

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ГАВРИЛЮК ВАЛЕНТИНА АНАТОЛІЇВНА

Допускається до захисту:

В.о. завідувача кафедри загальної
та соціальної психології

к.психол.н., доцент

_____ Н.Д. Корольова
« _____ » _____ 2025 р .

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ
МІЖОСОБИСТИСНИХ КОНФЛІКТІВ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:

к. психол. н., доц.,
доцент кафедри загальної
та соціальної психології
Шель Н. В.

Оцінка: _____ / _____ / _____
(бали/за шкалою ЄКТС/за національною
шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

Гаврилюк В.А. Вплив тривожності підлітків на стратегії подолання міжособистісних конфліктів. Спеціальність 053 «Психологія», спеціалізація «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі досліджено вплив тривожності підлітків на вибір стратегій подолання міжособистісних конфліктів. Охарактеризовано тривожність як складне психологічне явище, яке розглядалося в межах різних наукових підходів — психоаналітичного, гуманістичного, когнітивного, поведінкового та тілесно-орієнтованого. Проаналізовано різні трактування цього поняття в українській та зарубіжній психології. Міжособистісні конфлікти розглянуто як невід'ємну частину людської взаємодії, що може набувати як конструктивного, так і деструктивного характеру залежно від рівня емоційної зрілості та вибраної стратегії поведінки.

На основі емпіричного дослідження встановлено, що підлітки з високою тривожністю частіше схильні до уникнення та компромісу в конфліктах, демонструють такі міжособистісні взаємини, зокрема підозрілість, підпорядкованість і залежність, натомість підлітки з низьким рівнем тривожності більш схильні до співпраці та доброзичливості. Показано, що тривожність є важливим чинником вибору стилів поведінки у міжособистісних конфліктах.

Запропоновано корекційну програму зниження рівня тривожності у підлітків. Корекційна програма включала такі ключові аспекти: розвиток емоційної саморегуляції, навчання конструктивним способам вирішення конфліктів, тренування комунікативних навичок та розвиток стресостійкості. Програма спрямована на підвищення психологічної адаптації підлітків у соціальному середовищі.

Ключові слова: тривожність, міжособистісні стосунки, підлітки, конфлікт, стратегії подолання конфліктів, спілкування, підлітковий вік.

58 с., 2 табл., 9 рис., 4 дод., 45 джерел.

ABSTRACT

Havryliuk V. A. The influence of adolescent anxiety on strategies for overcoming interpersonal conflicts. Specialty 053 "Psychology", specialization "Psychology". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

The qualification (bachelor's) thesis investigated the influence of adolescent anxiety on the choice of strategies for overcoming interpersonal conflicts. Anxiety was characterized as a complex psychological phenomenon, which was considered within the framework of various scientific approaches - psychoanalytic, humanistic, cognitive, behavioral and body-oriented. Different interpretations of this concept in Ukrainian and foreign psychology were analyzed. Interpersonal conflicts were considered as an integral part of human interaction, which can be both constructive and destructive depending on the level of emotional maturity and the chosen behavior strategy.

Based on empirical research, it was found that adolescents with high anxiety are more likely to avoid and compromise in conflicts, demonstrate such interpersonal relationships, in particular, suspicion, subordination and dependence, while adolescents with low anxiety are more likely to cooperate and benevolence. It is shown that anxiety is an important factor in choosing behavioral styles in interpersonal conflicts.

A correction program for reducing anxiety in adolescents is proposed. The correction program included the following key aspects: the development of emotional self-regulation, learning constructive ways to resolve conflicts, training communication skills and developing stress resistance. The program is aimed at increasing the psychological adaptation of adolescents in the social environment.

Keywords: anxiety, interpersonal relationships, adolescents, conflict, conflict resolution strategies, communication, adolescence.

58 p., 2 tabl., 9 pictures, 4 aps., 45 items.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ВИБІР СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ.....	9
1.1 Основні підходи до вивчення поняття тривожності в психології.....	9
1.2 Психологічні основи конфлікту та стратегії його подолання.....	15
1.3 Психологічні особливості підлітків.....	24
Висновок до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ	34
2.1 Характеристика основних етапів дослідження та опис вибірки... ..	34
2.2 Опис методик дослідження	36
Висновок до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ	41
3.1 Аналіз результатів дослідження рівня тривожності	41
3.2 Порівняльний аналіз впливу тривожності підлітків на стратегії подолання міжособистісних конфліктів.....	42
3.3 Корекційна програма зниження рівня тривожності підлітків при виборі стратегій подолання конфліктів.....	52
Висновок до розділу 3.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ... ..	59
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність. Підлітковий вік – це період стрімкого фізичного, психологічного та соціального розвитку. Саме в цьому віці активно формується особистість людини і провідною діяльністю підлітків є спілкування з однолітками, тому міжособистісні конфлікти є невід’ємною частиною їх життя.

Підлітковий вік також характеризується високою емоційною лабільністю і тривожністю, пов’язаними з їхсамовизначенням та розвитком психіки. Особливо в сьогоденнішніх реаліях війни, де кожен день сповнений стресом та переживаннями, що дуже впливають на емоційний стан підлітків. Невизначеність, невідомість майбутнього породжують у підлітків ще більшу тривожність. Підвищена тривожність може зумовлювати неефективні або деструктивні стратегії вирішення конфліктів, такі як уникнення, поступливість або агресія. У той час як низький рівень тривожності частіше асоціюється з конструктивними стратегіями – співпрацею чи компромісом.

Проблематику тривожності, як психологічного явища досліджували такі зарубіжні дослідники, як: З. Фрейд, К. Хорні, А. Адлер, Ч. Спілбергер, Д. Келлі, А. Бек та ін. Вони розглядали тривожність як складний внутрішній процес, який виникає внаслідок відчуття небезпеки, фрустрації чи переживання глибоких життєвих труднощів, і який може бути пов'язаний із несвідомими процесами ч із особливостями мислення і емоцій. В українській психології цим питанням займалися: О. Поясик, М. Савчин, С. Ставицька, Л. Бурлачук та ін., які акцентували увагу на індивідуально-типологічних особливостях тривожності, її впливі на емоційний стан особистості та соціальну адаптацію.

Щодо стратегій подолання конфліктів, найбільш відомою є класифікація К. Томаса, яка поділяє стратегії на п'ять типів. Цей підхід активно використовувався у дослідженнях міжособистісної поведінки, однак

недостатньо вивчено саме вплив рівня тривожності на вибір цих стратегій у підлітковому віці.

Недостатньо дослідженими залишаються аспекти взаємозв'язку між рівнем тривожності підлітків та їхньою схильністю до певних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, особливо в умовах воєнного часу.

Розуміння того, як саме тривожність впливає на вибір стратегії поведінки у конфліктній ситуації, дозволить розробити цілеспрямовані програми для психологічної допомоги підліткам. Такі програми можуть бути спрямовані і на зниження рівня тривожності, і на формування у підлітків навичок ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів.

Отже, дослідження цієї проблематики має велике значення для забезпечення психологічного благополуччя молодого покоління та його соціальної адаптації.

Метою роботи є дослідження впливу тривожності підлітків на вибір стратегій подолання міжособистісних конфліктів.

Об'єктом дослідження – стратегії подолання міжособистісних конфліктів.

Предмет дослідження – вплив тривожності підлітків на стратегії подолання міжособистісних конфліктів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що підлітки з високою тривожністю частіше обирають деструктивні стратегії подолання міжособистісних конфліктів, а ніж підлітки із низьким її рівнем.

Завдання:

- 1) здійснити теоретичний аналіз підходів до визначення тривожності, конфліктів та психологічних особливостей підліткового віку;
- 2) емпірично дослідити рівень тривожності підлітків та стратегій поведінки в конфліктній ситуації;
- 3) проаналізувати вибір стратегій подолання конфліктів у підлітків з різним рівнем тривожності;

4) розробити корекційну програму на зниження рівня тривожності підлітків при виборі стратегій подолання конфліктів.

Практична значущість: отримані дані можуть бути корисними для психологів, вчителів, а також можуть бути використані для розробки тренінгових програм розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів серед підлітків. Розуміння впливу тривожності підлітків на вибір стратегій подолання міжособистісних конфліктів особливо під час війни, дозволить практикуючим психологам, аспірантам, викладачам, педагогам та іншим фахівцям, що працюють із підлітками сприяти створенню умов для успішної взаємодії та налагодження контактів. Зниження рівня тривожності у підлітків допоможе їм більш усвідомлено і раціонально підходити до розуміння власної емоційної реакції та поведінки на конфліктну ситуацію. Напрацьовані матеріали як теоретичні, так і практичні можуть бути впровадженні в професійну підготовку майбутніх психологів, педагогів та роботи психологічних служб у загальноосвітніх навчальних закладах.

Новизна роботи: дослідження є розуміння впливу рівня тривожності підлітків на вибір стратегій подолання конфліктів у міжособистісній взаємодії. Це дослідження є спробою узагальнити знання з даної теми та запропонувати новий погляд до розуміння впливу тривожності на вибір стратегій подолання у конфліктній ситуації, а особливо в умовах сучасних викликів. Так як війна породжує невизначеність, руйнування матеріальні та світобачення впливають на всі сфери життя підлітка і сприяють появі тривожності. Саме від рівня тривожності у підлітків буде залежати, які стратегії для виходу із них вони будуть обирати - конструктивні чи деструктивні. Для реалізації поставлених завдань та проведення емпіричного дослідження нами були використані наступні **методи та методики:**

Теоретичні: теоретичний аналіз джерел, їх систематизація та узагальнення.

Емпіричні: тестування

1. Шкала прояву тривожності Тейлора.

2. Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі.

3. Методика типового реагування на конфліктні ситуації К. Томаса.

Методи статистичної обробки: Н-критерій Крускала-Уолліса.

Апробація. Результати дослідження було апробовано на I Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» (24–25 квітня 2025 р.) на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса. Та на Науково-практичній конференції «Наука сьогодення: сталий розвиток, технології та інновації» м. Дніпро (30–31 травня 2025 р.), видавництво «Молодий вчений».

Структура кваліфікаційної (бакалаврської) роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 58 сторінок, містить 2 таблиці, 9 рисунків, джерел 45 найменувань.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ВИБІР СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ

1.1 Основні підходи до вивчення поняття тривожності в психології

Тривожність є складним явищем та широко досліджується в психології, тому що тривожність може виступати як адаптивною рисою, так і деструктивною в житті людини. Єдиного визначення даного поняття немає. Трамбування тривожності та її характеру залежить від різних напрямків в психології, тому вони взаємопов'язані між собою, але не ідентичні.

Важливим є проблема розрізнення таких понять як «тривожність» та «тривога». Адже між ними є суттєві відмінності, що може вплинути на розуміння цих явищ. Термін «тривога» у науковій літературі тлумачать так: «Тривога – емоційний стан людини, що викликається почуттям неспокою, збентеження, побоюванням, передчуттям чогось несподіваного як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривога свідчить про недостатню пристосованість і готовність людини до можливих змін навколишнього середовища, неспроможність швидко й адекватно реагувати на них» [26, с. 313], водночас, «тривожність» інтерпретується, як «стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх. Схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом її виникнення» [41, с. 551].

Згідно теорії Ч. Спілбергера, тривога визначається, як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на стресову ситуацію. Характерними для неї є: суб'єктивне переживання напруги, занепокоєння, а також фізіологічними реакціями, такими як пришвидшене серцебиття, напруженість м'язів, тремор. І ця ситуативна тривога зникає після завершення стресової ситуації або після усвідомлення, що загроза минула.

Тривожність за даною теорією трактується, як стійка особистісна риса, тобто це схильність особистості до переживання тривоги в різних ситуаціях [44]. Особи з підвищеною особистісною тривожністю частіше сприймають навіть нейтральні або не значні ситуації як загрозливі чи небезпечні. В результаті чого, перманентне переживання може призвести до розладів особистості та проблем у житті такої людини, причому у всіх сферах.

Отже, тривога визначається як емоційний стан, що характеризується такими ознаками як неспокій, занепокоєння та побоювання про неприємності та негативні очікування, а тривожність - як відповідь організму на страх (емоційну, моторну тощо).

Тривожність є психологічним феноменом, який цікавий багатьом дослідникам і пояснення його міститься в різних теоретичних підходах. Вперше вона стала предметом дослідження у працях З. Фрейда, який розглядав її як важливу складову психічної діяльності людини. Спершу він вважав, що тривожність виникає через неправильне вивільнення енергії лібідо. Але згодом автор переглянув цю точку зору і дійшов висновку, що тривожність є певною функцією «Его», яка допомагає попереджати особистість про можливі загрози та спрямовувати її реакції на їх подолання або уникнення [37; 8].

З. Фрейд виокремив три основні види тривожності залежно від джерела її виникнення [37]:

1. Реалістична тривожність – це природна реакція на загрози зовнішнього світу. Вона подібна до страху і може знижувати здатність людини ефективно долати небезпеки.

2. Невротична тривожність – пов'язана з тиском з боку «Ід». Вона виникає у ситуаціях, коли людина побоюється, що її неприйнятні імпульси стануть усвідомленими, а «Его» не зможе їх контролювати. Відчуття тривоги тут пов'язане зі страхом перед можливими наслідками прояву цих імпульсів.

3. Моральна тривожність – формується під впливом «Супер-Его». Вона виникає тоді, коли «Его» відчуває загрозу осуду з боку моральних норм і

принципів особистості. Такий вид тривожності проявляється через почуття провини, сорому або самозвинувачення, коли внутрішній цензор вважає певні думки або дії неприпустимими [37].

В. Райх у своїх працях доповнив теорію З. Фрейда, поширившиї не лише на лібідо (сексуальну енергію), а й на всі основні біологічні та психологічні процеси людини. Натомість тривожність В. Райх описував як ситуацію, коли ця енергія не може вільно рухатися назовні, наштовхується на перешкоди і змушена повертатися всередину. Це повернення енергії створює внутрішню напругу і викликає так звані "м'язові затиски" — хронічне напруження у різних частинах тіла. Такі затиски, на думку В. Райха, не лише роблять тіло скутим, а й блокують емоції, ускладнюють контакт із собою та іншими [28].

В. Райх додав до розуміння тривожності важливий тілесний аспект, тобто він показав, що тривожність — це не лише психічне явище, а й фізичне, яке проявляється через ригідність тіла, скутість і уникнення дії [28].

К. Хорні, розглядала тривожність як соціальне явище, що виникає через відсутність почуття безпеки в міжособистісних стосунках, насамперед — у взаємодії дитини з батьками [39; 8].

На думку Хорні, базова тривога розвивається тоді, коли у дитини руйнується відчуття любові, прийняття і захищеності з боку значущих дорослих. Якщо дитина відчувається у безпеці, вона має шанси на здоровий психічний розвиток. Якщо ж відчуття безпеки нема, тоді в неї виникає ворожість до батьків, яку вона не може відкрито виразити, внаслідок чого ця ворожість трансформується у глибоку, хронічну тривогу, що з часом починає спрямовуватися не лише на батьків, а на весь світ посилення [39].

В контексті індивідуальної психології А. Адлер розглядає неврози як наслідок внутрішнього конфлікту між прагненням і відчуттям власної неповноцінності. Причиною неврозу він вважає страх, а саме страх перед життям, труднощами, соціальними взаємодіями, а також невдачу у досягненні бажаного статусу в суспільстві. Це провокує тривожність, яка, за

А. Адлером, може супроводжувати людину з раннього дитинства до старості, що і ускладнює стосунки з оточенням і заважає реалізовувати свій потенціал. Почуття неповноцінності може виникати як через фізичні, так і через психологічні особливості, які в свою чергу заважають людині задовольняти потребу в спілкуванні. Таким чином, дослідник вважав що, тривожність — це наслідок нерозв'язаного протиріччя між бажаннями та можливостями, що впливає на розвиток особистості [1].

У гештальттерапевтичному підході тривожність розглядається як особливий психічний стан, що виникає внаслідок розриву між моментом "зараз" і уявленнями про "тоді" або "потім". В рамках даного підходу наголошується, що тривога виникає тоді, коли людина втрачає контакт із теперішнім моментом і починає надмірно планувати або програвати своє майбутнє в теперішньому. Це перешкоджає усвідомленню себе тут і зараз, зменшує відкритість до нового та невідомого, що є критично важливим для спонтанності, автентичності та особистісного зростання. Це своєрідна спроба втечі від невідомості майбутнього через контроль або уявне відтворення подій, які ще навіть не настали [34; 8].

Незважаючи на різні погляди в теоретичних основах розуміння тривожності, можна констатувати той факт, що когнітивна та гуманістична психотерапії демонструють схожість у розумінні витоків тривожності. Коли нові обставини суперечать звичному способу сприйняття й осмислення реальності, це створює внутрішній конфлікт і породжує тривожність [34].

У рамках теорії Дж. Келлі тривожність визначається як стан, що виникає тоді, коли події, з якими стикається людина, виходять за межі її системи пізнавальних конструктів. Інакше кажучи, тривога є наслідком усвідомлення того, що звичні способи прогнозування та інтерпретації подій не працюють у новій ситуації. Людина відчуває себе безпорадною, оскільки не має надійних інструментів для передбачення або пояснення того, що з нею відбувається. Це створює почуття невизначеності, вразливості, психологічної незахищеності [34].

Представники біхевіористичного (поведінкового) напрямку розглядають тривожність і страх як близькі за своєю природою явища, що є результатом процесу навчання. Згідно з поглядами класиків біхевіоризму та сучасних послідовників цього напрямку, тривожність — це емоційна реакція, яка виникає на основі умовно-рефлекторного зв'язку. Тобто, певні подразники, які спочатку є нейтральними, набувають здатності викликати тривогу або страх після того, як вони кілька разів поєднуються з неприємними або загрозливими ситуаціями. Ці емоційні реакції, у свою чергу, формують поведінкові реакції уникнення, тобто стратегії, спрямовані на запобігання ситуаціям, що викликають у людини дискомфорт. Такі реакції можуть бути адаптивними, але за умов їх надмірного закріплення, вони можуть призводити до неадаптивних форм поведінки, що зумовлюють невротичні порушення [34; 8].

На цьому тлі даний підхід пропонує розрізняти два види тривожності: адекватну і неадекватну. Адекватна тривожність — це емоційна реакція, яка виникає за об'єктивної відсутності умов для задоволення певної потреби. У цьому випадку тривога є закономірною та ситуативною, тобто відповідає реальному стану справ. Натомість неадекватна тривожність проявляється за наявності об'єктивних умов для задоволення потреб, але особа все одно відчуває занепокоєння. Саме такий тип тривожності вважається показником справжньої, глибинної тривожності, що є проявом загальноособистісного утворення. Вона може «зафіксуватися» на певній сфері — наприклад, навчальній або міжособистісній і зберігатися навіть за відсутності зовнішніх причин для тривоги [40].

В психологічній літературі виділяють чотири види тривожності:

1. Особистісна тривожність — це сформована ще в дитинстві риса, яка проявляється як схильність до переживання страху, хвилювання у зв'язку з важливими для людини подіями.

2. Ситуативна тривожність — це тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну стресову подію.

3. Відкрита тривожність проявляється свідомо — людина відчуває й усвідомлює свою тривогу, вона може виявлятися у поведінці. До відкритої тривожності належать її різновиди: гостра та нерегульована, регульована і компенсована, а також культивована, коли тривожність ніби підтримується самою особистістю.

4. Прихована тривожність, навпаки, маскується — людина ніби спокійна, хоча всередині може переживати сильне напруження [3].

Багато українських науковців також наводять свої міркування щодо визначення тривожності.

О. Поясик розглядає тривожність як стабільну рису особистості, яка виражає схильність сприймати різні ситуації та навіть звичні для людини, як загрозливі [24].

М. Савчин вважає, що особистісна тривожність є стійкою рисою особистості, яка відображає схильність сприймати різні ситуації як загрозливі. Вона може бути спричинена як генетичними, так і соціальними факторами розвитку. Надмірний страх, за його словами, порушує особистісний розвиток. Крім того, тривожність має вікові особливості: у молодшому шкільному віці вона зумовлена поєднанням трьох психологічних чинників — особистісних, адаптивних та мотиваційних [25; 8].

С. Ставицька описує особистісну тривогу як явище, яке є невід'ємною частиною інтегрованої особистості, де тривога стає свідченням певного етапу стабільного особистісного розвитку. Вона пов'язана з негативним досвідом, який формує у людини відчуття занепокоєння та постійного переживання непевності. Тривога, за її визначенням, виникає через незадоволеність базовими потребами, що можуть бути як фізіологічними, так і психологічними, і зазвичай супроводжується активними депресивними станами [27; 8].

Що стосується схильності до тривоги, то С. Ставицька зазначає, що вона може бути результатом легкої збудливості, тобто, людина реагує на стресові чи конфліктні ситуації надмірно сильно в порівнянні з іншими. До

поведінкових симптомів тривожної особистості, авторка відносить порушення активності — людина може ставати менш активною або, навпаки, занадто активною в спробах контролювати свої переживання. Також порушуються орієнтація і поведінка, що може проявлятися у втраті здатності приймати рішення, постійних сумнівах в своїх діях, а також виявлятися у дезорганізованому або імпульсивному реагуванні на стресові фактори. Всі ці ознаки вказують на порушення нормального функціонування особистості через постійну тривогу, яка, в свою чергу, може призводити до ще більш серйозних психічних і емоційних розладів [27; 8].

Отже, аналіз літературних джерел показав, що тривожність розглядають з різних сторін, що і сприяє формуванню різних напрямків до її розуміння. Українські дослідники характеризуючи поняття тривожності акцентують увагу на таких її ознаках: що це стійка риса особистості, а також, що вона може бути пов'язана з негативними моментами минулого, що і є причиною легкої збудливості особистості.

1.2 Психологічні основи конфлікту та стратегії його подолання

Поняття "конфлікт" має латинське походження і перекладається як "зіткнення". У психології існує багато підходів, наукових шкіл і кожен з них трактує дане явище по-своєму. Це створює різні бачення та дозволяє глибше дослідити його, але через це виникають перешкоди у однозначному визначенні і розумінні основ конфліктів. Тому загалом існують десятки визначень поняття "конфлікт". Для прикладу розглянемо декілька підходів до визначення даного поняття [12].

Український дослідник Ю. Мацієвський виділяє такі елементи визначення поняття "конфлікт":

- 1) наявність несумісних інтересів, коли групові цілі взаємно виключають одна одну через обмежені ресурси;

2) дії або стосунки, спрямовані на завдання шкоди або знищення супротивника;

3) наявність ворожості між людьми чи групами [19].

Ще один підхід до розуміння конфлікту ґрунтується на теорії інтересів, які є його основою. Цю теорію використовували для визначення сутності конфліктів Н. Макіавеллі, Т. Гоббс, М. Вебер, Р. Дарендорф та інші. В їхніх дослідженнях конфлікт розглядається як зіткнення інтересів, серед яких можуть бути як протилежні, так і взаємодоповнюючі або навіть однакові групи інтересів [12].

Вітчизняний науковець Д. Дзвінчук підкреслює, що конфлікт виникає, коли стикаються різні, протилежно спрямовані цілі, думки, інтереси, позиції учасників взаємодії. Основою будь-якого конфлікту є конфліктна ситуація, що виникає через збіг обставин з протилежними тенденціями. Через напругу і виникає конфлікт [10].

У термінологічному словнику В. Синявського пропонується таке визначення конфлікту: «крайнє загострення суперечностей; зіткнення осіб, їхніх ідей, інтересів, потреб, оцінок, рівня прагнень, домагань тощо за намагання їх розв'язати на фоні емоційних станів» [26, с. 146].

За Л. Козером конфлікт розглядається, як процес боротьби, що має динамічний характер. Дослідник підкреслює, що конфлікти виникають через різні відносини між сторонами, зокрема ціннісні, статусно-владні та ресурсні, де опоненти займають протилежні позиції. Автор акцентує увагу на негативних наслідках конфліктів, таких як нейтралізація суперечностей, завдання шкоди або навіть знищення одного з учасників. Хоча Л. Козер не враховує можливість вирішення конфліктів через компроміс або створення чогось нового. Але, він вважає, що конфлікти можуть мати позитивне значення для суспільства, оскільки вони сприяють розвитку та змінам. Розглянемо детальніше функції конфліктів, які вивчав Л. Козер [14].

Конфлікти у міжособистісних стосунках можуть приймати як конструктивний, так і деструктивний характері вони можуть впливати на

міжособистісну взаємодію. Суперечності в групі вказують на зміни у їх взаємодії, що відбуваються внаслідок конфлікту. Ці зміни можуть призвести до розвитку групи та переходу на новий етап або, навпаки, до її розпаду, якщо вона не здатна адаптуватися до нових умов [23].

Однією з найбільш позитивних функцій конфлікту є його роль як джерела розвитку. Тобто наголошується, що конфлікти можуть призводити до криз, які стимулюють зміни в суспільстві [14].

Конфлікт – сигнал до змін. Внутрішні конфлікти можуть сигналізувати про об'єктивні проблеми у життєвих стосунках, тобто дають можливість побачити, що щось не так, і це надає умови, щоб їх вирішити або може привести до їхнього загострення, що буде мати негативні наслідки для особистостей [14].

Конфлікт також може виступати як можливість для зближення людей [14]. Деколи виникають проблемні ситуації, які можуть зближувати людей. Представники Чиказької школи соціології стверджували, що конфлікти дозволяють людям "розмовляти відверто", що може допомогти відкрити справжні думки чи почуття співрозмовників і це призведе до кращого порозуміння між ними [23].

Крім того, конфлікт може служити своєрідною "розрядкою напруження" і сприяти "оздоровленню" відносин, що активно використовується в педагогічній практиці [14]. Деякі педагоги рекомендували вирішувати конфлікти методом "вибуху", коли конфлікт досягає такого рівня, що після його розв'язання між особистістю і суспільством не залишається можливості для подальших суперечок [23].

Конструктивні функції конфлікту полягають у тому, що він запобігає "застою" у груповій або індивідуальній життєдіяльності, стимулюючи рух вперед. Крім того, конфлікт об'єктивує джерела розбіжностей, що дозволяє їх усунути. Оскільки конфлікти часто виникають через заперечення попередніх відносин, вони сприяють створенню нових умов для розвитку, що можна вважати їх пристосувальною функцією. Зрештою, через конфлікти може бути

знята внутрішня напруженість і фрустрація, що дає можливість для подальшого розвитку особистості [23, с. 121].

Міжособистісний конфлікт можна визначити як зіткнення індивідумів у процесі їх взаємодії один з одним. Такі конфлікти можуть виникати в дуже різних сферах життя, і в економічній, побутовій, політичній, культурній, тощо. Ці зіткнення можуть стосуватися абсолютно різних ситуацій – від суперечки через вибір фільму на вечір до суперечок за важливі посади в уряді. Міжособистісний конфлікт зазвичай виникає, коли учасники прагнуть до суперечливих цілей, дотримуються різних цінностей чи норм і намагаються реалізувати їх у процесі спільної діяльності [11].

Ригідність і стереотипність міжособистісних конфліктів залежить не лише від самого предмету конфлікту, а й від того, як до нього ставляться учасники. Ригідність збільшується, коли сторони не готові розглянути інші варіанти, настоюють на своїх позиціях і "зациклюються" на них, сприймаючи зміну своєї точки зору як приниження або втрату статусу [23].

За словами Г.В. Ложкіна, чим більше конфлікт зачіпає такі важливі аспекти, як самооцінка, образ, честь, репутація чи влада учасників, тим більше він набуває централізованого характеру та тим інтенсивніше він розвивається. І якщо міжособистісний конфлікт не усвідомлюється учасниками, його вирішення стає значно складнішим [18].

Як було зазначено раніше конфлікти виявляються в двох формах: конструктивній та неконструктивній. Неконструктивний конфлікт виникає, коли одна зі сторін застосовує такі методи боротьби, щоб психологічно пригнобити партнера. Це, як правило, викликає сильний опір з боку іншої сторони, а діалог супроводжується взаємними образами та підвищеним тоном. В результаті чого, вирішення проблеми стає неможливим, і міжособистісні стосунки починають руйнуватися. Конструктивний конфлікт виникає, коли учасники використовують лише дійсні аргументи, думки та з повагою ставляться один до одного, що дозволяє знайти шляхи вирішення проблеми [21].

У складі міжособистісного конфлікту визначається кілька основних компонентів, які включають «учасників конфлікту», «умови його розвитку», «сприйняття конфліктної ситуації», «можливі варіанти поведінки учасників» і «результати конфлікту».

Існує чотири ключові стадії конфлікту[5]:

- 1) зародження об'єктивної конфліктної ситуації;
- 2) усвідомлення цієї ситуації сторонами конфлікту;
- 3) перехід до конфліктної поведінки;
- 4) вирішення конфлікту

В динаміці конфлікту виділяють такі етапи і фази [20]:

I. Передконфліктна фаза конфлікту.

Першу фазу можна поділити на два етапи: латентний та демонстраційний.

Латентний (прихований) етап має такі характеристики: існує проблема, яка спричинена одним чи кількома учасниками, але ця проблема ще не усвідомлена, і поведінка учасників не є конфліктною; одна зі сторін може почати усвідомлювати наявність проблеми та розуміти що необхідно діяти і щось змінювати. У цьому випадку може змінюватися настрій одного з учасників, можуть виражатися зауваження до іншої сторони, можуть зменшуватися зустрічі і спілкування тощо [20].

Латентний етап, ще не конфлікт, але це вже перехід від нормального спілкування до конфліктного. Латентність означає, що розбіжності залишаються прихованими, і учасники продовжують робити вигляд так, наче їхні стосунки залишаються нормальними. Цей етап може тривати досить довго, залежно від особливостей учасників. Однак він завершується тим, що виникають відмінності в інтересах і формується намір знайти рішення [20].

Далі йде демонстраційний етап, на якому сторони намагаються вирішити ситуацію без прямого конфлікту через пояснення, переконання чи запитання. Тут реальність все ще сприймається як певна проблема, але учасники намагаються переконати один одного, і комунікація виглядає ще

достатньо нормальною. Однак з часом ця стадія може характеризуватися зростаючою дратівливістю, агресивністю та імпульсивністю. Дискусія, що була спробою переконати іншу сторону, може перерости у емоційну суперечку, потім у взаємні звинувачення, що врешті-решт призводить до розриву спілкування. З'являється відчуття, що переконати опонента неможливо, і в цей момент учасники починають сприймати один одного як ворогів. Таким чином, конфлікт переходить у фазу загострення [20].

II. Фаза підйому складається з таких етапів:

Першим є інцидент, який можна вважати початковим зіткненням між сторонами, що стає формально причиною конфлікту. Якщо в цей момент не вдається знайти компроміс, то після першого інциденту конфлікт може продовжувати загострюватися через нові зіткнення та протиріччя. Та даний конфлікт перейде на новий етап розвитку – ескалацію [9].

Ескалація конфлікту, супроводжується різкими змінами в поведінці учасників і має кілька характерних ознак:

- 1) викривлення когнітивного сприйняття. Люди починають бачити ситуацію і своїх опонентів в більш примітивному світлі;
- 2) адекватне сприйняття співрозмовника змінюється на сприйняття ворога. Усе, що робить інший учасник, сприймається як шкідливе або негативне. Це також проявляється у зниженні довіри, звинуваченнях і негативних очікуваннях;
- 3) емоційна напруга значно зростає, що призводить до переходу від конструктивного діалогу до особистих образ та претензій;
- 4) інтереси учасників конфлікту стають радикально протилежними, і обидві сторони починають все більше віддаляти свої позиції, намагаються зробити так, щоб з противником не було нічого спільного;
- 5) можливе використання насильства, і на цьому етапі важливу роль може відігравати не потенційна, а вже реальна загроза;
- 6) під час ескалації часто забувається первісна причина конфлікту, і він розширюється, охоплюючи нові суперечності;

7) кількість учасників конфлікту збільшується, а межі конфлікту розширюються, переходячи до більш серйозних і глибоких проблем [20].

III. Пік конфлікту.

На цій стадії конфлікт досягає найвищої напруги, коли обидві сторони спеціально посилюють протистояння, накопичуються нові порушення та взаємні звинувачення. Будь-яка спроба припинити конфлікт і досягти перемир'я на цьому етапі є важливим кроком у напрямку до зниження агресії, хоча одна зі сторін може продовжувати планувати наступні агресивні кроки. Але це також може стати можливістю для зниження конфлікту і поступового повернення до більш нормального спілкування [9].

IV. Фаза спаду.

Ця фаза також має певні етапи: послаблення протистояння - напруга поступово спадає, а причини, що спричинили протистояння та ескалацію, або згладжуються, або усуваються; фінал конфлікту (завершення) - це своєрідний етап підбиття підсумків [20].

Завершення конфлікту може відбуватися різними способами.

Одним із варіантів є взаємне примирення сторін, коли обидві сторони готові припинити конфлікт і погоджуються на мир; симетричне розв'язання, коли кожна з сторін має свої виграші і програші, тобто ніхто не здобуває повної перемоги; асиметричне розв'язання конфлікту передбачає, що одна сторона виходить із ситуації переможцем, а інша зазнає поразки [9].

Існують також основні моделі завершення конфлікту: «виграш — програш» (де одна сторона виграє, а інша програє), «виграш — виграш» (де обидві сторони досягають успіху) і «програш — програш» (коли обидві сторони втрачають щось важливе) [9].

Однак завершення конфлікту не означає, що конфліктна ситуація повністю зникає. Навіть після того, як конфлікт здається вирішеним, зберігаються передумови для нових протиріч або боротьби, особливо коли конфлікт був вирішений симетрично. У таких випадках сторони можуть знову прагнути до досягнення більшого виграшу або зменшення поразки, що

веде до подальших непорозумінь. Тому завершення конфлікту не завжди є остаточним, і після відкритого конфлікту може наступити латентна, післяконфліктна фаза [9].

V. Післяконфліктна фаза включає в себе наступні етапи - часткова і повна нормалізація відносин між учасниками конфлікту. Часткова нормалізація коли негативні емоції ще не повністю зникли, але сторони починають переглядати свої оцінки один одного і визнавати власні помилки, допущені під час конфлікту [9].

Повна нормалізація відносин відбувається тоді, коли обидві сторони усвідомлюють важливість конструктивної взаємодії і прагнуть змінити свої відносини на краще. Л. Уолтер зазначає, що на цьому етапі, коли конфліктуючі сторони готові до змін, можна здійснити чесний і конструктивний аналіз того, що сталося, щоб зрозуміти, як далі будуть розвиватися їхні взаємини і на якій основі вони можуть будувати більш здорові стосунки [20].

Ефективність конструктивного вирішення конфліктів значною мірою залежить від вибору відповідних стратегій поведінки.

Однією з найбільш відомих є модель подвійної зацікавленості, запропонована К. Томасом і Р. Кілманом у 1970-х роках. У цій моделі представлені п'ять основних способів вирішення конфліктів, які залежать від двох основних чинників: напористості та кооперації. Напористість, яка вимірюється по вертикальній осі, показує, наскільки людина прагне задовольнити свої власні інтереси. Кооперація, яка визначається по горизонтальній осі, відображає, наскільки людина готова задовольняти інтереси іншої сторони конфлікту [45].

Стратегія суперництва (конкуренції, ломінування) є корисною в екстремальних чи критичних ситуаціях, коли потрібно швидко прийняти рішення і не вистачає часу на роздуми. Ця стратегія полягає у нав'язуванні своїх переконань та точки зору, не враховуючи думку інших учасників

конфлікту. В результаті власні інтереси можуть бути задоволені, навіть якщо це буде на шкоду іншим [13].

Стратегія уникнення застосовується в ситуаціях, коли пряме вирішення проблеми може призвести до погіршення становища, або коли проблема не є важливою для людини, і вона не хоче витратити свої ресурси на її вирішення. Дана стратегія характеризується тим, що людина не бере активної участі в конфлікті, та не хоче брати на себе відповідальність за ситуацію. Вона займає нейтральну позицію, ігнорує проблему та намагається уникнути будь якого втручання, що дозволяє їй зберегти емоційний або енергетичний ресурс, але з часом це може призвести до накопичення напруги та поглиблення конфлікту [13].

Стратегія пристосування (висока кооперація) є прямо протилежною до стратегії конкуренції, тому, що передбачає поступки з боку однієї зі сторін конфлікту. У цьому випадку людина готова пожертвувати власними інтересами заради задоволення потреб або бажань іншої людини, щоб зберегти стосунки. Це дозволяє зберегти мир і уникнути конфліктів, однак може призвести до накопичення невдоволення у однієї із сторін [13].

Стратегія співробітництва (або кооперації) є однією з найбільш конструктивних стратегій вирішення конфліктів. Вона застосовується, коли обидві сторони зацікавлені в досягненні спільного рішення і готові працювати разом для цього. Ця стратегія актуальна в ситуаціях, коли обидві сторони мають рівну владу, не зосереджуються на різниці в статусі і визнають важливість проблеми для кожної з них. Співробітництво передбачає не тільки прагнення до задоволення інтересів обох сторін, а й готовність визнати розбіжності в думках і зрозуміти позицію іншого. Це дозволяє досягнути взаємовигідного результату, і зберегти гармонійні стосунки між конфліктуючими сторонами [13].

Стратегія компромісу полягає в досягненні рішення, яке частково задовольняє інтереси обох конфліктуючих сторін. Вона характеризується помірною асертивністю та схильністю до кооперації, що дозволяє знайти

рішення, яке б влаштовувало всіх учасників конфлікту. Дана стратегія ефективна в ситуаціях, де пряме співробітництво не є можливим, але потрібно досягти певного консенсусу, щоб вирішити проблему і зберегти відносини [13].

Отже, конфлікт є природним елементом міжособистісного спілкування, і може відігравати як деструктивну, так і конструктивну роль. Ефективність розв'язання конфліктів залежить від того, яку стратегію обирає людина. Найбільш позитивними вважаються співпраця й компроміс, адже вони сприяють збереженню стосунків і взаєморозумінню. Натомість уникнення, конкуренція чи поступливість можуть лише загострювати ситуацію. Це підкреслює важливість розвитку у підлітків емоційної зрілості та навичок здорової комунікації.

1.3 Психологічні особливості підлітків

Більшість науковців при дослідженні підліткового віку орієнтуються на періодизацію вікового розвитку, запропоновану В. Крутецьким, згідно з якою підлітковий вік триває від 11 до 15 років. Наприклад, Ю. Грицай вважає, що цей період охоплює вік від 10 до 15 років. У закордонні науковці вважають, що межі підліткового віку визначаються дещо інакше. Здебільшого з початку статевого дозрівання і аж до моменту повної психологічної і соціальної зрілості [11]. Тобто цей вік охоплює проміжок від 12 до 18 років, а іноді і до 20-25 років [6]. Зазначається, що конкретні межі підліткового віку не є остаточними, оскільки на розвиток дитини впливають індивідуальні особливості і умови виховання [11].

У психолого-педагогічній літературі підлітковий вік часто розглядається, як період внутрішніх суперечностей, через що його ще називають «перехідним віком» або «періодом контрастів». Це пояснюється тим, що саме в цей час у житті підлітка відбувається складна перебудова, як фізіологічна, так і соціально-психологічна. Підліток - це ще не сформована

особистість, тому для цього віку характерна нестійкість, яка проявляється у боротьбі протилежних рис характеру, емоцій, бажань. Саме тому психіка підлітка проходить через короткі, але емоційно насичені кризи. І вони стають поштовхом до змін у його психічному розвитку [11].

Проблема про місце підліткового віку в загальному контексті онтогенезу часто викликає дискусії серед науковців. К. Корсак вважає кризу підліткового віку проблемою, яка виходить за межі самої педагогіки, і підкреслює, що її вирішення можливе тільки за умови міждисциплінарного підходу, спільних знань з психології, медицини, соціології та інших наук [15]. У свою чергу В. Сухомлинський називає цей період «другим народженням людини», маючи на увазі становлення особистості вже не просто як дитини, а як майбутнього чоловіка або жінки. У підлітковому віці відбуваються значні зміни в гормональному плані, перебудовою в тілі та психіці. А вони можуть ще більше посилювати нестабільність емоційної сфери та поведінки підлітка [29].

У підлітковому віці досить часто виникає явище, яке в психології називають дисморфофобією — це стан, коли дитина надмірно переживає через свою зовнішність. Підліток може вважати, що в нього некрасиве обличчя, не такі ноги, занадто великий ніс. Такі думки формують відчуття меншовартості, що, змушує уникати контактів із людьми, наче всі навколо звертають увагу лише на його недоліки. У результаті такої вразливості може спостерігатися зниження самооцінки, зростання тривожності, замкнутість, невпевненість у собі, а іноді навіть ознаки депресивного стану [11].

В період з 10 до 13 років підлітки гостро відчують відмінність між тим, якими вони є насправді, і якими хотіли б бути. Саме ця невідповідність ідеальній картинці часто стає поштовхом до розвитку критичного мислення. Велике значення у процесі становлення самооцінки і самоповаги має оточення. Якщо підлітка постійно обмежують, ігнорують його бажання або, навпаки, надмірно вихваляють, це може призвести до проблем із соціальною

адаптацією, зниження толерантності та труднощів у взаємодії з іншими людьми [11].

Важливу роль у становленні особистості підлітка відіграють вікові психологічні новоутворення. Основними з них є: самооцінка, самопізнання, рефлексія, прагнення до ідеалу та почуття дорослості. Згідно з поглядами І. Беха, відчуття дорослості, не завжди є повністю усвідомленим, хоча виступає як особлива форма самосвідомості, що має соціальну складову [11].

Як зазначає В. Кутішенко, новоутвореннями вважаються ті психічні й соціальні зміни, які вперше виникають у певному віці та визначають загальний характер особистого розвитку дитини. Вони впливають на внутрішній світ підлітка і на його взаємодію з оточуючими. Саме ці новоутворення формують новий тип діяльності та змінюють ставлення до себе та до світу. У підлітковому середовищі часто виникають міжособистісні та міжгрупові конфлікти. Однією з причин таких суперечок є різне розуміння норм спілкування та поведінки. Також джерелом конфліктів може бути психологічна несумісність. Наприклад, коли підлітки змушені щодня взаємодіяти в межах одного класу, не можуть налагодити контакт через розбіжності в поглядах, цінностях чи стилях спілкування [16].

Ключовим і найбільш характерним новоутворенням підліткового віку є саме почуття дорослості. Воно проявляється в тому, що підліток починає суб'єктивно відчувати себе вже не дитиною, а дорослою людиною і прагне до рівності з дорослими. Це почуття відображається в поведінці, поглядах, а також у відносинах з однолітками і дорослими [33].

Т. Драгунова виокремила кілька аспектів, за якими проявляється формування дорослості у підлітків. По-перше, це наслідування зовнішньої поведінки дорослих. Це може бути ідентифікація себе дорослим, переймати манери, стиль одягу, звички, зокрема і шкідливі. По-друге, вироблення у себе рис, які асоціюються з образом «справжнього дорослого». Наприклад, для хлопців це сила, рішучість, здатність до самостійних рішень. По-третє, дорослі для підлітка стають прикладом для наслідування в діяльності,

особливо в процесі співпраці. Починає формуватись відповідальність, готовність піклуватися про інших, що є ознаками зрілості. А також по-четверте - інтелектуальна сторона дорослості. Це бажання більше знати, розвиток певних навичок, щоб проявити себе у значущій для суспільства діяльності. Усе це допомагає підлітку знайти своє місце й утвердитися як особистість [33].

Через бажання здаватись дорослим поведінка може набувати демонстративного характеру: підліток веде себе зухвало, занадто впевнено, щоб довести собі й іншим свою значимість. Такі прояви, як зазначають дослідники, є типовими для даного віку і відображають внутрішню потребу підлітка визнати себе рівним серед дорослих [33].

Культурно-історичний напрям педагогічної психології також досліджує бажання і прагнення підлітків до дорослості. Це бажання може проявлятися по-різному залежно від того, у якій сфері підліток прагне реалізувати себе та які риси набуває його незалежність. Інколи підліток задовольняється лише зовнішнім виглядом дорослого життя, стилем одягу чи манерами поведінки. Проте в інших випадках підлітки мають потребу, щоб відчувати внутрішню справжню дорослість [20].

Автори розглядають це явище детальніше і з точки зору Я-концепції. Після періоду пошуку себе, сумнівів і внутрішньої нестабільності, у дитини поступово формується «Я-концепція» - це цілісна система уявлень про себе, і вона включає в себе різні образи «Я». Підліток починає досліджувати свій внутрішній світ, осмислює те, хто він є зараз і ким хоче бути в майбутньому, визначає рівень акме (вершини), якої хоче досягти. Ці уявлення можуть бути різними: уявлення про зовнішність, якості характеру, інтелекту, таланти, здібності чи моральні якості. Саме з цих уявлень поступово складається справжнє «Я», яке має когнітивний (пізнавальний), емоційний і поведінковий компоненти [20; 8].

Для підлітка важливо не просто знати свої особливості, а й оцінювати їх важливість. У цьому віці образ «Я» ще нестійкий, різні уявлення про себе

можуть суперечити одне одному та часто змінюватись. Тому навіть незначна подія, слово або емоційна реакція з боку інших можуть суттєво вплинути на самосприйняття підлітка. Згодом, коли «Я-образ» стабілізується, і підліток стикається з чимось, що йому не відповідає, активуються захисні механізми психіки [20].

Окрім реального образу себе, Я-концепція включає ще й ідеальне «Я» те, яким підліток хотів би бути. Але якщо рівень домагань занадто високий, а власні можливості є ще на недостатньому рівні, виникає значна розбіжність між ідеальним і реальним образом. Це, у свою чергу, може призводити до невпевненості, внутрішніх переживань, образливості чи навіть агресії. Такі емоційні реакції є частиною так званого підліткового конфлікту, який виникає через суперечності між бажаннями, особистісними змінами та реальними умовами життя [20].

Через нестійкість психоемоційного стану, спонтанність і ще не сформовані соціальні навички, поведінка підлітків часто буває імпульсивною та конфліктною. Взаємини з оточенням у цьому віці можуть бути непростими, часто супроводжуються напругою, непорозуміннями, або і гострими суперечками та неконтрольованою поведінкою. Саме тому підлітковий вік вважається одним із найбільш складних, але і одним з найважливіших періодів у житті і становленні людини [22; 8].

Що впливає з даної інформації, підлітковий вік дійсно є важким, і характерним є підвищена конфліктність, яка проявляється в усіх сферах життя, зокрема в міжособистісних стосунках. Міжособистісний конфлікт виникає, коли між людьми виникає несумісність у поглядах, інтересах чи ставленнях до певних питань.

Науковці виокремлюють такі позитивні функції міжособистісних конфліктів для підлітків.

- конфлікт змушує підлітків переосмислювати свої погляди, налагоджувати нові способи взаємодії та розвивати соціальні навички.

- конфлікти можуть допомагати підліткам краще розуміти одне одного та адаптувати свої стратегії спілкування. Наголошується на тому, що через відкриті суперечки можна усунути негативні чинники розвитку групи.
- зрештою міжособистісні конфлікти можуть розвивати взаєморозуміння між підлітками. Вони сприяють зростанню їх емоційного інтелекту, розвивають навички адаптуватися до різних ситуацій, розуміти і враховувати емоції та мотиви інших [22].
- С. Федосєєв зазначає, що така стратегія вирішення конфліктів, як миролубство є навичкою, і підлітки часто не використовують її, саме тому, що їх ніхто не навчив цьому. Ще звертається увага на те, що дана стратегія передбачає високий рівень інтелекту і поступливий характер, та підлітки не завжди розвивають у цей період. Натомість агресія є більш доступною стратегією захисту, оскільки вона часто виникає на несвідомому рівні. Тому підлітки часто вдаються до агресії, як до простого механізму реакції, і не замислюються над іншими способами вирішення конфлікту [36; 8].
- Тривожність як стійка риса особистості починає формуватися в підлітковому віці. В цей період вона стає вже не просто реакцією на ситуацію, а певною характеристикою особистості [43].

Відомі психологи, такі як С. Холл, Ж. Піаже та Л. Колберг, приділяли значну увагу дослідженню підліткового віку та його взаємозв'язку з тривожністю. Холл підкреслював вплив емоційного розвитку на формування ідентичності, Піаже досліджував вплив тривожності на когнітивний розвиток підлітків, а Л. Колберг детально вивчав моральний аспект цього періоду [17].

Українські психологи також звертають увагу на підліткову тривожність. Вони вивчали її роль у подальшому розвитку особистості, взаємини та професійну діяльність. Дослідники зазначають, що підвищений рівень тривожності в підлітка, свідчить про його труднощі в емоційному плані та адаптації емоцій до соціальних ситуацій. Така тривожність часто має негативний вплив на самосвідомість підлітка, знижуючи його самооцінку і

впевненість у своїх силах. Ще тривожність може призводити до зниження уважності, мислення, пам'яті та може провокувати сумніви у власних силах та зниження самооцінки [17; 8].

Якщо риса набуває надмірної вираженості, тоді говорять про акцентуацію характеру. Ці риси все ще можуть залишатися в межах норми, але виявляються в екстремальних формах. А якщо підліток не реагує на зауваження дорослих, це може створювати труднощі у вихованні підлітків. Саме тому, що в людей з акцентуованими рисами часто виникають проблеми з прийняттям соціальних норм [35].

Е. Еріксон, один з найбільш відомих психологів, стверджував, що підлітковий вік є критичним етапом у житті людини. Він звертав увагу на те, що психологічна напруженість, яка виникає в процесі формування особистості, не залежить тільки від фізіологічних змін, а й від соціокультурної атмосфери, в якій росте підліток. На його думку, саме це має великий вплив на розвиток, оскільки саме соціальні умови визначають, як підліток сприймає себе та навколишній світ [2; 8].

А. Фурман, український психолог, також акцентував важливість взаємодії з іншими людьми для розвитку підлітка. Він стверджував, що думки та оцінки оточуючих, зокрема найближчих родичів, відіграють значну роль у формуванні самосвідомості підлітка. Саме через оцінку з боку таких людей, як батьки, родичі, близькі друзі, підліток починає створювати уявлення про себе, що є основою для розвитку його самооцінки [38; 8].

Л. Проколієнко зосереджувала увагу на розвитку емпатії в підлітковому віці, і зазначала, що це безпосередньо впливає на розвиток морального розуміння. Вона стверджувала, що в підлітків відбувається перегляд своїх цінностей, і саме в цей період вони починають використовувати моральні уявлення для оцінки не лише своїх вчинків, а й вчинків інших людей [2; 8].

З одного боку, підлітковий вік характеризується низкою негативних проявів, таких як внутрішня дисгармонія особистості, зміни в інтересах, які

були в дитинстві, а також протестуючої поведінки щодо дорослих і тих, людей, які намагаються їх вчити правильній поведінці. Підлітки починають активно відстоювати свою думку і не сприймають те, що не входить в коло їх уявлень. З іншого боку, підлітковий вік приносить і позитивні зміни. В цей період значно зростає самостійність, підлітки починають брати більше відповідальності за свої вчинки та рішення, відбувається сепарація від батьків. Відносини з іншими людьми, як з однолітками, так і з дорослими, стають більш відвертими та відкритими. Крім того, підлітки відкриті до всього нового, що дозволяє освоювати нові інтереси та можливості та всебічно розвиватись [2].

У підлітковому віці основним соціальним середовищем залишається школа. В цей період підлітки починають розширювати джерела інформації. Вони самостійно шукають і засвоюють інформацію поза межами класу. Однією з основних є прагнення знайти своє місце серед ровесників. Вони розширюють і коло спілкування і прагнуть приєднатися до більш широкої соціальної групи [2].

Психологічні особливості підлітків часто пояснюються процесом статевого дозрівання, яке є основою розвитку в цьому віці. Підлітки намагаються не тільки в самовиражатися, а й бажають відрізнятись від інших. Вони прагнуть реалізувати свої потреби, шукають нові знання та досвід, щоб бути унікальними. Цей період стає часом пошуків, коли підліток починає задумуватися над вибором майбутньої професії, пробує нові ролі та варіанти життя, що відповідають його внутрішнім переконанням і інтересам. У підлітковому віці відбуваються значні зміни в розвитку нервової системи. У дівчаток часто спостерігаються емоційні порушення, зокрема підвищена чутливість, схильність до плаксивості, часті перепади настрою без очевидних причин. У хлопчиків у свою чергу можуть виникати зміни в поведінці і імпульсивних реакціях, що також є проявом розвитку. Підліток хоче відчувати себе частиною своєї групи, тому почуття належності є дуже важливим. Мода відіграє роль самовираження, що дозволяє підлітку

знаходити своє місце в колективі. На цьому етапі характерні такі риси, як підвищена чутливість, часті перепади настрою, страх осуду з боку оточення та зниження самооцінки. Крім того, підлітки мають схильність до імпульсивної поведінки та підвищеної збудливості, що також є наслідком змін, що відбуваються в їхній нервовій системі [2].

Провідною діяльністю в підлітковому віці є інтимно-особистісне спілкування. Основними потребами є приналежність до групи, незалежність від дорослих, самовираження, самостійність та відчуття дорослості. Виховання дорослих уже не відіграє для підлітка важливої ролі, а найсильнішим мотивом для зміни своєї поведінки є бажання знайти своє місце серед однолітків. Тому цей вік також характеризується підвищеною конформністю та гнучкістю [32].

Представники біхевіористичного напрямку визначили, що група в цей час виконує дві важливі функції для підлітка. Вона надає підтримку, але й водночас висуває до нього жорсткі вимоги. Саме спілкування з однолітками допомагає засвоювати моральні цінності, правила та норми поведінки, а також вивчати рольові моделі. Якщо така можливість є відсутньою, тоді у підлітка може виникати соціальна неадаптованість і навіть девіантна поведінка [33].

Дослідження психологів, показують, що якщо стосунки підлітка з батьками є не гармонійними, коли інтереси не приймаються або засуджується поведінка підлітка, тоді вплив групи на підлітка зростає [32].

Отже, підлітковий вік є складним, але дуже важливим для формування особистості. Саме в цьому віці активно формується самооцінка, з'являється потреба в самоствердженні, бажання бути дорослим, що часто супроводжується внутрішніми конфліктами, емоційною нестабільністю та тривожністю. Усе це може впливати на поведінку підлітків у конфліктних ситуаціях, роблячи їх менш гнучкими у виборі стратегій взаємодії.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу тривожності на вибір стратегій подолання конфліктів у підлітковому віці. Зокрема, розглянуто різні підходи до вивчення поняття «тривожність» у психології, виокремлено її трактування у різних підходах: психоаналітичному, когнітивному, гуманістичному, поведінковому та інших. Згідно з більшістю авторів, тривожність є особистісною характеристикою, що може виступати як адаптивний механізм, так і мати деструктивний вплив на людину. Причинами виникнення можуть бути глибинні внутрішньоособистісні, а також соціальні чинники, серед яких ключову роль відіграє відсутність безпеки та прийняття у міжособистісних стосунках.

Психологічні особливості підліткового віку відіграють важливу роль у формуванні тривожності і конфліктної поведінки. Підлітковий вік є періодом інтенсивної психофізіологічної та соціальної перебудови, формування «Я-концепції», почуття дорослості, прагнення до самовираження, незалежності та прийняття в групі. Відповідно ці чинники можуть спричиняти підвищену чутливість до міжособистісних непорозумінь, конфліктів і підвищувати рівень тривожності. У той же час підлітки не завжди володіють ефективними стратегіями подолання конфліктів через емоційну незрілість або відсутність прикладу від інших. Це підкреслює важливість навчання миролюбним і конструктивним способам вирішення конфліктів серед підлітків.

Тривожність у підлітковому віці не лише ускладнює взаємодії з іншими, але й може виступати значущим чинником у виборі деструктивних або неефективних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

2.1 Характеристика основних етапів дослідження та опис вибірки

Дослідження впливу тривожності підлітків на стратегії подолання міжособистісних конфліктів було проведено у кілька етапів, що дозволяє глибше та послідовно аналізувати дану проблему.

Для початку були визначені мета, об'єкт, предмет дослідження, сформована гіпотеза та визначені завдання дослідження. Далі здійснювався аналіз наукової літератури з метою з'ясування підходів до визначення понять «тривожність» та «конфлікт», їх видів, походження та функцій, а також аналіз стратегій подолання конфліктів. Також проводилось дослідження особливостей підліткового віку та в контексті нього, роль тривожності і конфліктів. На основі аналізу літератури були визначені діагностичні критерії даних понять.

Другий етап дослідження мав на меті формування вибірки, яка склала 49 осіб. Дослідження проводилось на базі Лозівської гімназії Шаргородської міської ради Жмеринського району Вінницької області. Серед цих досліджуваних, взяли участь 40 осіб (81,6%) жіночої статі та 9 респондентів (18,4%) чоловічої статі (Рис 1).

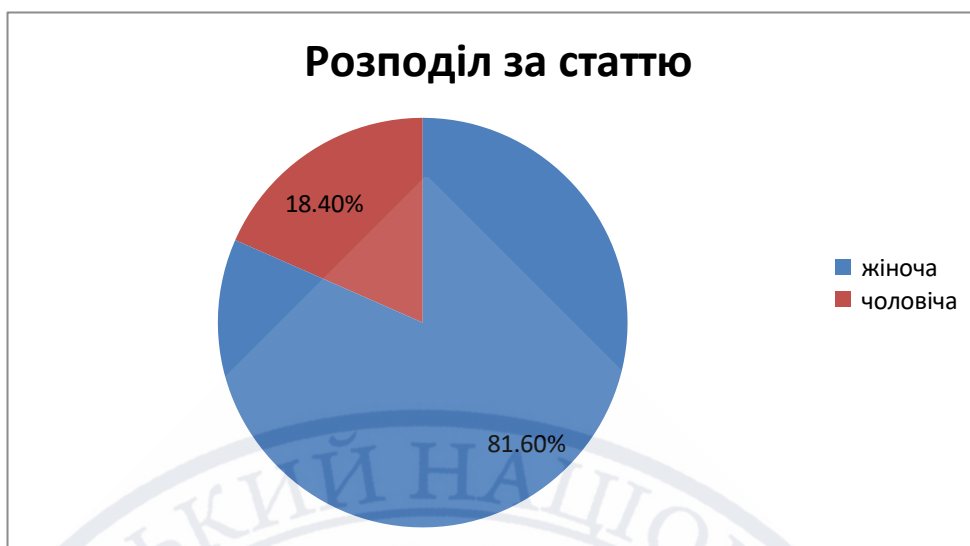


Рис. 1 Розподіл вибірки за статтю (%)

Вік досліджуваних варіювався від 13 до 19 років, що і характеризується, як підлітковий вік у багатьох джерелах, більшу частину склали особи 18 років (Рис. 2).

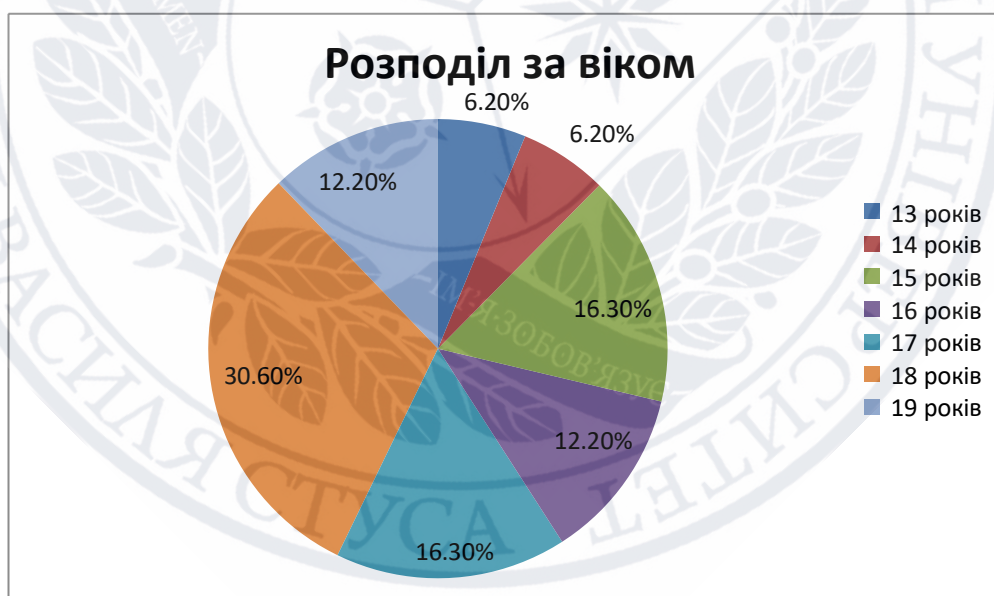


Рис. 2 Розподіл вибірки за віком (%)

Також було підбрано психодіагностичні методики та, власне, проведено емпіричне дослідження впливу тривожності підлітків на вибір

стратегій подолання ними конфліктів. Для цього були використані наступні методики:

1. Шкала прояву тривожності Тейлора [42].
2. Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі [31].
3. Тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» [30].

Третій етап був присвячений аналізу отриманих емпіричних даних. Було здійснено кількісну та якісну обробку даних та математично-статистичну обробку результатів за Н-критерієм Краскела-Уолліса [4], визначено вплив тривожності на стратегії подолання конфліктів підлітками.

Четвертий етап дослідження передбачав розробку психокорекційної програми, спрямованої на зниження тривожності у підлітків при виборі стратегій подолання конфліктів.

Отже, дослідження впливу тривожності на вибір стратегій у конфліктній ситуації включав 4 етапи, які дозволили послідовно та якісно провести дослідження.

2.2 Опис методик дослідження

Для реалізації дослідження були використані, подані та описані нижче методики.

1. Шкала прояву тривожності Тейлора [42].

З метою визначення рівня тривожності, було використано опитувальник «Шкала прояву тривожності Тейлора». Він призначений для виміру тривожності, саме як особистісної якості. Опитувальник складається з 60 тверджень, на які респондент повинен відповісти «так» або «ні». Також до тесту входить шкала брехні, яка містить 10 запитань, призначених для виявлення тенденції до соціально бажаних відповідей та дозволяє виявити щирість відповідей.

Процедура проведення:

Досліджуваним пропонується уважно прочитати кожне твердження та швидко, не замислюючись, відповісти, чи погоджується він із ним. Важливо, що відповіді мають бути щирими та спонтанними, адже це дозволяє визначити дійсний емоційний стан.

Для обробки результатів наданий ключ, за яким можна виявити рівень тривожності:

0–4 бали — низький рівень тривожності;

5–15 балів — середній (з тенденцією до низького); **16–**

24 бали — середній (з тенденцією до високого); **25–39**

балів — високий;

40–50 балів — дуже високий рівень тривожності.

Для зручності обробки даних та для підвищення валідності, в процесі роботи ці рівні були згруповані в три рівні: високий, середній (помірний), низький.

До високого рівня було віднесено респондентів із високими та дуже високими показниками тривожності; до середнього — учасників із середнім рівнем з тенденцією до високого; до низького — осіб із середнім рівнем з тенденцією до низького та низьким рівнем тривожності.

2. Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі [31].

Методика була розроблена американським психологом Тімоті Лірі й базується на концепції міжособистісної поведінки, що описується за двома осями: домінування–підлеглість і прийняття–відторгнення. На їхньому перетині утворюється вісім основних типів міжособистісних відносин.

Тест містить 128 тверджень, які розподілені по 8 типах ставлення до оточення:

- 1) Авторитарний
- 2) Егоїстичний
- 3) Агресивний
- 4) Підозрілий
- 5) Покірний

- 6) Залежний
- 7) Товариський
- 8) Альтруїстичний

Кожен тип включає в тесті по 16 тверджень, і це дає можливість виявити домінуючі риси в міжособистісних стосунках.

Процедура проведення:

Досліджуваній має оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його уявленню про себе. Необхідно відповісти на всі 128 тверджень, обираючи варіант «так» або «ні».

Обробка та інтерпретація:

Для кожного з восьми типів підраховується кількість позитивних відповідей. Залежно від кількості балів (від 0 до 16) визначається ступінь вираженості кожного типу. Це дозволяє визначити тип індивідуальної міжособистісної поведінки, а також виявити домінуючі тенденції у спілкуванні.

3. Тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» [30].

Тест Томаса є одним із найвідоміших інструментів для діагностики особливостей поведінки людини у конфліктних ситуаціях. Основою методики є двовимірна модель, в якій виділяються дві ключові координати — кооперація і асертивність. І на основі поєднання цих параметрів К. Томас виокремив п'ять основних стилів конфліктної поведінки: конкуренція, пристосування, компроміс, уникнення та співпраця.



Опитувальник складається з 30 пар тверджень, у кожній з яких необхідно обрати одну відповідь, що найкраще відображає типову поведінку опитуваного під час конфлікту.

Конкуренція (змагання) — це прагнення відстояти власні інтереси, навіть якщо це йде на шкоду іншій стороні.

Пристосування — навпаки, це готовність поступитися власними інтересами заради збереження відносин чи задоволення потреб іншої сторони.

Компроміс — коли обидві сторони йдуть на певні поступки, щоб досягти певного рішення.

Уникнення — коли людина намагається не брати активної участі в конфлікті, не відстоює свої інтереси й не прагне до співпраці.

Співпраця — найоптимальніший стиль, за якого учасники прагнуть знайти рішення, яке максимально задовольнить інтереси обох сторін.

Під час обробки результатів підраховується кількість обраних відповідей за кожним стилем і визначається домінуючий.

Отже, даний інструментарій допоможе оцінити рівень тривожності, особливості міжособистісної поведінки та, власне, дослідити особливості впливу тривожності на вибір стратегій подолання конфліктів серед підлітків.

Висновок до розділу 2

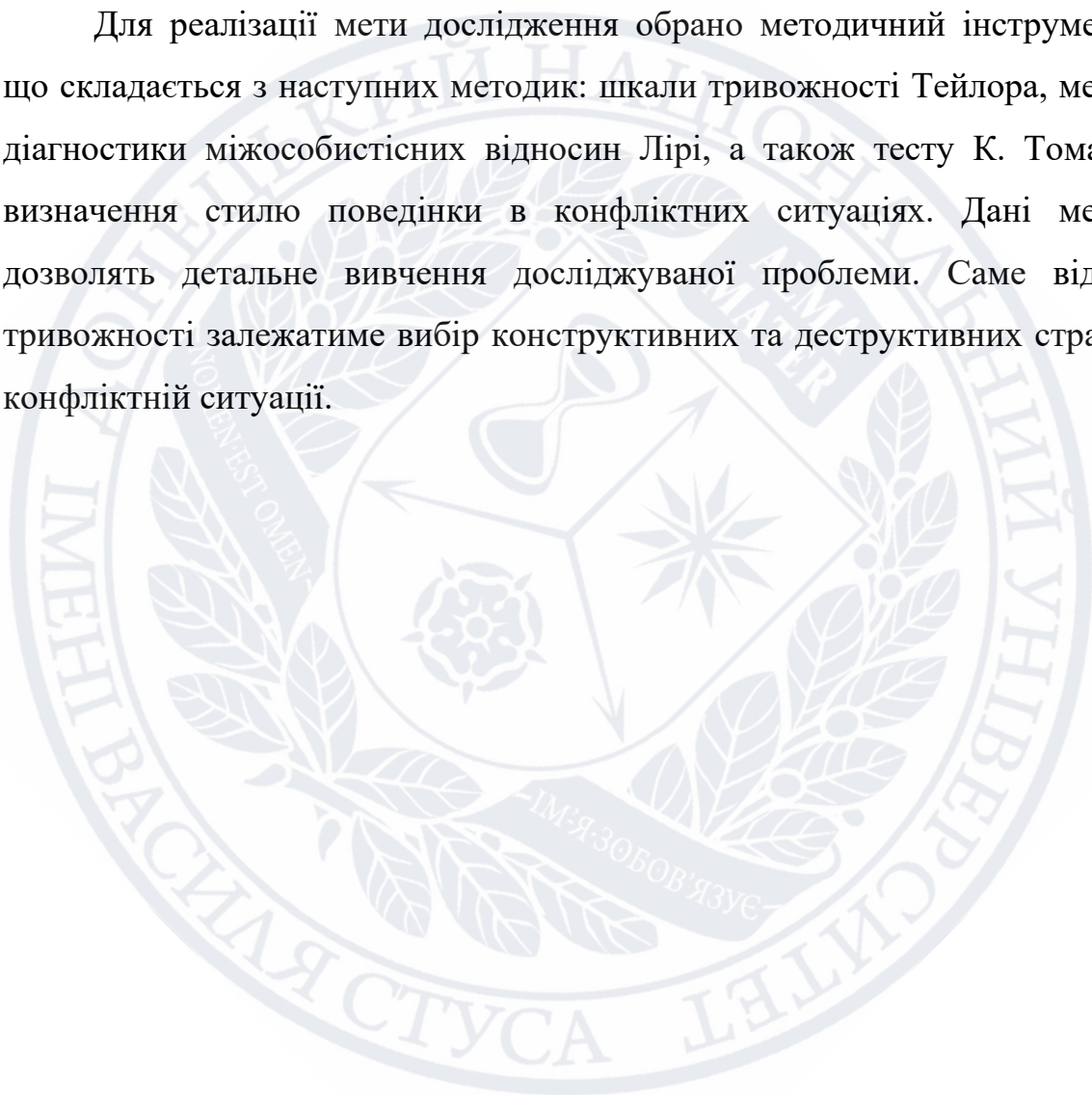
У другому розділі було здійснено методологічне обґрунтування емпіричного дослідження впливу тривожності підлітків на вибір стратегій подолання міжособистісних конфліктів. На основі теоретичного аналізу було сформульовано етапи реалізації дослідження.

Перший етап дослідження охоплював опрацювання наукової літератури щодо сутності тривожності, її типів, специфіки підліткового віку та особливостей конфліктної поведінки. Це дозволило обрати науково

обґрунтовані діагностичні інструменти й адаптувати їх до досліджуваної аудиторії.

На другому етапі була сформована вибірка, що складалася з 49 респондентів віком від 13 до 19 років. Врахування вікових характеристик вибірки дозволило забезпечити репрезентативність та відповідність отриманих результатів у межах підліткової групи.

Для реалізації мети дослідження обрано методичний інструментарій, що складається з наступних методик: шкали тривожності Тейлора, методики діагностики міжособистісних відносин Лірі, а також тесту К. Томаса для визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях. Дані методики дозволять детальне вивчення досліджуваної проблеми. Саме від рівня тривожності залежатиме вибір конструктивних та деструктивних стратегій у конфліктній ситуації.



РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

3.1 Аналіз результатів дослідження рівня тривожності

З метою оцінки впливу тривожності підлітків на стратегії подолання міжособистісних конфліктів, були сформовані такі завдання: дослідити рівень тривожності підлітків, визначити вибір стратегій подолання конфліктів залежно від рівня тривожності, зробити порівняльний аналіз та зробити висновки щодо досліджуваної теми.

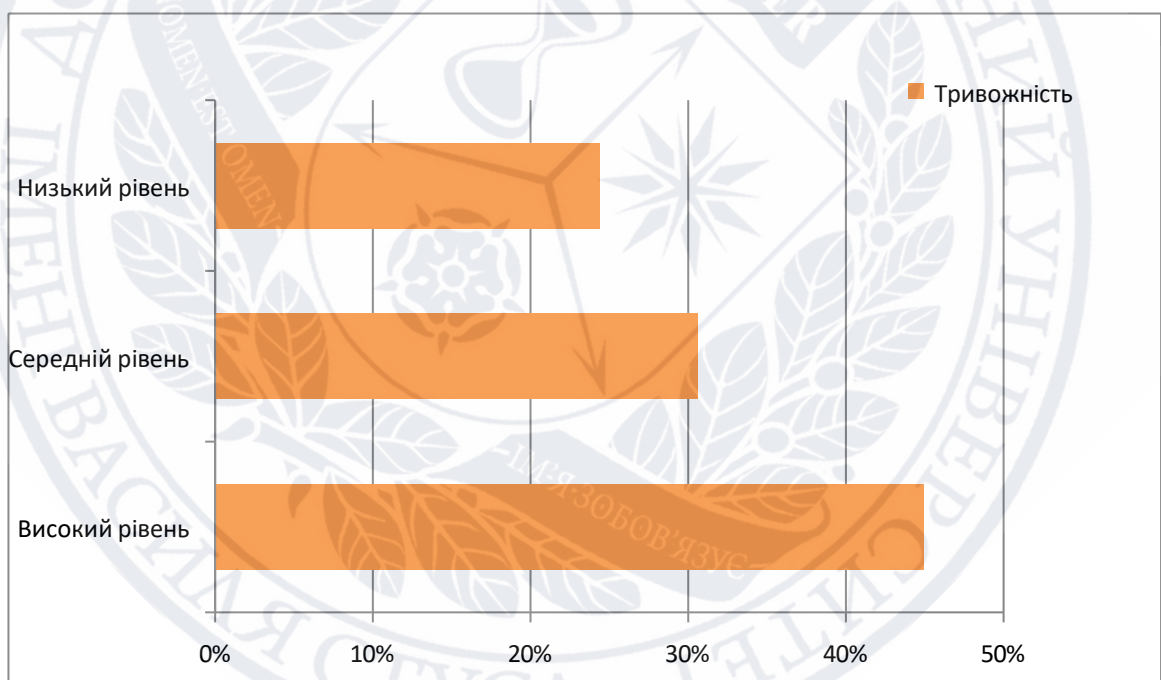


Рис. 3 Відсоткові значення досліджуваних за рівнем тривожності (%)

Аналіз результатів за методикою «Шкала прояву тривожності Тейлора» показав наступні результати.

Особистісна тривожність – це особистісна риса, що проявляється в схильності до тривоги і переживань у різних життєвих ситуаціях. За даною шкалою, визначено, що низький рівень тривожності виявлено у 24,4%

досліджуваних. Це свідчить про відносно стабільний емоційний стан цих осіб, їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями без надмірної внутрішньої напруги. Такі люди, як правило, впевнені у своїх силах, менш схильні до переживань і тривожних думок.

У 30,6% респондентів виявлено середній рівень тривожності, це ті особи, у яких тривожність може проявлятися ситуативно. Наприклад, у звичних умовах вони залишаються емоційно врівноваженими, але у складних або невідомих ситуаціях можуть демонструвати підвищену занепокоєність чи нервозність. Високий рівень тривожності виявлено 45%, тобто більшість, що вказує на те, що такі люди можуть мати підвищену вразливість до стресу, схильність до постійних переживань, труднощі в адаптації до нових умов та вибирати неефективні стратегії для подолання стресових ситуацій. Важливо зазначити, що майже половина опитаних має високий рівень тривожності, що може бути пов'язано з війною в Україні та загальною напругою суспільства, так і з особливостями розвитку емоційної сфери підлітків та її незрілістю, що може негативно впливати на їхню міжособистісну поведінку, навчальну діяльність та загальний емоційний стан.

Отже, на підставі отриманих результатів, вибірку досліджуваних було поділено на три підгрупи, відповідно до рівня тривожності: 45% (22 особи) з високим рівнем, 30,6% (15 осіб) з середнім і 24,4% (12 осіб) з низьким [7]. Тобто більшість, майже половина респондентів мають високий рівень тривожності, що може мати негативний вплив на їхній емоційний стан і здатність до конструктивної взаємодії з іншими людьми.

3.2 Порівняльний аналіз впливу тривожності підлітків на стратегії подолання міжособистісних конфліктів

Наступним етапом дослідження було визначення типів відносин в спілкуванні підлітків за методикою діагностики міжособистісних відносин

Лірі та оцінка результатів у формі порівняльного аналізу, відносно рівня тривожності.

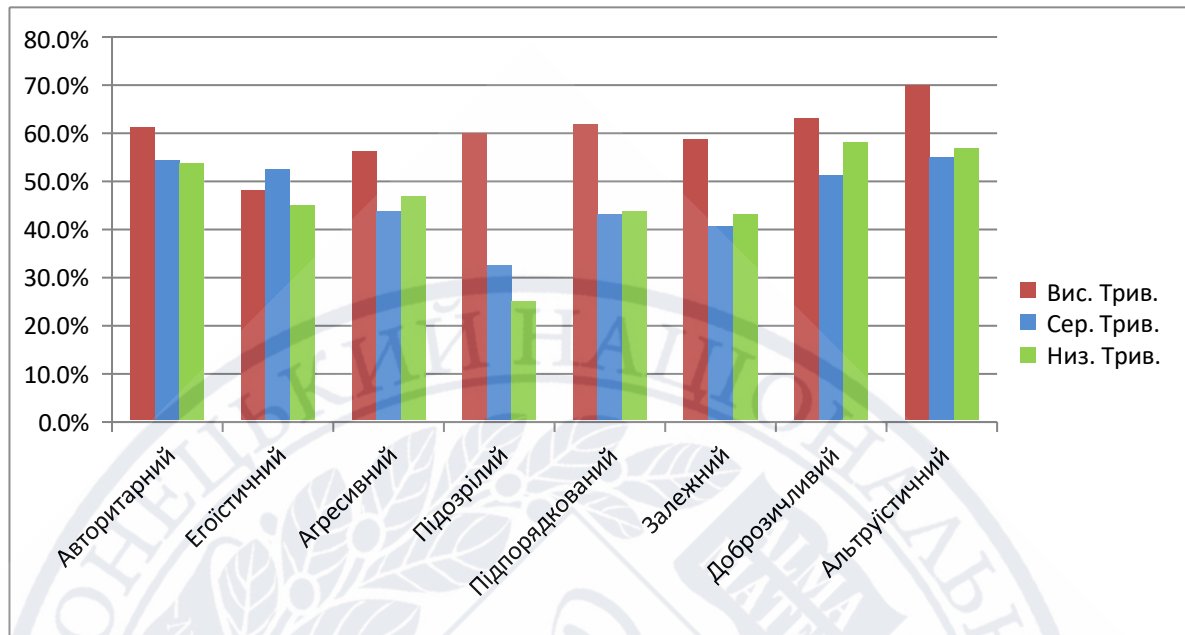


Рис. 4 Результати діагностики типів міжособистісних відносин за методикою Лірі

Як видно з рис. 4, майже всі типи переважають у підлітків з високим рівнем тривожності, окрім егоїстичного типу.

Авторитарний тип міжособистісних відносин найчастіше використовують підлітки з високим рівнем тривожності (61,3%). Це може свідчити про намагання компенсувати власну внутрішню напругу та невпевненість, за допомогою контролю над іншими. У групах із середнім та низьким рівнем тривожності авторитарність проявляється рідше й приблизно однаково, зокрема 54,4% складає показник даного типу у підлітків з середньою тривожністю та 53,8 з низькою, що може вказувати на більшу емоційну стабільність і меншу потребу в домінуванні.

Егоїстичний тип міжособистісних відносин найчастіше спостерігається у досліджуваних з помірною тривожністю, середній показник складає 52,5%. Це може бути пов'язано з тим, що ці респонденти прагнуть зберегти внутрішню рівновагу через те, що зосереджують увагу на собі. У групі з низьким рівнем тривожності цей тип зустрічається найрідше – 45%, що може

свідчити про адекватну самооцінку і меншу потребу захищати себе через егоцентризм.

Агресивний тип проявляється у ворожості, критичності, схильності до конфліктів і негативних емоцій щодо інших. Найвищі показники агресивного типу зафіксовані серед підлітків із високим рівнем тривожності – 56,3%. Це підтверджує гіпотезу, що внутрішня напруга і страх можуть трансформуватись у агресію, як спосіб психологічного захисту. Найменше агресивність спостерігається в групі з середнім рівнем тривожності – 43,8%, що може вказувати на певну емоційну стриманість.

Підозрілий тип як показано на рисунку, частіше притаманний підліткам з високою тривожністю – середній показник складає 60%, що пояснюється їхньою схильністю до тривожних очікувань і страху бути відкинутими. У підлітків з низькою тривожністю цей тип спостерігається найрідше – 25%, що вказує на їх базове відчуття безпеки у спілкуванні з іншими.

Підпорядкований тип характеризується поступливістю, униканням конфліктів, схильністю до перекидання відповідальності на інших. У 61,9% підлітків з високою тривожністю проявляється даний тип міжособистісних відносин, вони можуть прагнути уникати критики та відповідальності. У підлітків із середньою та низькою тривожністю рівень підпорядкованості є приблизно однаковим і нижчим (43,1% і 43,8% відповідно), що вказує на більш стабільну самооцінку та впевненість в собі.

Наступний залежний тип, найбільш виражений у підлітків із високим рівнем тривожності 58,8%, що свідчить про їхню внутрішню невпевненість і бажання мати емоційну прив'язаність та підтримку. Найменше цей тип проявляється у підлітків із середньою тривожністю, що складає 40,6% респондентів, можливо, через прагнення до автономії, що характерне для цієї групи.

Доброзичливий тип. Цікаво, що цей тип, майже однаково часто зустрічається серед підлітків із високою – 43,1% та низькою тривожністю –

58,1%. Тому варто зазначити, що причини цього можуть бути різні: у досліджуваних з високою тривожністю може проявлятися, як потреба в підтримці та спілкуванні, що саме важливим є для підлітків, а у респондентів з низькою тривожністю – як прояв стабільного позитивного ставлення до оточення і відкритість до інших. Найменше доброзичливість проявляється в групі із середньою тривожністю, що складає 51,3% досліджуваних.

Останнім є альтруїстичний тип міжособистісної поведінки. Найбільш часто альтруїстичний тип демонструють підлітки з високим рівнем тривожності – 70%, що може бути наслідком потреби бути прийнятими, «заслужити любов». У людей із середньою тривожністю цей тип зустрічається найрідше – 55%, що може свідчити про меншу емоційну залежність від думки оточення.

Загалом підлітки з висою тривожністю найчастіше використовують альтруїстичний тип, з середньою тривожністю – альтруїстичний та авторитарний, з низькою тривожністю найчастіше використовують доброзичливий тип [7].

Далі наведені результати за методикою типового реагування на конфліктні ситуації К. Томаса.



Рис. 5 Результати за шкалою «суперництво»

Стиль реагування на конфліктні ситуації суперництво є домінуючим у 43% підлітків з середнім рівнем тривожності. Це свідчить про те, що при помірному рівні тривожності особистість не відчуває надмірного страху перед конфліктами, і як наслідок, має достатній внутрішній ресурс для того, щоб відкрито виражати власну позицію. Підлітки з середнім рівнем тривожності демонструють схильність до змагання, що може вказувати на бажання самоствердження в соціальній взаємодії.

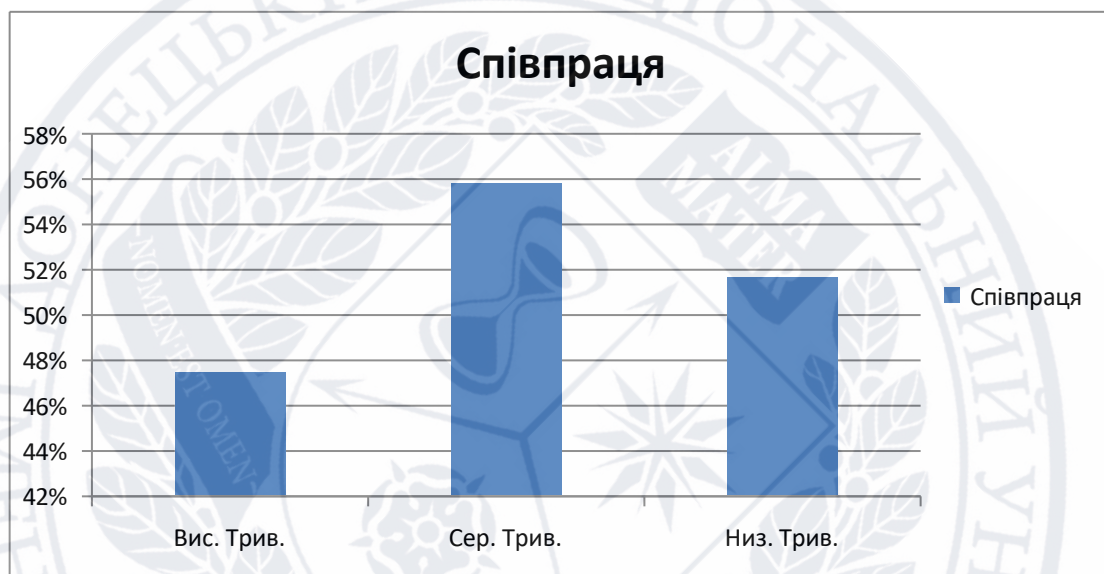


Рис. 6 Результати за шкалою «співпраця»

До стилю реагування на конфлікт співпраця, найбільші показники демонструють підлітки із середньою тривожністю – 56%. Це можна пояснити тим, що підлітки з середньою тривожністю більш готові до взаємодії, можуть більш охоче шукати спільні рішення та підтримувати позитивні стосунки. Співпраця вимагає певного рівня емоційної стабільності, щоб бути відкритими до інших людей та довіряти їм, тому спостерігається також високий рівень по даній шкалі у підлітків з низьким рівнем тривожності. Натомість у підлітків з високою тривожністю спостерігаються найнижчі показники за типом співпраці – всього 48%. Це свідчить про те, що вони прагнуть не стільки уникнути конфліктів як його ескалації, але не готові

відкрито обговорювати проблему або не відчують себе достатньо впевнено для конструктивної взаємодії.

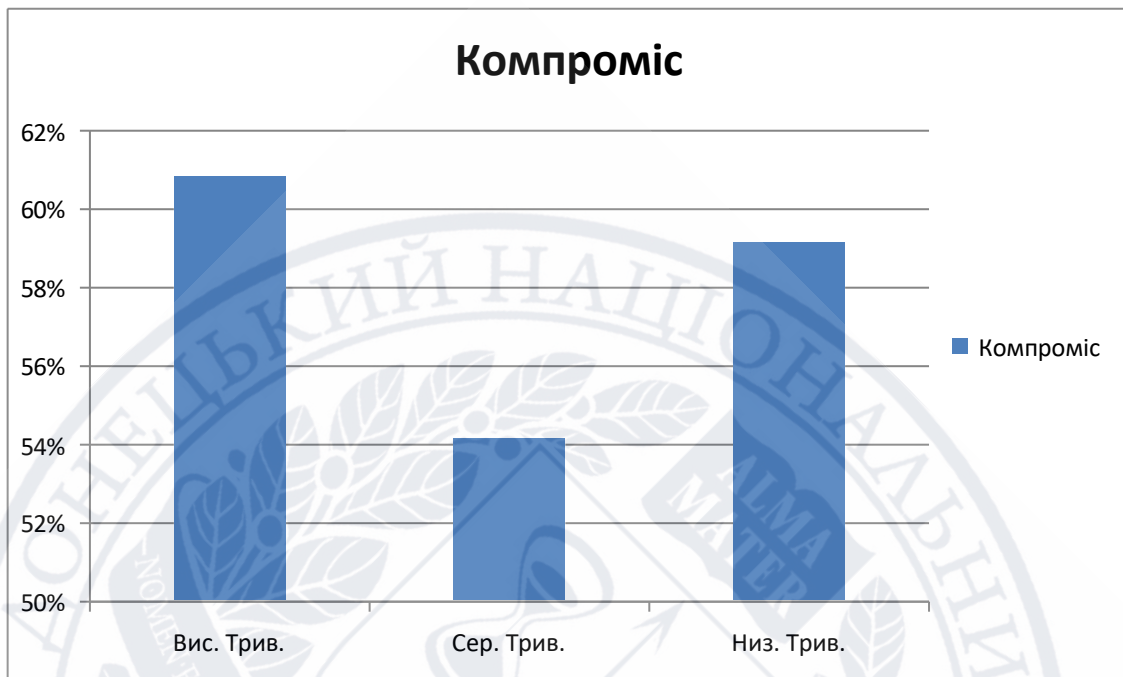


Рис. 7 Результати за шкалою «компроміс»

Стиль реагування на конфліктні ситуації компроміс найчастіше обирають досліджувані з високим рівнем тривожності, які складають 61% досліджуваних, що може бути пов'язано з тим, що особи з високою тривожністю схильні швидше шукати варіанти розв'язання конфлікту, які б дозволили уникнути емоційної напруги. Компроміс для них є можливістю знизити рівень нервового напруження та у такий спосіб мінімізувати ризик ескалації, навіть якщо це означає поступки власним інтересам. Також достатньо високим є цей показник у підлітків з низьким рівнем тривожності – 59%. Тільки для них це має інші причини, зокрема, вони готові до відкритого діалогу, і готові поступитися опоненту, якщо він поступається також і в результаті знайти рішення проблеми, яке найбільше підійде для них обох.

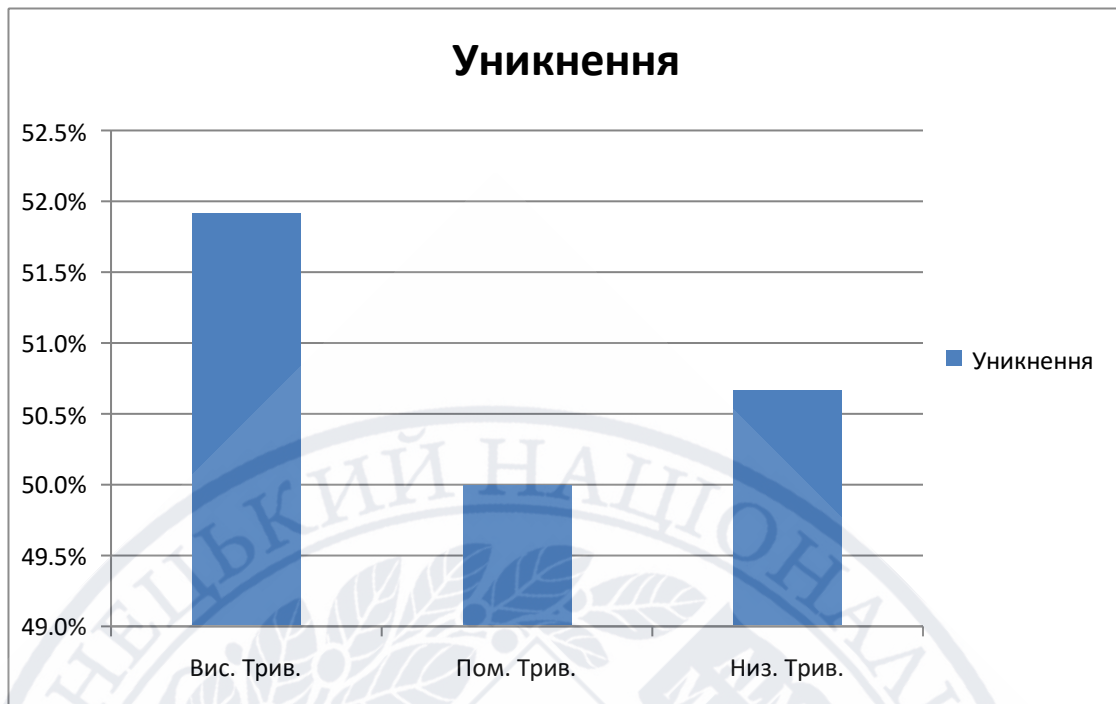


Рис. 8 Результати за шкалою «уникнення»

Цей стиль поведінки в конфліктній ситуації уникнення характеризується прагненням уникнути самої ситуації, уникнути обговорення, зменшити контакт із конфліктуючою стороною. Уникнення найчастіше обирають підлітки з високим рівнем тривожності – 51,9%. Це логічно, оскільки тривожні особистості часто бояться конфліктів, тому що вважають це як джерело додаткового стресу та невизначеності, що підсилює відчуття зростання рівня тривоги. Таким чином, уникнення виступає як механізм психологічного захисту, який дозволяє відтермінувати або навіть повністю ігнорувати напружену ситуацію. Проте важливо зазначити, що, хоча уникнення конфліктів може здаватися ефективним у короткостроковій перспективі, у довгостроковій перспективі це може призвести до накопичення проблем і напруженості в стосунках.



Рис. 9 Результати за шкалою «пристосування»

За шкалою пристосування, згідно з отриманими результатами див рис 9, найвищі показники за цим стилем продемонстрували підлітки з високим рівнем тривожності – 55% респондентів. Така стратегія може слугувати для них своєрідним механізмом психологічного захисту, коли вони уникають відкритого конфлікту, намагаючись уникнути негативної оцінки чи емоційного напруження. Такі підлітки схильні проявляти надмірну поступливість, навіть якщо це суперечить їхнім власним інтересам, оскільки переживають сильний внутрішній дискомфорт у конфліктних ситуаціях.

Високі показники пристосування спостерігаються і в групі з низьким рівнем тривожності – 53%. Проте мотиваційна основа такої їхньої поведінки відрізняється. Для них пристосування може бути усвідомленою стратегією збереження добрих стосунків, проявом зрілості або емпатії. Тобто, у цьому випадку йдеться не про уникання чи страх, а про свідомий вибір на користь миру та комфорту в міжособистісному спілкуванні.

Для доведення гіпотези про те, що підлітки з високою тривожністю частіше обирають деструктивні стратегії подолання міжособистісних конфліктів, ми здійснили обробку даних за допомогою Н-критерію Крускала-Уолліса [4; 7] і отримали такі результати: (таб. 1)(таб 2).

Таблиця 1. Значення Н за критерієм Крускала-Уолліса методики діагностики міжособистісних відносин Лірі

Шкала	Емпіричне значення	Критичні значення
Авторитарний тип	0.80109	$P_{0,05} \leq 5,991$ $P_{0,01} \leq 9,210$
Егоїстичний тип	2.09068	
Агресивний	5.44107	
Підозрілий	21.57304**	
Підпорядкування	9.00074*	
Залежний	8.23843*	
Доброзичливий	2.74363	
Альтруїстичний	5.6312	

Примітка:

*- достовірність результатів на рівні 0,05

** - достовірність результатів на рівні 0,01

За результатами статистичної обробки даних методики діагностики міжособистісних відносин, можна спостерігати статистично значущий зв'язок за такими типами: підозрілий тип на рівні 0,01. Це може свідчити про те, що підлітки з високим рівнем тривожності схильні до недовіри, настороженості у стосунках з іншими, що може ускладнювати ефективну міжособистісну взаємодію.

За типами підпорядкування і залежний тип статистично значущий зв'язок на рівні 0,05. Це може вказувати на те, що є переважання пасивно-залежних моделей поведінки серед тривожних підлітків, з тенденцією до уникання відкритого протистояння та підкорення у стосунках [7]. Тобто, такі підлітки можуть уникати конфлікту, що в свою чергу може призводити до накопичення невирішених ситуацій та негативних переживань. Наслідком цього можуть бути формування угруповань для булінгу.

Таким чином, можна зробити висновок, що певні типи міжособистісних відносин є деструктивними з точки зору вирішення

конфліктів, і саме ці типи частіше проявляються у підлітків з високою тривожністю, що частково підтверджує висунуту гіпотезу.

Таблиця 2. Значення Н за критерієм Крускала-Уолліса методики типового реагування на конфліктні ситуації К. Томаса

Шкала	Емпіричне значення	Критичні значення
Суперництво	0.675	$P_{0,05} \leq 5,991$ $P_{0,01} \leq 9,210$
Співпраця	3.3144*	
Компроміс	2.01537*	
Уникнення	0.08306	
Пристосування	0.83268	

Примітка:

*- достовірність результатів на рівні 0,05

** - достовірність результатів на рівні 0,01

За результатами статистичної обробки даних методики К. Томаса, можна побачити, що існує тенденція до статистично значущого зв'язку на рівні 0,05 за шкалами співпраця та компроміс. Це свідчить про певну тенденцію у виборі стратегій реагування на конфлікти між підлітками з різним рівнем тривожності, в межах даної вибірки. Важливим є потреба в розширенні вибірки для перевірки даного напрямку у виборі стратегій подолання конфліктів та можливо, визначити фактори від яких може ще залежати вибір стратегій у конфліктах: чи то виховання, попереднього досвіду чи різних ситуацій у житті підлітків.

Отже, можемо зробити висновки про те, що висунута гіпотеза, що підлітки з високою тривожністю частіше обирають більш деструктивні стратегії подолання міжособистісних конфліктів, підтвердилась, відзначається певна достовірність у типах міжособистісних відносин та виборі стратегій подолання конфліктів, таких як компроміс та співпраця.

3.3 Корекційна програма зниження рівня тривожності підлітків при виборі стратегій подолання конфліктів

В ході емпіричного дослідження було виявлено зв'язок між рівнем тривожності підлітків та вибором ними стратегій подолання конфліктів, тому важливим є розробка корекційної програми із зниження тривожності підлітків, в результаті якої буде відбуватися і корекція вибору стратегій поведінки в конфлікті (Додаток А).

Опис корекційної програми для зниження тривожності підлітків при виборі стратегій подолання конфліктів:

Програма спрямована на зниження рівня тривожності у підлітків під час вибору стратегій подолання конфліктів. Вона допомагає учасникам розвинути навички ефективного вирішення конфліктних ситуацій без проявів тривожності. Окрім цього, програма має на меті також розвиток соціальних навичок та емоційної стійкості у підлітків, підвищуючи їх здатність до самоконтролю та співпраці.

Структура програми:

Програма включає 4 блоки, які складаються з 7 занять тривалістю по 2 години, кожне з яких має на меті покращити складові емоційної регуляції та стратегії подолання конфліктів. Заняття проводяться у груповій формі. Кожне заняття включає низку вправ, що мають конкретні цілі та різні методи роботи. Вправи спрямовані на розвиток та використання навичок у реальних життєвих ситуаціях.

Зміст програми:

Блок 1. Діагностика і створення безпечного середовища

Мета: познайомити учасників, створити довірливу атмосферу та провести початкову діагностику.

Основні вправи:

«Павутинка знайомств» — вправа на знайомство, спрямована на формування довіри між учасниками. За допомогою нитки створюється символічна сітка взаємозв'язку, що сприяє груповій єдності.

Анкетування («Я і конфлікти») — включає використання методики Томаса для визначення стилів конфліктної поведінки та шкали Спілберґера–Ханіна для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності.

«Очікування» — учасники формулюють свої очікування від програми, що підвищує мотивацію та дозволяє визначити актуальні запити.

Рефлексія: обговорення емоцій після знайомства, труднощів у відповідях на запитання, особистих очікувань.

Блок 2. Робота з емоційним станом та тривожністю

Мета: усвідомити емоції, навчитися знижувати фізіологічні прояви тривоги та розвивати навички саморегуляції.

Вправи:

«Тіло говорить» — учасники на схемі людського тіла позначають ділянки, де вони відчують напругу під час тривоги. Вправа сприяє підвищенню тілесної усвідомленості.

«Емоції у банках» — вправа на розвиток знань і розуміння емоцій та вміння розрізняти тривожність серед інших емоцій.

«Мій тривожний монстр» — творче завдання на візуалізацію тривоги у вигляді істоти. Допомагає символічно опрацювати страхи та знизити рівень внутрішньої напруги.

«Розпізнаємо емоції» — учасники ідентифікують емоції за виразом обличчя на фото та співвідносять з власними почуттями.

«Дихання по квадрату» — навчання простим технікам заспокоєння, що знижують фізіологічні прояви тривоги.

Блок 3. Розвиток навичок конструктивної поведінки у конфлікті

Мета: формувати здатність до співпраці, активного слухання та ефективного розв'язання конфліктів.

Вправи:

Інформаційне повідомлення визначення і пояснення конфліктів.

«Конфліктні ситуації» — аналіз типових підліткових конфліктів у малих групах.

«Моє рішення» — учасники обирають відповідну стратегію до запропонованої ситуації та аргументують свій вибір.

«Вибір стратегії» (рольова гра) — моделювання конфліктів у парах або малих групах з використанням певної стратегії. Після гри обговорюються наслідки вибору.

Вправа «Розв'язування конфлікту в групі» — учасники в групах отримують конфліктну ситуацію та шукають спільне рішення з використанням усіх опрацьованих стратегій.

«Моя стратегія вирішення конфліктів» — створення особистого плану дій у стресових та конфліктних ситуаціях.

Рефлексія — обговорення, що було складно, що вийшло легко, як можна застосувати в житті.

Блок 4. Підсумок, саморефлексія та закріплення навичок

Мета: усвідомити особисті зміни, закріпити позитивні стратегії та підготувати учасників до самостійного використання знань.

Основні вправи:

«Мій тригер» — учасники визначають особисті фактори, які провокують сильні емоції у конфліктах.

«Зупинка реакції» — формування навички зупиняти імпульс через команду «Стоп», дихання та переоцінку ситуації.

«Мудре рішення» — учасники аналізують конфліктну ситуацію і знаходять оптимальний спосіб дії в ній.

Рефлексія: усвідомлення змін у власному способі реагування на конфлікти.

Підсумкова рефлексія: обмін досвідом участі в програмі, обговорення особистих змін.

Методи і техніки, використані в програмі:

В програмі використовуються такі методи як, групова робота, дискусії, рольові ігри, рефлексія, методи когнітивно-поведінкової терапії, техніки релаксації та самозаспокоєння.

Очікувані результати:

Після завершення програми учасники зможуть:

- Усвідомлювати та контролювати свої емоції в конфліктах.
- Вибирати конструктивні стратегії вирішення конфліктів.
- Знижувати рівень тривожності через розвиток самоконтролю і соціальних навичок.
- Покращити комунікацію в складних ситуаціях, що сприятиме зменшенню і соціальної тривожності.

Рефлексія учасників:

Кожне заняття завершується рефлексією, що дозволяє підліткам зробити висновки, обговорити запитання, які виникли в ході заняття. Це сприяє глибшому усвідомленню здобутих навичок і впровадженню їх в повсякденне життя.

Висновок до розділу 3

У третьому розділі було проведено та проаналізовано результати емпіричного дослідження впливу рівня тривожності підлітків на стратегії подолання міжособистісних конфліктів.

Першим етапом дослідження, був призначений для розподілу вибірки. Результати дослідження рівня тривожності за методикою Тейлора показали, що 45% підлітків мають високий рівень тривожності, 30,6% — середній, і лише 24,4% — низький. Така кількість підлітків із високою тривожністю може свідчити як про актуальні проблеми в Україні так і про внутрішні

особливості вікового періоду, що характеризується нестабільністю емоційної сфери.

У ході порівняльного аналізу міжособистісних відносин за методикою Лірі виявлено, що підлітки з високим рівнем тривожності частіше демонструють деструктивні типи поведінки: підозрілий, підпорядкований, залежний, агресивний. Це свідчить про їхню схильність до недовіри, уникання відповідальності, емоційної залежності та внутрішньої нестабільності. У той час як підлітки з низьким рівнем тривожності частіше орієнтуються на доброзичливість. За результатами статистичної обробки (Н-критерій Крускала-Уолліса), статистично значущий зв'язок був виявлений саме за шкалами підозрілості ($p \leq 0,01$), підпорядкованості й залежності ($p \leq 0,05$), що підтверджує гіпотезу.

Аналіз стратегій подолання конфліктів за методикою К. Томаса показав, що підлітки з високим рівнем тривожності частіше обирають компроміс, уникнення та пристосування. Ці стратегії можуть свідчити про прагнення знизити емоційне напруження за рахунок уникнення прямої взаємодії. Натомість співпраця та суперництво частіше спостерігалися у підлітків із середньою або низькою тривожністю, що демонструє їхню більшу готовність до відкритої та конструктивної взаємодії. Статистичний аналіз виявив тенденцію до зв'язку у виборі стратегій реагування на конфлікти серед підлітків з різним рівнем тривожності за шкалами компромісу та співпраці, що дозволяє частково підтвердити гіпотезу.

Таким чином, гіпотеза про те, що підлітки з високою тривожністю частіше обирають деструктивні стратегії подолання конфліктів, отримала підтвердження. Значущий зв'язок виявлено здебільшого в типах міжособистісних відносин, та в двох стратегіях поведінки у конфліктних ситуаціях, що потребує розширення вибірки.

Також було розроблено корекційну програму спрямовану на зниження рівня тривожності підлітків при виборі стратегій подолання конфліктів

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дослідження було теоретично обґрунтовано та емпірично перевірено проблему впливу тривожності на вибір стратегій подолання міжособистісних конфліктів у підлітковому віці. Актуальність цієї теми зумовлена, тим що все більше поширюються випадки тривожних станів серед підлітків, що є наслідком як вікових особливостей психоемоційного розвитку, так і соціокультурних викликів сучасності.

У першому розділі проаналізовано наукові підходи до вивчення понять «тривожність» та «конфлікт», а також окреслено їхню взаємозалежність у контексті підліткового віку та розглянуто особливості самого підліткового віку. Було з'ясовано, що тривожність як емоційний стан та особистісна риса може суттєво впливати на способи реагування підлітків у соціально значущих ситуаціях. Встановлено, що саме в період підліткового віку інтенсивно формуються соціальні навички, типи міжособистісних відносин та підлітки навчаються стратегіям подолання конфліктів.

У другому розділі здійснено методологічне обґрунтування дослідження: опис вибірки, етапи та методи дослідження. Обґрунтовано вибір вибірки (49 підлітків віком від 13 до 16 років). Також було описано психодіагностичні методики, що забезпечили всебічне вивчення досліджуваних критеріїв. Використані такі методики: шкала тривожності Тейлора, методика Лірі та опитувальник К. Томаса щодо стилів поведінки в конфлікті.

У третьому розділі було здійснено кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження. Встановлено, що високий рівень тривожності мають 45% досліджуваних, і саме в цієї категорії підлітків найчастіше спостерігаються такі деструктивні міжособистісні типи, як підозрілий, залежний, підпорядкований. При цьому за стилями поведінки в конфлікті на рівні тенденцій можна простежити достовірний статистичний зв'язок за двома шкалами: компроміс та співпраця, тобто підлітки з високою

тривожністю частіше використовують, тоді як співпраця більш характерні для підлітків із середньою або низькою тривожністю.

Таким чином, висунута гіпотеза підтвердилась. Очевидно, високий рівень тривожності пов'язаний із більшою схильністю до неадаптивних типів міжособистісної взаємодії, однак вплив на вибір стратегій конфліктної поведінки виявився менш вираженим і має тенденцію до статистично значущих зв'язків. Це свідчить про необхідність подальших досліджень із розширенням вибірки, урахуванням додаткових факторів (емоційного інтелекту, стилю виховання, самооцінки тощо), а також важливим є мінімізація інших факторів, які можуть вплинути на результати подальших досліджень. Доцільним є впровадження створеної нами програми психологічної підтримки підлітків з підвищеним рівнем тривожності та програм для навчання підлітків поведінки в міжособистісних відносинах та вирішення конфліктів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Зрозуміти природу людини / пер. з нім. Є. Ципіна. Акад. Проект, 2015. 243 с.
2. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. Т. 5, № 57. С. 454–458.
URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4551/4475>
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2022. № 4. С. 82–86. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>.
4. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології : Мультимед. навч. вид. Харків : НУЦЗУ, 2020. 141 с.
5. Браніцька Т. Р. Вивчення поняття «конфлікт» у працях вітчизняних і зарубіжних авторів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2012. Т. 33. С. 247–251.
6. Вікова психологія: періодизації вікового розвитку : навч.-наоч. посіб. для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спец. «Психологія» / уклад. Г. О. Горбань. Запоріжжя : Запорізь. нац. ун-т, 2025. 45 с.
7. Гаврилюк В. А. Вплив тривожності на поведінку підлітків у конфліктних ситуаціях. *Наука сьогодення: сталий розвиток, технології та інновації* : Науково-практ. конф., м. Дніпро, 30–31 трав. 2025 р. 2025.
8. Гаврилюк В. А. Формування міжособистісної взаємодії у підлітків із високим рівнем тривожності. // *Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи*: матеріали І міжнар. науково-практ. конф. молодих вчен., м. Вінниця, 24–25 квіт. 2025 р. Вінниця, 2025.

9. Герасіна Л. М., Требін М. П., Воднік В. Д. Конфліктологія: навч. посіб. Харків: «Право», 2012. 128 с.
10. Дзвінчук Д. Конфлікти та способи їх подолання. // *Віче*. 1999. № 5 (86). С. 11–16.
11. Дрозд О. Міжособистісні конфлікти підлітків як соціально-педагогічна проблема. // *Scientific journal virtus*. 2019. № 35. С. 96–100.
12. Жекало Г. Основні підходи до визначення поняття "конфлікт". // *Східноукраїнський конфлікт: типологія, особливості, шляхи деескалації*. 2015. № 2 (134). С. 62–65.
URL: <https://skhid.kubg.edu.ua/article/view/40181/36306>.
13. Жмай О. В., Конопля О. І. Стратегії поведінки в конфлікті: види, сутність та взаємозв'язок з емоційним інтелектом. *Economics: time realities*. 2019. Т. 6(46). С. 68–76.
14. Козер Л. Функції соціального конфлікту/пер. з англ. О. Назарової. 2000. 208 с.
15. Корсак К. Криза підліткового віку як екстрапедагогічна проблема. *Управління школою*. 2003. № 25. С. 5–10.
16. Кутішенко, В. П. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.
17. Куценко В. В. Психологічні аспекти розвитку підліткової тривожності. *Trends in the development of science as the main way to replace old technologies: Abstracts of IV International Scientific and Practical Conference*, м. Plovdiv, 27–29 січ. 2025 р. 2025. С. 211–214. URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2024/12/TRENDS-IN-THE-DEVELOPMENT-OF-SCIENCE-AS-THE-MAIN-WAY-TO-REPLACE-OLD-TECHNOLOGIES.pdf#page=212>.
18. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. Київ: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
19. Мацієвський, Юрій. Теоретичні аспекти аналізу суспільних конфліктів: множинність концептуальних підходів. // *Людина і політика*, 2004, 3: 115-130.

20. Михайлова Т. Л. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях: магістерська робота. Рівне, 2021. 129 с.
21. Овчарова Ю. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів у підлітковому віці. // *Дні науки – 2010*. 2010. С. 133–135.
22. Односум Д. П. Психологічні чинники виникнення міжособистісних конфліктів у підлітковому віці. *Освіта і наука*. 2021. Т. 1. URL: <https://e-journals.udu.edu.ua/index.php/on/article/view/851/885>.
23. Олексієнко С. Б., Андриєті А. В. Конструктивна та деструктивна функція міжособистісних конфліктів. // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2010. С. 120–123.
24. Поясик О. І. Тривожність у школярів: розуміння, виявлення та стратегії подолання. // *Особистість у кризових умовах та екстремальних ситуаціях життя*: монографія. Івано-Франківськ, 2024. С. 168–181.
25. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навч.посіб. Київ: Академ-видав, 2016. 360 с.
26. Синявський В., Сергєєнкова О. Психологічний словник / ред. Н. Побірченко. Київ: Наук. світ, 2007. 336 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf.
27. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 1999. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/15719/100310524.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
28. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). // *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. 2015. Т. 1, № 46. С. 266–272.

URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2727/Стрілецька%20І.І.%20№%202.pdf?sequence=1>.

29. Сухомлинський В. О. Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості: Вибр. твори: в 5 т. Київ, 1976. Т. 1.

30. Тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» Видавнича група «Основа». Видавнича група «Основа». URL: <https://osnova.com.ua/test-za-metodikoyu-k-tomasa-viznachennya-stilyu-povedinki-v-konfliktniysituatsii/?srsltid=AfmBOorhnwHvQkjoT9T-MmgNUWX9HRICyR8M-yxqrdeUn8aIgo5GGEgY>.

31. Тест міжособистісних відносин Лірі. *ПСИХОЛОГІС - енциклопедія практичної психології*. URL: http://psychologis.com.ua/test_mezhlichnostnyh_otnosheniy_liri.htm.

32. Токарева Н. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького вік: монографія. Кривий Ріг: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2021. 216 с.

33. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

34. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/Монографія_Томчук.pdf.

35. Українець І. Взаємозв'язок акцентуацій характеру та самооцінки тривожності в підлітковому віці. *Психологічні дослідження*. 2015. № 7. С. 130–131.

36. Федосеев С. Е. Особливості динаміки домінуючої стратегії психологічного захисту підлітків у шкільних конфліктах при міжособистісній взаємодії. // *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2010. Т. 1. С. 168–175. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/7586/7050>.

37. Фрейд. З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. П. Таращук. Київ : Основи, 1998. 709 с.
38. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.
39. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Центр навч. літ., 2025. 234 с.
40. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. // *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, № 38. С. 479–491.
URL: https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3582/1/appsu_h_2015_7_38_43.pdf.
41. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник: близько 2500 термінів. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
42. Шкала прояву тривожності Тейлор. *Всеосвіта*.
URL: <https://vseosvita.ua/library/skala-proavu-trivoznosti-tejlor-371967.html>.
43. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. // *Вісник Львівського університету*. 2020. № 6. С. 165–170.
URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24>.
44. Spielberger, Charles Donald, Richard L. Gorsuch, and Robert E. Lushene. "Manual for the state-trait anxiety inventory." 1970.
45. Thomas K. W. Conflict and conflict management: Reflections and update. *Journal of Organizational Behavior*. 1992. Vol. 13, no. 3. P. 265–274.
URL: <https://doi.org/10.1002/job.4030130307>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Корекційна програма зниження рівня тривожності підлітків при виборі стратегій подолання конфліктів

Заняття 1: Знайомство та діагностика

Вправа 1: «Павутинка знайомств»

Мета: Створення атмосфери довіри в групі, знайомство учасників, формування відчуття єдності.

Час виконання: 15 хвилин

Хід виконання:

Учасники сідають у коло. Тренер тримає клубок ниток і починає вправу:

- Називає своє ім'я, ділиться коротким позитивним фактом про себе (наприклад: «Я люблю співати»), намотує нитку на палець і кидає клубок іншому учаснику, тримаючи кінець нитки в руці.
- Наступний учасник робить те саме — поки всі не представляться. В результаті формується «павутинка» з ниток, яка символізує зв'язок усіх учасників.

Рефлексія:

- Як ви себе почували під час вправи?
- Чи дізналися щось спільне з іншими?
- Що вам сподобалося найбільше?

Вправа 2: «Я і конфлікти» (анкета Томаса + шкала тривожності Спілбергера-Ханіна)

Мета: Діагностика типових стратегій поведінки в конфліктах та рівня особистісної й ситуативної тривожності.

Час виконання: 30 хвилин

Хід виконання:

Тренер роздає кожному учаснику:

Тест Томаса (30 тверджень для визначення домінуючого стилю поведінки у конфліктах);

Шкалу Спілбергера-Ханіна (20 тверджень для оцінки ситуативної тривожності і 20 для оцінки особистісної тривожності).

Підлітки самостійно заповнюють анкети. Психолог збирає їх для подальшого аналізу (результати обговорюються індивідуально або на підсумковому занятті).

Рефлексія (усна або письмова):

- Чи було вам легко відповідати на запитання?
- Що нового ви помітили про себе?

Вправа 3: «Очікування»

Мета: Визначення індивідуальних очікувань учасників від тренінгу, налаштування на роботу.

Час виконання: 10 хвилин

Хід виконання:

Кожен учасник отримує стікер або картку і пише, що він очікує від участі в програмі. Потім по черзі прикріплює свої очікування на ватман з написом: «Наші очікування».

За бажанням, учасники можуть озвучити свої очікування вголос.

Рефлексія:

- Які очікування вас здивували або були схожими на ваші?
- Чого ви найбільше чекаєте від наступних зустрічей?

Заняття 2: Що таке тривожність і як вона проявляється

Мета заняття:

Надання знань про природу тривожності, розвиток усвідомлення емоційних і тілесних проявів тривожного стану, формування навичок самопостереження.

Вправа 1: «Тіло говорить»

Мета: Усвідомлення тілесних проявів тривоги, розвиток навичок розпізнавання тілесних сигналів.

Час виконання: 20 хвилин

Хід виконання:

Тренер пропонує учасникам згадати ситуацію, коли вони сильно тривожилися або хвилювалися (наприклад, контрольна, конфлікт, виступ). Далі учасники отримують контур людини на аркуші та завдання:

– Позначити на тілі, де саме вони відчували напругу або дискомфорт у тій ситуації (можна малювати кольорами, писати слова, символи).

Після завершення учасники (за бажанням) презентують свою роботу, а тренер пояснює типові тілесні ознаки тривоги: стиснення в грудях, пітливість, тремтіння, напруга м'язів, утруднене дихання.

Рефлексія:

- Що нового ви помітили про своє тіло?
- У яких ситуаціях з'являється найбільше напруження?

Вправа 2: «Емоції у банках»

Мета: Розпізнавання тривожності серед інших емоцій, розвиток емоційного словника.

Час виконання: 20 хвилин

Хід виконання:

Учасникам дають набір «емоцій» у вигляді паперових карток (понад 20 емоцій, у тому числі – тривога, страх, злість, радість, розгубленість, напруга тощо) і три прозорі банки або коробки з підписами:

- «Я відчуваю часто»,
- «Я відчуваю рідко»,
- «Не знаю/не розумію цю емоцію».

Кожен учасник розкладає емоції по банках на основі власного досвіду. Потім група обговорює, які емоції найчастіше зустрічаються, а які — викликають труднощі в розумінні. Тренер особливу увагу звертає на емоції, пов'язані з тривогою, та пояснює різницю між тривогою і страхом.

Рефлексія:

- Які емоції ви відчуваєте найчастіше в конфліктах?
- Чи змінюється тривога залежно від ситуації?

Вправа 3: «Мій тривожний монстр»

Мета: Візуалізація та символічне опрацювання тривожності, зниження напруги через творчість.

Час виконання: 30 хвилин

Хід виконання:

Тренер просить кожного учасника намалювати образ своєї тривоги як «монстра» або істоти:

- Як він виглядає?
- Де він живе?
- Що каже або як впливає на тебе в конфліктних ситуаціях?

Після малювання учасники по черзі розповідають про свого «монстра». Тренер підтримує прийняття почуттів, демонструє нормальність тривоги як частини досвіду.

Рефлексія:

- Що допомагає вам заспокоїти свого «монстра»?
- Як змінюється образ, якщо уявити, що ти сильніший/сильніша за нього?

Заняття 3: Що таке конфлікт і стратегії у конфліктній ситуації

Мета заняття:

Формування базового розуміння природи конфлікту, його причин та типів; ознайомлення з основними стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях; розвиток здатності вибирати найбільш адекватні способи для різних ситуацій.

Вправа 1: «Конфлікт — це...»

Мета: Визначення уявлень учасників про конфлікт, актуалізація особистого досвіду.

Час виконання: 15 хвилин

Хід виконання:

Тренер ставить запитання:

- Що таке конфлікт?
- Які асоціації у вас виникають зі словом «конфлікт»?

Учасники записують свої асоціації на стікерах або озвучують вголос.

Всі ідеї збираються на загальному ватмані. Потім тренер систематизує відповіді та коротко пояснює, що конфлікт — це зіткнення протилежних інтересів, думок, потреб чи цілей.

Рефлексія:

- Які з відповідей вас здивували?
- Чи змінилося ваше уявлення про конфлікт?

Вправа 2: «Конфліктні ситуації»

Мета: Ознайомлення учасників з різними конфліктними ситуаціями, розвиток здатності їх аналізувати.

Час виконання: 15 хвилин

Хід виконання:

Тренер надає кілька різних сценаріїв конфліктів (наприклад: суперечка з другом, непорозуміння з батьками, конкуренція з однокласниками) та просить кожного учасника вибрати один і обговорити його в групі. Після цього група разом визначає, які стратегії вирішення конфліктів підходять до кожної ситуації (наприклад, уникнення, конкуренція, компроміс, співпраця).

Рефлексія:

- Яка стратегія вам здається найбільш ефективною?
- Як ви себе відчували в кожній із ситуацій?

Вправа 3: «Моє рішення»

Мета: Розвиток вміння вибирати стратегію вирішення конфлікту, що відповідає конкретній ситуації.

Час виконання: 30 хвилин

Хід виконання:

Учасники отримують карту із чотирма основними стратегіями вирішення конфліктів (конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення). Тренер пропонує кілька типових ситуацій (наприклад, несправедливість в школі, суперечка з другом, неузгодженість у роботі групи тощо), і учасники мають вибрати стратегію, яка найбільше підходить для кожної ситуації. Обговорення відбувається групово, з поясненнями кожного вибору.

Рефлексія:

- Яку стратегію ви зазвичай обираєте?
- Чи були ситуації, коли вибір стратегії допоміг або навпаки ускладнив ситуацію?

Вправа 4: «Вибір стратегії» (рольова гра)

Мета: Навчання застосуванню вибраних стратегій в реальних ситуаціях через рольові ігри.

Час виконання: 30 хвилин

Хід виконання:

Розподіляються ролі: один учасник (або кілька) виступає в ролі «агресора», інший — у ролі «потерпілого». Розігруються конфліктні ситуації з реального життя (наприклад, обговорення поганих оцінок, відмова допомогти, порушення обіцянок). Учасники повинні вибрати одну зі стратегій і застосувати її під час гри. Після кожної ролі група дає зворотний зв'язок: чи була стратегія ефективною, що можна покращити?

Рефлексія:

- Яку стратегію вам було найскладніше використовувати?
- Як змінилася ситуація після застосування цієї стратегії?

Заняття 4: Емоційна регуляція в конфліктах

Мета заняття:

Розвиток навичок контролю емоцій в конфліктних ситуаціях, зниження рівня тривожності через усвідомлення та регуляцію емоцій.

Вправа 1: «Розпізнаємо емоції»

Мета: Розпізнавання емоцій в собі та інших, розуміння їхнього впливу на поведінку.

Час виконання: 25 хвилин

Хід виконання:

Учасникам показують різні фото (наприклад, зображення людей з різними емоціями: страх, радість, злість, смуток, тривога) і запитують, яку емоцію вони відчують при погляді на кожне зображення. Після цього група обговорює, які емоції можна відчувати в конфліктних ситуаціях і як вони впливають на поведінку.

Рефлексія:

- Як ви себе відчували, коли дивилися на зображення?
- Які емоції ви часто відчуваєте під час конфліктів?

Вправа 2: «Дихання по квадрату»

Мета: Вивчення простої техніки заспокоєння та зниження тривожності через кероване дихання.

Час виконання: 15 хвилин

Хід виконання: Тренер пояснює, що під час сильних емоцій дуже важливо звернути увагу на своє дихання. Потім знайомить учасників із технікою «дихання по квадрату»:

- Вдих на 4 рахунки;
- Затримка дихання на 4 рахунки;
- Видих на 4 рахунки;
- Затримка після видиху на 4 рахунки.

Учасники можуть закрити очі й уявляти, як очима малюють квадрат або уявну рамку під час дихання. Повторюють 5–7 циклів.

Рефлексія:

- Що ви відчували під час виконання вправи?
- Як змінювався ваш стан?
- Чи змогли б ви застосувати цю техніку в реальному конфлікті?

Заняття 5: Розвиток самоконтролю в конфліктах

Мета заняття:

Навчити підлітків методам самоконтролю для зниження тривожності під час конфліктів, розвиток здатності управляти своїми реакціями в складних ситуаціях.

Вправа 1: «Мій тригер»

Мета: Усвідомлення власних тригерів (факторів, які викликають сильну емоційну реакцію) у конфліктах.

Час виконання: 25 хвилин

Хід виконання:

Учасники складають список ситуацій або слів, які викликають у них сильні емоції або тривогу під час конфліктів. Тренер пояснює, що ці «тригери» часто стають причиною непотрібних емоційних сплесків. Після цього кожен учасник повинен придумати стратегії для заспокоєння або реагування на свої тригери (наприклад, дихальні вправи, внутрішні афірмації, відволікання), та разом з психологом їх обговорити.

Рефлексія:

- Які тригери у вас є?
- Які стратегії допомагають вам зменшити емоційне напруження?

Вправа 2: «Зупинка реакції»

Мета: Розвиток навичок самоконтролю і зупинки імпульсивних реакцій.

Час виконання: 20 хвилин

Хід виконання:

Тренер пояснює, що дуже часто ми реагуємо на конфлікти імпульсивно, не замислюючись. Для того, щоб знизити рівень тривожності і ефективно вирішувати конфлікти, важливо навчитися зупиняти першу реакцію. Учасники виконують наступну вправу:

Уявіть собі конфліктну ситуацію, в якій ви зазвичай хвилюєтеся або агресуєте.

Після цього зупиніть себе, скажіть «Стоп!» (вголос чи про себе).

Зробіть кілька глибоких вдихів і зосередьтеся на тому, щоб відчувати землю під ногами.

Визначте свої емоції і подумайте, що найкраще зробити в цей момент для вирішення конфлікту без агресії або надмірної тривоги.

Рефлексія:

- Як вам вдалося зупинити першу реакцію?
- Чи змінилася ваша поведінка в результаті такої зупинки?

Вправа 3: «Мудре рішення»

Мета: Вивчення методів прийняття рішень в умовах стресу.

Час виконання: 30 хвилин

Хід виконання:

Тренер пропонує учасникам подумати над складною ситуацією, що може виникнути в конфлікті (наприклад, непорозуміння з другом, батьками, викладачами) і подати її через вправу на ухвалення рішення. Учасники повинні подумати про таке:

Яка моя перша реакція на конфлікт?

Як я можу відреагувати на цю ситуацію без зриву та з низьким рівнем тривожності?

Які альтернативи є для вирішення цієї ситуації?

Які наслідки кожного вибору для мене та для іншої людини?

Кожен учасник має підготувати «мудре рішення» для запропонованої ситуації і представити його групі.

Рефлексія:

- Які рішення вам здаються найбільш мудrimi і чому?
- Як можна за допомогою таких рішень знизити рівень тривожності?

Заняття 6: Підтримка та розвиток соціальних навичок у конфліктах

Мета заняття:

Розвиток соціальних навичок для ефективного вирішення конфліктів без тривожності, формування взаємної підтримки в групі.

Вправа 1: «Активне слухання»

Мета: Навчити активно слухати співрозмовника в конфліктних ситуаціях, зменшити тривожність через краще розуміння інших.

Час виконання: 25 хвилин

Хід виконання:

Тренер пояснює, що активне слухання полягає в тому, щоб не тільки чути слова іншої людини, але й повністю зосереджуватися на тому, що вона каже. Для цього важливо задавати уточнювальні питання, повторювати важливі моменти, що сказані співрозмовником. Учасники працюють у парах: один говорить про своє переживання в конфлікті, а інший активно слухає, задаючи питання і повторюючи основні моменти. Після кожної пари — зворотний зв'язок від партнера.

Рефлексія:

- Як вам вдалося активно слухати?
- Як змінився ваш рівень тривожності, коли ви стали уважно слухати співрозмовника?

Вправа 2: «Розв'язування конфлікту в групі»

Мета: Практичне застосування отриманих навичок вирішення конфліктів у груповій ситуації, підтримка в групі.

Час виконання: 35 хвилин

Хід виконання:

Тренер пропонує кілька різних сценаріїв конфліктів у групі (наприклад, суперечка за завданням, непорозуміння в команді, конфлікт у колективі). Група повинна самостійно знайти рішення, вибираючи стратегію та використовуючи навички активного слухання, самоконтролю та конструктивного вирішення конфліктів. Після кожного сценарію група обговорює, що вдалося зробити правильно, а що можна було б покращити.

Рефлексія:

- Як ми могли б краще працювати разом?
- Які стратегії були найбільш ефективними для вирішення конфлікту?

Заняття 7: Підсумкове заняття та засвоєння навичок

Мета заняття:

Закріплення навичок та знань, підсумок програми, планування подальшого використання отриманих стратегій у реальних ситуаціях.

Вправа 1: «Моя стратегія вирішення конфліктів»

Мета: Підсумувати набуті знання, визначити особисті стратегії вирішення конфліктів.

Час виконання: 30 хвилин

Хід виконання:

Кожен учасник розробляє свою особисту стратегію вирішення конфліктів, базуючись на всіх вивчених методах. Вони записують основні кроки, які допоможуть їм знизити рівень тривожності і впоратися з конфліктами. Потім учасники по черзі презентують свої стратегії групі.

Рефлексія:

- Яка стратегія вам найбільше підходить?
- Як ви плануєте використовувати ці стратегії в реальному житті?

Заняття завершуються підсумковою рефлексією та відгуками учасників про ефективність програми.

Таблиця Б. 1 Результати за методикою «Шкала прояву тривожності Тейлора»

№	Бали	Рівень тривожності
1	36	Високий
2	15	Низький
3	16	Середній
4	6	Низький
5	36	Високий
6	18	Середній
7	28	Високий
8	13	Низький
9	21	Середній
10	24	Середній
11	12	Низький
12	21	Середній
13	33	Високий
14	31	Високий
15	8	Низький
16	30	Високий
17	13	Низький
18	32	Високий
19	30	Високий
20	8	Низький
21	36	Високий
22	10	Низький
23	22	Середній
24	37	Високий
25	24	Середній
26	38	Високий

Продовження таблиці Б. 1

27	24	Середній
28	23	Середній
29	11	Низький
30	40	Високий
31	16	Середній
32	40	Високий
33	22	Середній
34	42	Високий
35	8	Низький
36	28	Високий
37	33	Високий
38	12	Низький
39	17	Середній
40	19	Середній
41	37	Високий
42	26	Високий
43	28	Високий
44	14	Низький
45	31	Високий
46	20	Середній
47	35	Високий
48	28	Високий
49	23	Середній

Додаток В

Таблиця В. 1 Бали за методикою діагностики міжособистісних відносин Лірі

№	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозрілий	Підпорядкований	Залежний	Доброзичливий	Альтруїстичний
1	16	16	16	16	16	16	16	16
2	4	6	6	2	8	7	12	11
3	13	11	7	3	10	6	10	12
4	4	5	5	7	5	6	8	6
5	6	3	6	9	14	14	11	15
6	8	2	6	3	5	6	11	7
7	15	14	11	13	8	9	7	8
8	8	6	7	1	9	9	11	13
9	11	9	7	4	10	8	8	9
10	9	8	6	4	6	10	14	14
11	4	3	4	2	9	8	11	13
12	6	7	7	5	5	9	10	10
13	15	10	9	8	11	14	11	9
14	8	11	10	13	12	10	8	8
15	8	5	4	1	8	7	9	5
16	8	4	9	5	9	5	9	15
17	6	6	11	11	13	10	10	10
18	13	12	11	11	7	8	8	12
19	8	5	4	8	14	12	12	13
20	13	9	7	9	8	6	8	11
21	5	8	12	9	11	5	8	5
22	11	7	5	1	4	7	8	9
23	2	11	8	7	2	2	0	3
24	14	6	8	10	9	7	6	11
25	11	10	6	4	2	6	6	7
26	8	4	5	7	15	13	15	16
27	2	5	4	3	12	5	10	9
28	10	10	11	8	10	9	10	12

Продовження таблиці В. 1

29	14	12	12	3	3	3	10	8
30	13	6	12	12	7	6	6	11
31	5	10	9	6	6	3	5	5
32	7	5	9	9	11	12	13	11
33	13	9	8	6	11	13	10	12
34	12	9	9	12	5	8	8	10
35	9	11	11	5	7	6	7	4
36	8	9	7	10	7	10	10	9
37	13	5	6	10	6	8	8	13
38	12	6	10	1	6	7	8	12
39	10	7	5	5	4	6	9	10
40	15	11	9	7	7	8	9	8
41	10	6	9	7	10	10	12	10
42	6	4	10	10	11	9	10	11
43	9	9	9	12	9	11	9	12
44	10	10	8	5	4	7	10	7
45	10	9	11	13	8	4	11	11
46	10	10	5	6	5	2	5	6
47	5	7	7	3	7	6	12	7
48	6	7	7	4	11	10	13	13
49	5	6	7	7	9	5	6	8

Таблиця Г. 1 Бали за методикою К. Томаса

№	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1	3	8	4	5	10
2	0	6	6	10	8
3	5	7	5	4	9
4	4	2	10	9	5
5	1	6	6	7	10
6	2	4	6	9	9
7	6	6	8	8	2
8	1	7	8	7	7
9	7	8	9	3	3
10	0	6	8	5	11
11	1	11	6	5	7
12	1	7	8	6	8
13	9	5	7	3	6
14	3	7	5	8	7
15	4	4	10	3	9
16	4	5	7	8	6
17	6	7	4	8	5
18	7	2	5	6	10
19	3	4	7	9	7
20	5	8	5	3	9
21	1	5	10	8	6
22	5	7	5	4	9
23	6	8	7	7	2
24	8	3	6	5	8
25	8	6	5	8	3
26	0	7	10	4	9
27	0	6	8	11	5
28	4	7	6	8	5
29	12	5	8	4	1
30	0	6	7	7	10
31	12	7	7	1	3
32	2	7	8	6	7

Продовження таблиці Г. 1

33	2	7	5	7	9
34	11	4	6	3	6
35	12	5	7	5	1
36	1	6	9	7	7
37	6	7	6	6	5
38	2	6	7	9	6
39	9	4	4	8	5
40	10	6	6	6	2
41	2	4	9	6	9
42	6	6	6	8	2
43	7	4	9	5	5
44	0	6	9	6	9
45	7	8	9	3	3
46	9	8	6	4	3
47	3	6	10	8	3
48	0	9	7	7	7
49	2	9	7	3	9