціями. Значна увага приділяється груповій динаміці, адже відчуття довіри та партнерства в групі сприяє відкритому самовираженню, розвитку командної роботи та взаємної підтримки. Стаття містить детальний опис авторської



тренінгової програми для юнаків 16-18 років, що включає 8 занять. Кожне з них має чітку мету – від формування атмосфери до опанування стратегій поведінки у конфлікті, розвитку комунікативних навичок, командної взаємодії тощо.

Для перевірки ефективності програми проведено експеримент із залученням студентів першого курсу. Діагностика за тестом агресивності до та після тренінгу засвідчила зниження рівнів вербальної, фізичної, емоційної та предметної агресії у тих, хто брав участь у заняттях. Водночас у контрольній групі істотних змін не виявлено. Це підтвердило позитивний вплив програми на розвиток соціальної компетентності, зменшення агресивних проявів та зростання здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

Загалом, стаття демонструє вагомість соціально-психологічного тренінгу як сучасної форми роботи з юнаками, що сприяє становленню особистісної зрілості, формуванню культури спілкування, розвитку навичок співпраці, емпатії та самоконтролю.

Ключові слова: соціальна компетентність, юнацький вік, конфлікт, соціально-психологічний тренінг, психологічне консультування, комунікативні навички, емпатія, агресія, саморегуляція, групова динаміка.

Rysynets Tetiana Petrivna Ph.D Candidate of Psychological Sciences, Head of the Department of Pedagogy and Psychology, National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, <https://orcid.org/0000-0001-5855-6106>

Loiko Lyudmila Svyatoslavivna Ph.D Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Normal Physiology, National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, <https://orcid.org/0000-0001-5962-3839>

Boreiko Tetiana Ivanivna Ph.D Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Normal Physiology, National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, <https://orcid.org/0000-0002-0538-4010>

Bandurka Natalia Mykolaivna Ph.D Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Normal Physiology, National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, <https://orcid.org/0000-0002-4317-9958>

SOCIAL PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS OF DEVELOPING SOCIAL COMPETENCE AND FORMING SKILLS FOR CONSTRUCTIVE CONFLICT RESOLUTION IN YOUNG PEOPLE

Abstract. The article addresses the issue of developing social competence in young people and fostering skills for constructive conflict resolution through socio-



psychological training. The author emphasizes that social competence is a fundamental factor of personal maturity, as it entails the ability to interact effectively with others, build harmonious relationships, overcome difficulties, and avoid destructive behavioral patterns. Conflict is viewed not only as a threat but also as a natural and potentially productive phenomenon which, under the right approach, may become an impetus for personal growth. The author identifies its main types and stresses the necessity of cultivating in young men the ability to choose constructive strategies of interaction.

Socio-psychological training is presented as an effective method for the development of social competence. This form of learning creates a safe space for experimenting with behavioral models, developing empathy, practicing active listening, as well as fostering skills of self-regulation and emotional management. Particular attention is given to group dynamics, as the sense of trust and partnership within the group promotes open self-expression, teamwork, and mutual support. The article provides a detailed description of the author's training program for young men aged 16-18, consisting of eight sessions. Each session pursues a specific goal – from establishing a supportive atmosphere to mastering behavioral strategies in conflict, developing communication skills, teamwork, and more.

To assess the effectiveness of the program, an experiment was conducted involving first-year students. Diagnostics using an aggression test before and after the training revealed a decrease in verbal, physical, emotional, and object-related aggression among the participants. At the same time, no significant changes were observed in the control group. These findings confirmed the positive impact of the program on the development of social competence, the reduction of aggressive behaviors, and the enhancement of constructive conflict resolution abilities.

Overall, the article demonstrates the significance of socio-psychological training as an innovative form of working with young men, which fosters personal maturity, the culture of communication, and the development of cooperation skills, empathy, and self-control.

Keywords: social competence, adolescence, conflict, socio-psychological training, psychological counseling, communication skills, empathy, aggression, self-regulation, group dynamics.

Постановка проблеми. У умовах соціальної трансформації та підвищення рівня міжособистісної напруги питання формування соціальної компетентності юнаків набуває особливої актуальності. Юнацький вік є критичним етапом становлення особистості, коли розвивається здатність до самостійного прийняття рішень, відбувається усвідомлення власної ідентичності та розбудова системи міжособистісних стосунків. Разом з тим, саме в цей період молодь часто стикається з труднощами у сфері комунікації, схильністю до конфліктності та



використанням деструктивних моделей поведінки, що може ускладнювати процес соціалізації. Особливе значення має проблема конструктивного вирішення конфліктів, оскільки саме конфліктні ситуації найчастіше виявляють рівень соціальної зрілості індивіда. Нерідко відсутність сформованих навичок ефективної взаємодії призводить до агресивних реакцій та загострення суперечностей. Це, в свою чергу, знижує можливості гармонійного розвитку особистості, погіршує якість міжособистісних стосунків і створює передумови для соціальної дезадаптації. Вирішення цієї проблеми вимагає пошуку інноваційних підходів до виховної та освітньої роботи з юнацькою аудиторією. Одним із таких підходів є соціально-психологічний тренінг, який забезпечує можливість безпечного використання учасниками нових моделей поведінки, сприяє розвитку емпатії, навичок самоконтролю й конструктивної комунікації, а також створює умови для формування атмосфери підтримки та довіри.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема конструктивного розв'язання конфліктів активно досліджується у межах соціологічного, психологічного та інших підходів. У зарубіжній традиції значний внесок в розробку цієї проблематики зробили Р. Блейк, Дж. Моутон, Р. Мертон, Д. Скотт та К. Томас, які окреслили типологію стратегій поведінки у конфлікті та умови їхньої ефективності. У вітчизняному науковому полі до вивчення конфліктності в міжособистісній взаємодії зверталися Л. Долинська, Л. Карамушка, Г. Ложкін та ін. Специфіку юнацького віку як сенситивного періоду становлення ідентичності та автономії докладно висвітлено у класичних і сучасних працях із вікової психології.

Соціально-психологічний тренінг як груповий метод розвитку комунікативних умінь, емпатії та саморегуляції представлено у класичних працях К. Левіна, К. Роджерса, Ф. Перлза. Тренінг постає як технологія безпечного моделювання соціальних ситуацій і відпрацювання альтернативних стратегій поведінки. У сучасних емпіричних роботах підтверджено, що цільові тренінгові інтервенції підліткового та юнацького віку покращують соціально-поведінкову адаптацію, підвищують якість взаємодії з ровесниками та знижують імовірність агресивних реакцій.

Попри наявність ґрунтовних теоретичних і прикладних досліджень, у вітчизняному дискурсі недостатньо розроблені питання цілеспрямованого впровадження технік соціально-психологічного тренінгу з метою формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів у юнаків, особливо під час початку навчання у ЗВО. Бракує описаних програм із чіткою віковою та контекстною адаптацією, а також даних про стійкість ефектів поза межами групових занять

Мета статті. Розробити авторський соціально-психологічний тренінг та експериментально перевірити його ефективність як засобу розвитку соціальної



компетентності юнаків, формування в них навичок конструктивного вирішення конфліктів та покращення міжособистісної взаємодії.

Виклад основного матеріалу. Соціальна компетентність є надзвичайно важливою складовою загальної компетентності особистості. Саме вона визначає здатність людини ефективно комунікувати з іншими, будувати гармонійні міжособистісні стосунки та конструктивно вирішувати конфлікти. У науковій літературі цей термін розглядається як якість, що включає систему знань, умінь і навичок, необхідних для ефективного співіснування та функціонування в соціумі. З одного боку, соціальна компетентність означає засвоєння соціальних норм, притаманних тому чи іншому суспільству, в ході соціалізації особистості. Також вона включає в себе здатність вирішувати складні життєві ситуації. З іншого боку, вона відображає практичні вміння – комунікацію, співпрацю, уміння знаходити спільну мову, аргументовано відстоювати власну позицію. Важливим компонентом соціальної компетентності є розвиток емоційного інтелекту, зокрема навичок емпатії та саморегуляції [1, с.51-52].

Для підліткового та юнацького віку соціальна компетентність виступає базовим чинником формування особистісної зрілості. Саме в цей період інтенсивно розвиваються навички взаємодії з ровесниками та дорослими, закладаються основи поведінкових стратегій, які застосовуватимуться у дорослому житті. Юнацький вік є перехідним етапом у житті особистості. На цьому етапі відбувається остаточна сепарація від батьків. Юнак потрапляє в кардинально нове оточення під час навчання в університеті, отримує навички «дорослого життя». Важливою рисою юнацького віку є посилення значущості міжособистісного спілкування та становлення власної системи цінностей. Якщо у підлітковому віці домінуючою сферою спілкування стає група ровесників, то в юності на перший план виходить потреба у самотійності та пошук власного місця у соціумі. Для юнаків цього віку характерне формування більш стійкої самооцінки, прагнення до самоповаги та визнання з боку важливих для них «інших». Характерною є також схильність до самотійного прийняття рішень. Часто ці рішення перебувають у конфлікті з очікуваннями батьків чи викладачів. Прагнення до незалежності може поєднуватися з реальною залежністю від сім'ї чи навчального середовища, що нерідко провокує внутрішні та зовнішні суперечності [2, с. 128-142].

Важливо підкреслити, що в осіб юнацького віку спостерігається високий рівень прояву гнучкості поведінки, пізнавальних та комунікаційних потреб. Це, в свою чергу, полегшує адаптацію в новому середовищі (перш за все із початком навчання у ЗВО) [3, с.58].

Конфлікт, на відміну від поширеного погляду в масах, є природною формою взаємодії людей і виникає тоді, коли стикаються різні інтереси, цінності чи потреби. Безкінечно уникати цього під час комунікації у суспільстві просто



неможливо. У психології конфлікт визначають як зіткнення взаємовиключних або протилежно спрямованих сил, що можуть проявлятися у вигляді подій, поведінки, прагнень, установок або емоцій [4, с.232].

Основні види конфліктів, що можуть виникати юнацькому середовищі:

- міжособистісні – суперечки між друзями, однокурсниками. В цьому контексті також є важливим конфлікт між поколіннями (перш за все з батьками та викладачами)
- міжгрупові – протистояння за принципом «свій» / «чужий» в межах групи / курсу чи поза ними.
- внутрішньоособистісні – боротьба різноманітних мотивів у самому юнакові (наприклад, бажання бути незалежним і водночас потреба у підтримці дорослих, проблеми із самоідентифікацією) [4, с.232].

Шляхи розв'язання конфліктів поділяються на деструктивні (агресія, уникання, примус) і конструктивні (переговори, компроміс, співробітництво). Важливо підкреслити, що конфлікт не є виключно негативним явищем, адже за умови конструктивного підходу він може сприяти розвитку особистості, кращому розумінню один одного та виробленню ефективних моделей поведінки.

Соціально-психологічний тренінг стає все більш поширеною формою активного навчання, яка поєднує елементи групової роботи, рольових ігор, дискусій, тощо. Роль тренінгу у розвитку соціальної компетентності та у пошуку конструктивних стратегій вирішення конфліктів полягає в тому, що він створює умови для розвитку навичок ефективної комунікації (активне слухання, «Я-повідомлення», вербальна й невербальна експресія); формує вміння вирішувати конфлікти конструктивно, без агресії й маніпуляцій; сприяє розвитку емпатії та толерантності до відмінностей у думках і позиціях; допомагає усвідомити власні психологічні особливості та їхній вплив на взаємодію з іншими. Важливим завданням тренінгу є формування культури спілкування. У підлітковому та юнацькому середовищі часто спостерігається тенденція до різких висловлювань, перебивання співрозмовника, емоційних спалахів. Тому важливо навчити учасників тренінгу технікам активного слухання. Зокрема, уміння підтримувати зоровий контакт, ставити уточнювальні запитання, відображати почуття співрозмовника.

Важливе місце в процесі здорової комунікації має адекватне висловлення власної думки. Замість агресивних або звинувачувальних фраз юнаки мають оволодіти навичками використання «Я-повідомлень», коли думка висловлюється від першої особи і відображає власні переживання («Я почуваюся...», «Мені важливо...»). Це дозволяє висловлювати позицію без провокацій та зменшує рівень емоційного напруження під час процесу спілкування. Будь-яка групова взаємодія неминуче передбачає зіткнення різних думок, інтересів та потреб. Для учасників тренінгу важливо усвідомити, що конфлікт не обов'язково



має завершуватися перемогою однієї сторони. Існують конструктивні способи виходу з нього: співробітництво, компроміс тощо. Ще одним важливим завданням є розвиток здатності до саморегуляції та контролю емоцій. Тому тренінг спрямований на формування навичок управління власними емоціями, пошуку способів зняття напруження, розвитку стресостійкості. Надзвичайно важливим є розвиток емпатії – уміння розуміти почуття іншої людини, співпереживати їй. У рамках тренінгу юнаки навчаються ставати «на місце іншого», аналізувати його стан, що допомагає не лише уникати непорозумінь, але й будувати стосунки засновані на довірі [5].

Групова динаміка відіграє ключову роль у процесі навчання. У згуртованій групі учасники почуваються захищеними, вільно висловлюють свої думки, відкрито діляться емоціями. Тому одним із завдань тренінгу є створення атмосфери партнерства і взаємоповаги, де кожен учасник відчуває власну значущість. Вправи на командну роботу, ігрові ситуації, колективні завдання сприяють тому, що юнаки навчаються не лише працювати разом, а й довіряти одне одному, підтримувати один одного, спільно долати труднощі. Це не лише підвищує ефективність навчального процесу, а й має формує відповідальність та прагнення до взаємодопомоги, що сприяє покращенню психологічного клімату в групах [6, с.380 - 386]

Ефективність соціально-психологічного тренінгу значно зростає, якщо він доповнюється індивідуальним чи груповим консультуванням. Консультативна робота дає змогу юнакам обговорити власні переживання та проблеми в безпечному середовищі, отримати підтримку й поради щодо особистісно значущих ситуацій. У свою чергу, тренінг забезпечує можливість практичного відпрацювання стратегій поведінки, які обговорювалися під час консультацій. Таким чином, консультування виступає засобом індивідуалізації процесу розвитку соціальної компетентності, тоді як тренінг забезпечує практичне застосування цих знань і навичок у груповій взаємодії. Поєднання обох підходів дозволяє досягти більш глибоких і стійких змін у поведінці учасників, сприяє формуванню навичок конструктивного вирішення конфліктів та зміцненню позитивних моделей комунікації.

З огляду на вище окреслену проблематику, нами був розроблений тренінг, орієнтований на осіб молодшого юнацького віку (16-18 років). Саме цей віковий період характеризується труднощами, що можуть виникнути після вступу до ЗВО, прагненням до самостійності, а також схильністю до конфліктних ситуацій. Учасники групи мають володіти приблизно однаковим рівнем соціальної компетентності, що сприятиме гармонійній взаємодії під час навчання в університеті.

Оптимальна кількість учасників становить 15 осіб. Такий склад дозволяє створити умови для активної взаємодії у групі, при цьому кожен має можливість



активно включатися у вправи та обговорення. Занадто велика група не дозволяє приділити достатньо часу кожному учаснику, а надто мала – руйнує ефект, що забезпечує групова активність. Рекомендована тривалість програми – 8 занять, кожне з яких триває приблизно 1-1,5 години. Така структура є оптимальною: з одного боку, вона дозволяє послідовно розкрити всі теми, з іншого – відповідає можливостям концентрації уваги юнаків. Заняття проводяться 1-2 рази на тиждень. Це дає можливість учасникам не лише отримати нову інформацію та навички, а й перевірити їх у реальних життєвих ситуаціях, обговорюючи власний досвід на наступних зустрічах. У кінці програми доцільно передбачити підсумкове заняття, присвячене узагальненню отриманих знань і формуванню рекомендацій щодо подальшого розвитку для кожного учасника групи.

У процесі тренінгу використовуються методи активного навчання, які мають на меті забезпечити залученість усіх його учасників:

- ситуативно-рольові ігри – моделювання гіпотетичних конфліктних ситуацій і відпрацювання конструктивних стратегій поведінки під час вирішення конфлікту;
- групові дискусії – спільний (із залученням всіх учасників тренінгу) аналіз проблемних випадків, стимулювання конструктивного висловлення різних точок зору;
- мозкові штурми – пошук різноманітних варіантів вирішення поставленої в ході тренінгу проблеми, розвиток гнучкості мислення;
- вправи на комунікацію – тренування активного слухання, вербальної та невербальної взаємодії, розвиток навичок з формулювання та використання «Я-повідомлень»;
- рефлексія – розуміння власних почуттів та переживань, підбиття підсумків після кожного заняття.

Заняття 1 має на меті створення позитивної атмосфери, формування відчуття безпеки та довіри. Головним завданням під час цього заняття є знайомство учасників між собою й встановлення чітких групових правил. На початку тренер вітає групу, виголошує коротке вступне слово, пояснює мету тренінгу, підкреслює важливість активності й взаємоповаги у процесі спільної роботи. Першою практичною вправою тут є «ім'я та жест». Кожен учасник по черзі називає своє ім'я і демонструє будь-який жест, який його символізує. Наступний повторює ім'я й жест попереднього та додає власний. Такий формат сприяє легшому запам'ятовуванню імен, допомагає зняти емоційне напруження у групі. Наступним кроком є обговорення очікувань. Кожному учаснику пропонується висловити, чого саме він очікує від тренінгу – нових знань, знайомств, практичних навичок чи іншого. Тренер фіксує відповіді на фліпчарті чи дошці, з метою подальшого формування спільних цілей та їх фіксації для того аби в майбутньому проконтролювати їх виконання. Після цього відбувається



встановлення правил безпеки та взаємоповаги. Разом з учасниками формулюються основні принципи роботи в межах цієї групи. Зокрема, говорити від свого імені («я-повідомлення»), не перебивати співрозмовника, дотримуватися конфіденційності тощо. За бажанням кожен може додати власні пропозиції, після чого група спільно ухвалює порядок взаємодії. Завершується заняття підсумковою рефлексією. Тренер повинен поставити запитання: «Як ви почуваетесь після першої зустрічі? Що нового дізналися про себе чи інших?».

Очікуваними результатами першої зустрічі є знайомство учасників між собою, виникнення почуття групової єдності та формування атмосфери довіри й відкритості, необхідної для подальшої конструктивної роботи.

Заняття 2 має на меті сприяти усвідомленню учасниками власних рис і того, як вони сприймаються іншими, сформувати навички самопрезентації, розширити уявлення про соціальну компетентність і водночас виявити їх спільні риси. Розпочинається зустріч з вправи «моє дзеркало». Учасники по черзі виходять у центр кола та розповідають кілька фактів про себе. Це може бути інформація про захоплення, сильні сторони чи риси характеру. Інші члени групи «віддзеркалюють» виступаючого, повторюючи жести або короткі слова, які, на їхню думку, символізують почуте. Така діяльність допомагає юнакам краще усвідомити, як вони виглядають в очах інших і, водночас, сприяє розвитку емпатії. Далі тренер проводить міні-лекцію на тему «Що таке соціальна компетентність», у доступній формі пояснює значення цього поняття для життя людини з акцентом на її важливість для юнаків. Для того аби продемонструвати останнє, можна використати приклади з повсякденного життя. Важливо пояснити, що вона включає в себе вміння домовлятися, уникати суперечок чи висловлювати прохання без тиску на інших. Після викладу матеріалу учасники коротко обговорюють, у яких ситуаціях соціальна компетентність може знадобитися їм особисто. Наступним етапом є гра «знайди спільне», під час якої учасники об'єднуються в пари та мають за 2-3 хвилини знайти якомога більше спільних рис. Це можуть бути особисті уподобання, захоплення, погляди на ті чи інші питання. Після мозкового штурму пари презентують результати своїх пошуків групі. Ця вправа сприяє налагодженню взаєморозуміння, зменшуючи соціальну дистанцію між учасниками. Завершується заняття знову підсумковою рефлексією, у межах якої кожен учасник завершує речення: «Сьогодні я зрозумів(ла), що...».

Очікуваним результатом другої зустрічі є краще усвідомлення учасниками власної індивідуальності та особливостей взаємодії з іншими, підвищення рівня згуртованості групи та формування уявлення про явище соціальної компетентності.

Заняття 3 присвячене темі конфлікту та має на меті допомогти учасникам зрозуміти його природу, усвідомити, що конфлікт є невід'ємною частиною



людської взаємодії. Вони повинні навчитися сприймати його не лише як загрозу, негативне явище, а й як можливість для розвитку. На початку тренер організовує дискусію на тему: «Що таке конфлікт?». Учасникам пропонується поділитися власними уявленнями й прикладами ситуацій, які вони вважають конфліктними. Тренер узагальнює відповіді, підкреслюючи, що конфлікт виникає тоді, коли стикаються різні інтереси, потреби чи позиції. Далі проводиться вправа «типові реакції у конфлікті». Кожен учасник згадує останню суперечку і описує, як він діяв у цій ситуації. Після обговорення тренер наголошує на різноманітності реакцій і робить висновок про те, що від обраної учасником конфлікту поведінки залежить результат конфлікту. Заклучним етапом цього заняття є моделювання конфліктних ситуацій. Група розігрує короткі сценки, що є близькими до реальних проблем з їхнього життя. Після кожної сценки учасники аналізують, які дії призвели до загострення, а які могли б допомогти зняти напругу. Наприкінці заняття вчергове проводиться рефлексія із запитанням: «Який конфлікт може бути корисним?».

Очікуваним результатом є формування уявлення про конфлікт як природне явище, яке за правильного підходу може мати позитивні наслідки, зокрема, допомогти краще зрозуміти один одного, знайти нові рішення, стати більш самостійними.

Заняття 4 спрямоване на ознайомлення учасників з основними стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях та формування навичок їх усвідомленого застосування. Розпочинається воно з короткої міні-лекції тренера, який розповідає про п'ять поширених стилів поведінки в конфліктних ситуаціях: уникнення, суперництво, пристосування, компроміс і співробітництво. Тренер пояснює переваги й недоліки кожної стратегії та наводить приклади із життя юнаків. Далі відбувається рольова гра «вибір стратегії». Учасники отримують опис різних ситуацій. Наприклад, «дві подруги хочуть провести час по-різному» чи «двоє однокурсників сперечаються, хто відповідатиме першим на семінарі». Завдання полягає в тому, щоб відіграти сценку, використовуючи одну з можливих стратегій. Після гри група обговорює, чи вдалося вирішити конфлікт і які наслідки мало застосування обраного стилю. Тренер підкреслює, що не існує «поганих» чи «хороших» стратегій, але кожна з них є більш або менш доречною залежно від ситуації. Завершується заняття вправою-обговоренням на тему: «коли яка стратегія доречна?». Учасники спільно аналізують приклади, визначаючи, у яких випадках краще йти на компроміс, коли необхідно співпрацювати, а коли уникнути конфлікту. У щоденній підсумковій рефлексії учасники відповідають на запитання: «Яку стратегію я використовую найчастіше і чому? Яку хотів би розвивати в собі?».

Очікуваним результатом цього заняття є усвідомлення різних варіантів поведінки у конфлікті, розуміння їх наслідків і формування гнучкості у виборі стратегії залежно від обставин.



Заняття 5 присвячене розвитку навичок ефективної комунікації, що є основою для конструктивного вирішення конфліктів. На початку тренер наголошує, що вміння слухати і правильно висловлювати власні думки допомагає уникати багатьох непорозумінь. Першою практичною вправою є «активне слухання». Учасники об'єднуються у пари, після чого один розповідає про якусь ситуацію з життя, інший уважно слухає, не перебиваючи, а потім коротко відтворює почуте. Далі відбувається зміна ролей. По завершенню пари діляться враженнями щодо того, наскільки точно їхні партнери відобразили зміст і почуття розказаної ситуації. Вправа допомагає усвідомити важливість уважного слухання та зосередження на співрозмовнику, розвиває навички емпатії. Наступним етапом є вправа «я-повідомлення». Тренер пояснює різницю між звинувачувальними фразами («Ти мене дратуєш») та повідомленнями від першої особи («Я почуваюся засмученим, коли мене перебивають»). Учасники в парах отримують приклади конфліктних ситуацій і тренуються переформулювати звинувачувальні висловлювання у формат «Я-повідомлень». Далі проводиться гра «телефон довіри». Один учасник ділиться проблемною ситуацією, а інший намагається підтримати його, використовуючи елементи активного слухання та послуговуючись «Я-повідомленнями». Це дозволяє відпрацювати комунікативні навички у більш емоційно насиченому контексті. Завершується заняття, як зазвичай, рефлексією. Учасники відповідають на питання: «Що для мене було найскладнішим у спілкуванні? Як я відчув, коли мене уважно слухали?».

Очікуваним результатом є розвиток умінь уважно слухати, адекватно висловлювати власну позицію без агресії.

Заняття 6 спрямоване на практичне відпрацювання стратегій вирішення конфліктів у змодельованих ситуаціях. Його мета – закріпити знання, отримані раніше, та надати учасникам досвід застосування конструктивних способів поведінки. Заняття починається з розігрування складних конфліктних ситуацій у парах чи невеликих групах. Тренер роздає картки з описами прикладів конфліктних ситуацій. Наприклад, «однокурсники сперечаються про виконання групового проекту», «у команді виникає суперечка щодо лідерства» тощо. Кожна група має зіграти сценку, намагаючись знайти рішення, яке було б прийнятним для обох сторін. Після виконання учасники разом із тренером аналізують, які кроки допомогли знайти вихід і що можна було б зробити інакше. Наступним кроком є вправа «переговори». Учасники отримують завдання провести короткі переговори, метою яких є досягнення домовленості. Тренер акцентує увагу на наступних правилах: слухати обидві сторони, формулювати спільні інтереси, шукати варіанти, прийнятні для всіх. Після вправи обговорюється, наскільки легко чи важко було знайти компроміс. Завершується заняття підсумковою рефлексією: «Що я дізнався про власний стиль поведінки у конфлікті? Які кроки були для мене найбільш ефективними?».



Очікуваним результатом є розвиток уміння застосовувати конструктивні стратегії поведінки та удосконалення навичок ведення переговорів.

Заняття 7 має на меті розвивати в учасників уміння співпрацювати, працювати в команді та розуміти власну роль у групі. На початку тренер проводить коротку бесіду про те, що спільна діяльність вимагає взаємної підтримки, довіри та ефективного розподілу обов'язків. Після цього учасники виконують вправу «будівництво мосту». Група розподіляється на дві підгрупи, кожна з яких отримує набір матеріалів (папір, картон, ножиці, скотч тощо) і має побудувати свою половину мосту так, щоб у підсумку вони з'єдналися. При цьому групи не бачать роботи одна одної до моменту з'єднання. Ця вправа демонструє необхідність узгодження дій, важливість комунікації та взаєморозуміння для досягнення спільної мети.

Після завершення виконання вправи, проводиться її обговорення. Учасники діляться враженнями, які труднощі виникали, що допомогло чи завадило успіху. Далі відбувається аналіз ролей у команді. Тренер пояснює, що в будь-якій групі завжди є організатори, виконавці, генератори ідей, посередники тощо. Учасникам пропонують подумати, яку роль вони виконували у вправі і наскільки їм було комфортно виконувати її. На завершення проводиться вправа-рефлексія «коло підтримки», коли кожен по черзі висловлює добрі слова або подяку сусідові, підкреслюючи внесок кожного у спільну роботу.

Очікуваним результатом цього заняття є розвиток навичок командної роботи, зміцнення довіри та формування усвідомлення власної ролі в групових процесах.

Заняття 8 програми спрямоване на підбиття підсумків, та закріплення отриманих знань. Тренер коротко нагадує теми всіх попередніх занять та пропонує групі пригадати, які знання й навички вони здобули під час кожного з них. Далі кожному учаснику пропонується написати на картці, що нового він дізнався про себе чи інших у процесі занять, а потім за бажанням зачитати в групі. Тренер підсумовує роботу, підкреслюючи досягнення групи. Завершується заняття символічним ритуалом прощання, наприклад аплодисментами чи спільним «жестом єдності».

Очікуваними результатами є усвідомлення учасниками власних здобутків та формування мотивації застосовувати набуті знання й навички у повсякденному житті. Це заняття створює завершену цілісність програми та залишає в учасників позитивний досвід групової взаємодії.

Для перевірки ефективності розробленого соціально-психологічного тренінгу у зниженні рівня агресивності серед юнаків-першокурсників нами було використано тест агресивності Л. Г. Почебут. Він складається з 40 тверджень, з допомогою яких можна оцінити прояви агресивної, деструктивної поведінки за п'ятьма шкалами: вербальна агресія, фізична агресія, предметна агресія,



емоційна агресія та самоагресія. Кожна позитивна відповідь на певні твердження зараховується як 1 бал у відповідну шкалу. Якщо показник балів за шкалою перевищує 5, це інтерпретується як високий рівень агресивності. Зниження рівня агресивності свідчатиме про надання переваги конструктивним способам вирішення конфліктів [7, с. 20-24].

У вибірку увійшли чотири навчальні групи першокурсників загальною чисельністю 74 людини (рівномірний розподіл за статтю: 38 осіб чоловічої статі та 36 осіб жіночої статі). Три із чотирьох груп взяли участь у тренінгу розробленому за нашою програмою. Четверта група отримала роль контрольної та не проходила тренінг. Дослідження проводилося у два етапи: перша діагностика до тренінгу та друга діагностика – після.

Результати показали, що у експериментальних групах після проходження тренінгу спостерігається суттєве зниження рівнів фізичної та вербальної агресії, що свідчить про зменшення схильності до безпосередніх нападів у міжособистісній взаємодії.

Результати тесту агресивності Л.Г. Почебут (середній показник)				
	Експериментальна група (до)	Експериментальна група (після)	Контрольна група (до)	Контрольна група (після)
Вербальна агресія	5.8	3.9	5.6	5.2
Фізична агресія	5.4	3.6	5.1	5.1
Предметна агресія	4.9	3.2	4.8	4.7
Предметна агресія	5.2	3.5	5.1	5.1
Самоагресія	3.6	3.4	3.5	3.5

Варто зауважити, що знизилися показники емоційної агресії та предметної агресії, що вказує на зменшення внутрішньої напруги й потреби у ворожих проявах. Цікаво, що показники самоагресії залишилися на помірному рівні, що може вказувати на збереження респондентами критичного ставлення до себе, однак без переходу у деструктивні форми.

У контрольній групі суттєвих змін у рівнях агресивності не виявлено, що підтверджує результативність тренінгової програми. Загалом отримані дані свідчать про те, що соціально-психологічний тренінг сприяє зниженню агресивних проявів, сприяє розвитку навичок самоконтролю й конструктивного вирішення конфліктів, підвищує рівень соціальної компетентності.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу для юнаків 16-18 років, яка була



спрямована на розвиток ключових компонентів соціальної компетентності. У результаті проходження восьми занять у межах тренінгового циклу було зафіксовано суттєве зменшення показників вербальної, фізичної, предметної та емоційної агресії в учасників експериментальних груп порівняно з контрольною. Це свідчить про позитивний вплив тренінгу на здатність молоді конструктивно взаємодіяти в соціальному середовищі, долати міжособистісні конфлікти без ескалації напруги та знаходити прийнятні шляхи вирішення проблемних ситуацій.

Отримані результати демонструють, що формування та закріплення в учасників навичок активного слухання, використання «Я-повідомлень», розвитку емпатії, оволодіння методами емоційної саморегуляції та організації ефективної командної взаємодії створює підґрунтя для зменшення інтенсивності конфліктної поведінки й покращення загальної якості міжособистісної комунікації..

Подальші дослідження доцільно спрямувати на перевірку довгострокової стійкості отриманих ефектів у форматі відстрочених зрізів, а також на розширення вибірки з урахуванням різних соціокультурних груп. Це дозволить більш ґрунтовно оцінити універсальність програми та її придатність для масштабного впровадження у практику.

Література:

1. Лукацька, Я. С. Аналіз поняття «соціальна компетентність особистості» в українських та зарубіжних наукових працях. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія», 2021.- [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2021-1-21-6>
2. Erikson E. H. Identity, youth, and crisis. New York : W. W. Norton, 1968.- [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.academia.edu/37327712/Erik_H_Erikson_Identity_Youth_and_Crisis_1_1968_W_W_Norton_and_Company_1_
3. Потоцька, І. С. Психологічні особливості самоактуалізації особистості раннього юнацького віку. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій, (3), 2016.- [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=AS_P_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vkib_2016_3_13
4. VandenBos, G. R. (Ed.). APA dictionary of psychology (2nd ed.). American Psychological Association. 2015.-[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1037/14646-000>
5. Rogers, S. L., Howieson, J., & Neame, C. I understand you feel that way, but I feel this way: The benefits of I-language and communicating perspective during conflict. *PeerJ*, 2018.-[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://doi.org/10.7717/peerj.4831>
6. Harrell, A. W., Mercer, S. H., & DeRosier, M. E. Improving the social-behavioral adjustment of adolescents: The effectiveness of a social skills group intervention. *Journal of Child and Family Studies* 2008.-[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1007/s10826-008-9241-y>
7. Степанюк, О., & Мельниченко, О. (упоряд.). *Збірник практичних матеріалів для роботи з кривдниками. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників*. 2020-Київ: Координатор проєктів ОБСЄ в Україні. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/471051>



References:

1. Lukatska, Y. S. (2021). *Analiz poniattia «sotsialna kompetentnist osobystosti» v ukrainskykh ta zarubizhnykh naukovykh pratsiakh*. [Analysis of the concept of 'social competence of personality' in Ukrainian and foreign scientific works.] *Visnyk Universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriia «Pedahohika i psykholohiia»* [in Ukrainian].
2. Erikson E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York : W. W. Norton.
3. Pototska, I. S. (2016). *Psykhologichni osoblyvosti samoaktualizatsii osobystosti rannoho yunatskoho viku*. [Psychological characteristics of self-actualisation in early adolescence] *Visnyk Kyivskoho instytutu biznesu ta tekhnolohii* [in Ukrainian].
4. VandenBos, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology (2nd ed.)* American Psychological Association.
5. Rogers, S. L., Howieson, J., & Neame, C. (2018). *I understand you feel that way, but I feel this way: The benefits of I-language and communicating perspective during conflict*. *PeerJ*.
6. Harrell, A. W., Mercer, S. H., & DeRosier, M. E. (2008). *Improving the social-behavioral adjustment of adolescents: The effectiveness of a social skills group intervention*. *Journal of Child and Family Studies*.
7. Stepaniuk, O., & Melnychenko, O. (uporiad.). (2020). *Zbirnyk praktychnykh materialiv dlia roboty z kryvdnykamy*. [A collection of practical materials for working with criminals] *Metodychnyi posibnyk dlia fakhivtsiv, yaki vprovadzhuyut typovu prohramu dlia kryvdnykiv*. Kyiv: Koordinator proektiv OBSE v Ukraini [in Ukrainian].