

УДК: 159.922.8-053.6:316.6:303.621.322

Рисинець Тетяна Петрівна

доцент, кандидат психологічних наук
завідувач кафедри педагогіки та психології
Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, Україна

Rysynets Tetiana

Candidate of Psychological Science, Associate Professor
Head of the Department of Pedagogy and Psychology
National Pirogov Memorial Medical University, Ukraine
ORCID: 0000-0001-5855-6106

Лойко Людмила Святославівна

доцент, кандидат психологічних наук
доцент кафедри нормальної фізіології
Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, Україна

Loiko Lyudmila

Candidate of Psychological Science, Associate Professor
Associate Professor, Department of Normal Physiology
National Pirogov Memorial Medical University, Ukraine
ORCID: 0000-0001-5962-3839

Шатайло Наталія Василівна

викладач кафедри педагогіки та психології
Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, Україна

Shataylo Nataliia

Lecturer at the Department of Pedagogy and Psychology
National Pirogov Memorial Medical University, Ukraine
ORCID: 0009-0002-6198-3648

[https://doi.org/10.60022/3\(2\)-5-GF](https://doi.org/10.60022/3(2)-5-GF)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК КОНСТРУКТИВНОГО ВИРІШЕННЯ МІЖОСОБИСТИСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS OF DEVELOPING CONSTRUCTIVE INTERPERSONAL CONFLICT RESOLUTION SKILLS IN ADOLESCENCE

Анотація. Стаття присвячена ґрунтовному теоретичному й практичному аналізу соціально-психологічного тренінгу (СПТ) як ефективного засобу формування в підлітків навичок конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів. Авторка розглядає підлітковий вік як критичний період інтенсивних фізіологічних, психологічних та соціальних змін, що супроводжується підвищеною конфліктністю у взаєминах з однолітками, батьками, педагогами та у романтичних стосунках. Спираючись на класичні й сучасні соціологічні та психологічні концепції, у роботі показано, що конфлікт може мати як деструктивні, так і конструктивні наслідки – залежно від обраних способів його врегулювання та рівня соціальної компетентності учасників.

Особлива увага приділяється феномену емоційної нестабільності підлітків, зумовленої домінуванням соціоемоційної системи над когнітивною системою контролю, що провокує імпульсивні реакції, емоційну вразливість і ризикову поведінку. Аргументовано необхідність цілеспрямованого розвитку емоційної регуляції, емпатії та комунікативних умінь як ключових чинників запобігання ескалації конфліктів. Наведено приклад успішної програми «Давай дружити» (Let's Be Friends),

учасники якої продемонстрували значне зростання соціальних навичок, зниження рівня агресивності та підвищення здатності до мирного розв'язання суперечок.

Підкреслюється перевага СПТ над індивідуальним консультуванням і когнітивно-поведінковою терапією у роботі з підлітками завдяки груповому формату, що дозволяє безпосередньо відпрацьовувати міжособистісні стратегії, отримувати підтримку однолітків і зворотний зв'язок у безпечному середовищі. Окреслено практичні аспекти інтеграції елементів СПТ у шкільне психологічне консультування: вимоги до професійної компетентності фахівців, вікову адаптацію тренінгових програм, врахування культурного контексту та подолання бар'єрів упровадження (ресурсних, мотиваційних, кадрових). Зроблено висновок, що СПТ є одним із найрезультативніших інструментів профілактики й подолання конфліктів у підлітковому середовищі, сприяючи гармонійному особистісному розвитку та формуванню здорових соціальних стосунків.

Ключові слова: підлітковий вік, міжособистісний конфлікт, соціально-психологічний тренінг, психологічне консультування, емоційна регуляція, соціальна компетентність.

Abstract. The article presents a comprehensive theoretical and practical analysis of socio-psychological training as an effective means of developing adolescents' skills in constructive resolution of interpersonal conflicts. The author conceptualizes adolescence as a critical period of intense physiological, psychological, and social changes, accompanied by heightened conflict in relationships with peers, parents, educators, and in romantic interactions. Drawing on both classical and contemporary sociological and psychological frameworks, the paper demonstrates that conflict can yield either destructive or constructive outcomes, depending on the chosen resolution strategies and the participants' level of social competence.

Particular attention is given to the phenomenon of emotional instability in adolescents, attributed to the predominance of the socio-emotional system over the cognitive control system, which provokes impulsive reactions, heightened emotional sensitivity, and risk-taking behavior. The author substantiates the need for targeted development of emotional regulation, empathy, and communication skills as key factors in preventing the escalation of conflicts. An illustrative example is provided in the form of the successful «Let's Be Friends» program, whose participants demonstrated a significant improvement in social skills, a reduction in aggressive behaviors, and an increased capacity for peaceful dispute resolution.

The paper emphasizes the advantages of socio-psychological training over individual counseling and cognitive-behavioral therapy in adolescent work, particularly due to its group-based format, which allows for the direct practice of interpersonal strategies, peer support, and feedback in a safe environment. Practical aspects of integrating socio-psychological training elements into school-based psychological counseling are outlined, including requirements for professional competence, age-appropriate adaptation of training programs, consideration of cultural context, and overcoming implementation barriers (resource-related, motivational, and staffing). The author concludes that socio-psychological training is among the most effective tools for the prevention and resolution of conflicts in the adolescent environment, fostering harmonious personal development and the formation of healthy social relationships.

Keywords: adolescence, interpersonal conflict, socio-psychological training, psychological counseling, emotional regulation, social competence.

Постановка проблеми. Підлітковий вік є періодом інтенсивних змін, що часто супроводжується виникненням міжособистісних конфліктів. Нерозв'язані конфлікти можуть призводити до проблем із ментальним здоров'ям, спричиняти зниження академічної успішності та виникнення соціальної дезадаптації. Попри наявність різних психотерапевтичних та освітніх методів, питання ефективного формування навичок конструктивного вирішення конфліктів серед підлітків залишається актуальним. Ефективні програми соціально-психологічних тренінгів профілактики й подолання конфліктів, здатні знижувати рівень агресії, підвищувати психологічну стійкість та сприяти гармонійному соціальному розвитку підлітка, особливо у контексті кризових суспільних змін, крізь які проходить Україна.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема конструктивного розв'язання конфліктів вивчалася в межах соціологічних, психологічних і нейропсихологічних підходів. До питання конфліктності віці неодноразово звертались зарубужні вчені Р. Блейк, Р. Мертон, Дж. Моутон, Д. Скотт, К. Томас. Ця проблема викликала інтерес і у вітчизняних дослідників Л. Долинської, Л. Карамушки, Г. Ложкін, та інші.

У працях сучасних вітчизняних та зарубіжних психологів чимало приділено уваги дослідженню різних аспектів соціально-психологічного тренінгу (Н. Васильєва, Н. Коломинський, Л. Пляка, та ін.). Незважаючи на фундаментальні дослідження в цій галузі, в українському науковому дискурсі немає

розгалуженого доробку стосовно особливостей впровадження соціально-психологічного тренінгу для формування навичок конструктивного вирішення конфліктів у підлітків. З аналізу праць зарубіжних дослідників (К. Lewin, С. Rogers, F. Perls, та ін) бачимо, що соціально-психологічний тренінг постає як ефективний груповий метод, що дозволяє моделювати реальні соціальні ситуації, відпрацьовувати нові стратегії поведінки з метою ефективного формування навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Також для нас є важливими праці класичних дослідників, зокрема Георга Зіммеля, Зигмунда Фрейда, Карла Густава Юнга, Еріка Еріксона та Альберта Бандури.

Мета статті: обґрунтувати та продемонструвати ефективність соціально-психологічного тренінгу як засобу формування в підлітків навичок конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів, з урахуванням вікових, психологічних і соціокультурних особливостей та можливостей інтеграції елементів такого підходу в психологічне консультування підлітків.

Виклад основного матеріалу. Конфлікт як явище починає викликати особливий інтерес серед представників наукової спільноти на зламі XIX та XX століття, коли розпочинається буремний розвиток наук про суспільство. Георг Зіммель вводить в науковий дискурс термін «соціологія конфлікту», підкреслюючи, що конфлікт є нормальною та важливою формою соціальної взаємодії. Він вважав, що гострі конфлікти сприяють більшій згуртованості всередині конфліктуючих груп, оскільки інтенсивність конфліктної взаємодії впливає на існування самої групи, а належність до неї захищає індивіда, який до неї входить. Регулярні, але невеликі конфлікти, за такого підходу, повинні зміцнювати єдність групи та сприяти формуванню соціальних норм, що діють в межах соціальних груп [1, с. 13-57]. Ідеї Георга Зіммеля були розвинені представниками Чиказької школи соціології, зокрема Робертом Езра Парком, Ернестом Уотсоном Берджессом та Албіоном Вудбері Смоллом. Вони аналізували соціальні процеси крізь призму чотирьох типів взаємодії: конкуренції, конфлікту, пристосування та асиміляції. Високий рівень уваги до конфлікту з боку дослідників-соціологів, говорить про високу роль соціальних чинників під час виникнення та розвитку цього явища.

Психологічні теорії конфлікту у XX столітті великою мірою виникали під впливом психоаналітичного напрямку. Зигмунд Фрейд, засновник психоаналізу, вважав, що особистість перебуває у стані постійного внутрішнього конфлікту. Зокрема, конфлікти між структурою «Я» (*Ego*) і сексуальними або агресивними потягами «Воно» (*Id*) можуть викликати психологічні розлади, такі як неврози, якщо ці конфлікти залишаються нерозв'язаними [2, с. 54-68]. Карл Густав Юнг розвинув ідею колективного несвідомого, пояснюючи конфлікти через архетипи [3, с. 5-54]. За такого підходу конфлікт має переважно негативне забарвлення та потребує терапевтичного втручання для усвідомлення його причин та усунення негативних наслідків його впливу.

Найбільш відмінною від теорії Фрейда є ідея запропонована Еріком Еріксоном – ключовою постаттю в галузі вікової психології. Він розглядає конфлікти як психосоціальні кризи, що виникають на різних етапах розвитку, сприяючи особистісному зростанню за умови їх конструктивного вирішення. Дослідник пропонує вісім стадій психосоціального розвитку, кожна з яких має свою, специфічну кризу, вирішення якої розвиває сильні сторони особистості. В контексті цієї роботи, нас цікавить перш за все стадія, яка називається «*adolescence*». Вона триває за Еріксоном із 12 до 19 років. Тобто він говорить про підлітковий вік та період ранньої юності. Еріксон наголошував, що конфлікти є органічною частиною розвитку позитивне вирішення яких залежить не лише від внутрішніх потягів, а й великою мірою від взаємодії індивіда із соціумом [4, с. 128-142].

На сучасному етапі конфліктологія як міждисциплінарна наука інтегрує психологічні та соціологічні підходи до вивчення конфліктних явищ. Вона розглядає конфлікти як нормальне явище, що, за умови конструктивного управління ними, сприяє соціальним змінам та суспільному розвитку, виробленню соціальних норм.

Психологічний словник Американської психологічної асоціації визначає конфлікт як «зіткнення взаємовиключних або протилежно спрямованих сил, що можуть проявлятися у вигляді подій, поведінки, прагнень, установок або емоцій». Загалом явище конфлікту ми можемо розглядати у трьох формах: внутрішньоособистісний, міжособистісний та міжгруповий. У вище згаданому джерелі знаходимо й визначення поняття «конфлікт» в контексті міжособистісних взаємодій, де він «розглядається як форма незгоди, розбіжностей або напруженості, що виникає внаслідок того, що дії чи переконання однієї або кількох осіб сприймаються іншими як неприйнятні та викликають опір» [5, с. 232].

На відміну від насильства, що має виключно деструктивний характер, міжособистісні конфлікти можуть призводити і до конструктивних наслідків. Конструктивне розв'язання конфлікту передбачає пошук компромісу та прагнення до взаєморозуміння, сприяючи розвитку навичок конструктивного вирішення проблем. Натомість деструктивні результати виникають у разі обрання стратегії уникнення, агресії або багаторазового невирішення проблеми, що призводить до напруженості у спілкуванні та

емоційного виснаження. У підлітковому віці конфлікти часто виникають у взаєминах з однолітками та батьками або романтичних стосунках через суперечливі потреби в автономії та близькості. Підлітковий вік – це етап глибоких змін, пов'язаних із формуванням ідентичності, емоційною нестабільністю та появою нових соціальних зв'язків. За Еріком Еріксоном, цей період відповідає стадії «ідентичність проти рольової плутанини», коли підлітки намагаються «віднайти себе» у складному соціальному контексті. Через це посилюється частота та інтенсивність міжособистісних конфліктів у стосунках з однолітками, батьками чи романтичними партнерами [4, с. 142-179].

Емоційна нестабільність, зумовлена нейробіологічними змінами у префронтальній корі та лімбічній системі, часто призводить до імпульсивних реакцій. Відбувається кардинальна зміна соціальних зв'язків. Важливість однолітків зростає, а сімейні відносини трансформуються та відходять на другий план. Це відкриває нові джерела конфлікту – тиск з боку однолітків, непорозуміння у романтичних стосунках чи суперечності з батькам, які виникають через труднощі сепарування [6, 92-93].

Одним із ключових підходів до розуміння механізмів прийняття рішень та самоконтролю є модель двох систем (Dual Systems Model), яка набула широкого поширення у галузях когнітивної та поведінкової психології. Згідно з цією моделлю, людська поведінка є результатом взаємодії між двома функціонально відмінними, але взаємозалежними системами: соціоемоційною та системою когнітивного контролю.

Соціоемоційна система включає підкіркові структури мозку, зокрема лімбічну систему, і відповідає за обробку емоцій та миттєве реагування на стимули. Вона характеризується швидкою, автоматичною та імпульсивною активністю, що часто домінує у станах емоційного збудження. Ця система є еволюційно старішою та активізується вже в ранньому підлітковому віці (приблизно 11-13 років). На противагу їй, система когнітивного контролю пов'язана переважно з префронтальною корою головного мозку, яка забезпечує здійснення таких функцій, як планування, аналіз, логічне мислення, емоційна регуляція та самоконтроль. Ця система працює повільніше, потребує свідомої уваги, і є орієнтованою на довгострокові наслідки поведінки. Вона розвивається поступово і досягає функціональної зрілості лише до 24-25 років [7, 105-114].

Ключовим положенням моделі є те, що психологічна регуляція поведінки залежить від балансу та взаємодії між цими двома системами. Вони часто перебувають у стані конкуренції: наприклад, людина може відчувати сильне бажання з'їсти торт (вплив соціоемоційної системи), але свідомо відмовитися від цього через турботу про здоров'я або дієту (вплив когнітивної системи).

Саме ця взаємодія пояснює складність процесів самоконтролю, особливо у підлітковому віці, коли домінує імпульсивна соціоемоційна система, а когнітивна система контролю ще не досягла повної зрілості. Пік чутливості до винагороди припадає на підлітковий вік (13-16 років), коли соціоемоційна система працює найбільш інтенсивно. У цей період підлітки особливо гостро реагують на емоційні стимули та винагороди, що підвищує їхню імпульсивність і схильність до ризикової поведінки. Водночас, здатність до самоконтролю, пов'язана з розвитком префронтальної кори, розвивається поступово і досягає повної зрілості лише у пізньому юнацькому віці. Це означає, що когнітивна контрольна система не завжди здатна ефективно стримувати імпульсивні реакції, особливо у стресових ситуаціях.

Модель двох систем допомагає глибше зрозуміти конфліктну поведінку у підлітків, пояснюючи, чому молоді люди часто приймають рішення, які можуть здаватися дорослим нелогічними або необачними. З практичної точки зору, ця теорія обґрунтовує необхідність цілеспрямованого розвитку навичок саморегуляції та емоційного контролю у підлітковому віці. Тренінги, спрямовані на посилення когнітивного контролю, допомагають підліткам навчитися усвідомлювати власні імпульси та оцінювати довгострокові наслідки своїх вчинків.

Підлітковий вік характеризується складними фізіологічними та психологічними змінами, які тісно пов'язані з формуванням особистості. Цей період відзначений внутрішньою нестабільністю, що проявляється у протиріччях між прагненням до самостійності та залежністю від зовнішнього впливу. Агресивність у підлітків часто виникає як реакція на нерозуміння з боку дорослих, незадоволеність своїм соціальним становищем або внутрішню фрустрацію. Висока збудливість, імпульсивність і труднощі з самоконтролем сприяють формуванню таких рис, як запальність і дратівливість. У стані емоційної напруги підлітки можуть вдаватися до фізичних чи вербальних проявів агресії. Ключову роль у формуванні агресивної поведінки відіграють негативні емоції: гнів, страх, ворожість чи бажання помсти. Ці почуття можуть призводити до бійок, образ чи інших деструктивних дій [8, 139-148].

Нерозв'язані міжособистісні конфлікти у юнацькому віці мають серйозні наслідки для психічного здоров'я, академічної успішності та комунікації в цілому. Тривалі конфлікти, особливо з однолітками,

асоціюються з підвищеним рівнем тривожності, депресії та симптомів посттравматичного стресу, оскільки загострюють почуття відторгнення чи ізоляції. У соціальному аспекті підлітки, які не мають навичок конструктивного розв'язання конфліктів, часто демонструють дезадаптивну поведінку – агресивність або ізоляцію – що перешкоджає формуванню здорових стосунків [9]. Це підкреслює важливість розвитку у підлітків навичок управління конфліктами. Формуючи емоційну регуляцію та вміння бачити ситуацію з різних перспектив, психологічні інтервенції можуть трансформувати конфлікти на користь особистісного й соціального зростання.

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) – це сукупність групових методів спрямованих на формування навичок самопізнання, спілкування та взаєморозуміння особи в групі. Це підхід, який акцентує увагу на активній участі в груповій роботі для оволодіння певними навичками та трансформації поведінки. В психотренінгу учасники залучаються через інтерактивні техніки (наприклад, розігрування конфліктних ситуацій, групові обговорення та практичні вправи). У контексті розв'язання конфліктів у підлітковому віці тренінг спрямований на розвиток компетентностей, які дають змогу ефективно керувати міжособистісними суперечками. Створюючи безпечне середовище, СПТ дозволяє підліткам практикувати навички, отримувати зворотний зв'язок і рефлексувати над власним досвідом, сприяючи особистісному та соціальному зростанню. Цей метод особливо ефективний у форматі групової роботи, оскільки використовує динаміку взаємодії з ровесниками для моделювання реальних соціальних ситуацій, що робить його надзвичайно актуальним для вирішення конфліктів, характерних для підліткового віку [10, с.4]

У науково-методичній літературі з групового соціально-психологічного тренінгу виокремлюють багато чинників, що впливають на ефективність роботи групи. Дослідники пропонують різні класифікації, проте найчастіше ключовими вважають підтримку, саморозкриття та психологічний зворотний зв'язок.

Підтримка може бути двох типів – отримана та надана. Отримання підтримки проявляється у прийнятті учасника групи таким, яким він є, незважаючи на його соціальний статус чи минуле. Це формує атмосферу безпеки, знижує психологічний захист і сприяє позитивному ставленню до себе. Надання підтримки іншим допомагає зменшити зосередженість на власних проблемах, підсилює відчуття приналежності до групи.

Саморозкриття виникає на основі підтримки та означає свідоме або несвідоме розкриття особистої інформації. Оптимальне саморозкриття враховує рівень інтимності й обсяг інформації, тривалість, відповідність соціальним нормам та контекст спілкування. Занадто глибоке або поверхнєве саморозкриття може ускладнювати адаптацію.

Психологічний зворотний зв'язок – це інформація про те, як людину сприймають інші. Він може бути вербальним чи невербальним, позитивним або негативним, конструктивним чи деструктивним. Якісний зворотний зв'язок можливий лише після попереднього накопиченню знань про учасників через процес саморозкриття.

Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, формуванням ідентичності та ускладненням соціальних зв'язків, що часто провокує конфлікти з однолітками, батьками або романтичними партнерами [4, с. 122-128]. Психотренінг сприяє формуванню емоційної грамотності, допомагаючи підліткам розпізнавати та регулювати власні емоції. Групова форма тренінгу узгоджується з підвищеною орієнтацією підлітків на однолітків, створюючи природний контекст для розвитку навичок врегулювання конфліктів. Крім того, орієнтація тренінгу на особистий досвід учасників враховує перевагу підлітків до активного, практичного навчання, роблячи психотренінг ефективним інструментом для формування стресостійкості та конструктивного управління конфліктами.

У порівнянні з іншими видами психотерапевтичних інтервенцій, такими як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) чи індивідуальне консультування, психотренінг має низку переваг завдяки своїй груповій і інтерактивній природі. КПТ зосереджується на перебудові дезадаптивних мисленнєвих схем і зазвичай реалізується в індивідуальному форматі. Хоча КПТ є ефективною для подолання внутрішніх проблем, таких як тривожність, вона може не забезпечувати залученість підлітків у практику навичок міжособистісного спілкування. Індивідуальне консультування, хоч і персоналізоване, позбавлене елементу взаємодії з однолітками, яку психотренінг використовує для моделювання соціальних ситуацій. Психотренінг дає можливість отримувати негайний зворотний зв'язок від групи та тренера, що сприяє кращому розумінню соціальних сигналів і динаміки взаємин. Такий підхід особливо ефективний для підлітків, які найкраще навчаються через соціальну взаємодію та практичний досвід, тому психотренінг може слугувати як альтернативою, так і доповненням до інших методів розвитку навичок розв'язання конфліктів.

Емпіричні дослідження підтверджують ефективність психотренінгових підходів у розвитку

навичок соціальної взаємодії та розв'язання конфліктів серед підлітків. Одним із прикладів є програма «Давай дружити» (*Let's Be Friends*), реалізована в освітньому закладі провінції Манабі (Еквадор), яка була спрямована на розвиток соціальних навичок підлітків [11, 589-591].

Програма складалася з 16 щотижневих сесій тривалістю 45-60 хвилин кожна. Оцінювання результатів здійснювалося за допомогою опитувальника соціальних навичок. Інструмент включає 60 тверджень, згрупованих у шість категорій: базові навички, навички дружби, комунікативні навички, емоції і почуття, навички розв'язання міжособистісних проблем і взаємини з дорослими. Експериментальна група продемонструвала приріст у чотирьох із шести категорій: базові соціальні навички, вміння заводити друзів, розмовні навички та навички розв'язання міжособистісних проблем.

Ці результати узгоджуються з теоретичними положеннями вітчизняних та зарубіжних дослідників, зокрема Еріка Еріксона та Альберта Бандури, які підкреслювали важливість соціального контексту у навчанні. Бандура зазначав, що соціальна поведінка моделюється, підкріплюється або пригнічується залежно від взаємодії з оточенням [12]. Еріксон стверджував, що в підлітковому та молодшому юнацькому віці (*adolescence*) відбувається пошук ідентичності, що супроводжується кризами і потребою у соціальному визнанні [4, с.128-135]. Саме тому учням у цьому віці критично важливо отримати підтримку для розвитку таких якостей, як емпатія, саморегуляція, асертивність і здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

До впровадження програми більшість учнів мали «низький» (*low*) або «звичайний» (*regular*) рівень соціальних навичок, що проявлялося у труднощах вітатися, просити про допомогу, правильно завершувати діалог або конструктивно взаємодіяти в конфліктних ситуаціях. Після завершення програми у 47% учасників експериментальної групи було зафіксовано «адекватний» (*adequate*) рівень соціальних навичок, що вдвічі перевищувало аналогічний показник у контрольній групі [11, с. 592].

Соціально-психологічний тренінг є динамічним інструментом, що забезпечує підлітків необхідними навичками для конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів. СПТ задовольняє емоційні й соціальні потреби підлітків, використовуючи групову взаємодію для моделювання реальних життєвих ситуацій. У порівнянні з іншими підходами, тренінг вирізняється опорою на особистісний досвід та інтерактивною природою, що робить його особливо ефективним для формування соціальної компетентності. Програми типу «Давай дружити», демонструють його ефективність у зниженні агресії та покращенні міжособистісних стосунків, що підтверджує цінність психотренінгу як інструменту формування навичок конструктивного вирішення конфліктів.

У шкільному середовищі психологічне консультування відіграє вирішальну роль у вирішенні міжособистісних конфліктів серед підлітків, особливо в середній школі, де конфлікти у здобувачів є поширеними через процес дорослішання. Психологи середніх шкіл часто стикаються з учнями, які мають труднощі через суперництво, цькування чи сімейні напруження, що може негативно впливати на навчальну успішність і психоемоційний стан [13, с. 8-10]. Психологи виступають як посередники, та наставники, допомагаючи учням усвідомлювати та вирішувати конфлікти. У їхній роботі має важливу роль не просто вирішення конфліктів, а й здійснення інтервенцій з метою розвитку довготривалих навичок. Використання психотренінгу в процесі роботи із підлітками дозволяє психологам у школі цілісно підходити до вирішення проблеми, допомагаючи учням засвоювати стратегії вирішення конфліктів, що запобігають ескалації та сприяють покращенню психологічного клімату в колективі.

Важливим є створення безпечного і некритичного простіру, у якому підлітки можуть вивчати причини своїх конфліктів і практикувати стратегії їх вирішення. Це середовище особливо важливе для підлітків, які можуть почуватися вразливими при обговоренні таких тем, як відторгнення з боку однолітків чи сімейні непорозуміння. У цьому просторі проблеми, виявлені в ході психологічного консультування, можна вирішувати з допомогою психотренінгових активностей. Наприклад, рольові ігри, допомагають підліткам ідентифікувати тригери і спробувати віднайти стратегії конструктивного вирішення, зокрема шляхом переговорів чи віднайдень компромісу. Такий підхід не лише вирішує поточні конфлікти, а й формує навички, необхідні для подолання майбутніх труднощів.

Ефективне використання соціально-психологічного тренінгу після психологічної консультації вимагає від фахівців наявності особливих компетенцій. Для такого спеціаліста важливими є уміння керувати груповою динамікою, оцінювати навички вирішення конфліктів і адаптувати інтервенції до вікових особливостей підлітків. Тренери мають забезпечувати рівну участь усіх учасників та створювати атмосферу співпраці. Критично важливою є адаптація до віку. Молодші підлітки (11-13 років) потребують більш структурованих та простих вправ через обмежену емоційну регуляцію, тоді як старші (14-16 років) здатні брати участь у вирішенні складніших ситуацій. Також важливо враховувати індивідуальні відмінності учасників тренінгу, зокрема рівень емоційної зрілості або попередній досвід участі у конфліктах. Використання соціально-психологічного тренінгу може викликати певні труднощі.

Зокрема, підлітки можуть відмовлятися від групової роботи через відчуття сорому або дискомфорту у груповому середовищі, що вимагає додаткових зусиль для формування довіри.

Ще однією проблемою є підготовка тренерів, оскільки ефективне проведення психотренінгу потребує спеціальних знань у сфері групової динаміки, розв'язання конфліктів та вікової психології, якими не завжди володіють шкільні психологи. Також школи часто стикаються з браком ресурсів. Зокрема, нестачею часу, недостатнім фінансуванням або відсутністю підготовленого персоналу, що ускладнює повноцінне впровадження тренінгових програм. Для подолання цих бар'єрів необхідні цілеспрямовані стратегії для посилення залучення, підвищення кваліфікації консультантів і забезпечення інституційної підтримки.

Окремо варто зазначити, що успішність тренінгових програм значною мірою залежить від їх культурної чутливості та відповідності віковим особливостям. Підлітки з різних культурних контекстів можуть по-різному виражати й вирішувати конфлікти – дехто може віддавати перевагу непрямим стратегіям, тоді як інші надають перевагу прямій конфронтації [14]. В контексті України необхідно враховувати особливості, що виникають в умовах збройного конфлікту. Зокрема, можуть мати місце сутички між підлітками, що є внутрішньо-переміщеними особами та місцевими дітьми в центральних та західних регіонах України. Розробка культурно адаптованих програм потребує співпраці з представниками громад та постійного підвищення кваліфікації консультантів / тренерів для забезпечення ефективності.

Висновки. Соціально-психологічний тренінг (СПТ) є одним із найефективніших інструментів формування в підлітків навичок конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів, особливо у контексті сучасних суспільних викликів, що стоять перед українським суспільством. Зростання частоти конфліктів у підлітковому віці та їх негативні наслідки для психічного здоров'я та соціальної адаптації потребує цілеспрямованого втручання фахівця-психолога. Сучасні соціально-психологічні уявлення окреслюють конфлікт як нормальне явище соціальної взаємодії. Підлітковий період відзначається посиленням міжособистісних конфліктів у взаєминах з однолітками, батьками й романтичними партнерами через поєднання пошуку ідентичності, емоційної лабільності, трансформації соціальних зв'язків та фізіологічних змін. Конфлікт має і конструктивний потенціал за умови його грамотного врегулювання.

СПТ має особливу цінність як груповий, інтерактивний формат, що поєднує безпечний простір, відпрацювання поведінкових стратегій (рольові ігри, обговорення, вправи), зворотний зв'язок і рефлексію. Саме групова динаміка робить його особливо релевантним для підлітків, орієнтованих на однолітків. На цьому тлі СПТ розглядається як альтернатива або доповнення до індивідуально орієнтованих підходів (на кшталт КПТ чи індивідуального консультування), оскільки забезпечує негайний соціальний фідбек і формування комунікативних навичок. Ефективність підходу підтверджена і емпіричними даними. Яскравим прикладом ефективності стала програма «Давай дружити» (*Let's Be Friends*): 16 щотижневих сесій (45–60 хв.) дали приріст у чотирьох із шести категорій соціальних навичок, а частка учасників з «адекватним» рівнем соціальних навичок була в двічі вищою ніж у контрольній групі.

Інституційно найдоцільнішим полем впровадження СПТ є школи. Психологи-фахівці, які виявлятимуть проблеми в ході психологічного консультування, за такого підходу виступатимуть посередниками у формуванні довготривалих навичок управління конфліктами, що сприятиме покращенню психологічного клімату колективу учнів. Ключові умови ефективності – це компетентність консультанта в керуванні групою, адаптація програм до віку, урахування індивідуальних відмінностей та створення безпечного простору. Водночас такого роду впровадження може стикатись із рядом окреслених нами проблем (мотиваційними, кадровими та ресурсними).

На основі проведеної теоретичної розвідки нами передбачається розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу, адаптованого до сучасних реалій українського суспільства та специфіки підліткового віку. Запропонований тренінг враховуватиме вікові особливості, соціокультурний контекст та результати попередніх досліджень, що дозволить підвищити його ефективність у формуванні в підлітків навичок конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів.

Список використаних джерел

1. Simmel, G. (1955). *Conflict: The Web of Group Affiliations* (R. Bendix & K. Wolff, Trans.). Glencoe, IL: Free Press.
2. Freud, S. (1923). The Ego and the Id. In J. Strachey et al. (Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Volume XIX. London: Hogarth Press.
3. Jung, C. G. (1968). *The archetypes and the collective unconscious* (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton

University Press. (Original work published 1959)

4. Erikson E. H. Identity, youth, and crisis. New York : W. W. Norton, 1968. 336 p.
5. VandenBos, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
6. Пасхін, Г., & Жигалкіна, Н. (2024). Особливості психологічного та емоційного дозрівання чоловіків та жінок юнацького віку. *Габітус*, (60), 90–95.
7. Shulman, E. P., Smith, A. R., Silva, K., Icenogle, G., Duell, N., Chein, J., & Steinberg, L. (2016). The dual systems model: Review, reappraisal, and reaffirmation. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 17, 103–117. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.12.010>
8. Мойсєєва, О. (2015). Агресія підлітків: Причини виникнення та можливості психокорекції. *Юридична психологія*, (1), 139–148.
9. Farrell, A. H., & Vaillancourt, T. (2019). Temperament, bullying, and dating aggression: Longitudinal associations for adolescents in a romantic relationship. *Evolutionary Psychology*, 17(2), 147470491984745. <https://doi.org/10.1177/1474704919847450>
10. Дячок, О. (2020). Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, (6(27)). https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30092020/7173
11. Vera, P. Y. S., Tezén, A. L. N., Alva, J. M. R., Merino, C. E. J., Villar, M. Á. S., & Caamaño, M. K. Y. (2024). Application of the classroom coexistence program “let’s be friends” for social skills in ecuadorian adolescents. *Migration Letters*, 21(S4), 589–598. <https://doi.org/10.59670/ml.v20is3.7278>
12. Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
13. Blyzniukova, O., & Minenko, O. (2023). Counseling adolescents: Practical models of interaction. *Research Bulletin. Series: Psychology*, (1), 7–13. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-1>
14. Burgos-Calvillo, R., Vasquez-Salgado, Y., & Greenfield, P. M. (2024). Cultural modes of conflict resolution, roommate satisfaction, and school belonging: The role of socioeconomic status in university peer relations. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, 100192. <https://doi.org/10.1016/j.cresp.2024.100192>.

References

1. Simmel, G. (1955). *Conflict: The Web of Group Affiliations* (R. Bendix & K. Wolff, Trans.). Glencoe, IL: Free Press.
2. Freud, S. (1923). The Ego and the Id. In J. Strachey et al. (Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Volume XIX. London: Hogarth Press.
3. Jung, C. G. (1968). *The archetypes and the collective unconscious* (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1959)
4. Erikson E. H. Identity, youth, and crisis. New York : W. W. Norton, 1968. 336 p.
5. VandenBos, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
6. Pashkin, H., & Zhygalkina, N. (2024). Osoblyvosti psykholohichnoho ta emotsiinoho dozrivannia choolovikiv ta zhinok yunatskoho viku. *Habitus*, (60), 90–95. [in Ukrainian]
7. Shulman, E. P., Smith, A. R., Silva, K., Icenogle, G., Duell, N., Chein, J., & Steinberg, L. (2016). The dual systems model: Review, reappraisal, and reaffirmation. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 17, 103–117. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.12.010>
8. Moisieieva, O. (2015). Ahresiiia pidlitkiv: Prychyny vynyknennia ta mozhlyvosti psykholokorektsii. *Iurydychna psykholohiia*, (1), 139–148. [in Ukrainian]
9. Farrell, A. H., & Vaillancourt, T. (2019). Temperament, bullying, and dating aggression: Longitudinal associations for adolescents in a romantic relationship. *Evolutionary Psychology*, 17(2), 147470491984745. <https://doi.org/10.1177/1474704919847450>
10. Diachok, O. (2020). Sotsialno-psykholohichniy treninh dlia pidlitkiv, spriamovanyi na profilaktyku ta podolannia nehatyvnykh proiaviv perezhyvannia samotnosti. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, (6(27)). https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30092020/7173 [in Ukrainian]
11. Vera, P. Y. S., Tezén, A. L. N., Alva, J. M. R., Merino, C. E. J., Villar, M. Á. S., & Caamaño, M. K. Y. (2024). Application of the classroom coexistence program “let’s be friends” for social skills in ecuadorian adolescents. *Migration Letters*, 21(S4), 589–598. <https://doi.org/10.59670/ml.v20is3.7278>
12. Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
13. Blyzniukova, O., & Minenko, O. (2023). Counseling adolescents: Practical models of interaction. *Research Bulletin. Series: Psychology*, (1), 7–13. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-1>

14. Burgos-Calvillo, R., Vasquez-Salgado, Y., & Greenfield, P. M. (2024). Cultural modes of conflict resolution, roommate satisfaction, and school belonging: The role of socioeconomic status in university peer relations. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, 100192. <https://doi.org/10.1016/j.cresp.2024.100192>.