

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

БАГУЛОВА ВАЛЕРІЯ СЕРГІЇВНА

Допускається до захисту:

В.о. завідувача кафедри загальної
та соціальної психології

к.психол.н., доцент

Н.Д. Корольова

«___» _____ 2025 р .

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ
КОНФЛІКТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:

Оверчук В.А., д.економ.н.,
к.психол.н., професор,
професор кафедри кризової
та клінічної психології

Оцінка: _____ / _____ / _____

Голова ЕК: _____

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

Багулова В.С. Соціально-психологічні чинники подолання конфліктності у підлітків. Спеціальність 053 «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

Бакалаврська робота присвячена дослідженню психологічних чинників, що зумовлюють конфліктність у підлітковому віці. Проаналізовано наукові підходи до понять «конфлікт» і «конфліктність», розглянуто вікові психологічні особливості підлітків як передумови виникнення конфліктної поведінки. Особливу увагу приділено впливу темпераменту, тривожності, емоційного стану, агресивності та особистісних характеристик на рівень конфліктності. Проведено емпіричне дослідження серед учнів 9–10 класів, виявлено статистично значущі зв'язки між рівнем конфліктності та низкою психологічних змінних. Запропоновано психолого-педагогічні рекомендації для зниження конфліктності у підлітків. Робота має практичне значення для психологів, педагогів і батьків, які працюють з підлітками.

Ключові слова: підлітки, конфлікт, темперамент, агресія, тривожність.

Джерел 23 найменувань, містить 2 таблиць, 3 рисунка.

ABSTRACT

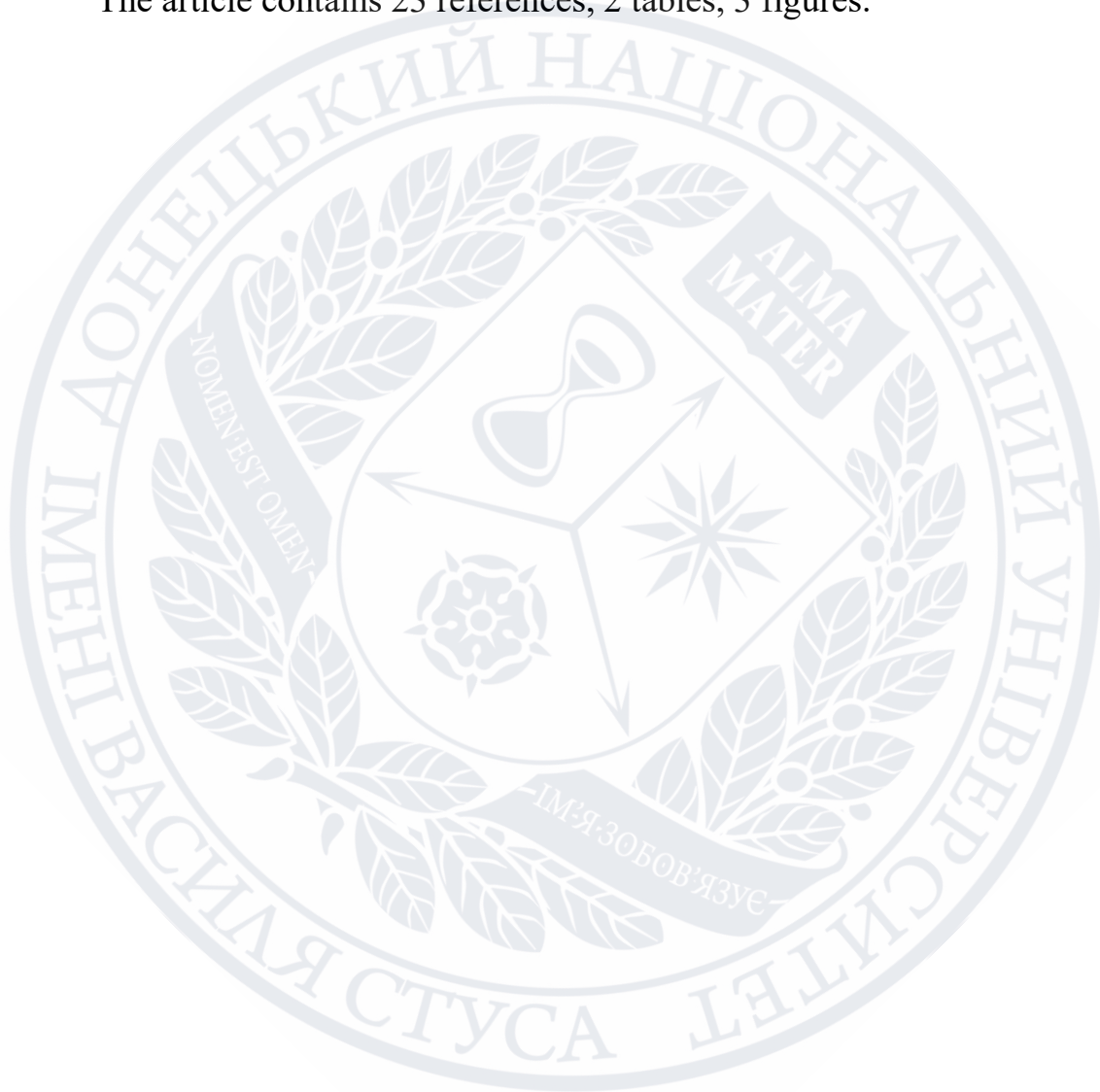
Bahulova V. S. Socio-psychological factors of presenting conflict in adolescents. Specialty 053 “Psychology”. Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

The bachelor's thesis is devoted to the study of psychological factors that cause conflict in adolescence. The author analyzes scientific approaches to the concepts of “conflict” and “conflictuality”, considers the age-related psychological characteristics of adolescents as prerequisites for the emergence of conflict behavior. Particular attention is paid to the influence of temperament, anxiety, emotional state, aggressiveness and personal characteristics on the level of conflict. An empirical study

was conducted among students of grades 9-10, and statistically significant relationships between the level of conflict and a number of psychological variables were revealed. Psychological and pedagogical recommendations for reducing conflict in adolescents are proposed. The work is of practical importance for psychologists, teachers and parents working with adolescents.

Key words: adolescents, conflict, temperament, aggression, anxiety.

The article contains 23 references, 2 tables, 3 figures.



ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ	9
1.1. Теоретичний аналіз понять «конфлікт» та «конфліктність» у сучасній психологічній науці.	9
1.2. Психологічні особливості підліткового віку як підґрунтя виникнення конфліктної поведінки.	11
1.3. Огляд та аналіз психологічних чинників, що впливають на прояв конфліктності у підлітків.	13
Висновки до розділу 1.	16
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	18
2.1. Організація проведення емпіричного дослідження	18
2.2. Опис методик дослідження	19
Висновки до 2 розділу.	22
РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
3.1. Дослідження психологічних чинників прояву конфліктності у підлітків	24
3.2. Практичні рекомендації щодо зниження конфліктності підліткам, вчителям та батькам	38
Висновки до 3 розділу	42
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ.	50

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічних чинників прояву конфліктності у підлітків є беззаперечною та багатогранною, зумовленою як універсальними закономірностями розвитку, так і специфічними викликами сучасності. Підлітковий вік сам по собі є критичним періодом, що характеризується інтенсивними психофізіологічними та соціально-психологічними змінами – гормональною перебудовою, активним формуванням Я-концепції та ідентичності, прагненням до автономії, підвищеною значущістю стосунків з однолітками та розвитком критичного мислення. У сукупності ці процеси створюють природне підґрунтя для виникнення суперечностей та загострення конфліктів у різних сферах життя, що фіксується сучасними психологами як піковий період прояву конфліктності.

Однак, хоча проблема підліткової конфліктності має тривалу історію вивчення, зокрема у працях В. В. Дружиніна та Н. В. Гришиної, динамічний соціокультурний контекст вимагає нагального переосмислення традиційних підходів. Сучасні українські підлітки, станом на початок 2025 року, продовжують зазнавати безпрецедентного впливу наслідків війни, що проявляється у підвищеному рівні стресу, тривоги, травматизації та невизначеності, суттєво впливаючи на їхній психологічний стан та поведінкові реакції. До цього додається всеохоплюючий вплив цифрового середовища з його специфічними ризиками, такими як кібербулінг та спотворення комунікації, а також тиск соціально-економічних та освітніх чинників. Усі ці зовнішні впливи не діють ізольовано, а взаємодіють із внутрішнім світом підлітка, актуалізуючи потребу в глибокому аналізі саме психологічних чинників конфліктності.

Ефективне вирішення проблеми вимагає комплексного підходу, що фокусується не на симптомах, а на першопричинах, таких як особливості самооцінки, рівень тривожності, стратегії подолання стресу, розвиток емоційного інтелекту, індивідуально-типологічні риси та комунікативні навички. Розуміння цих внутрішніх детермінант є ключовим, оскільки саме вони

опосередковують реакцію підлітка на зовнішні виклики та визначають схильність до конструктивної чи деструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях. Відтак, практична значущість такого дослідження є надзвичайно високою: його результати необхідні для розробки валідного діагностичного інструментарію, створення науково обґрунтованих програм профілактики та психокорекції, надання дієвих рекомендацій батькам та педагогам, а також для підвищення ефективності роботи психологічних служб. Таким чином, дослідження психологічних чинників конфліктності у сучасних підлітків є не лише теоретично значущим, але й гостро необхідним практичним завданням, спрямованим на підтримку молодого покоління в умовах складних реалій сьогодення в Україні.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники, що впливають на прояв конфліктності у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: конфліктність як соціально-психологічне явище у підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічні чинники прояву конфліктності у підлітків.

Гіпотеза дослідження: рівень та особливості прояву конфліктності у підлітків системно пов'язані з комплексом їхніх індивідуально-психологічних характеристик.

Визначена мета дає змогу сформулювати відповідні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз вивчення конфліктності підлітків.
2. Підібрати інструментарій для проведення емпіричного дослідження зазначеної проблематики.
3. Провести аналіз та інтерпретацію результатів дослідження.

Емпіричне дослідження психологічних чинників прояву конфліктності у підлітків проводилося на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей №31» (м. Вінниця). Вибірку дослідження склали учні 9-х та 10-х класів. Загальний обсяг вибірки становив 48 осіб (N=48). Віковий діапазон досліджуваних

охоплював період від 14 до 17 років. Гендерний склад вибірки був представлений 26 особами жіночої статі (54,2%) та 22 особами чоловічої статі (45,8%). Проведенню психодіагностичної процедури передувало інформування учасників щодо мети дослідження та отримання від них добровільної інформованої згоди на участь.

Для досягнення мети дослідження, розв'язання поставлених завдань та емпіричної перевірки висунутої гіпотези щодо впливу психологічних чинників на прояв конфліктності у підлітків було дібрано та застосовано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик. Вибір методик був зумовлений необхідністю вимірювання як рівня конфліктності (залежна змінна), так і специфічних психологічних характеристик (незалежні змінні), визначених як потенційні чинники конфліктності у теоретичному аналізі та гіпотезі дослідження.

До психодіагностичного комплексу увійшли:

Тест «Самооцінка конфліктності» С. М. Ємельянова – для кількісної оцінки рівня вираженості конфліктності підлітків.

Особистісний опитувальник Г. Айзенка (Eysenck Personality Questionnaire, EPQ) – для визначення типу темпераменту як індивідуально-типологічного чинника, що може впливати на конфліктну поведінку.

«Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакидзе) – для діагностики рівня особистісної тривожності як емоційного чинника конфліктності.

«Опитувальник ворожості» А. Басса та А. Даркі (Buss-Durkee Hostility Inventory, BDHI) – для вимірювання рівнів агресивності, ворожості та їх компонентів як ключових поведінкових та афективних чинників конфліктності.

Методика «Експрес-діагностика схильності особистості до зниженого настрою» В. В. Бойко – для оцінки емоційного стану (схильності до гіпотимії) як потенційного чинника, що впливає на конфліктність.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було представлено на I – Міжнародної науково-практичної конференції молодих

вчених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» 24-25 квітня 2025 року, а також у Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми практичної психології» 16 травня 2025 року.

Структура роботи. Робота складається з вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.



РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Теоретичний аналіз понять «конфлікт» та «конфліктність» у сучасній психологічній науці

Зіткнення інтересів, поглядів чи цінностей – невід’ємна складова людського досвіду та будь-якої соціальної взаємодії. Від внутрішніх вагань особистості до глобальних протистоянь, конфлікт пронизує різні рівні нашого буття. Його вивчення в психології набуває особливої ваги сьогодні, в умовах зростання суспільної напруги, стрімких соціальних трансформацій (що особливо гостро відчувається в Україні через тривалу війну та її глибокі наслідки) та появи нових майданчиків для взаємодії, зокрема цифрових, які породжують специфічні форми протиріч. Глибше розуміння природи конфліктів відкриває шлях до розробки дієвих інструментів їх попередження, діагностики та конструктивного розв’язання. При цьому вкрай важливо розрізняти сам конфлікт як динамічну ситуацію зіткнення та конфліктність як відносно стійку рису особистості.

Походячи від латинського *conflictus* (зіткнення), термін “конфлікт” у психологічній літературі зазвичай позначає ситуацію усвідомленої чи неусвідомленої несумісності (реальної або уявної) між сторонами взаємодії. Різні дослідники пропонують дещо відмінні акценти у визначеннях. Наприклад, Мортон Дойч фокусувався на сприйнятті сторонами несумісності їхніх цілей, коли успіх однієї ускладнює чи унеможливлює успіх іншої. Льюїс Козер розглядав конфлікт крізь призму боротьби за цінності, статус чи обмежені ресурси, де метою стає нейтралізація або усунення суперника. Курт Левін, аналізуючи внутрішній світ людини, описував конфлікт через дію приблизно рівних за силою, але протилежно спрямованих мотиваційних сил у психологічному полі індивіда [4]. Попри відмінності, більшість підходів сходяться на тому, що конфлікт передбачає наявність щонайменше двох сторін із суперечливими позиціями чи потребами. Це протиріччя, реальне чи уявне, породжує активне протистояння, спрямоване на зміну позиції опонента або

ситуації загалом, і зазвичай забарвлене виразними негативними емоціями – гнівом, страхом, образою.

Для аналізу конфлікту виділяють його ключові компоненти: учасників (сторони), об'єкт (те, за що йде боротьба), предмет (основне протиріччя), конфліктну ситуацію (передумови), інцидент (привід), а також динаміку його розвитку та соціальний контекст, що впливає на перебіг подій. Класифікувати конфлікти можна за рівнем учасників (від внутрішньоособистісних до міжгрупових), за потенційними наслідками (конструктивні чи деструктивні), за змістом (реалістичні чи нереалістичні) та сферою прояву.

Сучасна психологія відходить від суто негативного трактування конфлікту, визнаючи його подвійну природу [9]. З одного боку, він може сигналізувати про проблеми, стимулювати пошук нових рішень, сприяти кращому розумінню себе та інших і навіть зміцнювати стосунки чи групову єдність при спільному подоланні труднощів. З іншого боку, деструктивний потенціал конфлікту очевидний: він може призводити до психологічної травматизації, руйнації соціальних зв'язків, зниження ефективності діяльності та ескалації агресії.

На відміну від конфлікту як процесу, конфліктність трактується як інтегральна властивість особистості – її стійка схильність ініціювати конфлікти, гостро реагувати на суперечливі ситуації та обирати переважно деструктивні шляхи їх розв'язання. Ця риса є комплексним утворенням, що охоплює когнітивні (упередженість, ригідність мислення), емоційні (дратівливість, тривожність, агресивність, низька емоційна регуляція), мотиваційно-ціннісні (прагнення домінувати, егоцентризм) та поведінкові (агресивні дії, маніпуляції, нерозвинені комунікативні навички) особливості людини. Формується конфліктність під впливом взаємодії біологічних задатків, досвіду виховання та індивідуально-психологічних характеристик. Хоча висока конфліктність особистості підвищує ймовірність виникнення конфліктів, важливо пам'ятати, що конфлікт може спалахнути й між цілком урівноваженими людьми за наявності об'єктивних протиріч. Більше того, досвід участі у затяжних

деструктивних конфліктах може сам по собі посилювати конфліктність як особистісну рису [14].

Отже, розглядаючи конфлікт як складне ситуативне явище зіткнення, а конфліктність – як стійку рису особистості, ми отримуємо необхідну теоретичну основу для подальшого дослідження психологічних чинників, що визначають схильність до конфліктної поведінки, особливо у сензитивному підлітковому віці.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як підґрунтя виникнення конфліктної поведінки

Підлітковий вік, що охоплює період приблизно з 11-12 до 17-18 років, є часом глибоких трансформацій, справжнім мостом між дитинством та дорослістю. Фізіологічні, психологічні та соціальні перебудови, що відбуваються в цей час, створюють унікальний фон, насичений внутрішніми та зовнішніми суперечностями, який часто робить підлітків більш схильними до конфліктів [5]. Розуміння ключових вікових особливостей дозволяє побачити джерела цієї підвищеної конфліктності.

Одним із потужних чинників є інтенсивна гормональна перебудова пубертатного періоду. Сплеск статевих гормонів безпосередньо впливає на емоційну сферу, зумовлюючи підвищену збудливість, імпульсивність, часті й різкі зміни настрою, швидку втомлюваність та дратівливість. Нервова система стає більш лабільною. Дослідники також вказують на нерівномірність дозрівання мозку: емоційні центри (лімбічна система) вже дуже активні, тоді як зони префронтальної кори, відповідальні за самоконтроль, планування та оцінку наслідків, ще розвиваються [17]. Цей “дисбаланс” часто призводить до того, що емоції беруть гору над раціональним контролем, сприяючи імпульсивним реакціям у потенційно конфліктних ситуаціях.

Паралельно відбуваються суттєві когнітивні зміни. Розвиток формально-логічного мислення дає підлітку інструменти для аналізу абстрактних ідей,

виявлення суперечностей, критичної оцінки правил та авторитетів. Прагнення мати власну думку та інтелектуальну незалежність часто виливається у схильність до суперечок та заперечення позиції дорослих. Водночас, підлітковому мисленню ще притаманний певний егоцентризм (як описував Д. Елкінд), що проявляється у надмірній зосередженості на собі, відчутті постійної уваги з боку інших (“уявна аудиторія”) та вірі у власну унікальність (“особистий міф”). Це робить підлітків дуже вразливими до критики та соціальної оцінки, що легко провокує захисні реакції та конфлікти [12].

Центральним психологічним завданням цього віку стає пошук власної ідентичності – відповіді на питання “Хто я?”. Як зазначав Е. Еріксон, підліток переживає кризу “ідентичність проти дифузії ідентичності”. Цей пошук супроводжується експериментуванням з різними ролями, цінностями, стилями поведінки. Невпевненість у собі, внутрішні сумніви можуть маскуватися або компенсуватися через агресивність, демонстративний нонконформізм чи негативізм. Бажання самоствердитись, довести свою значущість нерідко реалізується саме через протистояння та участь у конфліктах, які сприймаються як спосіб заявити про себе [21].

Не менш важливою є зміна соціальної ситуації розвитку. Спілкування з однолітками стає провідною діяльністю та головним джерелом емоційної підтримки й самооцінки. Референтна група ровесників набуває величезного впливу. Прагнення до популярності, страх бути відкинутим, боротьба за статус у групі – все це створює живильне середовище для конкуренції, заздрощів, пліток та конфліктів. Одночасно підліток прагне емансипації від батьків, більшої самостійності та автономії [14]. Це природне бажання часто входить у суперечність із батьківським прагненням контролювати та опікуватися, що породжує типові батьківсько-підліткові конфлікти навколо правил, обов'язків, друзів чи дозвілля.

У сукупності ці процеси – бурхливі фізіологічні зміни, нові когнітивні можливості та їхні обмеження, гострий пошук себе та перебудова соціальних зв'язків – роблять підлітковий вік періодом підвищеної вразливості та схильності

до конфліктів. Важливо, що ці конфлікти можуть бути не лише руйнівними, але й слугувати важливим досвідом для розвитку соціальних навичок та становлення ідентичності [16]. Проте їхня надмірна частота чи деструктивність сигналізують про можливі труднощі адаптації. Розуміння цих вікових особливостей є необхідним кроком для аналізу індивідуальних психологічних чинників, які визначають, наскільки конфліктно поводитиметься конкретний підліток, особливо в умовах додаткових соціальних стресів, які переживає сучасне українське суспільство.

1.3. Огляд та аналіз психологічних чинників, що впливають на прояв конфліктності у підлітків

Індивідуально-типологічні особливості:

1. Темперамент є біологічно обумовленою основою поведінки людини та визначає її реактивність, чутливість до зовнішніх впливів і здатність до саморегуляції. Він характеризується силою та слабкістю нервових процесів, їхньою врівноваженістю/неврівноваженістю, рухливістю, рівнем екстраверсії/інтроверсії та нейротизму. Висока імпульсивність, низька гальмівність, емоційна нестійкість, які є характерними для холеричного темпераменту або осіб із високим рівнем нейротизму, сприяють частішому виникненню конфліктних ситуацій та їхньому загостренню. Наприклад, холерики, маючи високу активність нервових процесів, часто схильні до різких емоційних реакцій, що ускладнює їхню взаємодію з оточенням [5].
2. Акцентуації характеру. Згідно з концепціями К. Леонгарда та А. Є. Личка, акцентуації є крайніми варіантами норми характеру, що роблять підлітків більш вразливими до певних психотравмуючих ситуацій. Наприклад, епілептоїдна акцентуація асоціюється з ригідністю мислення, підвищеною агресивністю та прагненням до домінування, що провокує конфлікти в ситуаціях, коли порушуються особисті межі підлітка. Істероїдні підлітки схильні до емоційної демонстративності, прагнення привертати увагу, що також може сприяти частим суперечкам. Гіпертимна акцентуація, яка характеризується надмірною

активністю, може провокувати порушення соціальних норм, що стає підґрунтям для конфліктів з однолітками та дорослими [3].

Емоційно-афективна сфера:

1. Тривожність. Особистісна тривожність є стійкою характеристикою, яка визначає схильність підлітка до сприйняття широкого спектра ситуацій як загрозливих. Високий рівень тривожності може спричиняти підвищену підозрілість, формування захисних реакцій у спілкуванні, труднощі у встановленні довірливих стосунків. Підлітки з високим рівнем тривожності часто уникають відкритого обговорення проблем, що може призводити до накопичення невдоволення та виникнення конфліктів у майбутньому [15].
2. Агресивність та ворожість. Агресивність як особистісна риса передбачає схильність до використання фізичної, вербальної або непрямой агресії (за класифікацією А. Басса та А. Даркі). Ворожість є когнітивним компонентом агресивності, що відображає негативну установку щодо інших людей. Високий рівень агресивності та ворожості сприяє ініціюванню конфліктів і вибору деструктивних стратегій поведінки, таких як примус, маніпуляції або ігнорування потреб інших [16].
3. Емоційний стан та настрій. Стабільність емоційного фону відіграє важливу роль у конфліктній поведінці. Підлітки, які мають схильність до депресивних станів (гіпотимія, субдепресія), частіше сприймають нейтральні ситуації як загрозливі, що може сприяти підвищеній конфліктності. Підвищена дратівливість знижує рівень фрустраційної толерантності, що ускладнює контроль імпульсивних реакцій та підвищує ймовірність ескалації конфліктів [23].
4. Специфічні почуття. Почуття образи, провини, заздрості та підозрілості можуть викривлювати соціальне сприйняття та сприяти формуванню конфліктної поведінки. Наприклад, накопичена образа може стати тригером для раптового агресивного вибуху, а почуття провини може стимулювати або саморуйнівну поведінку, або агресію, спрямовану на оточення як механізм захисту [5].

5. Емоційна регуляція. Здатність до усвідомлення та контролю власних емоцій є критично важливою для попередження конфліктів. Недостатній рівень емоційної регуляції підвищує ризик імпульсивних дій, що можуть спровокувати агресивні реакції. Підлітки, які не вміють управляти своїми емоціями, часто використовують непродуктивні стратегії вирішення конфліктів, зокрема уникнення або примус [15].

Когнітивна сфера:

1. Самооцінка. Рівень самооцінки суттєво впливає на поведінку підлітка в конфліктних ситуаціях. Занижена самооцінка сприяє підвищеній чутливості до критики та захисній агресії, тоді як завищена самооцінка може викликати знецінення інших, прагнення домінувати у спілкуванні [13].
2. Локус контролю. Підлітки з екстернальним локусом контролю схильні до перекладання відповідальності за свої вчинки на зовнішні обставини, що може призводити до частих конфліктів. Інтернальний локус контролю, навпаки, сприяє усвідомленню особистої відповідальності, що допомагає у конструктивному вирішенні суперечок [15].
3. Соціально-когнітивні установки та переконання. Ворожі атрибуції (схильність інтерпретувати нейтральні дії інших як ворожі), ірраціональні переконання та когнітивні спотворення сприяють конфліктній поведінці та ускладнюють соціальну адаптацію підлітка [16].

Комунікативні особливості:

1. Рівень розвитку комунікативних навичок. Підлітки з низьким рівнем розвитку комунікативних навичок частіше стикаються з труднощами у вирішенні конфліктів через нездатність адекватно висловлювати свої почуття та потреби [11].
2. Стилі комунікації. Агресивний стиль комунікації сприяє ескалації конфліктів, пасивний — накопиченню образи, тоді як асертивний стиль допомагає ефективно вирішувати конфлікти [20].

3. Взаємодія чинників. Конфліктна поведінка підлітка формується під впливом взаємодії психологічних особливостей та соціального контексту (сім'я, школа, група однолітків) [22].

Висновки до розділу 1.

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз поняття «конфлікт» та «конфліктність» у сучасній психологічній науці, розглянуто особливості підліткового віку як критичного періоду формування особистості та проаналізовано основні психологічні чинники, що впливають на рівень конфліктності підлітків.

По-перше, узагальнено наукові підходи до розуміння конфлікту та конфліктності. Конфлікт визначається як процес, що виникає внаслідок суперечностей між індивідами чи групами, а конфліктність розглядається як стійка особистісна риса або ситуаційний феномен, що залежить від психологічних, соціальних і когнітивних факторів.

По-друге, аналіз психологічних особливостей підліткового віку показав, що цей період характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до соціальних впливів, пошуком ідентичності, прагненням до самостійності, що створює сприятливі умови для виникнення конфліктної поведінки.

По-третє, розглянуто та систематизовано основні психологічні чинники конфліктності підлітків, серед яких виділено індивідуально-психологічні (темперамент, рівень саморегуляції, імпульсивність), соціально-психологічні (особливості взаємодії з однолітками, сімейна атмосфера, соціальне середовище), когнітивні (сприйняття конфліктних ситуацій, стратегія поведінки у конфліктах) та емоційні (рівень тривожності, емоційна регуляція, фрустрація). Виявлено, що сукупність цих чинників може як підвищувати, так і знижувати рівень конфліктності у підлітків.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз підтверджує необхідність подальшого емпіричного дослідження психологічних чинників конфліктності

підлітків, що дозволить виявити специфічні механізми її прояву та можливі шляхи корекції.



РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація проведення емпіричного дослідження

Дослідження психологічних чинників прояву конфліктності у підлітків є одним із ключових аспектів сучасної психології, враховуючи складність юнацького віку та актуальні соціальні виклики, які посилюють прояви конфліктної поведінки. Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення цієї проблематики, проводилося на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей №31» у м. Вінниця.

Для формування вибірки: були залучені учні 9-х та 10-х класів. Загальний обсяг вибірки склав 48 осіб ($N=48$), що дозволило отримати репрезентативні дані щодо досліджуваної вікової групи. Віковий діапазон досліджуваних охоплював період від 14 до 17 років, що відповідає віковим рамкам підліткового віку. Гендерний склад вибірки був збалансованим, представлений 26 особами жіночої статі (54,2%) та 22 особами чоловічої статі (45,8%).

Проведенню психодіагностичної процедури передувало детальне інформування учасників щодо мети дослідження. Це дозволило отримати від них добровільну інформовану згоду на участь, що відповідає етичним нормам проведення психологічних досліджень. Дослідження було проведено у кілька етапів, що дозволило послідовно реалізувати поставлені завдання:

Підбір інструментарію: на цьому етапі було здійснено відбір стандартизованих психодіагностичних методик, які дозволяли оцінити як рівень конфліктності (залежна змінна), так і специфічні психологічні характеристики, визначені як потенційні чинники конфліктності (незалежні змінні).

Збір емпіричних даних: проводилося безпосереднє застосування дібраних методик серед учнів 9-х та 10-х класів Комунального закладу «Вінницький ліцей №31».

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження: зібрані кількісні дані були піддані статистичній обробці (кореляційний та регресійний аналіз) для

виявлення взаємозв'язків та впливу психологічних чинників на прояв конфліктності.

Розробка практичних рекомендацій: на основі отриманих результатів та виявлених взаємозв'язків були розроблені рекомендації щодо зниження конфліктності для підлітків, вчителів та батьків.

Така організація дослідження дозволила отримати всебічну характеристику психологічних особливостей підлітків, визначити рівень їхньої конфліктності та ідентифікувати ключові фактори, що впливають на її прояви. Виявлені взаємозв'язки між конфліктністю та психологічними чинниками надають цінну інформацію для вдосконалення психологічної підтримки учнів та розробки превентивних програм.

2.2. Опис методик дослідження

Для досягнення мети дослідження, розв'язання поставлених завдань та емпіричної перевірки висунутої гіпотези щодо впливу психологічних чинників на прояв конфліктності у підлітків, було дібрано та застосовано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик. Вибір методик був зумовлений необхідністю вимірювання як рівня конфліктності (залежна змінна), так і специфічних психологічних характеристик (незалежні змінні), визначених як потенційні чинники конфліктності у теоретичному аналізі та гіпотезі дослідження. Застосування такого психодіагностичного комплексу дало змогу отримати всебічну характеристику психологічних особливостей підлітків, визначити рівень конфліктності та фактори, що впливають на її прояв.

До психодіагностичного комплексу увійшли наступні методики:

Тест «Самооцінка конфліктності» С. М. Ємельянова.

Призначення: методика використовується для кількісної оцінки рівня вираженості конфліктності підлітків.

Опис: опитувальник складається з 10 тверджень, за якими досліджуваному пропонується оцінити свою схильність до конфліктності за 7-бальною шкалою.

Шкала варіюється від 1 (якість не проявляється ніколи, характерна протилежність) до 7 (якість проявляється завжди).

Інтерпретація результатів:

60 і більше балів – висока ступінь конфліктності, що вказує на схильність самотійно шукати приводи для суперечок.

50 - 60 балів – виражена конфліктність, яка характеризується наполегливим відстоюванням власної думки, навіть якщо це може негативно вплинути на взаємовідносини.

30 – 50 балів – слабо виражена конфліктність, що свідчить про вміння згладжувати конфлікти, але готовність відстоювати інтереси за необхідності.

15 – 30 балів – не виражена конфліктність, що відображає тактовність та небажання конфліктувати, з урахуванням впливу на взаємовідносини.

Менше 15 балів – схильність ухилятися від конфліктних ситуацій, відмовляючись від мети задля уникнення напруги у відносинах.

Особистісний опитувальник Г. Айзенка.

Призначення: методика застосовувалася для визначення типу темпераменту як індивідуально-типологічного чинника, що може впливати на конфліктну поведінку.

Опис: опитувальник складається з питань, на які необхідно відповісти «так» або «ні». Результати оцінюються за трьома шкалами: «Е» (екстра-інтроверсія), «Н» (нейротизм-емоційна стабільність) та «Щ» (щирість).

Інтерпретація результатів: достовірність результатів забезпечується при значенні шкали «Щ» менше 4. Тип темпераменту визначається співвідношенням показників за шкалами «Е» та «Н».

Екстраверсія – інтроверсія: середнє значення – 12; не менше 15 – екстраверт; не менше 19 – яскравий екстраверт; не більше 9 – інтроверт; не більше 5 – глибокий інтроверт.

Нейротизм: середнє значення – 9-13; не менше 15 – високий рівень нейротизму; не менше 19 – дуже високий рівень нейротизму; не більше 7 – низький рівень нейротизму.

«Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакидзе).

Призначення: методика використовувалася для діагностики рівня особистісної тривожності як емоційного чинника конфліктності.

Опис: опитувальник, адаптований В.Г. Норакидзе, складається з 60 тверджень, на які досліджуваний відповідає «так» або «ні».

Інтерпретація результатів:

40-50 балів – дуже високий рівень тривоги.

25-39 балів – високий рівень тривоги.

16-24 бали – середній рівень (з тенденцією до високого).

5-15 балів – середній рівень (з тенденцією до низького).

0-4 бали – низький рівень тривоги.

«Опитувальник ворожості» А. Басса та А. Даркі.

Призначення: застосовувався для вимірювання рівнів агресивності, ворожості та їх компонентів (фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини) як ключових поведінкових та афективних чинників конфліктності.

Опис: опитувальник складається з 75 тверджень, на які досліджуваний відповідає «так» або «ні».

Інтерпретація результатів: оцінка здійснюється за вісьмома шкалами, які в сукупності формують інтегральні показники агресивності та ворожості. Нормою агресивності вважається індекс 21 ± 4 , а нормою ворожості – $6,5-7 \pm 3$.

Методика «Експрес-діагностика схильності особистості до зниженого настрою» В. В. Бойко.

Призначення: використовувалася для оцінки емоційного стану (схильності до гіпотимії) як потенційного чинника, що впливає на конфліктність.

Опис: детальний опис шкали та інтерпретації рівнів не надано в тексті, однак у Розділі 2.1 вказано, що результати розподіляються на високий, середній та низький рівні.

Обрані методики є ефективними для вивчення багатовимірної природи конфліктності у підлітків, дозволяючи виявити як поведінкові, так і емоційні особливості, які впливають на конфліктну поведінку. Вони забезпечують надійний інструментарій для глибокого аналізу внутрішнього світу старшокласників, а саме їхньої самооцінки та рівня домагань.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було детально викладено організаційно-методологічні аспекти емпіричного дослідження психологічних чинників прояву конфліктності у підлітків. Дослідження проводилось на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей №31» з вибіркою у 48 учнів 9-х та 10-х класів віком від 14 до 17 років. Особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів, зокрема отриманню інформованої згоди учасників.

Для реалізації мети та завдань дослідження було дібрано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, які дозволили всебічно оцінити рівень конфліктності (як залежної змінної) та потенційні психологічні чинники, що на неї впливають (як незалежні змінні). До цього комплексу увійшли: Тест «Самооцінка конфліктності» С. М. Ємельянова, Особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPQ), «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакідзе), «Опитувальник ворожості» А. Басса та А. Даркі (BDHI) та Методика «Експрес-діагностика схильності особистості до зниженого настрою» В. В. Бойко.

Кожна з обраних методик має чітке призначення та систему інтерпретації, що дозволяє отримати якісні та кількісні дані щодо темпераменту, рівня тривожності, різних форм агресії та ворожості, а також емоційного стану підлітків. Ці інструменти є ефективними для виявлення як поведінкових, так і емоційних особливостей, які детермінують конфліктну поведінку.

Таким чином, підібрані діагностичні інструменти та організація дослідження забезпечують надійну методологічну базу для подальшого аналізу емпіричних даних, виявлення взаємозв'язків між психологічними чинниками та

конфліктністю підлітків, що є ключовим для підтвердження висунутої гіпотези та розробки обґрунтованих практичних рекомендацій.



РОЗДІЛ III. ОЦІНКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Дослідження психологічних чинників прояву конфліктності у підлітків

Емпіричне дослідження психологічних чинників прояву конфліктності у підлітків проводилося на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей №31» (м. Вінниця). Вибірку дослідження склали учні 9-х та 10-х класів. Загальний обсяг вибірки становив 48 осіб ($N=48$). Віковий діапазон досліджуваних охоплював період від 14 до 17 років. Гендерний склад вибірки був представлений 26 особами жіночої статі (54,2%) та 22 особами чоловічої статі (45,8%). Проведенню психодіагностичної процедури передувало інформування учасників щодо мети дослідження та отримання від них добровільної інформованої згоди на участь.

Для досягнення мети дослідження, розв'язання поставлених завдань та емпіричної перевірки висунутої гіпотези щодо впливу психологічних чинників на прояв конфліктності у підлітків було дібрано та застосовано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик. Вибір методик був зумовлений необхідністю вимірювання як рівня конфліктності (залежна змінна), так і специфічних психологічних характеристик (незалежні змінні), визначених як потенційні чинники конфліктності у теоретичному аналізі та гіпотезі дослідження.

До психодіагностичного комплексу увійшли:

Тест «Самооцінка конфліктності» С. М. Ємельянова – для кількісної оцінки рівня вираженості конфліктності підлітків.

Особистісний опитувальник Г. Айзенка (Eysenck Personality Questionnaire, EPQ) – для визначення типу темпераменту як індивідуально-типологічного чинника, що може впливати на конфліктну поведінку.

«Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлор (адаптація В. Г. Норакидзе) – для діагностики рівня особистісної тривожності як емоційного чинника конфліктності.

«Опитувальник ворожості» А. Басса та А. Даркі (Buss-Durkee Hostility Inventory, BDHI) – для вимірювання рівнів агресивності, ворожості та їх компонентів як ключових поведінкових та афективних чинників конфліктності.

Методика «Експрес-діагностика схильності особистості до зниженого настрою» В. В. Бойко – для оцінки емоційного стану (схильності до гіпотимії) як потенційного чинника, що впливає на конфліктність.

Аналіз результатів емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу психологічних чинників на конфліктність підлітків, дозволяє узагальнити отримані дані.

За результатами методики «Самооцінка конфліктності» С.М. Смелянова було визначено, що 30% респондентів мають нижчий за середній рівень конфліктності, 17% – середній, 30% – вищий за середній, та 22% – високий рівень вираження конфліктності. Низький рівень конфліктності серед сучасних підлітків становить лише 1%. Кількісні показники отриманих результатів подано на рисунку 3.1.

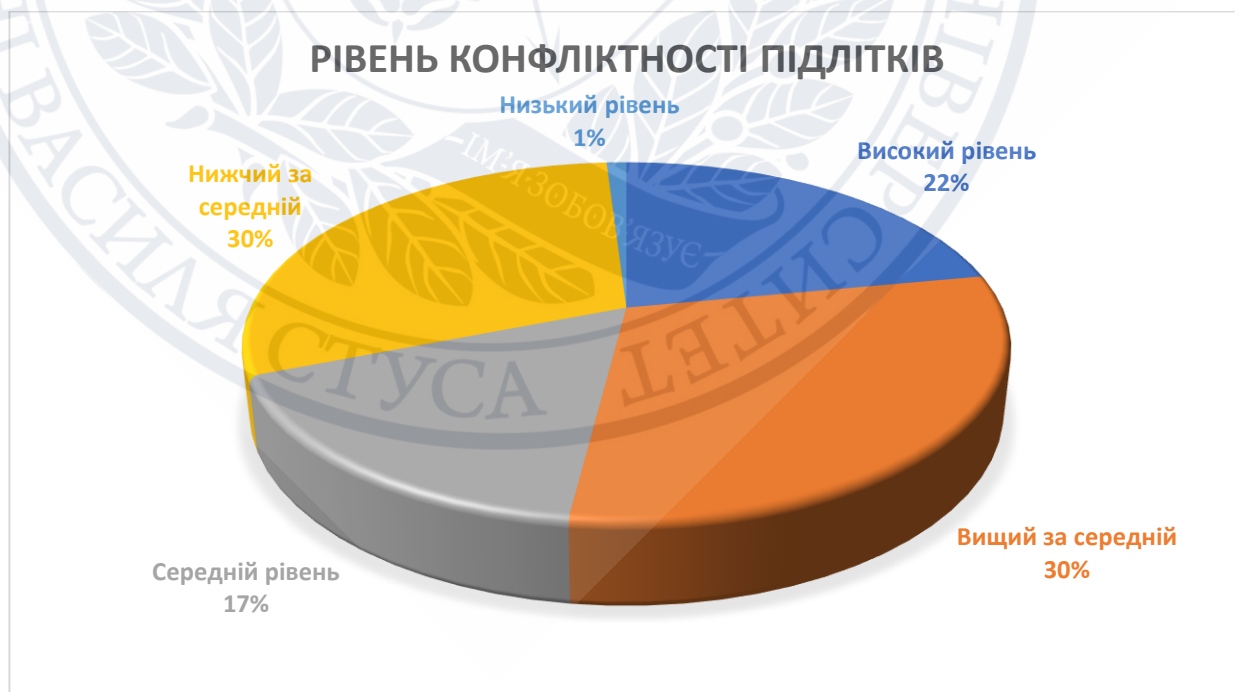


Рис. 3.1. Відсотковий розподіл рівнів конфліктності підлітків за результатами методики «Самооцінка конфліктності» С.М.Ємельянова

Згідно з даними рисунку 3.1, низький рівень вираження конфліктності серед осіб підліткового віку зафіксовано лише у 1%, що свідчить про їхню низьку схильність поступатися власними інтересами заради уникнення конфліктів. Проте, значна частина респондентів (30%) має рівень вираження конфліктності нижчий середнього, що характеризується намаганнями завжди враховувати, як ті чи інші конфлікти можуть вплинути на відносини з оточуючими. 17% респондентів мають середній рівень конфліктності, що свідчить про їхню здатність більш-менш врегульовувати конфліктні ситуації, проте за необхідності завжди готові відстояти власні інтереси. Також 30% респондентів за результатами методики мають рівень конфліктності вищий за середній, що характеризується прагненням людини завжди відстоювати власні погляди, навіть якщо це може зіпсувати відносини з оточуючими. У 22% осіб зафіксовано високий рівень конфліктності, що вказує на наявність здатності у таких респондентів самостійно здійснювати пошук приводу для конфлікту.

У той же час, за методикою «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка були отримані наступні дані щодо розподілу типів темпераменту серед респондентів: у 30% респондентів було визначено холеричний тип темпераменту, 40% відносяться до сангвінічного типу, 20% – до флегматичного, та лише 10% підлітків мають виражений меланхолічний тип темпераменту. Кількісні показники отриманих результатів подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 Кількісні показники розподілу типів темпераменту серед підлітків за результатами «Особистісного опитувальника» Г. Айзенка

Типи темпераменту			
Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
30%	40%	20%	10%

Згідно з даними, представленими у Таблиці 3.1, сангвінічний тип темпераменту є найпоширенішим серед дослідженої підліткової вибірки, охоплюючи 40% респондентів. Індивіди цього типу характеризуються лабільною нервовою системою, що проявляється в їхній екстравертованій орієнтації, жвавості та високій комунікабельності. Вони легко вступають у конфлікти, але так само швидко переходять до примирення. Конфліктна поведінка у сангвініків зазвичай активується у ситуаціях, які сприймаються як загроза їхнім інтересам.

Холеричний тип темпераменту виявлено у 30% підлітків. Його представники відзначаються підвищеною емоційною збудливістю та неврівноваженою поведінкою, що нерідко призводить до проявів конфліктності, нестриманості та агресивності. Низька лабільність нервових процесів у підлітків з холеричним темпераментом часто створює труднощі під час адаптації до нових умов, що також може провокувати конфлікти.

Флегматичний тип темпераменту зафіксовано у 20% підлітків. Ці особи є інтровертами, демонструють такі риси, як спокійність, врівноваженість та наполегливість. Їхні реакції оптимально адаптовані до сили умовних подразників. Емоційні реакції у них виникають досить повільно, але відрізняються значною силою, тривалістю та стриманістю в зовнішніх проявах. У конфліктних ситуаціях вони неактивні, проте переживають їх довго та болісно.

Найменш представленим є меланхолійний тип темпераменту, який становить лише 10% респондентів. Підлітки-меланхоліки є інтровертами, надмірно вразливими, з досить стійкими переживаннями. Вони характеризуються високою тривожністю. Хоча вони не є конфліктними, потрапляючи у конфліктну ситуацію, вони переживають її тривало та інтеріоризовано.

За результатами діагностики рівня тривожності за Особистісною шкалою прояву тривоги Дж. Тейлора (в адаптації В. Г. Норакидзе), нами були отримані такі показники, представлені на Рисунку 3.2: 25% сучасних підлітків мають дуже високий рівень вираження тривожності; 35% – високий рівень тривожності; 25%

– середній рівень тривожності. Лише 15% респондентів мають нижчий за середній рівень вираження тривожності.

Важливо зазначити, що низький рівень тривожності серед сучасної підліткової вибірки не було виявлено взагалі.

Отримані дані свідчать про домінуючу роль сангвінічного типу темпераменту в підлітковій популяції та значне поширення високих та дуже високих рівнів тривожності. Ці висновки можуть слугувати основою для подальших досліджень та розробки програм підтримки підлітків.

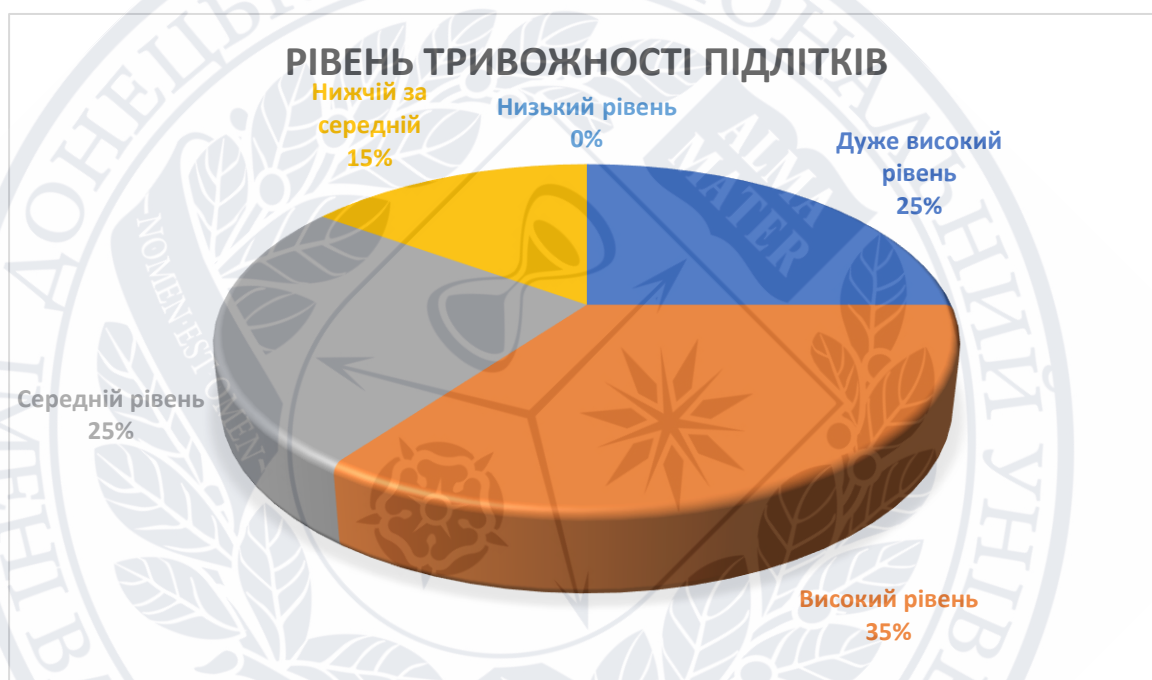


Рис. 3.2. Відсотковий розподіл рівнів тривожності підлітків за результатами особистісної шкали прояву тривоги Дж. Тейлора, в адаптації В. Г. Норакидзе

За результатами кількісного аналізу даних, отриманих за методикою оцінки рівня тривожності (дані представлені на Рисунку 3.2), виявлено, що високий рівень тривожності є найбільш поширеним серед дослідженої когорти підлітків, охоплюючи 35% респондентів. Цей рівень характеризується станом підвищеної внутрішньої напруги та схильністю до перцепції широкого спектру ситуацій як потенційно загрозливих або лякаючих, незалежно від об'єктивних факторів чи їх відсутності.

Значна частка респондентів – 25% – демонструє дуже високий рівень тривожності. Це свідчить про виражену нестабільність когнітивних та емоційних процесів у сприйнятті навколишнього світу, де практично будь-яка ситуація інтерпретується як нестабільна та небезпечна. У таких підлітків тривожність може мати ендогенний характер, виникаючи незалежно від зовнішніх стимулів, проявляючись у вигляді хвиль паніки та тривоги, що можуть бути стійкими та пролонгованими в часі.

Середній рівень тривожності представлений чвертю досліджуваних (25%), що вказує на помірну вираженість внутрішньої напруги невизначеного характеру. Підлітки з цим рівнем тривожності володіють здатністю до раціоналізації та аргументованого згладжування власних тривожних виявів. Тривожні стани у них, як правило, не є довготривалими і зазвичай виникають у відповідь на усвідомлювані та об'єктивно значущі для підлітка причини.

Лише 15% респондентів продемонстрували нижчий за середній рівень тривожності. Це вказує на відносно невелику частку підлітків, які здатні відчувати себе впевнено у мінливих ситуаціях, а також проявляють здатність до адекватної та об'єктивної оцінки зовнішніх обставин та власних внутрішніх станів. Тривожні стани у таких дітей виникають рідко і, як правило, обумовлені конструктивними та обґрунтованими причинами.

Важливо відзначити, що низький рівень тривожності не було виявлено взагалі серед досліджуваної вибірки. Цей факт може свідчити про загальну тенденцію сучасних підлітків до критичної оцінки та сумнівів щодо навколишнього світу та власного «Я», що корелює з віковими особливостями пубертатного періоду, який характеризується пошуком і перевіркою меж, стійкості та реальності.

Додатково було проведено діагностику показників ворожості та агресії за допомогою «Опитувальника ворожості» Басса-Даркі, що дозволило отримати такі результати за основними шкалами:

- Фізична агресія. Значна частка сучасних підлітків демонструє високу схильність до активного вияву фізичної агресії. Сумарно 45% респондентів (15% з дуже високим та 30% з високим рівнем) виявляють цю форму

агресії, що свідчить про їхню готовність вдаватися до бійок та застосовувати фізичне насильство проти інших осіб. На противагу цьому, лише 18% підлітків рідко демонструють подібну поведінку, що характеризує їх як осіб, не схильних до фізичних проявів агресії.

- Вербальна агресія. Більшість опитаних підлітків (48% у сумі високого та дуже високого рівнів – 15% дуже високий, 33% високий) схильні до вербального вираження своїх негативних почуттів. Це проявляється у використанні прокльонів, образливих виразів, сарказму та інших негативних словесних реакцій.
- Негативізм. Виражений негативізм властивий більшій половині сучасних підлітків, зокрема у 42% респондентів він діагностований на вищому за середній рівні. Ця особливість проявляється в опозиційній манері поведінки та пасивному неприйнятті, тоді як активний опір чи боротьба не є для них постійними або значущими моделями поведінки.
- Почуття провини. На високому рівні (7% дуже високий, 17% високий) почуття провини представлено у меншій частині досліджуваних підлітків. Це супроводжується негативно забарвленими переживаннями, пов'язаними з допущеними помилками, заподіяною шкодою або відчуттям невиконаного обов'язку. Водночас, у більшій половині респондентів (40% середній, 15% низький) почуття провини виражене на низькому або середньому рівні.
- Непряма агресія. У більшій половині сучасних підлітків (45% у сумі високого та дуже високого рівнів – 25% дуже високий, 20% високий) непряма агресія виявляється на високому або дуже високому рівні. Це свідчить про наявність у них прагнення до агресивних, руйнівних дій, що спрямовані на об'єкти, не пов'язані з безпосереднім джерелом роздратування або конфлікту.
- Роздратування. Показник роздратування також виявлено на високих рівнях у більш ніж половині сучасних підлітків (40% у сумі дуже високого та високого рівнів – 20% дуже високий, 20% високий). Це характеризує

таких підлітків як особистостей з підвищеною нервозністю та збудливістю. Натомість, менше половини підлітків (40% у сумі низького та середнього рівнів – 25% середній, 15% низький) мають низький або середній рівень вираження роздратування, що свідчить про їхню неготовність до прояву негативних реакцій на незначні подразники.

- Підозрілість. Підозрілість на високому (20%) або дуже високому (15%) рівнях проявляється у підлітків як вияв агресивної недовіри та підвищеної обережності по відношенню до інших людей. У таких дітей часто є стійка думка, що оточуючі, незалежно від характеру та спрямованості їхніх дій, бажають їм лише нашкодити.
- Почуття образи. Почуття образи у сучасних підлітків на високих рівнях (40% у сумі дуже високого та високого рівнів – 10% дуже високий, 30% високий) проявляється як негативне переживання дійсної або уявної несправедливості, допущеної по відношенню до них, та відсутність будь-якого розуміння з боку оточуючих. Водночас, у частини підлітків (35% у сумі низького та середнього рівнів – 15% середній, 20% низький) з низьким або середнім виявом почуття образи, рідко необґрунтовано виникає відчуття ображення власної гідності.
- Агресивність (інтегральний показник). Загальний рівень агресивності є значно вираженим у більшості сучасних підлітків. Сумарно 53% респондентів (17% дуже високий, 20% високий, 16% вищий за середній) виявляють агресивність на високому, дуже високому або вищому за середній рівнях. Це свідчить про їхню схильність вступати у конфліктні ситуації, виявляти акти ворожості та сили відносно інших людей з метою відстояти себе та свої інтереси. Менша ж частина респондентів (17%) має низький рівень вираження агресивності, що говорить про їхню здатність конструктивно вирішувати проблеми та конфліктні ситуації.
- Ворожість (інтегральний показник). Трохи менше половини осіб підліткового віку (26% низький рівень та 17% середній) демонструють низький рівень ворожості, що свідчить про низьку поширеність серед цієї

когорти довірливого та в цілому позитивного ставлення до оточуючих. У той же час, значна кількість респондентів (26% високий рівень та 22% вищий за середній) поділяють між собою вищий за середній та високий рівні ворожості, що свідчить про вираження у них ознак підозрілості та високого рівня почуття образи.

Ці дані є критично важливими для розуміння психологічного стану сучасної підліткової популяції та підкреслюють суттєву гетерогенність у проявах різних форм агресії та ворожості. Значний відсоток високих та дуже високих показників за деякими шкалами (наприклад, вербальна та непрямая агресія) може корелювати з раніше виявленими рівнями тривожності. Ця інформація слугує основою для розробки адекватних стратегій психологічної підтримки та корекції.

Кількісні показники отриманих результатів подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 Кількісні показники розподілу даних за шкалами «Опитувальника ворожості» Басса-Даркі серед підлітків

Назви шкал	Рівні вираженості характеристик				
	Дуже високий рівень	Високий рівень	Вищий за середній рівень	Середній рівень	Низький рівень
Фізична агресія	15%	30%	15%	22%	18%
Вербальна агресія	15%	33%	20%	6%	26%
Негативізм	7%	10%	42%	25%	16%
Почуття провини	7%	17%	21%	40%	15%

Непряма агресія	25%	20%	15%	22%	18%
Роздратування	20%	20%	20%	25%	15%
Підозрілість	15%	20%	30%	15%	20%
Почуття образи	10%	30%	25%	15%	20%
Агресивність	17%	20%	16%	30%	17%
Ворожість	9%	26%	22%	17%	26%

Представлені результати емпіричного дослідження дозволяють здійснити ґрунтовний аналіз проявів агресивності, ворожості та схильності до зниженого настрою у вибірці підлітків, доповнюючи загальну картину психологічних чинників конфліктності. Дані, отримані за допомогою «Опитувальника ворожості» Басса-Даркі, детально відображені в Таблиці 3.3.2, а результати методики «Експрес-діагностики схильності до зниженого настрою» В. В. Бойко візуалізовані на Рисунку 3.3.



Рис. 3.3. Відсотковий розподіл рівнів схильності до зниженого настрою підлітків за результатами «Експрес-діагностики схильності до зниженого настрою» В. В. Бойко

Деталізуючи дані Рисунку 3.3, можна констатувати, що найбільш розповсюдженим серед сучасних підлітків є саме середній рівень схильності до зниженого настрою (40%). Підлітки з цим рівнем схильні до виникнення зниженого настрою переважно у стресових ситуаціях або таких, що зачіпають їх безпосередньо у негативному сенсі. Водночас, чверть досліджуваних підлітків (25%) мають високий рівень вираження зниженого настрою, що вказує на яскраво виражену дистимію – переддепресивний стан.

Для всебічного порівняння отриманих результатів за кожною з зазначених методик та емпіричного підтвердження гіпотези дослідження щодо впливу психологічних чинників на прояви конфліктності підлітків, нами було проведено кореляційний та регресійний аналіз. Спочатку було застосовано критерій кореляції Пірсона з метою виявлення статистично значущих зв'язків між психологічними чинниками та рівнем конфліктності підлітків. Після цього був проведений регресійний аналіз, спрямований на доведення впливу ідентифікованих психологічних чинників на виникнення конфліктності у підлітків, де конфліктність виступала залежною змінною, а психологічні чинники – незалежними.

За результатами кореляційного аналізу було виявлено наявність значущих прямих кореляційних зв'язків на рівні значимості $p \leq 0.01$ між конфліктністю підлітків та наступними психологічними детермінантами:

Між конфліктністю підлітків та типом темпераменту. Виявлено прямий кореляційний зв'язок між конфліктністю підлітків та холеричним типом темпераменту. Це свідчить про те, що підлітки з холеричним типом темпераменту є більш схильними до агресивних та конфліктних проявів, порівняно з представниками інших темпераментів. Ця закономірність пояснюється їхніми індивідуальними особливостями, зокрема підвищеною емоційною збудливістю та невірноваженою поведінкою, яка нерідко провокує

конфліктні ситуації та вияви нестриманості. Результат регресійного аналізу додатково підтвердив значущий вплив типу темпераменту на рівень конфліктності підлітків.

Між конфліктністю підлітків та рівнем вираження тривожності.

Встановлено прямий кореляційний зв'язок між цими показниками, що свідчить про те, що зі зростанням рівня тривожності підлітків пропорційно підвищується і їхній рівень конфліктності. Це пояснюється тим, що підвищена тривожність змушує підлітка сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі та лякаючі, що, своєю чергою, спонукає їх займати опозиційну позицію та активно проявляти ознаки конфліктності. Регресійний аналіз достовірно довів наявність впливу тривожності на конфліктність підлітків.

Між конфліктністю підлітків та рівнем схильності до зниженого настрою. Зафіксовано прямий кореляційний зв'язок між цими показниками. Це означає, що чим вищий рівень схильності до зниженого настрою, тим вищим є і рівень конфліктності. Такий взаємозв'язок зумовлений тим, що знижений настрій змушує підлітка сприймати світ через призму негативних переживань, що може спотворювати об'єктивну оцінку ситуацій та провокувати конфлікти. Результат регресійного аналізу підтвердив значущий вплив зниженого настрою на конфліктність підлітків.

Між конфліктністю підлітків та рівнем фізичної агресії. Виявлено прямий кореляційний зв'язок між конфліктністю підлітків та рівнем фізичної агресії. Це означає, що чим вищий рівень конфліктності, тим вищий рівень прояву фізичної агресії. Такий взаємозв'язок пояснюється тим, що бажання підлітків відстоювати власні інтереси з підвищенням рівня конфліктності може переходити на фізичний рівень прояву. Регресійний аналіз довів наявність значущого впливу фізичної агресії на конфліктність підлітків.

Між конфліктністю підлітків та рівнем вербальної агресії. Спостерігається прямий кореляційний зв'язок між конфліктністю підлітків та рівнем вербальної агресії. Це свідчить про те, що зі зростанням рівня конфліктності підвищується і рівень вербальної агресії. Цей зв'язок зумовлений

тим, що прагнення підлітків відстоювати власні інтереси часто реалізується на вербальному рівні, через що підліток може вдаватися до лайки, прокльонів, образливих виразів, сарказму тощо. Регресійний аналіз підтвердив значущий вплив вербальної агресії на конфліктність підлітків.

Між конфліктністю підлітків та рівнем негативізму. Виявлено прямий кореляційний зв'язок між конфліктністю підлітків та рівнем негативізму. Чим вищий рівень негативізму, тим вищим є рівень конфліктності. Це пояснюється тим, що підлітки, у своєму бажанні протистояти іншим, їхнім проханням, думкам та поглядам, можуть навмисно шукати точки зіткнення, щоб довести свою відмежованість. Відповідно, можуть виникати штучно створені конфліктні ситуації, у яких підлітки з високим рівнем негативізму здатні принципово йти проти думки, що не є їхньою, незалежно від її правдивості та вірності. Результат регресійного аналізу довів наявність впливу негативізму на конфліктність підлітків.

Між конфліктністю підлітків та рівнем почуття провини. Встановлено прямий кореляційний зв'язок між конфліктністю підлітків та рівнем почуття провини. Це означає, що чим вищий рівень почуття провини, тим вищим є і рівень конфліктності. Такий зв'язок пояснюється тим, що підлітки, які вважають себе винними через певні вчинки, часто можуть почувати себе "поганими" та такими, яких світ може та має відкинути. Це, своєю чергою, через вікові особливості підлітків (максималізм, категоричність, дихотомічність мислення тощо), може змушувати їх повторювати свій негативний вплив через віру у свою «поганість». Регресійний аналіз довів наявність значущого впливу почуття провини на конфліктність підлітків.

Між конфліктністю підлітків та рівнем вираження непрямої агресії. Виявлено прямий кореляційний зв'язок між конфліктністю підлітків та рівнем непрямої агресії. Чим вищий рівень непрямої агресії, тим вищий рівень прояву конфліктності підлітків. Це пояснюється тим, що проявляючи агресивні, руйнівні дії на об'єкти та суб'єкти, не пов'язані з виникненням даного відчуття, підліток здатен ставати причиною конфлікту з іншими людьми, які не були ніяк

пов'язані з його вже існуючими негативними станами. Результат регресійного аналізу довів наявність впливу переживання непрямої агресії на конфліктність підлітків.

Між конфліктністю підлітків та рівнем роздратування. Спостерігається прямий кореляційний зв'язок між конфліктністю підлітків та рівнем роздратування. Чим вищий рівень роздратування підлітків, тим вищий рівень і їхньої конфліктності. Це пояснюється тим, що підвищена нервовість здатна збуджувати та дратувати підлітка як у напружених, так і в нормальних ситуаціях. Це, своєю чергою, змушує підлітка негативно та агресивно реагувати там, де конфлікту немає, тим самим його створюючи. Регресійний аналіз довів наявність значущого впливу переживання роздратування на конфліктність підлітків.

Між конфліктністю підлітків та рівнем вираження підозрілості. Виявлено прямий кореляційний зв'язок між конфліктністю підлітків та рівнем вираження підозрілості. Це свідчить про те, що чим вищий рівень вираження підозрілості підлітків, тим вищий рівень і їхньої конфліктності. Цей взаємозв'язок пояснюється тим, що підвищена підозрілість та почуття агресивної недовіри здатна змушувати підлітків відчувати себе так, ніби оточуючі налаштовані проти них, від чого вони можуть переходити до агресивного захисту та оборони. Результат регресійного аналізу підтвердив значущий вплив переживання підозрілості на конфліктність підлітків.

Між конфліктністю підлітків та почуттям образи. Встановлено прямий кореляційний зв'язок між конфліктністю підлітків та рівнем вираження почуття образи. Це означає, що чим вищий рівень вираження почуття образи, тим вищий рівень конфліктності підлітків. Цей зв'язок пояснюється тим, що підвищене почуття образи підлітків, яке викликає негативне переживання допущеної по відношенню до них несправедливості та відсутність будь-якого розуміння з боку оточуючих, здатне провокувати агресивне бажання підлітка відстоювати себе та свої інтереси. Це, своєю чергою, змушує підлітків провокувати конфлікт. Регресійний аналіз довів значущий вплив переживання почуття образи на конфліктність підлітків.

Між конфліктністю підлітків та рівнем їхньої агресивності (інтегральний показник). Виявлено сильний прямий кореляційний зв'язок між конфліктністю підлітків та рівнем їхньої агресивності. Чим вищий рівень агресивності, тим вищий рівень конфліктності підлітків. Це пояснюється тим, що підвищений рівень агресивності спонукає підлітка прагнути завдати шкоди оточуючим та заподіяти їм біль. Саме провокування конфлікту є тим способом, що може виступати причиною нанесення іншим шкоди. Результат регресійного аналізу підтвердив значущий вплив агресивності на конфліктність підлітків.

Між конфліктністю підлітків та рівнем їхньої ворожості (інтегральний показник). Спостерігається прямий кореляційний зв'язок між конфліктністю підлітків та рівнем їхньої ворожості. Чим вищий рівень ворожості, тим вищий рівень конфліктності підлітків. Це пояснюється тим, що підвищений рівень ворожості змушує підлітків негативно ставитися до оточуючих, підозрювати їх та вважати їхні дії такими, що можуть бути небезпечними для підлітка. Це здатне провокувати захисну реакцію, відповідно до якої може виникати конфліктна ситуація. Регресійний аналіз довів значущий вплив ворожості на конфліктність підлітків.

3.2. Практичні рекомендації щодо зниження конфліктності підліткам, вчителям та батькам

На основі теоретичного й емпіричного аналізу, а також інтерпретації отриманих результатів дослідження, нами було виокремлено низку рекомендацій щодо зниження конфліктності у підлітків. Оскільки в результаті нашого дослідження було виявлено вплив психологічних чинників на конфліктність підлітків, в рекомендаціях нами було зроблено наголос на зниженні рівнів прояву даних чинників. Нами було розроблено низку рекомендацій для батьків, вчителів та підлітків з проявами конфліктної поведінки:

Так, до рекомендацій батькам ми можемо віднести наступне:

1. Варто уникати конфліктів перед підлітком, а також залучення його, коли дитини це не стосується. Психологічний клімат в оселі впливає на те, чи відчуває

підліток себе у будинку безпечно та яку поведінку він переймає для спілкування з однолітками та дорослими. Разом із цим уникнення атмосфери суперечок може сприяти зменшенню загального напруження у підлітка.

2. Буде корисним вступати з підлітком у розмову не лише з метою обговорення невдач та неприємних ситуацій для їхнього вирішення. Підіймаючи теми приємні, цікавлячись інтересами, здобутками, цінностями підлітка також (не заради оцінювання, а заради підтримки своєї дитини), батьки мають змогу підіпшити взаємини з молодістю особистістю, спровокувати виникнення у неї почуття довіри, а також покращити загальний психологічний клімат у сім'ї, який надалі має змогу трансливатися підлітком за межами оселі.

3. Уникайте практик фізичного та іншого роду покарання. Після подібної тактики виховання конфлікти між батьками та дитиною стають традиційною формою спілкування, діти перестають довіряти не тільки батькам, а й дорослим загалом, бояться розповідати про свої проблеми й труднощі, брешуть і викручуються, стають замкнутими, тікають з дому, шукають підтримки на стороні, та не завжди ця сторона хороша. Варто спробувати пошукати інші методи впливу, які не пов'язані з нанесенням шкоди: залучення дитини до сімейних зборів як рівного члена, використання Я- висловлювань для роз'яснення своєї позиції та почуттів тощо.

4. Можна також залучати дітей до обговорення домашніх справ та прийняття важливих сімейних рішень, наслідки яких будуть торкатися й підлітка. Це надасть змогу дитині відчувати себе рівною, вартісною уваги, такою, думки та почуття якої важливі не лише для неї, але і для значущих дорослих. Це може допомогти уникнути й почуття образи, й ворожості підлітка, зниженого настрою тощо.

У той же час, ми можемо надати такі рекомендації вчителям:

1. У процесі комунікації важливо звертати увагу підлітка саме на його дії та їх наслідки, уникаючи оцінки особистості. Засудження дитини за її вчинки може викликати у неї відчуття меншовартості, провини, образи чи недовіри. Обговорення має стосуватися конкретної ситуації «тут і зараз», без повернення

до минулих помилок, щоб уникнути емоційної реакції у вигляді захисту або закритості.

2. У конфліктній ситуації варто виявити розуміння до почуттів та поглядів підлітка, використовуючи формулювання на кшталт: «Я розумію, що тобі прикро / це тебе зачепило, але...». Такий підхід допомагає встановити довіру, показує, що думки та переживання підлітка важливі й враховуються.

3. Важливим для відносин дитини з вчителями та однолітками у школі є збереження її позитивної репутації. Не варто публічно обговорювати проблемні ситуації або негативні оцінки з іншими учнями чи колегами. Це допоможе уникнути соціального осуду, ізоляції та ризику погіршення стосунків у колективі. Вчитель у цьому випадку не стає джерелом додаткового стресу чи об'єктом агресії з боку учня.

4. Важливою є потреба демонструвати підлітку модель неагресивної поведінки. Підліток часто реагує на агресію ще більшою агресією, адже сприймає подібне дуже близько до серця. Агресивна поведінка вчителя здатна викликати протидію, опір у підлітка, провокувати виникнення почуття образи, непрямой агресії, почуття вини тощо. І разом із цим стикаючись з неворожою поведінкою підліток може поступово й сам почати транслювати менш агресивну поведінку. Натомість послідовна, доброзичлива й стабільна поведінка дорослого сприяє формуванню більш м'якої та конструктивної поведінки у самих учнів.

Підліткам з проявами конфліктної поведінки можна надати такі рекомендації:

1. У разі усвідомлення себе за порозі конфліктної ситуації, варто зупинитися на хвилину та спробувати з'ясувати причину бажання створити конфлікт. Слід поставити собі кілька запитань: «Чому мене це так зачіпає саме зараз?», «Що допомогло б мені почуватися краще?», «Чого мені не вистачає для внутрішнього комфорту?» Це сприяє усвідомленню справжніх мотивів емоційної реакції, допомагає знизити напруження й визначити, чи справді

конфлікт є необхідним способом реагування. Такий підхід зменшує емоційну зарядженість і дозволяє діяти більш виважено.

2. Для конструктивного вирішення ситуацій важливо говорити про свої емоції й потреби у формі «Я»-висловлювань. Такий вислів має складатися з чотирьох компонентів:

- що я відчуваю (наприклад, «мені сумно», «я злюсь»);
- що стало причиною цих емоцій («я чекав на тебе пів години», «я прибирала, а ти розкидав речі»);
- чому це для мене важливо («для мене це було дуже значуще»);
- і чого я очікую («будь ласка, попереджай, якщо змінюються плани»).

Така комунікація допомагає уникати агресії, зберігати повагу у спілкуванні та ефективніше досягати порозуміння.

3. Підліткам важливо навчитися усвідомлювати власні кордони та відповідальність. Для цього можна створити у сім'ї спільний перелік обов'язків і прав кожного. Наприклад, право на особистий простір може бути сформульоване як «не заходити до кімнати без стуку». Це допомагає чітко розуміти, коли особисті межі справді порушуються, і вчить аргументовано їх захищати.

4. Побудова планерів, таблиць або схем, на яких позначати свої бажання та можливості щодо їх реалізації. Оскільки однією з причин конфліктності підлітка може виступати саме наявність протиріччя між прагненням індивіда отримати певний ресурс і обмеженими можливостями. Такі таблиці можуть допомогти у розподілі ресурсів підлітком задля досягнення своєї мети, що, у свою чергу, допоможе в уникненні заниженого настрою та тривожності як причини виникнення конфліктності.

5. У конфліктній ситуації важливо не відволікатися на минулі образи чи сварки. Якщо підліток навчиться діяти за принципом «тут і тепер», це допоможе знизити емоційне напруження, покращити настрій і сприятиме швидшому вирішенню проблеми. Особливо це корисно для емоційно імпульсивних

підлітків, зокрема холериків, яким варто практикувати збереження спокою у напружених моментах.

6. Медитативні вправи можуть допомогти знизити напруження, тривожність, покращити настрій тощо, а також направити думки у необхідне русло. Медитація допомагає зосередитися на важливому, дозволяючи подивитися на ситуацію об'єктивно, а також зрозуміти чого саме в даний конкретний час підлітку може не вистачати для того, аби почувати себе добре. Існує безліч варіантів медитацій, однак не обов'язково заглиблюватися у їхні різновиди, якщо не має бажання. Достатньо просто дихати за схемою 4-2-4-2: на протязі чотирьох секунд людина робить вдих, на дві секунди затримує дихання, потім на протязі чотирьох секунд людина робить видих. Та ще раз затримує дихання на дві секунди. Процедура повторюється стільки разів, скільки це необхідно.

Висновки до 3 розділу

Було здійснено емпіричне дослідження психологічних чинників, що впливають на прояв конфліктності у підлітків. Дослідження охопило 48 учнів 9-10 класів Комунального закладу «Вінницький ліцей №31» віком від 14 до 17 років, з майже рівним гендерним розподілом (54,2% жіночої статі, 45,8% чоловічої). Для досягнення мети та завдань роботи було застосовано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволили оцінити рівень конфліктності, тип темпераменту, рівень тривожності, агресивності, ворожості та схильності до зниженого настрою.

Аналіз отриманих емпіричних даних виявив низку ключових закономірностей.

Більшість підлітків демонструють середній та високий рівень конфліктності (30% – вищий за середній, 22% – високий), що підкреслює актуальність проблеми вивчення цього явища в сучасних умовах. Лише 1% респондентів має низький рівень конфліктності.

Серед досліджуваних найпоширенішим є сангвінічний тип темпераменту (40%), проте значна частка (30%) припадає на холеричний тип. Було встановлено, що холеричний тип темпераменту, який характеризується підвищеною емоційною збудливістю та неврівноваженістю, істотно підвищує ризик проявів конфліктної поведінки.

Значна частина підлітків демонструє високий (35%) та дуже високий (25%) рівень тривожності, що вказує на підвищену внутрішню напругу та схильність до сприйняття ситуацій як загрозливих. Низький рівень тривожності серед досліджуваної вибірки не було виявлено взагалі.

Зафіксовано значні рівні фізичної агресії (45% у сумі високого та дуже високого рівнів) та вербальної агресії (48% у сумі високого та дуже високого рівнів). Виявлено також високі рівні негативізму (42% вищий за середній), почуття провини (40% середній), підозрілості (30% вищий за середній) та почуття образи (30% високий), що посилюють прояви конфліктності. Загальний рівень агресивності є значно вираженим у більшості підлітків (53% на високому, дуже високому або вищому за середній рівнях).

25% підлітків мають високий рівень схильності до зниженого настрою, 40% – середній, що може впливати на їхнє сприйняття ситуацій та провокувати конфлікти.

Кореляційний та регресійний аналізи підтвердили наявність значущих прямих зв'язків між рівнем конфліктності та усіма досліджуваними психологічними чинниками (типом темпераменту, рівнем тривожності, схильністю до зниженого настрою, фізичною та вербальною агресією, негативізмом, почуттям провини, непрямою агресією, роздратуванням, підозрілістю, почуттям образи, загальною агресивністю та ворожістю). Це свідчить про їхню важливу роль у формуванні конфліктної поведінки підлітків.

Отже, результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до діагностики та корекції конфліктності у підлітків, що має включати індивідуальний аналіз психологічних особливостей та роботу над розвитком навичок емоційної регуляції. Отримані дані можуть слугувати підґрунтям для

створення ефективних програм профілактики і психокорекції конфліктності у навчальних закладах, а також надання практичних рекомендацій батькам і педагогам для покращення психологічного клімату у сім'ї та школі.



ВІСНОВКИ

Дослідження психологічних чинників конфліктності у підлітків є надзвичайно актуальним, адже підлітковий вік – це період значних змін та самовизначення. Ці внутрішні процеси природно викликають суперечності, а сучасні виклики (війна, цифровізація, соціально-економічні труднощі) лише посилюють їх, роблячи проблему конфліктності ще гострішою.

Емпіричне дослідження, проведене у «Вінницькому ліцеї №31», підтвердило, що конфліктність підлітків має складний характер і залежить від багатьох факторів – як від стійких рис особистості, так і від емоційних станів. Зокрема, холеричний тип темпераменту, що характеризується емоційною

збудливістю, пов'язаний з вищим рівнем конфліктності. Натомість, сангвінічний тип демонструє більш гнучку поведінку.

Важливим фактором, що впливає на конфліктність, є особистісна тривожність. Більшість підлітків у дослідженні мають високий або дуже високий рівень тривожності, що призводить до сприйняття світу як загрозового та підвищує ризик конфліктів. Тривожність у поєднанні з низькою емоційною регуляцією робить підлітків вразливими до стресу та провокує імпульсивні дії.

Дослідження також виявило значну роль схильності до зниженого настрою. Це погіршує сприйняття соціальних ситуацій, сприяє негативним очікуванням та песимізму, що посилює конфліктність. Поєднання підвищеної тривожності та зниженого настрою створює емоційний фон, що підвищує вразливість до конфліктів.

Показники агресивності та ворожості за опитувальником Басса-Даркі свідчать про поширеність фізичних та вербальних агресивних реакцій серед підлітків. Конфліктна поведінка проявляється не лише у відкритих протистояннях, а й у пасивно-агресивних формах, таких як негативізм, почуття провини, образа, непряма агресія, підозрілість та роздратування. Ці емоційно-поведінкові характеристики формують комплексну структуру конфліктності.

Отримані дані підтверджують гіпотезу, що психологічні чинники є ключовими для прояву конфліктної поведінки у підлітків. Це вказує на необхідність профілактики та корекції конфліктності не лише через усунення зовнішніх симптомів, а й через глибоке розуміння та роботу з внутрішніми психологічними процесами.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використовувати його результати для:

- Створення діагностичних інструментів, що допоможуть вчасно виявляти підлітків із підвищеним ризиком конфліктної поведінки.
- Розробки науково обґрунтованих програм профілактики та психокорекції, що базуються на виявлених факторах, для покращення психологічної підтримки підлітків у школах та сім'ях.

- Розробки індивідуалізованих підходів до роботи з молоддю, включаючи рекомендації для педагогів, батьків та самих підлітків. Це допоможе формувати конструктивні стратегії поведінки, знижувати ризики дезадаптації та покращувати емоційний добробут.

У сучасних реаліях України, коли підлітки стикаються з додатковими психологічними навантаженнями, це дослідження є особливо важливим для підтримки молодого покоління та їхньої адаптації до викликів часу.

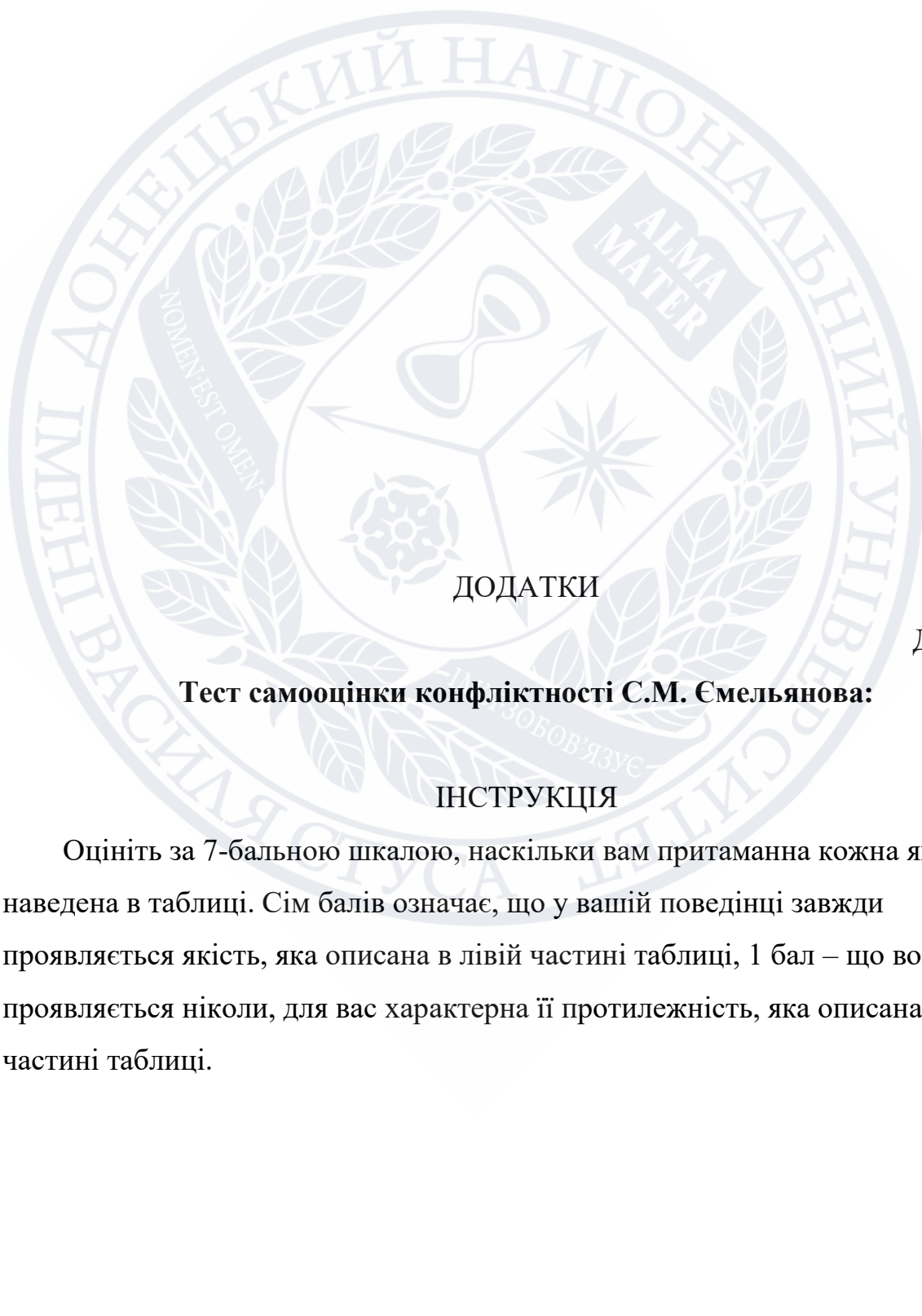
Таким чином, комплексний аналіз психологічних чинників конфліктності відкриває можливості для подальших досліджень, удосконалення профілактичних програм та покращення практичної роботи психологів, педагогів і батьків. Це сприятиме більш гармонійному розвитку особистості та зниженню рівня соціальних конфліктів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апішева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. С. 117-125.
2. Ануфрієва Н. М. *Психологія конфлікту: Навчальний посібник*. Київ: Інститут післядипломної освіти КНУ. 2005.
3. Берлач А. І., Кондрюкова В. В., Криволапчук В. О., Поліщук О. Г. *Конфліктологія: навчальний посібник, вид. 2-ге, доповн..* Одеса: ОДУВС. 2010.
4. Буткевич Т. В. *Конфліктологія з основами психології управління*. Київ: Центр навчальної літератури. 2005.

5. Герасіна Л. М., Требін, М. П., Воднік, В. Д. *Конфліктологія: навчальний посібник*. Харків: Право. 2012.
6. Гречко Т. Сутність і психологічні особливості вияву негативних психічних станів. В: *Збірник наукових праць. Серія «Педагогічні та психологічні науки»* Хмельницький: Вид-во НАДПСУ. 2015. С. 130–134.
7. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології*, 14(1), 2018. С. 84-94
8. Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць / За заг. ред. проф. В. І. Сипченка. Слов'янськ: Видавничий центр СДПУ. 2007.
9. Ємельяненко Л. М., Петюх В. М., Торгова Л. В., Гриненко А. М. *Конфліктологія: Навчальний посібник*. Київ: КНЕУ. 2003.
10. Конфліктологія: навчальний посібник / Л. М. Герасіна М. П. Требін В. Д. Воднік. Харків: Право. 2012.
11. Куниця Т. Ю. Проблеми конфліктів у шкільному колективі. В: *Нові тенденції і явища у дитячому і молодіжному середовищі в Україні: цивілізаційний, культурологічний, інформаційний виміри* Київ: ТОВ "Видавниче підприємство "Едельвейс". 2014. С. 114-120.
12. Лєпіна Ю. П. Взаємозв'язок індивідуальних типологічних особливостей та агресивності особистості.
URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/1764> (дата звернення: 17.10.2024).
13. Лисенкова І. П. Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. *Психологія і особистість*, 2(14). 2018. С. 59-69.
14. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 3. 2022. С. 86-92.
15. Михайлишин У., Щур О. Вплив темпераменту на міжособистісні стосунки підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 3(53)ТЗ. 2020. С. 164-179.

16. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 3, 2022. С. 93-95.
17. Підлецька Л., Когут Я. Соціально-психологічні особливості саморегуляції підлітків. *Вісник Прикарпатського університету: філософські і психологічні науки*, 1(22). 2019. С.87-91.
18. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші. 2012.
19. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. *Психологія конфліктів. Соціально-психологічний вимір управління конфліктами: Конспект лекції*. Харків. 2020.
20. Співак В. А. *Ділові комунікації. Теорія і практика: підручник для академічного бакалаврату*. 2017.
21. Стратегії поведінки особистості в конфліктних ситуаціях / Ю. Бохонкова та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 3(56)Т2. 2021. С. 113-121.
22. Шаваріна О. П., Кондратюк С. М. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*, 1. 2014. С. 136-141.
23. Ващенко І. В., Гиренко С. П., Хамалян Р. А. *Загальна конфліктологія: навчальний посібник*. Харків: ООО «Модель Всесвіту». 2000.



ДОДАТКИ

Додаток А

Тест самооцінки конфліктності С.М. Ємельянова:

ІНСТРУКЦІЯ

Оцініть за 7-бальною шкалою, наскільки вам притаманна кожна якість, яка наведена в таблиці. Сім балів означає, що у вашій поведінці завжди проявляється якість, яка описана в лівій частині таблиці, 1 бал – що вона не проявляється ніколи, для вас характерна її протилежність, яка описана в правій частині таблиці.

Прагнете сперечатись	7 6 5 4 3 2 1	Ухиляєтесь від суперечок
Свої висновки супроводжуєте тоном, який не терпить протиріч	7 6 5 4 3 2 1	Свої висновки супроводжуєте тоном вибачення
Вважаєте, що досягнете свого, якщо будете сильно сперечатися	7 6 5 4 3 2 1	Вважаєте, що якщо будете сперечатися, то не доб'єтесь свого
Не звертаєте уваги на те, що інші не приймають доказів	7 6 5 4 3 2 1	Жалкуєте, якщо бачите, що інші не приймають доказів
Спірні питання обговорюєте в присутності опонента	7 6 5 4 3 2 1	Обговорюєте спірні питання за відсутності опонента
Не хвилюєтесь, якщо по- трапляєте в напружену обстановку	7 6 5 4 3 2 1	В напруженій ситуації відчуваєтесь незручно
Вважаєте, що в конфліктній ситуації потрібно проявляти свій характер	7 6 5 4 3 2 1	Вважаєте, що в конфліктній ситуації не потрібно проявляти свої емоції
Не поступаєтесь у конфліктних ситуаціях	7 6 5 4 3 2 1	Поступаєтесь у конфліктних ситуаціях
Вважаєте, що люди легко виходять з конфліктної ситуації	7 6 5 4 3 2 1	Вважаєте, що люди із труднощами виходять із конфліктної ситуації
Якщо вибухаєте, то вважаєте, що без цього не можна	7 6 5 4 3 2 1	Якщо вибухаєте, то відчуваєте вину

Обробка та аналіз результатів: підрахуйте загальну суму балів і оцініть свою ступінь конфліктності.

60 і більше балів – висока ступінь конфліктності. Найчастіше ви самі шукаєте приводи для спорів. Не ображаєтесь, якщо вас будуть вважати любителем посперечатись. Краще подумайте, чи не ховається за такою поведінкою глибинне відчуття особистої неповноцінності?

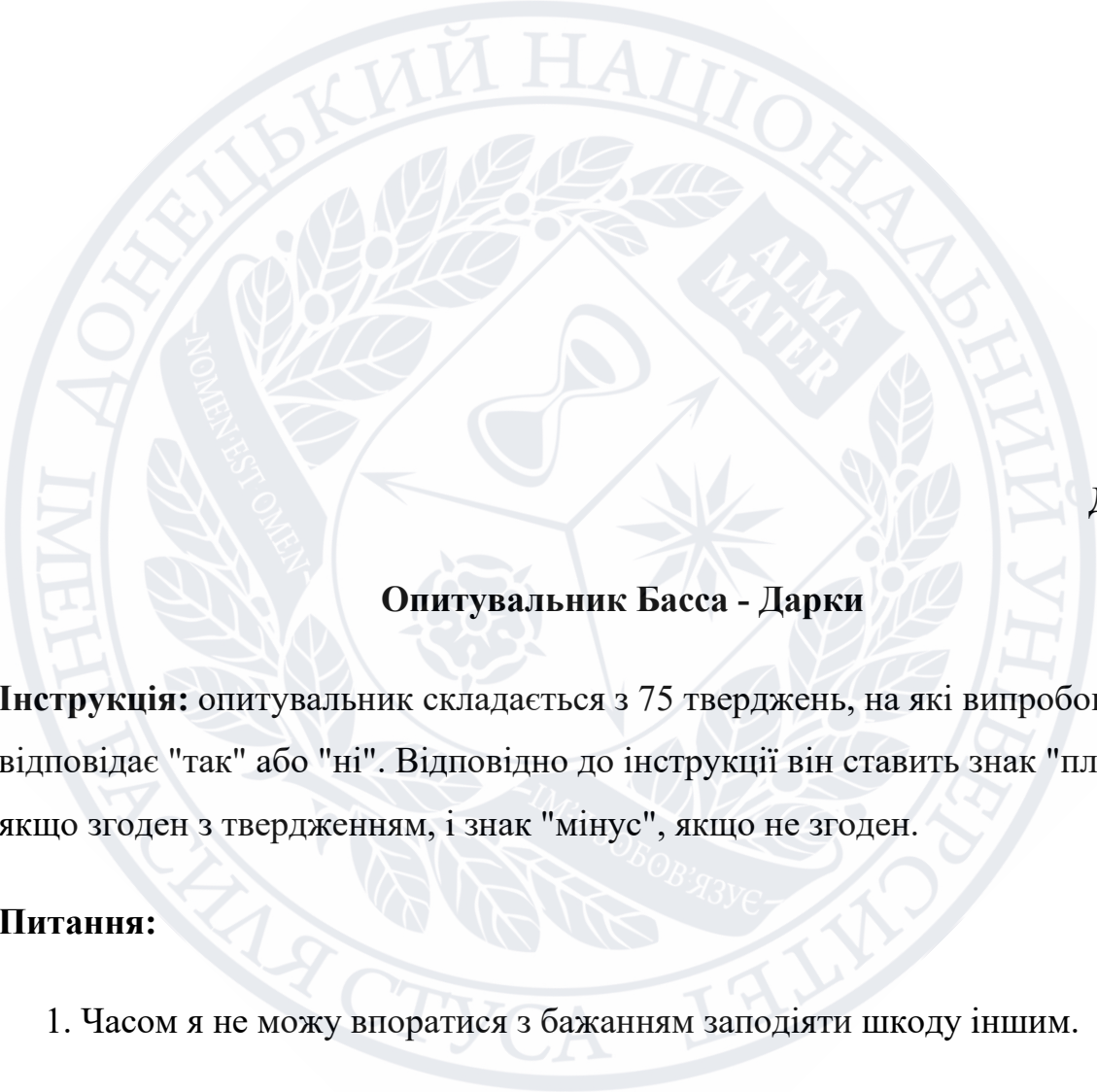
50 - 60 балів – виражена конфліктність. Ви наполегливо відстоюєте свою думку, навіть якщо це може негативно вплинути на ваші взаємовідносини з оточуючими. За це вас не завжди люблять, проте поважають.

30 – 50 балів – конфліктність слабо виражена. Ви вмієте згладжувати конфлікти і уникати критичних ситуацій, але при необхідності готові рішуче відстоювати свої інтереси.

15 – 30 балів – конфліктність не виражена. Ви тактовні, не любите конфліктів. Якщо ж вам доводиться вступати в суперечки, ви завжди враховуєте, як це може відбитися на ваших взаємовідносинах з оточуючими.

Менше 15 балів – вам притаманно ухилятися від конфліктних ситуацій. Ви переважно відмовляєтесь від своєї мети, щоб уникнути якої-небудь напруги у відносинах. Чи не думаєте ви, що тим самим втрачаєте повагу оточуючих?

Додаток Б



Опитувальник Басса - Дарки

Інструкція: опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" або "ні". Відповідно до інструкції він ставить знак "плюс", якщо згоден з твердженням, і знак "мінус", якщо не згоден.

Питання:

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.
2. Іноді пліткують про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене не попросять по - хорошому, я не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.

6. Я не знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.
8. Коли мені траплялося обдурити кого - небудь, я відчував болісні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене кілька більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся.
17. Якщо хто - небудь першим вдарить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.
20. Якщо хто - то уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.

23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди корчать з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже щотижня я бачу кого - небудь, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно переводять вас, варті того, щоб їх "клацнули по носі".
34. Я ніколи не буваю похмурим від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хто - то виводить мене з себе, я не звертаю уваги.
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильним" виразам.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось - небудь ударить мене.

42. Коли виходить не по - моєму, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по - справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям".
46. Якщо хто - небудь дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого - небудь.
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що - небудь приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше ніж і не частіше, ніж інші.
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав ліпшу мені під руку річ і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя надходить зі мною несправедливо.

59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.

60. Я лаюся тільки зі злості.

61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.

62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.

63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.

64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо він того заслуговує.

67. Я часто думаю, що жив неправильно.

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюсь - за дрібниць.

70. Мені рідко приходить в голову, що люди намагаються розлютити або образити мене.

71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці я часто підвищую голос.

74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджуся з чим - або, ніж стану сперечатися.

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

При складанні опитувальника автори користувалися наступними принципами:

- питання може відноситися тільки до однієї форми агресії;
- питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на питання.
- Відповіді оцінюються по восьми шкалах у такий спосіб:

Фізична агресія:

- так = 1, ні = 0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68;
- ні = 1, так = 0: 9 і 7.

Непряма агресія:

- так = 1, ні = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63;
- ні = 1, так = 0: 26, 49.

Роздратування:

- так = 1, ні = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- ні = 1, так = 0: 11, 35, 69.

Негативізм:

- так = 1, ні = 0: 4, 12, 20, 28;
- ні = 1, так = 0: 36.

Образа:

- так = 1, ні = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.

Підозрілість:

- так = 1, ні = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- так = 0, ні = 1: 33, 66, 74, 75.

Вербальна агресія:

- так = 1, ні = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- так = 0, ні = 1: 33, 66, 74, 75.

Почуття провини:

- так = 1, ні = 0: 5, 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкали, а індекс агресивності (прямий або мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7.

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4 . Норма ворожості дорівнює 6, $5-7 \pm 3$. При цьому звертається увага на можливість досягнення певної величини, що показує ступінь прояву агресивності.

Додаток В

Методика вивчення темпераменту (опитувальник Г.Айзенка)

Інструкція

“На поставленні питання ти повинен відповісти “так” або “ні”, записавши свою відповідь поруч з номером запитання у “Бланку відповідей” знаком “+” або “-“. Не потрібно гаяти багато часу на обмірковування питань. Дай ту відповідь, яка перша прийшла в голову. Відповідай на всі питання підряд, нічого не пропускай. Точно і правильно вивчити свій темперамент ти можеш при умові, що відповіді будуть щирі. Коментувати питання не варто.

Опитувальник Г.Айзенка

1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, бажання відчувати збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть підбадьорити і втішити?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи правда, що Вам дуже важко відповісти “Ні”?
5. Чи обмірковуєте Ви свої справи не поспішаючи, чи віддаєте Ви перевагу тому, щоб почекати перед тим, як діяти?
6. Ви завжди стримуєте свої обіцянки, не зважаючи на те, що Вам це не завжди вигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади і підйоми настрою?
8. Взагалі Ви дієте і розмовляєте швидко, без запинок для обмірковування?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь почуття, що Ви “нещасна людина”, хоча ніякої вагомої причини для цього не було?
10. Чи зробили б Ви все, будь-що, на спір?
11. Чи виникає у Вас почуття невпевненості та сорому, коли хочете зав’язати розмову з симпатичною (ним) незнайомкою (цем)?
12. Чи буває коли-небудь, що Ви сердитесь, виходите з себе?
13. Чи часто Ви дієте під впливом тимчасового настрою?
14. Чи часто Ви хвилюєтесь із-за того, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити або говорити?
15. Чи віддаєте Ви перевагу книжкам над зустрічами з людьми?
16. Чи правда, що Вас легко образити?
17. Ви любите часто бувати в компаніях?
18. Чи бувають у Вас такі думки, що Ви хотіли б приховати від інших?

19. Чи правда, що Ви часом повні енергії так, що все горить у руках, а часом зовсім в'ялі?
20. Чи хотіли б Ви, щоб у Вас було друзів менше, але щоб вони були дуже близькими?
21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23. Чи часто Вас хвилює відчуття провини?
24. Чи всі Ваші звички хороші та Бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і повеселитись у галасливій компанії?
26. Чи рахуєте Ви себе людиною збудливою і вразливою?
27. Чи вважають Вас людиною жвавою і веселю?
28. Після того, як справа зроблена, чи часто Ви подумки повертаєтесь до неї, гадаєте, що можна було б зробити краще?
29. Ви, як правило, мовчите, коли знаходитесь в компанії інших людей?
30. Буває так, що Ви інколи переказуєте плітки чи чутки?
31. Буває таке, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть у голову?
32. Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви скоріше прочитаєте про це в книжці, ніж запитаете?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас постійної уваги?
35. Чи бувають у Вас приступи сильного тремтіння?
36. Якщо б Ви знали, що сказане Вами ніколи не буде розголошено, Ви б завжди висловлювались у дусі загальноприйнятого (як всі)?
37. Чи справді Вам неприємно знаходитись у компаніях, де насміхаються один над одним?

38. Ви дратівлива людина?
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидких дій?
40. Чи хвилюєтесь Ви з приводу будь-яких неприємних подій, які могли б статись?
41. Чи правда, що Ви людина повільна і некваплива в рухах?
42. Ви коли-небудь спізнювались на побачення чи на роботу?
43. Чи часто Вам сняться жахливі сни?
44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропустите зручного випадку порозмовляти з незнайомою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Чи Ви б відчували себе дуже нещасним, якщо б тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Серед людей, яких Ви знаєте, такі, що Вам дуже не подобаються?
49. Могли б Ви сказати про себе, що Ви впевнена в собі людина?
50. Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вкажуть на Ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?
51. Чи рахуєте Ви, що важко отримати справжнє задоволення від вечорниць?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в досить скучну компанію?
54. Чи буває так, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
55. Чи піклуєтесь Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

Прізвище _____ Вік _____ Дата _____

Стать Ч Ж

Відповіді			Відповіді			Відповіді			Відповіді		
так	№	ні	так	№	ні	так	№	ні	так	№	ні
	1			15			30			45	
	2			16			31			46	
	3			17			32			47	
	4			18			33			48	
	5			19			34			49	
	6			20			35			50	
	7			21			36			51	
	8			22			37			52	
	9			23			38			53	
	10			24			39			54	
	11			25			40			55	
	12			26			41			56	
	13			27			42			57	
	14			28			43				
				29			44				

Щ –

Е –

Н –

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Заповнений бланк звіряєш з ключем і підраховують кількість співпадань з ключем. Результати записуються в “Бланки відповідей” проти позначень: “Е” –

шкала “екстра – інтроверсія”, “Н” – шкала “нейротизму – емоційна стабільність”, “Щ” – шкала “щирості”. Результати опитування достовірні, якщо шкала “Щ” < 4. При “Щ” > 4 обробка результатів не проводиться.

Тип темпераменту визначається наступним чином. Відкладаємо показник шкали “Е” на осі “інтроверсія – екстраверсія”, а показник шкали “Н” на осі “нейротизм – емоційна стабільність”.

При аналізі результатів обстеження необхідно притримуватись таких орієнтирів:

- екстраверсія – інтроверсія: 12 – середнє значення, не менше, ніж 15 – екстраверт, не менше 19 – яскравий екстраверт; не більше 9 – інтроверт; не більше 5 – глибокий інтроверт;
- нейротизм: 9-13 – середнє значення; не менше 15 – високий рівень нейротизму; не менше 19 – дуже високий рівень нейротизму; не більше 7 – низький рівень нейротизму;

Додаток Г

Шкала прояву тривожності Тейлор

Опис методичного матеріалу:

Особистісний опитувальник, опублікований в 1953 р. Ж.Тейлор і призначений для виміру тривожності як особистісної якості. Методика була створена на основі тверджень опитувача MMPI. В оригіналі складається зі 100 пунктів: 50 маскувальних та 50 ключових. Існує два адаптованих варіанти методики: варіант Т.Немчинова (50 пунктів) та В.Норакідзе (60 пунктів - додаються 10 пунктів “шкали брехні”), яка наводиться нижче.

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.

30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнився на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.

54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

«Ключ»

В 1 бал оцінюються відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 і відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги;

25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги;

16-24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого);

5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького);

0-4 бала – про низький рівень тривоги.