МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ КОНФЛІКТНОСТІ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Виконала студентка 4 курсу, П/41 групи,
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Самойлюк Валерія Олександрівна

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Діхтяренко Світлана Юріївна

Умань – 2026

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Феномен конфлікту та сутність конфліктності особистості в психологічній науці……..8

1.2. Вікові та індивідуально-психологічні особливості осіб підліткового віку як передумови деструктивної взаємодії……..….16

1.3. Психологічні чинники у структуризації підліткової конфліктності...21

Висновки до першого розділу……...27

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА НАПРЯМИ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження чинників конфліктності…….29

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження індивідуально-психологічних чинників конфліктності осіб підліткового віку……..34

2.3. Рекомендації та тренінгові засади профілактики й корекції підліткової конфліктності……..44

Висновки до другого розділу…….50

ВИСНОВКИ……52

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стрімкі трансформаційні процеси, що відбуваються в сучасному українському суспільстві, докорінно змінюють соціокультурний простір, висуваючи підвищені вимоги до адаптаційного потенціалу, психологічної стійкості та комунікативної компетентності особистості. Особливої гостроти ці виклики набувають в умовах тривалого воєнного стану, який виступає потужним макросоціальним стресором і суттєво підвищує загальний рівень психоемоційного напруження, тривожності та деструктивних проявів серед населення. У зоні підвищеного ризику опиняється підростаюче покоління, зокрема підлітки, чия психіка через об'єктивні вікові закономірності є найбільш лабільною, вразливою та сенситивною до зовнішніх і внутрішніх дестабілізуючих чинників.

Підлітковий вік традиційно вважається одним із найкритичніших етапів онтогенезу, який супроводжується глибокою фізіологічною перебудовою, інтенсивною соціалізацією, зміною провідного типу діяльності та кардинальним переформатуванням структури самосвідомості. Центральні новоутворення цього періоду – виникнення «почуття дорослості», прагнення до емансипації від дорослих та орієнтація на референтну групу однолітків – неминуче породжують нормативну вікову кризу. Суперечливість між потребою підлітка у визнанні його автономії та реальними можливостями її реалізації, а також жорстка міжособистісна конкуренція всередині підліткових спільнот створюють об'єктивні передумови для деструктивної взаємодії. Феномен конфліктності в цьому віці стає вагомим детермінуючим фактором, що заважає успішній соціальній адаптації та особистісному зростанню.

Попри те, що конфлікт є природною формою вияву соціальних суперечностей і за певних умов може виконувати конструктивну, розвивальну функцію, у підлітковому середовищі він часто набуває хронічного, деструктивного характеру. Стабільна схильність підлітка до ініціювання та ескалації суперечок свідчить про наявність стійкої

конфліктності як інтегральної властивості особистості. Високий рівень деструктивної конфліктності стає базовою причиною порушення дитячо-батьківських взаємин, зниження успішності в навчанні, руйнації міжособистісних зв'язків у класному колективі, а також виступає тригером для розвитку девіантної, асоціальної чи аутодеструктивної поведінки.

Традиційні педагогічні підходи, орієнтовані на зовнішнє придушення конфліктних проявів за допомогою директивного контролю та санкцій, у сучасних реаліях доводять свою неефективність, оскільки вони ігнорують внутрішню психологічну природу феномену. Ефективна профілактика та корекція підліткової конфліктності вимагають глибокого вивчення її внутрішніх детермінант. Вирішальне значення у структуризації конфліктної поведінки належить саме індивідуально-психологічним чинникам, серед яких ключове місце посідають особливості самооцінки особистості, рівень її хронічної та ситуативної тривожності, схильність до агресивних реакцій, а також сформованість механізмів емоційної саморегуляції. Наукове обґрунтування взаємозв'язку між цими внутрішніми властивостями підлітка та стратегіями його поведінки в конфліктних ситуаціях є критично важливим для побудови дієвої системи психологічного супроводу в закладах освіти, що й зумовлює актуальність теми нашого дослідження.

Стан наукової розробленості зазначеної проблеми свідчить про значний інтерес дослідників до різних аспектів міжособистісної взаємодії та деструктивних проявів у підлітковому віці. У вітчизняній психологічній науці фундаментальне підґрунтя для розуміння закономірностей психічного розвитку особистості, становлення її самосвідомості та мотиваційно-вольової сфери закладено у працях Г. С. Костюка [14] та М. Й. Боришевського [1]. Психологічні особливості підліткової кризи, проблеми особистісного зростання та специфіку формування самоставлення в пубертатному періоді ґрунтовно проаналізовано І. С. Булах [2] та Т. М. Титаренко [28]. Безпосередньо вивченню природи підліткової конфліктності, деструктивних форм комунікації та розробці методів їх профілактики присвячено сучасні

наукові розвідки Н. Ф. Шевченко [30], В. Л. Зливкова [10] та Н. І. Жигайло [8].

Зарубіжний досвід дослідження пубертатного періоду репрезентований класичними теоріями, які пояснюють базові механізми трансформації підліткової психіки. Так, когнітивний розвиток підлітка та становлення його формально-логічного мислення детально описано в концепції Ж. Піаже (J. Piaget) [38]. Психосоціальний підхід Е. Еріксона (E. H. Erikson) визначає підлітковий вік як період гострої кризи ідентичності, нерозв'язаність якої зумовлює виникнення дифузії ролей та поведінкових девіацій [35]. Механізми засвоєння агресивних форм поведінки через соціальне научіння, моделювання та наслідування в мікросоціумі експериментально обґрунтовано в теорії А. Бандури (A. Bandura) [31].

Аналізу безпосередньо природи конфлікту, структуризації стратегій міжособистісної взаємодії та механізмів керування ними присвячено класичні праці М. Дойча [34] та К. Томаса [41]. У контексті вивчення індивідуальних чинників конфліктності вагоме значення мають дослідження Р. Баумейстера, який встановив математичний зв'язок між специфікою самооцінки (зокрема її нестабільністю) та спалахами агресії [32]. Особливості прояву антисоціальної та конфліктної поведінки в підлітковому віці, її обмеженість віковими межами або персистенцію протягом усього життєвого шляху глибоко досліджено в концепції Т. Моффітт [37].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити індивідуально-психологічні чинники прояву конфліктності в осіб підліткового віку, а також розробити науково-методичні засади профілактики та корекції деструктивної поведінки підлітків в умовах закладу освіти.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сутності понять «конфлікт» та «конфліктність особистості» у психологічній літературі.
2. Визначити вікові та індивідуально-психологічні особливості осіб підліткового віку, що виступають передумовами виникнення

деструктивної міжособистісної взаємодії.

3. Обґрунтувати та підібрати комплекс психодіагностичних методів і методик для емпіричного вивчення рівнів конфліктності, самооцінки, тривожності та агресивності підлітків.
4. Емпірично дослідити особливості прояву конфліктності та встановити характер взаємозв'язку між індивідуально-психологічними властивостями та схильністю підлітків до конфліктної поведінки.
5. Розробити практичні рекомендації та окреслити тренінгові напрями профілактики й корекції підліткової конфліктності для фахівців психологічної служби, педагогів та батьків.

Об'єкт дослідження: конфліктна поведінка особистості.

Предмет дослідження: індивідуально-психологічні чинники прояву конфліктності в осіб підліткового віку.

Методи та методики дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс наукових методів: т*еоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація науково-психологічної літератури з проблеми дослідження; е*мпіричні методи:* психодіагностичне тестування та опитування за допомогою стандартизованих інструментів.

Для безпосереднього збирання первинних даних застосовано такі методики: методика діагностики стратегій поведінки в конфлікті К. Томаса, методика діагностики показників та форм агресії А. Басса і А. Даркі, шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера, методика вивчення самооцінки та рівня домагань Дембо–Рубінштейн.

Експериментальна база. Емпіричний зріз дослідження було проведено на базі Уманського ліцею № 2 Уманської міської ради Черкаської області. Загальний обсяг вибірки становив 48 осіб підліткового віку.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що отримані теоретичні висновки та емпіричні дані можуть безпосередньо використовуватися в практичній діяльності шкільних психологів для

оптимізації психологічного клімату в підліткових колективах та профілактики шкільного булінгу. Матеріали дослідження, зокрема розроблені рекомендації та структура тренінгової роботи, можуть бути інтегровані в діяльність класних керівників під час проведення виховних годин, батьківських зборів та індивідуальних консультацій з метою гармонізації дитячо-батьківських стосунків у кризовий період пубертату.

Апробація результатів дослідження. Матеріали бакалаврського дослідження доповідалися на засіданні кафедри психології, на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (Умань, 14 травня 2026 р.). Теоретичні результати дослідження висвітлено у публікації.

Самойлюк В. Психологічні чинники прояву конфліктності у підлітків. *Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів* : матеріали IX Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 14 травня 2026 р.); ред. кол. : Андрусик О.О. та ін. Умань, 2026. С. 280–282.

Структура роботи. Робота складається з вступу, 2-х розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 41 найменування. Робота викладена на 57 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Феномен конфлікту та сутність конфліктності особистості в психологічній науці

У системі наукового знання про людину та суспільство проблема конфлікту посідає одне з центральних місць. Феномен конфлікту є багатоаспектним, міждисциплінарним об’єктом дослідження, що вивчається соціологією, філософією, політологією, педагогікою та, насамперед, психологією. Психологічний дискурс розглядає конфлікт не просто як деструктивний збій у системі соціальних зв’язків, а як фундаментальну форму вияву суперечностей, що закладені в самій природі людської психіки, міжособистісної взаємодії та суспільного буття загалом. Еволюція психологічних поглядів на природу конфлікту пройшла тривалий шлях від соціоцентристського заперечення та трактування його як винятково негативного, патологічного явища до динамічного, функціонального підходу, за якого конфлікт визнається потужним рушієм особистісного розвитку, диференціації та інтеграції психічних структур [16; 26].

Етимологічно термін «конфлікт» походить від латинського слова *conflictus*, що буквально означає «зіткнення». У загально-психологічному сенсі під конфліктом розуміють загострення суперечностей, що виникає внаслідок зіткнення протилежно спрямованих, несумісних між собою мотивів, інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, поглядів чи способів поведінки у процесі міжособистісної взаємодії або у внутрішній структурі самосвідомості індивіда, що супроводжується значним психоемоційним напруженням та афективними переживаннями [16]. Науковий аналіз цього феномену потребує чіткого розмежування об’єктивної конфліктної ситуації, що виступає матеріальною чи соціальною основою суперечності, та суб’єктивного образу конфлікту, який формується у свідомості його учасників і безпосередньо детермінує їхню поведінкову активність [10].

Історико-психологічний аналіз дозволяє класифікувати теоретичні підходи до вивчення природи конфлікту в межах провідних психологічних парадигм. Однією з перших шкіл, яка звела конфлікт у ранг фундаментального принципу функціонування психіки, був класичний психоаналіз. Зигмунд Фройд розробляв концепцію людської особистості як системи, що перебуває в стані перманентної внутрішньої війни між підсвідомими, інстинктивними потягами, які підпорядковуються принципу задоволення (компонент «Воно»), та соціально детермінованими нормами, моральними заборонами й цензурою свідомості (компонент «Над-Я»). За психоаналітичним підходом, людське «Я» змушене постійно балансувати між цими протилежними силами, а неспроможність знайти компроміс або конструктивно сублімувати цю напругу призводить до витіснення конфлікту в підсвідомість, що виявляється у формі неврозів, підвищеної тривожності та деструктивної поведінки стосовно зовнішнього світу [17; 19].

Розвиваючи ідеї психоаналізу, представники неофройдизму суттєво соціологізували природу психічного конфлікту. Еріх Фромм змістив акцент із біологічних інстинктів на суперечності між екзистенційними потребами людини та вимогами капіталістичного суспільства, розглядаючи конфліктність як результат відчуження особистості від своєї справжньої природи. Ерік Еріксон у межах своєї психосоціальної концепції онтогенезу обґрунтував, що розвиток особистості відбувається через послідовне подолання нормативних життєвих криз, кожна з яких є за своєю суттю конфліктним зіткненням між новими потребами індивіда та можливостями їхнього задоволення в соціальному середовищі. Неуспішне розв’язання цих криз, за Еріксоном, формує стійкі негативні особистісні новоутворення, які провокують підвищену конфліктність індивіда у взаєминах з оточенням [35].

Альфред Адлер у своїй індивідуальній психології запропонував інше бачення: першопричиною внутрішньої напруги та конфліктної поведінки людини є базове почуття меншовартості, що виникає в дитинстві через фізичну чи соціальну незахищеність. Прагнення до компенсації цього

почуття через волю до влади та самоствердження, якщо воно не збалансоване розвиненим соціальним почуттям, трансформується у демонстративну, суперницьку та конфліктну поведінку, спрямовану на домінування над іншими людьми [19]. У свою чергу Карл Густав Юнг розширив розуміння внутрішнього конфлікту особистості, описавши його як зіткнення між свідомою его-позицією особи та архетипами колективного несвідомого, що вимагає процесу індивідуації – гармонійного об'єднання протилежних психологічних аспектів індивідуальності [17].

Кардинально протилежний погляд на природу конфлікту сформувався в межах біолого-поведінкового напряму та класичного біхевіоризму. Джон Уотсон та Беррес Скіннер відмовилися від аналізу внутрішніх психічних станів і звели конфлікт до об'єктивно фіксованої поведінкової дезорганізації, яка виникає в ситуаціях, коли організм одночасно отримує два або більше несумісних між собою стимулів, що вимагають взаємовиключних реакцій. Конфліктність у біхевіоризмі розглядається як дезадаптивна звичка, сформована під впливом негативного підкріплення з боку середовища.

Вагомий крок у розширенні цієї парадигми зробив Альберт Бандура у своїй соціально-когнітивній теорії, довівши, що конфліктна та агресивна поведінка не є винятково автоматичною реакцією на стимули, а активно засвоюється індивідом протягом життя через процеси соціального научіння, спостереження за поведінковими моделями значущих інших та наслідування деструктивних зразків взаємодії, які демонструються в мікро- та макросоціумі [31].

Представники когнітивного напряму в психології перенесли фокус дослідження конфлікту у сферу інформаційних процесів свідомості. Згідно з концепціями когнітивного конструктивізму Жана Піаже, розвиток мислення людини відбувається через постійне розв'язання когнітивного конфлікту – суперечності між наявними розумовими схемами індивіда та новою інформацією, що надходить із зовнішнього середовища. У соціально-психологічному контексті когнітивісти розглядають конфлікт як наслідок

порушення когнітивного балансу або виникнення когнітивного дисонансу. Конфліктність особистості з цієї точки зору пояснюється специфікою її перцептивних та інтерпретаційних структур: викривленим сприйняттям соціальної реальності, егоцентричною упередженістю, схильністю приписувати оточуючим ворожі наміри (каузальна атрибуція) та нездатністю до децентрації – тобто інтелектуального та емоційного прийняття позиції іншого учасника взаємодії [38].

Гуманістична та екзистенційна психологія внесли в конфліктологічний дискурс ціннісно-смисловий вимір. Карл Роджерс обґрунтував, що глибинне джерело конфліктності особистості лежить у розриві між її «Я-реальним» (об'єктивним уявленням про себе на поточний момент) та «Я-ідеальним» (абстрактним образом того, якою людина прагне бути). Якщо цей розрив є критичним, а умови соціального середовища блокують потребу індивіда в безумовному позитивному прийнятті, виникає глибока внутрішня фрустрація, яка через механізми психологічного захисту трансформується у зовнішню агресію, дратівливість та конфліктність [39]. Абрахам Маслоу розглядав конфліктність як наслідок хронічного незадоволення базових дефіцитарних потреб особистості (у безпеці, приналежності, любові, визнанні), що блокує її вищий потенціал – потребу в самоактуалізації [28]. Віктор Франкл та Ірвін Ялом пов'язували хронічну конфліктність індивіда з екзистенційним вакуумом – втратою життєвих смислів, внутрішньою пустотою та неспроможністю взяти на себе відповідальність за власне буття, що змушує людину вступати в деструктивні суперечки з оточенням як у спробу зовнішньої компенсації внутрішньої кризи.

У вітчизняній психологічній школі вивчення конфлікту тривалий час спиралося на діяльнісний підхід та теорію відносин особистості. Провідне значення у формуванні методологічного підґрунтя мають праці Г.С. Костюка, який розглядав психічний розвиток як процес, що рухається через виникнення, загострення та подолання внутрішніх суперечностей між новими завданнями, які ставить перед людиною життя, та наявним рівнем

сформованості її психічних можливостей і засобів діяльності. Конфлікт у концепції Костюка виступає внутрішнім рушієм прогресивного розвитку особистості, якщо його розв'язання веде до інтеграції психіки на вищому рівні, або чинником деструкції, якщо індивід виявляється неспроможним впоратися з навантаженням [14]. М. Й. Боришевський у своїх дослідженнях самосвідомості наголошував, що конфліктність безпосередньо залежить від рівня сформованості внутрішніх моральних регуляторів поведінки особистості та ступеня узгодженості її ціннісних орієнтацій [1].

Сучасна українська психологічна думка активно розробляє прикладні та теоретичні аспекти конфліктології. Г. Ложкін та Н. Пов'якель приділяють значну увагу детермінації міжособистісних конфліктів у різних сферах діяльності, розглядаючи конфлікт як динамічну систему, що має свою структуру (об'єкт, учасники, мікросередовище), етапи розвитку (передконфліктна ситуація, інцидент, ескалація, завершення) та ціну конфлікту – обсяг матеріальних, часових та психологічних ресурсів, витрачених на його перебіг [16]. М. І. Пірен акцентує увагу на етносоціальних та управлінських конфліктах, детально описуючи вплив макросоціальних чинників на мікродинаміку людських стосунків [21].

Л. Е. Орбан-Лембрик у контексті соціальної психології аналізує конфлікт як особливу форму групової динаміки, що детермінується соціометричним статусом особистості в колективі та характером лідерства [20]. У працях Г. П. Васяновича конфлікт досліджується через призму педагогічної етики та деонтології, де особливе місце посідає розробка гуманістичних засад вирішення суперечностей в освітньому просторі [3].

Для глибокого розуміння предмета нашого дослідження принципово важливо здійснити категоріальне розмежування понять «конфлікт» та «конфліктність». Конфлікт за своєю суттю є процесуальним, ситуативним і динамічним явищем – це конкретний епізод взаємодії, що виникає в певному часовому та просторовому інтервалі через наявність об'єктивної чи суб'єктивної суперечності. Натомість конфліктність особистості – це

стабільна, інтегральна, індивідуально-психологічна властивість суб'єкта, яка відображає його постійну внутрішню готовність до виникнення конфліктів, схильність до ініціювання суперечок та вибір переважно деструктивних, протиборчих стратегій поведінки у ситуаціях розбіжності поглядів [10]. Конфліктність є системною рисою характеру, що пронизує всі сфери життєдіяльності індивіда – від сімейної комунікації до професійної чи навчальної діяльності.

У психологічній структурі конфліктності особистості доцільно виокремити такі взаємопов'язані компоненти:

1. *Когнітивний компонент* – включає особливості соціального сприйняття та мислення особистості. Для особи із високим рівнем конфліктності характерною є наявність ригідних настанов, чорно-білого мислення (максималізму), егоцентризму, низького рівня рефлексії, а також схильності до викривленої інтерпретації сигналів оточення, що виявляється у постійному очікуванні підвоху, агресії чи неповаги з боку інших людей [8].
2. *Емоційний (афективний) компонент* – визначається особливостями емоційної реактивності індивіда. Сюди відносяться такі показники, як емоційна лабільність, низький поріг фрустраційної толерантності, підвищений рівень базової та ситуативної тривожності, дратівливість, а також висока інтенсивність та тривалість переживання негативних емоцій (гніву, образи, заздрощів, підозрілості), що супроводжується слабкістю механізмів вольової саморегуляції [13; 29].
3. *Мотиваційний компонент* – відображає спрямованість особистості у процесі міжособистісної взаємодії. Висококонфліктна особа керується егоцентричними мотивами, прагненням домінувати, самоствердж уватися за рахунок приниження інших, доводити власну правоту за будь-яку ціну, що блокує просоціальну мотивацію – прагнення до співпраці, альтруїзму, збереження гармонійних стосунків та надання взаємопідтримки [1].

4. *Поведінковий (конативний) компонент* – охоплює комплекс засвоєних індивідом поведінкових стереотипів, навичок комунікації та стратегій розв'язання проблемних ситуацій. Конфліктна особистість демонструє дефіцит конструктивних комунікативних умінь, використовує деструктивні мовленнєві тактики (звинувачення, погрози, сарказм, образи) і в ситуаціях розбіжностей автоматично обирає стратегію суперництва чи жорсткої конфронтації, повністю ігноруючи стратегії компромісу чи співпраці [16; 41].

У науковій літературі, зокрема в працях В. Л. Зливкова, зазначається, що конфліктність як властивість особистості не є однорідною за своїм функціональним спрямуванням, тому доцільно розрізняти дві її форми – конструктивну та деструктивну. Конструктивна конфліктність (яку в межах сучасного підходу часто називають комунікативною сміливістю, конфліктною компетентністю або асертивністю) виявляється у здатності особистості відкрито, сміливо й чесно заявляти про свої потреби, вступати в обґрунтовану суперечку заради захисту власних кордонів, прав чи пошуку істини, але здійснювати це в межах соціальних норм, виявляючи повагу до опонента. Така конфліктність є продуктивною, вона сприяє очищенню стосунків від латентних суперечностей та стимулює особистісний ріст [10].

Натомість деструктивна конфліктність характеризується тотальною спрямованістю на руйнацію. Вона виявляється в ірраціональному прагненні до створення напруги, ініціюванні безпідставних сварок, використанні брудних маніпулятивних технік, вербальної та фізичної агресії. Деструктивно конфліктна особа орієнтована не на вирішення об'єктивної проблеми, яка викликала суперечність, а на знищення, приниження або моральне придушення особистості опонента. Ця форма конфліктності є глибоко дезадаптивною, вона веде до дезінтеграції груп, руйнації сімейних та професійних зв'язків і викликає стан хронічного дистресу як у самого суб'єкта, так і в його соціального оточення [3].

Формування конфліктності як стійкої індивідуально-психологічної

властивості особистості є складним процесом, що детермінується поєднанням біологічних (вроджених) передумов та соціальних чинників. До біологічного підґрунтя відносять особливості вищої нервової діяльності (тип темпераменту): індивіди з холеричним типом темпераменту через переважання процесів збудження над гальмуванням об'єктивно мають вищу схильність до імпульсивних, конфліктних реакцій [24].

Проте вирішальну роль відіграє соціальне середовище, насамперед родинне виховання. Використання батьками деструктивних стилів виховання (авторитарний диктат, гіперкритика, емоційне відторгнення, жорсткі покарання або, навпаки, непослідовний хаотичний контроль) закладає у психіку дитини глибинну невпевненість, базову тривожність та почуття ворожості до світу, які згодом трансформуються у високу конфліктність особистості [12; 22].

Підсумовуючи теоретичний аналіз феномену конфлікту та сутності конфліктності особистості в психологічній науці, можна констатувати, що конфліктність є складним, системним, багаторівневим утворенням людської психіки. Вона виступає результатом тривалого процесу деструктивної соціалізації особистості й виявляється через специфічні когнітивні упередження, емоційну нестабільність, егоцентричну мотивацію та деструктивні поведінкові стратегії. Найбільш гостро, яскраво та масштабно деструктивні тенденції конфліктності маніфестуються на певних етапах онтогенетичного розвитку під впливом вікових криз. Особливе місце серед таких періодів посідає підлітковий вік, під час якого внутрішні психофізіологічні та соціальні трансформації об'єктивно виступають каталізаторами ескалації міжособистісної конфліктності, що потребує глибокого та детального вивчення її специфічних вікових передумов у наступному підрозділі нашого дослідження.

1.2. Вікові та індивідуально-психологічні особливості осіб підліткового віку як передумови деструктивної взаємодії

У сучасній віковій та педагогічній психології підлітковий вік беззаперечно визнається одним із найскладніших, найдинамічніших та найбільш суперечливих етапів онтогенетичного розвитку людини. Охоплюючи період орієнтовно від 11 до 15–16 років, цей віковий етап є транзитним моментом переходу від дитинства до дорослості. Згідно з концептуальними положеннями вітчизняних та зарубіжних дослідників, підлітковий вік супроводжується тотальною перебудовою всіх систем організму та психіки, що неминуче породжує нормативну вікову кризу. Саме закономірності перебігу цієї кризи формують специфічне психологічне тло, на якому інтенсивно виникають, розгортаються та загострюються міжособистісні й внутрішньоособистісні конфлікти [4; 24].

Для глибокого розуміння природи підліткової конфліктності необхідно здійснити комплексний аналіз тих вікових новоутворень та індивідуально-психологічних особливостей, які об’єктивно виступають передумовами деструктивної взаємодії. Ці передумови доцільно розглядати на чотирьох базових рівнях: психофізіологічному, емоційному, соціально-комунікативному та когнітивно-особистісному.

Фундаментом усіх психологічних трансформацій підліткового віку є пубертат – процес статевого дозрівання та інтенсивного фізичного росту. Як зазначає В. Волошина, фізіологічна перебудова в цей період відзначається крайньою нерівномірністю та асинхронністю [5]. Відбувається потужний ендокринний сплеск: у кров викидається величезна кількість гормонів, що безпосередньо впливає на тонус центральної нервової системи. Ця «гормональна буря» призводить до підвищеної збудливості, швидкої втомлюваності, порушень сну та різких, невмотивованих перепадів настрою.

Окрім ендокринних змін, сучасні нейропсихологічні дослідження, зокрема праці Л. Стейнберга, переконливо доводять, що мозок підлітка перебуває у стані структурної перебудови. Спостерігається дисбаланс у

розвитку різних відділів головного мозку: лімбічна система (мигдалина), яка відповідає за генерацію емоцій, зокрема страху та гніву, досягає зрілості значно раніше, ніж префронтальна кора, функцією якої є вольовий контроль, гальмування імпульсів та прогнозування наслідків своїх дій [40]. Саме цей нейробіологічний розрив пояснює, чому підлітки часто демонструють імпульсивну, реактивну агресію та нездатність вчасно зупинитися під час конфлікту. Вони біологічно більш схильні діяти під впливом миттєвого афекту, а не раціонального розрахунку [13].

Фізіологічна незрілість систем саморегуляції проєктується на емоційну сферу підлітка, роблячи її вкрай нестабільною та вразливою. За спостереженнями І. Корнієнко, для підлітків характерна полярність емоцій: ейфорія може миттєво змінюватися глибокою апатією або спалахом люті, а безмежна самовпевненість – гострим відчуттям власної нікчемності [13]. Така емоційна лабільність виступає потужним конфліктогенним фактором, оскільки будь-який, навіть нейтральний зовнішній стимул (погляд, тон голосу вчителя, жарт однолітка) може бути інтерпретований підлітком через призму поточного негативного афекту і викликати неадекватно гостру, захисно-агресивну реакцію.

Окрім цього, підлітковий вік супроводжується значним зростанням рівня особистісної та ситуативної тривожності. Ю. Приходько наголошує, що підлітки постійно перебувають у стані очікування оцінки з боку оточуючих, вони гіперчутливі до власної зовнішності (феномен дисморфофобії) та свого соціального статусу [23]. Висока хронічна тривожність виснажує нервову систему і часто маскується підлітком за допомогою агресивної, зухвалої поведінки, яка насправді є не проявом сили, а формою психологічного захисту. Підліток провокує конфлікт першим, щоб превентивно захистити своє вразливе внутрішнє «Я» від можливих нападок з боку соціуму.

Найбільш помітні зміни, що безпосередньо генерують конфлікти, відбуваються у системі соціальних зв’язків підлітка. Відбувається кардинальна зміна провідного типу діяльності: на зміну навчанню приходить

інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Група ровесників набуває статусу головного референтного середовища [7].

Цей перехід супроводжується двома паралельними процесами, які неминуче супроводжуються деструктивною взаємодією.

Емансипація від дорослих. Центральним новоутворенням віку є «почуття дорослості» – суб'єктивне переживання підлітком власної готовності до самостійності та вимоги відповідного (рівноправного) ставлення до себе з боку дорослих. Проте, як зазначає З. Ковальчук, батьки та педагоги часто виявляються психологічно не готовими до таких змін і продовжують застосовувати авторитарні, директивні методи виховання та контролю [12]. Це протиріччя між зростаючими претензіями підлітка і незмінним стилем ставлення до нього з боку дорослих стає причиною хронічних, затяжних конфліктів у сім'ї та школі. Підліток використовує конфлікт, протест, саботаж правил та непокору як інструменти відстоювання власних психологічних кордонів та доведення своєї дорослості.

Внутрішньо-групова конкуренція та конформізм. Потреба належати до групи та бути прийнятим однолітками є домінуючою. Страх бути відторгнутим (опинитися в ролі аутсайдера чи жертви булінгу) змушує підлітка жорстко підпорядковуватися груповим нормам. Н. Заверико підкреслює, що підліткові групи часто мають жорстку ієрархію, процес встановлення якої супроводжується постійними міжособистісними конфліктами, боротьбою за лідерство та статус [9]. У прагненні завоювати авторитет підлітки часто вдаються до демонстративної агресії, ініціюють цькування слабших, самоствердж уючись за їхній рахунок. О. Іщенко звертає увагу на те, що конфлікти між підлітками часто відрізняються особливою жорстокістю, оскільки емпатія в цьому віці ще недостатньо розвинена, а вплив «психології натовпу» знижує індивідуальну відповідальність за деструктивні дії [11].

Варто також згадати концепцію Т. Моффітт, яка досліджувала феномен девіантної поведінки, обмеженої підлітковим віком. Вона довела, що

більшість проявів антисоціальної та конфліктної поведінки у цей період є не ознакою патології особистості, а специфічним механізмом подолання розриву між біологічною зрілістю (яка вже настала) та соціальною зрілістю (відсутністю реальних прав дорослої людини). Підлітки копіюють деструктивні форми поведінки старших, щоб здаватися незалежними [37].

Пізнавальна сфера підлітка також зазнає суттєвих змін. За теорією Ж. Піаже, у цей період формується стадія формальних операцій: підліток набуває здатності до абстрактного, гіпотетико-дедуктивного мислення, рефлексії та інтроспекції [38]. Проте цей когнітивний стрибок має свій побічний ефект – так званий «підлітковий егоцентризм». Підліткам здається, що всі навколо приділяють їхній зовнішності та поведінці таку ж пильну увагу, як і вони самі (феномен «уявної аудиторії»). Це посилює їхню вразливість до критики та провокує захисну конфліктність.

Розвиток інтелекту породжує і специфічний підлітковий максималізм – категоричність суджень, відсутність напівтонів в оцінці людей та подій («або все, або нічого», «або друг, або ворог»). Максималізм робить підлітка безкомпромісним. У конфліктній ситуації він часто виявляється нездатним зрозуміти позицію опонента, розцінюючи будь-яку незгоду зі своїми поглядами як особисту образу чи зраду. Когнітивна ригідність заважає використанню конструктивних стратегій розв’язання суперечок (співпраці чи компромісу), залишаючи лише стратегію жорсткого суперництва.

Глобальним тлом для всіх цих процесів виступає криза ідентичності. У психосоціальній концепції Е. Еріксона центральним завданням пубертату є формування его-ідентичності – цілісного розуміння власного «Я», свого місця у світі, своїх цінностей та переконань. Цей процес відбувається болісно, через постійне «приміряння» різних ролей [35]. Самосвідомість підлітка перебуває у стадії формування, тому його самооцінка відзначається крайньою нестабільністю. Дослідник Р. Баумейстер експериментально довів, що саме люди з високою, але нестабільною самооцінкою є найбільш схильними до агресії та конфліктів у відповідь на загрозу їхньому Его [32].

Підліток постійно потребує зовнішнього підтвердження своєї значущості, і будь-яка ситуація, що загрожує зниженням його статусу чи самоповаги, автоматично запускає механізми деструктивної конфронтації.

Дж. Коулмен у своїй фокальній теорії розвитку зазначає, що підліток міг би не витримати такого величезного психологічного навантаження, якби всі конфлікти (з батьками, однолітками, власною ідентичністю) загострювалися одночасно. Зазвичай підліток фокусується на вирішенні однієї проблеми за раз, переносячи свою тривогу та конфліктність з однієї сфери в іншу [33]. Це пояснює ситуативну непередбачуваність підліткової конфліктності: сьогодні дитина може жорстко конфліктувати з батьками через право на приватність, завтра – з учителем через оцінку, а післязавтра – з кращим другом через ревнощі.

Таким чином, підлітковий вік є об’єктивно найбільш конфліктогенним етапом у житті людини. Сукупність біологічних (гормональні дисбаланси, нерівномірне дозрівання мозку), емоційних (гіперчутливість, тривожність), соціальних (маргінальний статус між дитиною та дорослим, жорсткий тиск групи однолітків) та когнітивних (максималізм, нестабільна самооцінка, криза ідентичності) чинників створює вибухонебезпечне психологічне підґрунтя. Деструктивна взаємодія та конфліктність у цьому віці часто є не стільки проявом злої волі чи зіпсованості характеру, скільки специфічним, незрілим, але життєво необхідним для підлітка інструментом відстоювання своєї індивідуальності, сепарації від дорослих та тестування соціальної реальності. Розуміння цих вікових передумов є критично важливим для переходу до більш детального аналізу конкретних психологічних властивостей, які безпосередньо структурують конфліктну поведінку, що буде здійснено у наступному підрозділі нашого дослідження.

1.3. Психологічні чинники у структуризації підліткової конфліктності

Розуміння вікових передумов конфліктності (фізіологічної незрілості, емоційної лабільності, кризи ідентичності), проаналізованих у попередньому підрозділі, є необхідним, але недостатнім для пояснення того, чому одні підлітки в ситуаціях соціальної напруги обирають конструктивні стратегії розв'язання проблем (співпрацю, компроміс), а інші систематично вдаються до деструктивних форм поведінки (суперництва, агресії). Відповідь на це запитання полягає у вивченні специфічних індивідуально-психологічних властивостей (чинників), які формують внутрішню структуру особистості та безпосередньо детермінують її конфліктну поведінку.

Спираючись на теоретичні положення вітчизняних (Г. Ложкін, Н. Пов'якель, В. Зливков) та зарубіжних (К. Томас, А. Бандура) конфліктологів, у структурі психологічних детермінант підліткової конфліктності можна виокремити три ключові індивідуально-психологічні чинники:

- особливості самооцінки (висота, адекватність, стабільність);
- рівень тривожності (особистісної та ситуативної);
- схильність до агресивної поведінки (форми та інтенсивність агресії).

Детально проаналізуємо механізм впливу кожного з цих чинників на структурування конфліктності підлітка.

Самооцінка є центральним, ядерним утворенням особистості, яке формується в процесі соціалізації та виступає головним регулятором поведінки індивіда в соціумі. У психології під самооцінкою розуміють цінність, значущість, якою людина наділяє себе загалом та окремі властивості своєї особистості, дії чи вчинки. Згідно з концепцією М. Боришевського, самооцінка виконує регулятивну (прийняття рішень, вибір поведінки) та захисну (забезпечення відносної стабільності та автономності особистості) функції.

Підлітковий вік є критичним періодом для становлення самооцінки. І. Булах зазначає, що в цей час відбувається перехід від орієнтації на оцінки

дорослих до орієнтації на власні внутрішні критерії та оцінки однолітків, що супроводжується частими кризами та коливаннями рівня самоповаги. Вплив самооцінки на рівень конфліктності є прямо пропорційним її адекватності та стабільності.

Дослідники (Н. Жигайло, О. Чебикін) виділяють кілька варіантів неадекватної самооцінки, які виступають потужними конфліктогенними чинниками.

Неадекватно завищена самооцінка. Підлітки з такою самооцінкою характеризуються переоцінкою власних можливостей, гіпертрофованим рівнем домагань, егоцентризмом та зверхнім ставленням до оточуючих. Вони схильні домінувати в групі, ігнорувати інтереси інших та болісно реагувати на будь-яку критику. У конфліктних ситуаціях вони найчастіше обирають стратегію жорсткого суперництва. Причиною конфліктів у цьому випадку є розбіжність між високими претензіями підлітка та реальним ставленням до нього з боку однолітків чи дорослих. Дослідник Р. Баумейстер експериментально довів феномен «загроженого Егоїзму»: найвищий рівень деструктивної агресії демонструють саме люди з високою, але нестабільною (вразливою) самооцінкою, коли вони стикаються з негативною зворотною інформацією, яка ставить під сумнів їхню винятковість.

Неадекватно занижена самооцінка. Такі підлітки характеризуються невпевненістю в собі, підвищеною сором’язливістю, страхом невдачі та гіперчутливістю до думок оточуючих. Здавалося б, такі риси мали б формувати уникаючу поведінку, проте занижена самооцінка також є потужним джерелом конфліктів, але інших за своєю природою. Н. Заверико вказує на два механізми виникнення конфліктів у таких підлітків:

1. Пасивна конфліктність: підліток накопичує образи, не висловлює відкрито свої претензії, що призводить до формування хронічного внутрішньоособистісного конфлікту (фрустрації), який періодично проривається у вигляді неадекватних емоційних зривів (істерик). У комунікації вони часто обирають стратегії уникнення або пристосування, які

не вирішують проблему, а лише консервують її.

2. Захисна конфліктність: відчуваючи свою вразливість, підліток намагається компенсувати її за допомогою демонстративної зухвалості, грубості, ініціювання конфліктів зі слабшими (приєднання до булінгу), щоб довести групі свою силу та значущість.

Нестабільна (лабільна) самооцінка. Це найбільш характерний стан для підліткового віку, коли оцінка себе кардинально змінюється залежно від ситуативного успіху чи невдачі, схвалення чи осуду з боку значущих інших. Т. Титаренко зазначає, що така амплітуда коливань робить підлітка вкрай непередбачуваним у спілкуванні. Він може бути толерантним у стані емоційного піднесення, але миттєво переходити до агресивного захисту при найменшому натяку на критику.

Отже, гармонійна, адекватна та стабільна самооцінка виступає базовим буфером, який захищає особистість від деструктивних реакцій. Адекватна самооцінка формує в підлітка комунікативну толерантність, здатність приймати критику без руйнації власного «Я» та готовність до використання конструктивних стратегій розв’язання конфліктів (співпраці та компромісу).

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі його виникнення. Тривога, на відміну від страху (який має конкретний об’єкт), є дифузним, безпредметним відчуттям загрози, очікуванням несприятливого розвитку подій. У психології (згідно з концепцією Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна) традиційно розрізняють два види тривожності: с*итуативна (реактивна) тривожність* – тимчасовий емоційний стан, який виникає як реакція на стресову чи об’єктивно небезпечну ситуацію (наприклад, іспит чи конфлікт); о*собистісна тривожність* – стійка риса характеру, що визначає загальну готовність особистості сприймати широкий спектр об’єктивно нейтральних ситуацій як загрозливі для власної самооцінки, престижу чи життєдіяльності.

Підлітковий вік, як було зазначено, об’єктивно є періодом підвищеної

тривожності через нестабільність соціального статусу, гормональні перебудови та кризу ідентичності (Ю. Приходько). Високий рівень особистісної тривожності виступає потужним каталізатором деструктивної конфліктності. Цей механізм реалізується через кілька специфічних когнітивно-поведінкових патернів.

По-перше, висока тривожність спотворює сприйняття (перцепцію) соціальної реальності. Як зазначає В. Москалець, тривожний підліток схильний до феномену ворожої атрибуції: він інтерпретує неоднозначні дії чи висловлювання оточуючих як цілеспрямовану агресію чи насмішку. Наприклад, якщо однолiток випадково штовхнув його у коридорі, тривожний підліток сприйме це не як випадковість, а як навмисну провокацію, що вимагає негайної захисної (конфліктної) реакції. Тривога функціонує як дефектний фільтр, що змушує індивіда постійно перебувати у стані оборонної готовності.

По-друге, тривожність суттєво знижує толерантність до невизначеності. Конфліктна ситуація за своєю природою завжди є ситуацією з високим ступенем невизначеності (реакція опонента невідома). Для тривожного підлітка стан невизначеності є нестерпним. Щоб знизити рівень внутрішньої напруги, він може вдаватися до стратегії уникнення (втечі від проблеми), що лише переводить конфлікт у латентну фазу і призводить до накопичення фрустрації.

По-третє, хронічна тривожність виснажує адаптаційні ресурси нервової системи. Стан постійного психоемоційного напруження знижує поріг фрустраційної толерантності (здатності витримувати стрес). У результаті, тривожний підліток стає надмірно дратівливим, імпульсивним і схильним до афективних вибухів гніву, які він спрямовує не на вирішення проблеми, а на розрядку власної внутрішньої напруги через конфлікт з оточуючими (З. Ковальчук).

Таким чином, особистісна тривожність функціонує як внутрішній генератор напруги. Вона не лише провокує виникнення конфліктів через

викривлене сприйняття реальності, але й блокує можливість їх конструктивного розв'язання, оскільки страх і емоційна виснаженість заважають тривожному підлітку об'єктивно проаналізувати ситуацію, застосувати емпатію та піти на компроміс.

Агресивність і конфліктність є тісно взаємопов'язаними, але не тотожними поняттями. Якщо конфліктність – це загальна схильність до ініціювання суперечностей, то агресивність виступає специфічною формою, інструментом чи стилем поведінки під час цих суперечностей. Агресія (від лат. *agressio* – напад) у психології визначається як будь-яка форма поведінки, спрямована на заподіяння фізичної або психологічної шкоди іншому індивіду, який прагне уникнути такого ставлення (А. Басс, А. Даркі).

Згідно з концепцією А. Бандури, агресивна поведінка не є вродженою реакцією (як стверджували психоаналітики чи класичні етологи), а формується в процесі соціального научіння через спостереження та наслідування моделей, представлених у сім'ї, групі однолітків або засобах масової інформації. Підліток використовує агресію в конфліктних ситуаціях, якщо такий патерн поведінки раніше отримував позитивне підкріплення (допомагав досягти мети, підвищити статус у групі, відстояти свої інтереси).

У структурі підліткової конфліктності доцільно розрізняти кілька форм прояву агресивності (за класифікацією А. Басса та А. Даркі):

1. Фізична агресія (використання фізичної сили проти іншої особи). У підлітковому віці, особливо серед хлопців, вона часто використовується як крайній аргумент у конфлікті для встановлення домінування та ієрархії у групі.

2. Вербальна (словесна) агресія. Це найпоширеніша форма вираження конфліктності серед підлітків. Вона виявляється у формі образ, погроз, сарказму, крику, приниження. Вербальна агресія є деструктивною комунікативною тактикою, яка миттєво переводить конфлікт з предметної площини (обговорення проблеми) в особистісну площину (знищення самооцінки опонента).

3. Непряма агресія (спрямована на обхідний шлях). Це плітки, злобливі жарти, провокація третіх осіб до конфлікту. Така форма часто зустрічається в підлітковому середовищі (особливо серед дівчат) як інструмент прихованого булінгу та соціальної ізоляції жертви.

4. Ворожість (когнітивно-емоційний компонент агресивності). Охоплює такі показники, як образа (заздрість, ненависть до оточуючих через реальні або уявні несправедливі дії щодо себе) та підозрілість (недовіра, переконання в тому, що інші люди планують завдати шкоди).

О. Іщенко наголошує на важливості розрізнення реактивної та проактивної агресії у конфліктній взаємодії підлітків. Реактивна агресія є емоційною, імпульсивною відповіддю на фрустрацію або провокацію. Вона тісно пов'язана з емоційною лабільністю та низьким самоконтролем, які були описані в попередньому підрозділі. Підліток, який застосовує реактивну агресію, часто не прагне завдати шкоди навмисно, він просто не вміє інакше впоратися з власними емоціями в момент конфлікту. Проактивна (інструментальна) агресія є холодною, спланованою і цілеспрямованою. Вона використовується підлітком як інструмент для досягнення конкретної мети (отримання бажаного предмета, підкорення слабшого, підвищення власного статусу). Підлітки з високим рівнем проактивної агресії ініціюють конфлікти свідомо, вони характеризуються низьким рівнем емпатії, цинізмом та маніпулятивністю (Т. Моффітт). Саме ця форма агресивності є найбільш деструктивною та складною для корекції.

Схильність до агресивної поведінки жорстко структурує конфліктний профіль підлітка. Особи з високим індексом агресивності та ворожості сприймають будь-яку розбіжність інтересів як виклик, що вимагає силового розв'язання. Вони обирають стратегію суперництва, повністю ігноруючи інтереси іншої сторони. Їхня поведінка в конфлікті позбавлена гнучкості, що призводить до швидкої ескалації напруги, руйнації міжособистісних стосунків та формування стійкої репутації «важкого», девіантного підлітка.

Висновки до першого розділу

У психологічній науці феномен конфлікту розглядається як фундаментальна форма вияву суперечностей у системі міжособистісної взаємодії або у внутрішній структурі самосвідомості. Конфліктність як стійка, інтегральна властивість особистості є результатом складної взаємодії біологічних (тип темпераменту) та соціальних (стилі виховання, соціальне научіння) чинників, що визначає схильність індивіда до ініціювання деструктивних суперечок.

Підлітковий вік об’єктивно є найбільш конфліктогенним етапом онтогенезу. Комплекс вікових трансформацій, що включає пубертатну фізіологічну перебудову, емоційну лабільність, незрілість систем вольової саморегуляції, кризу его-ідентичності, підлітковий максималізм та гостру потребу в емансипації й визнанні з боку однолітків, створює потужне психологічне підґрунтя для маніфестації деструктивних моделей міжособистісної взаємодії.

Вирішальне значення у структуризації конфліктної поведінки підлітка (виборі між конструктивними та деструктивними стратегіями розв’язання суперечностей) належить специфічним індивідуально-психологічним чинникам.

Характер самооцінки (її висота, адекватність та стабільність) виступає базовим регулятором поведінки. Неадекватно завищена самооцінка генерує конфлікти через гіпертрофований рівень домагань, тоді як занижена самооцінка провокує захисну агресію та конфлікти компенсаторного характеру.

Високий рівень особистісної та ситуативної тривожності діє як каталізатор конфліктності, спотворюючи сприйняття намірів оточуючих (феномен ворожої атрибуції), виснажуючи ресурси нервової системи та знижуючи здатність до емпатії й раціонального аналізу ситуації.

Агресивність (фізична, вербальна, непряма) та високий рівень ворожості (образа, підозріливість) є ключовими формами прояву

деструктивної конфліктності. Вони визначають вибір неефективних, протиборчих стратегій поведінки (жорсткого суперництва), що блокує можливість конструктивного діалогу та веде до соціальної дезадаптації підлітка.

Спираючись на ці теоретичні висновки, наступним етапом нашого дослідження є розробка програми та проведення емпіричного зрізу з метою підтвердження взаємозв’язку між досліджуваними психологічними чинниками та проявами конфліктності в підлітковому середовищі.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА НАПРЯМИ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження чинників конфліктності

Теоретико-методологічний аналіз проблеми, здійснений у першому розділі нашого дослідження, дозволив констатувати, що підлітковий вік є об’єктивно найбільш сенситивним та ризиконебезпечним періодом для маніфестації деструктивних форм міжособистісної взаємодії. З метою перевірки висунутої гіпотези про те, що рівень конфліктності підлітків детермінується комплексом індивідуально-психологічних чинників (зокрема специфікою самооцінки, рівнем тривожності та схильністю до агресії), було сплановано та проведено констатувальний етап емпіричного дослідження.

Метою емпіричного дослідження є виявлення та обґрунтування характеру взаємозв’язків між провідними стратегіями поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях та їхніми індивідуально-психологічними властивостями.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Уманського ліцею № 2 Уманської міської ради Черкаської області. Загальний обсяг вибірки становив 48 осіб. До експериментальної групи увійшли здобувачі освіти 8-х та 9-х класів. Віковий діапазон досліджуваних становить 13–15 років, що, згідно з періодизацією вікової психології, відповідає середньому та старшому підлітковому віку – періоду найгострішого перебігу пубертатної кризи та піку міжособистісної конфліктності [5; 24].

Формування вибірки здійснювалося методом рандомізованого відбору серед учнів паралелі, що забезпечило її репрезентативність. Гендерний розподіл у вибірці є відносно збалансованим. Дослідження проводилося в природних умовах освітнього процесу (у класному приміщенні під час годин спілкування) за погодженням з адміністрацією ліцею та соціально-психологічною службою закладу.

Окрему увагу було приділено дотриманню етичних принципів

психологічного дослідження [17]. Участь підлітків у тестуванні була винятково добровільною. На підготовчому етапі з учнями було проведено мотиваційну бесіду щодо цілей дослідження (вивчення особливостей спілкування та самопізнання). Було гарантовано повну конфіденційність та анонімність результатів: бланки відповідей кодувалися цифровими шифрами без зазначення прізвищ, а отримані дані використовувалися винятково в узагальненому вигляді для написання наукової роботи. Зважаючи на вік респондентів (неповнолітні особи), попередньо було отримано інформовану згоду від батьків (законних представників) на участь їхніх дітей у соціально-психологічному опитуванні.

Оскільки конфліктність є багатовимірним конструктом, для забезпечення внутрішньої валідності та надійності емпіричного дослідження було сформовано комплексну батарею стандартизованих психодіагностичних методик, які довели свою ефективність у роботі з підлітками. До складу діагностичного комплексу увійшли 4 методики, спрямовані на вимірювання як поведінкових патернів у конфлікті, так і глибинних особистісних детермінант.

1. Методика діагностики стратегій поведінки в конфлікті К. Томаса

Ця методика була обрана як базовий інструмент для визначення домінуючих форм реагування підлітків у ситуаціях зіткнення інтересів. В основі опитувальника лежить двовимірна модель конфліктної взаємодії К. Томаса, яка спирається на два базові параметри: наполегливість (прагнення реалізувати власні інтереси) та кооперативність (увага до інтересів іншої сторони) [41].

Методика складається з 30 пар тверджень. У кожній парі респондент має обрати той варіант поведінки, який є для нього найбільш типовим. За результатами відповідей визначається вираженість п’яти базових стратегій:

- *Суперництво (конкуренція)* – деструктивна стратегія, що характеризується максимальним прагненням задовольнити власні інтереси на шкоду іншому (висока наполегливість, низька

кооперативність). Підліток, який обирає цю стратегію, схильний домінувати, використовувати владу та тиск.

- *Співпраця* – найбільш конструктивна стратегія, спрямована на пошук рішення, яке повністю задовольнить обидві сторони (висока наполегливість, висока кооперативність). Вимагає розвиненої емпатії та комунікативних навичок.
- *Компроміс* – врегулювання розбіжностей через взаємні, але часткові поступки (середні показники наполегливості та кооперативності).
- *Уникнення (втеча)* – пасивна стратегія, за якої підліток не відстоює свої права, але й не йде назустріч опоненту (низька наполегливість і кооперативність). Часто свідчить про страх перед відкритим конфліктом або невпевненість у собі.
- *Пристосування* – згладжування суперечностей через повну відмову від власних інтересів заради збереження стосунків з іншим (низька наполегливість, висока кооперативність).

Ця методика дозволяє нам класифікувати вибірку підлітків на групи залежно від їхнього рівня конструктивності чи деструктивності у конфліктній взаємодії.

2. Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса і А. Даркі

Оскільки агресивність виступає головним інструментальним проявом деструктивної конфліктності [16], для її детального вивчення було використано опитувальник Басса-Даркі. Ця методика є однією з найбільш надійних у світовій психологічній практиці для диференційованої оцінки агресивних тенденцій. Вона складається з 75 тверджень, на які підліток відповідає «так» або «ні».

Методика дозволяє виміряти вісім специфічних форм агресивних і ворожих реакцій:

1. *Фізична агресія* – готовність використовувати фізичну силу проти інших (бійки, поштовхи).

2. *Непряма агресія* – агресія, яка прихована від об’єкта або не спрямована на когось конкретно (плітки, злісні жарти, биття предметів у стані афекту).
3. *Дратівливість* – емоційна лабільність, готовність вибухнути гнівом або різкістю при найменшому зовнішньому подразнику (низький рівень фрустраційної толерантності).
4. *Негативізм* – опозиційна манера поведінки, спрямована проти авторитетів чи керівництва (від пасивного саботажу до активної боротьби проти правил). Це специфічно підлітковий показник кризи [25].
5. *Образа* – схильність відчувати заздрість і ненависть до оточуючих за реальні чи уявні дії.
6. *Підозрілість* – недовіра до людей, переконання в тому, що інші планують завдати шкоди.
7. *Вербальна агресія* – вираження негативних почуттів через крик, погрози, прокльони, сварки.
8. *Почуття провини (аутоагресія)* – схильність до самозвинувачення, переконання у власній поганості.

На основі цих 8 шкал вираховуються два ключові інтегральні показники: Індекс агресивності (сума фізичної, вербальної та дратівливості) та Індекс ворожості (сума образи та підозрілості). Це дозволяє нам відрізнити поведінкову агресію від внутрішньої, прихованої ворожості підлітка.

3. Шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера (в адаптації Ю. Ханіна)

Для перевірки гіпотези про вплив емоційної нестабільності на конфліктність було використано шкалу Спілбергера-Ханіна. Це єдина стандартизована методика, яка дозволяє диференційовано виміряти тривожність і як тимчасовий стан (реактивну), і як стійку рису характеру (особистісну) [22].

Опитувальник містить 40 питань-тверджень: перші 20 оцінюють

ситуативну тривожність (те, як підліток почувається безпосередньо в момент тестування або в конкретній стресовій ситуації), другі 20 оцінюють *особистісну тривожність* (те, як він почувається зазвичай, його базове світовідчуття). Респондент оцінює частоту або інтенсивність переживань за 4-бальною шкалою лікертівського типу.

Для нашого дослідження пріоритетне значення має показник особистісної тривожності. Високі бали за цією шкалою вказують на те, що підліток сприймає більшість нейтральних соціальних ситуацій як загрозливі для своєї самооцінки, що формує постійну внутрішню напругу і, як наслідок, провокує превентивну захисну конфліктність [10]. Інтерпретація результатів здійснюється за трьома рівнями: низька, помірна та висока тривожність.

4. Методика вивчення самооцінки та рівня домагань Дембо–Рубінштейн

Вибір цієї методики зумовлений її ефективністю для діагностики когнітивно-оцінного компонента особистості. Методика заснована на прямому оцінюванні школярами низки особистих якостей [1]. Модифікація А. Прихожан ідеально адаптована саме для підліткового віку, оскільки враховує їхню схильність до рефлексії.

Підліткам пропонується бланк із сімома вертикальними лініями (шкалами), кожна з яких має висоту 100 мм. Шкали позначають базові параметри життєдіяльності: 1) Здоров’я; 2) Розум, здібності; 3) Характер; 4) Авторитет в однолітків; 5) Вміння багато чого робити своїми руками; 6) Зовнішність; 7) Впевненість у собі.

Завдання респондента має дві частини на кожній шкалі:

1. Позначити рискою (символ «-») рівень розвитку в себе цієї якості на даний момент («Я-реальне» – показник висоти самооцінки).
2. Позначити хрестиком (символ «х») той рівень розвитку якості, який би задовольнив підлітка, при якому він міг би пишатися собою («Я-ідеальне» – показник рівня домагань).

Обробка даних передбачає вимірювання лінійкою (в міліметрах) висоти

самооцінки та рівня домагань по кожній шкалі (де 1 мм = 1 бал). Окрім абсолютних значень, найважливішим для нас є обчислення величини розбіжності між рівнем домагань і рівнем самооцінки. Занадто великий розрив (неадекватно завищені домагання при низькій самооцінці) свідчить про наявність гострого внутрішньоособистісного конфлікту, який, згідно з теоретичним обґрунтуванням, неминуче проєктується назовні у вигляді агресії та конфліктності [28]. Також оцінюється ступінь диференційованості самооцінки (наскільки рівномірно підліток оцінює себе за різними шкалами).

Таким чином, розроблена програма емпіричного дослідження, обрана експериментальна база (вибірка обсягом 48 учнів Уманського ліцею № 2) та комплексний, валідний психодіагностичний інструментарій повністю відповідають меті й завданням наукової роботи. Детальний якісно-кількісний аналіз отриманих результатів буде представлено у наступному підрозділі роботи.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження індивідуально-психологічних чинників конфліктності осіб підліткового віку

На практичному етапі нашого дослідження, проведеному на базі Уманського ліцею № 2, було здійснено комплексний психодіагностичний зріз вибірки обсягом 48 здобувачів освіти середнього та старшого підліткового віку (8–9 класи). Для обробки отриманих первинних даних застосовувалися методи якісного та кількісного аналізу (визначення відсоткового співвідношення та середніх показників), що дозволило скласти цілісну психологічну картину специфіки конфліктної поведінки сучасних підлітків та виявити її внутрішні детермінанти.

Аналіз емпіричних даних розпочався з визначення провідних поведінкових моделей досліджуваних у ситуаціях зіткнення інтересів за допомогою методики діагностики стратегій поведінки в конфлікті К. Томаса. Результати розподілу виборів підлітків за п’ятьма базовими стратегіями

представлено у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл домінуючих стратегій поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях (за методикою К. Томаса)

Назва стратегії поведінки у конфлікті	**Кількість осіб (абс.)**	**Відсоткове співвідношення (%)**	**Рівень конструктивності**
Суперництво (конкуренція)	17	35,4 %	Деструктивний
Компроміс	12	25,0 %	Відносно конструктивний
Уникнення (втеча)	10	20,8 %	Пасивний/ дезадаптивний
Пристосування	6	12,5 %	Пасивний/ дезадаптивний
Співпраця	3	6,3 %	Висококонструктивний
Разом:	**48**	**100 %**	

Для кращої візуалізації отриманих результатів побудовано діаграму (див. Діаграма 2.1).

Як свідчать отримані дані, найбільш поширеною стратегією поведінки в підлітковому середовищі є суперництво, яке домінує у понад третини вибірки (35,4 %). Ця стратегія характеризується максимальною наполегливістю та нульовою кооперативністю: підліток прагне довести власну правоту та задовольнити свої інтереси будь-якою ціною, повністю ігноруючи почуття та потреби опонента. Такий високий показник конкурентності є цілком закономірним для пубертатного періоду. Згідно з працями О. Власової та Ю. Приходько, саме через суперництво, конфронтацію та впертість підліток намагається відстояти свої новоутворені особистісні кордони, продемонструвати групі «почуття дорослості» та

здобути лідерський статус [4; 23].



Діаграма 2.1. Співвідношення провідних стратегій поведінки підлітків у конфлікті (у %)

Другою за частотою вибору є стратегія компромісу (25,0 %). Чверть досліджуваних здатна йти на взаємні поступки задля швидкого згладжування конфлікту. Проте варто зазначити, що компроміс у підлітковому віці часто має ситуативний характер і застосовується переважно у взаєминах із рівними за статусом однолітками або як спроба уникнути покарання від дорослих.

Значна частина підлітків (сумарно 33,3 %) обирає пасивні стратегії – уникнення (20,8 %) та пристосування (12,5 %). Вибір уникнення свідчить про те, що підліток відчуває сильний дискомфорт у ситуації відкритого протистояння, не має достатніх комунікативних навичок для захисту своїх інтересів і вважає за краще фізично або психологічно самоусунутися від вирішення проблеми. Пристосування (відмова від власних інтересів заради збереження миру) найчастіше демонструють підлітки із заниженою

самооцінкою, які панічно бояться бути відкинутими референтною групою (бути вигнанцями). Обидві ці стратегії не усувають причину конфлікту, а заганяють його всередину, формуючи у дитини невротичну напругу [10].

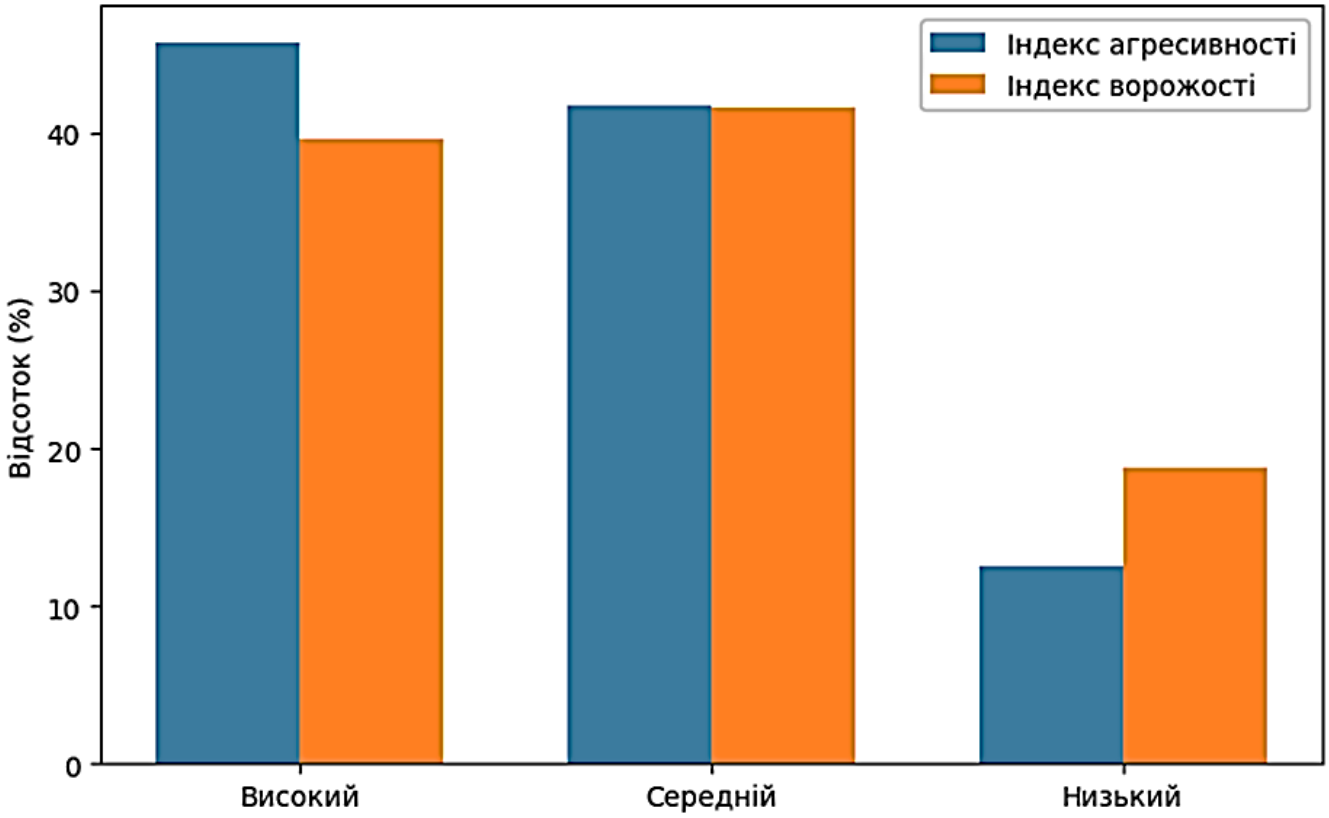
Тривожним симптомом є вкрай низький відсоток вибору стратегії співпраці (лише 6,3 %). Співпраця є найскладнішою і найбільш зрілою стратегією, яка вимагає відкритого обговорення проблеми, високого рівня емпатії, децентрації та здатності враховувати глибинні мотиви опонента. Отримані дані підтверджують концепцію Ж. Піаже про те, що підлітковий максималізм та егоцентризм суттєво блокують здатність до кооперативної взаємодії [38].

Наступним кроком стало вивчення форм прояву агресії як головного інструментарію деструктивної конфліктності за допомогою методики А.Басса та А. Даркі. Результати діагностики представлено у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники вираженості різних форм агресії у досліджуваних підлітків (за методикою А. Басса – А. Даркі)

Форма агресивних реакцій	**Високий рівень (%)**	**Середній (нормативний) рівень (%)**	**Низький рівень (%)**
Вербальна агресія	56,2 %	31,3 %	12,5 %
Фізична агресія	33,4 %	45,8 %	20,8 %
Непряма агресія	41,7 %	43,7 %	14,6 %
Дратівливість	47,9 %	37,5 %	14,6 %
Негативізм	39,6 %	45,8 %	14,6 %
Образа	43,8 %	39,5 %	16,7 %
Підозрілість	35,4 %	43,8 %	20,8 %



Діаграма 2.2. Рівні вираженості інтегральних індексів агресивності та ворожості у підлітків

Якісний аналіз таблиці 2.2 показує, що беззаперечним лідером серед усіх форм агресивної поведінки є вербальна агресія – понад половина вибірки (56,2 %) продемонструвала її високий рівень. У конфліктних ситуаціях сучасні підлітки миттєво переходять до словесних образ, крику, знецінення та використання нецензурної лексики. Згідно з теорією соціального научіння А. Бандури, вербальна агресія є найбільш соціально «терпимою» формою нападу порівняно з фізичною бійкою, тому вона найшвидше засвоюється підлітками через наслідування дорослих та медіа-контенту [31].

Високий показник дратівливості (47,9 %) підтверджує нашу тезу про фізіологічну та емоційну лабільність підлітків. Їхня нервова система виснажена, що призводить до афективних спалахів (грубості, ляскання дверима) навіть на нейтральні зауваження вчителів чи батьків [13].

Звертає на себе увагу значний відсоток непрямої агресії (41,7 %). Цей показник вказує на схильність підлітків до прихованих, маніпулятивних

форм конфлікту – поширення пліток, кібербулінгу в соціальних мережах, створення «бойкотів» окремим учням класу.

Аналіз інтегральних індексів (Діаграма 2.2) свідчить, що 45,8 % досліджуваних мають високий Індекс агресивності (схильність до відкритих поведінкових нападів), а майже 40 % – високий Індекс ворожості (внутрішнє переконання у тому, що світ несправедливий, а оточуючі бажають їм зла). Саме висока ворожість (образа та підозрілість) створює стійкий когнітивний базис для хронічної конфліктності: підліток нападає, бо щиро вірить, що захищається від ворожого середовища [16].

Для виявлення емоційних чинників конфліктності було проаналізовано показники тривожності за допомогою Шкали Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Результати відображено у Таблиці 2.3.

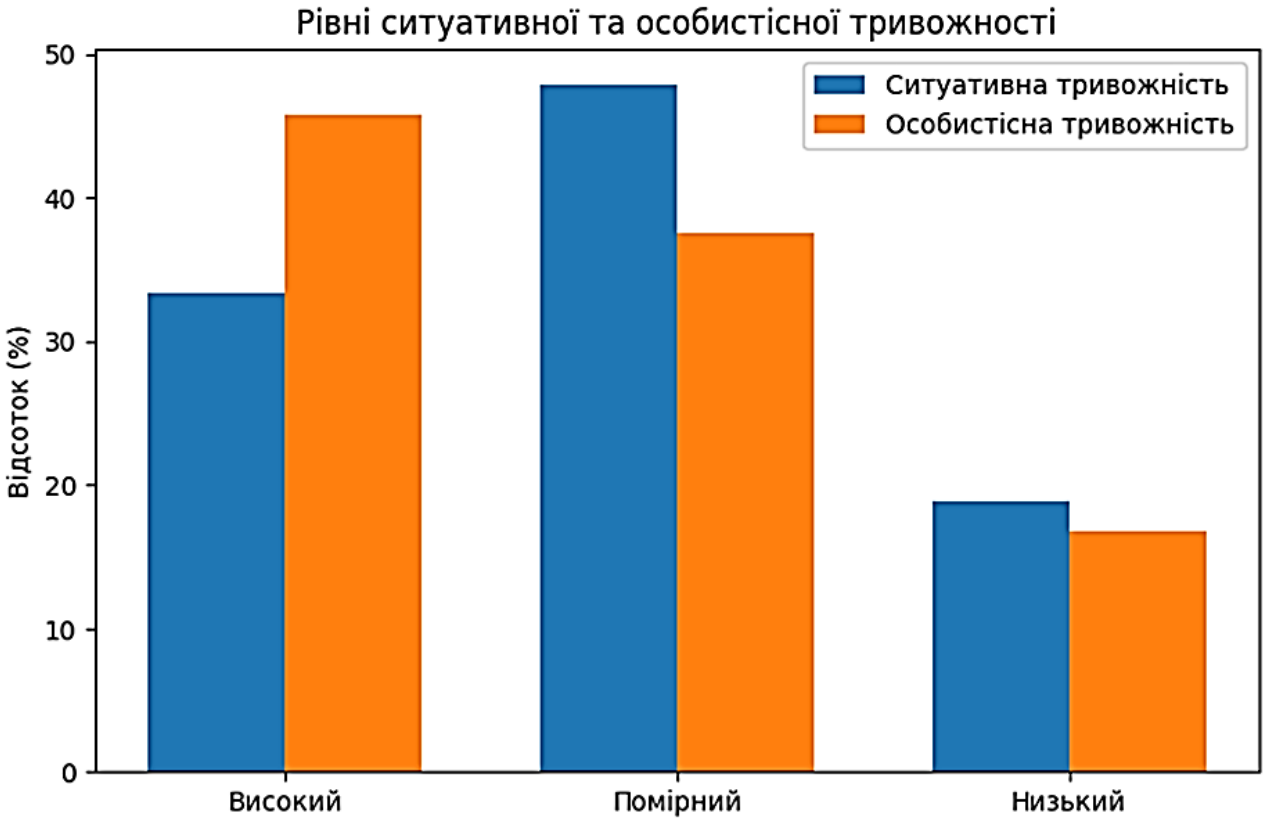
Таблиця 2.3

Рівні ситуативної та особистісної тривожності досліджуваних підлітків

Рівень тривожності	**Ситуативна (реактивна) тривожність**	**Особистісна тривожність**
Високий рівень	16 осіб (33,3 %)	22 особи (45,8 %)
Помірний (середній)	23 особи (47,9 %)	18 осіб (37,5 %)
Низький рівень	9 осіб (18,8 %)	8 осіб (16,7 %)
Разом:	**48 осіб (100 %)**	**48 осіб (100 %)**

Отримані дані фіксують тривожну тенденцію: майже половина вибірки (45,8 %) характеризується високим рівнем саме особистісної тривожності. Це означає, що стан тривоги не є для них тимчасовою реакцією на конкретний подразник (наприклад, контрольну роботу), а став стійкою рисою характеру. Такі підлітки перебувають у стані перманентного психологічного напруження, очікування невдачі та страху негативної оцінки з боку значущих

інших.



Діаграма 2.3. Порівняльний аналіз рівнів ситуативної та особистісної тривожності

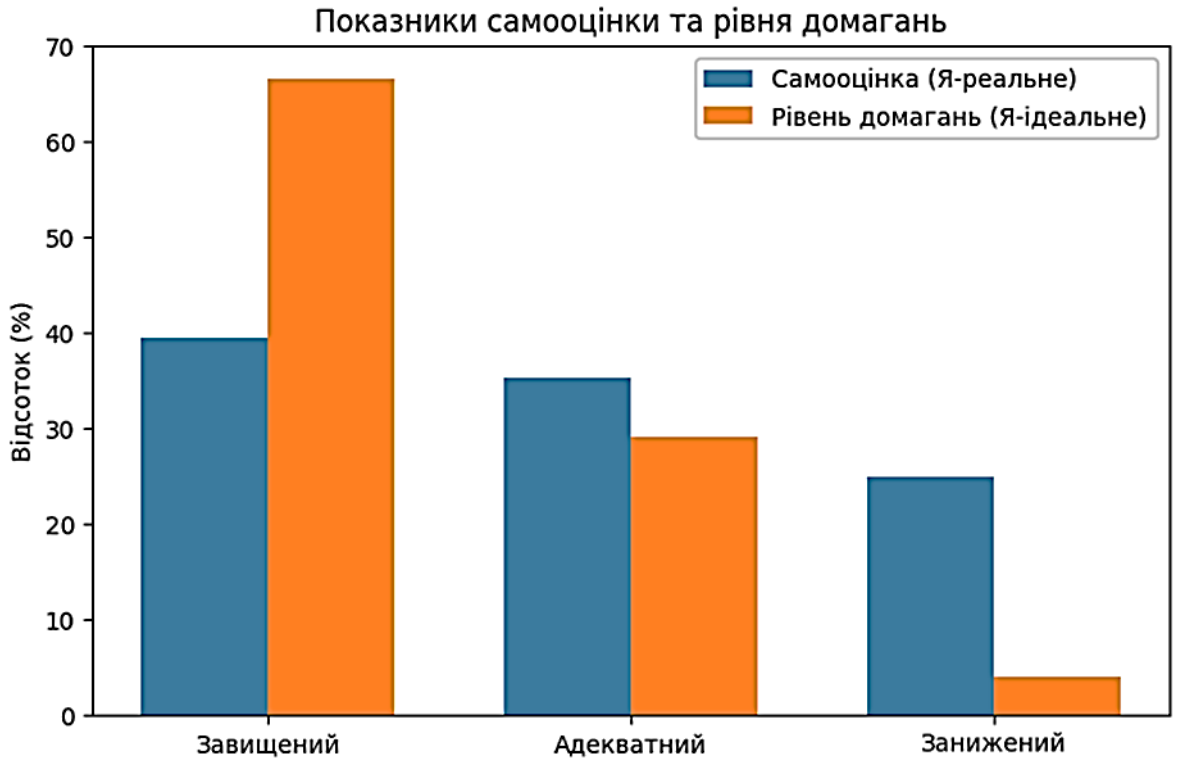
Зіставляючи ці дані з результатами попередніх методик шляхом якісного аналізу індивідуальних профілів, ми виявили закономірність: підлітки з високою особистісною тривожністю формують два полярні типи конфліктної поведінки. Перша частина (переважно ті, хто має високий рівень ворожості) використовує агресію та конфлікт як «превентивний удар», щоб замаскувати свій страх. Друга частина (із низькою агресивністю) обирає стратегії уникнення та пристосування, що робить їх потенційними жертвами шкільного цькування [22].

На завершальному етапі діагностики досліджувався когнітивно-оцінний компонент за допомогою методики самооцінки Дембо-Рубінштейн. Результати щодо висоти самооцінки та рівня домагань представлено у Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Особливості формування самооцінки та рівня домагань у підлітковому віці

Показники	**Неадекватно завищений рівень**	**Адекватний (реалістичний) рівень**	**Занижений рівень**
Висота самооцінки («Я-реальне»)	39,6 % (19 осіб)	35,4 % (17 осіб)	25,0 % (12 осіб)
Рівень домагань («Я-ідеальне»)	66,7 % (32 особи)	29,2 % (14 осіб)	4,1 % (2 особи)



Діаграма 2.4. Розбіжність між висотою самооцінки та рівнем домагань підлітків

Результати методики Дембо-Рубінштейн є надзвичайно інформативними для розуміння глибинних причин підліткової конфліктності. Як видно з таблиці, лише 35,4 % підлітків мають адекватну самооцінку, яка дозволяє їм об’єктивно оцінювати свої сили, приймати свої недоліки та конструктивно вибудовувати комунікацію [1].

Значна частина вибірки (39,6 %) продемонструвала завищену самооцінку. Вони наділяють себе надвисокими балами за шкалами «розум», «характер» та «авторитет в однолітків». Проте найяскравішим показником є рівень домагань – у 66,7 % підлітків він є неадекватно завищеним, нереалістичним (позначки ставляться на самому верху шкал – «хочу бути найкращим у всьому»).

Якісне зіставлення параметрів «Я-реального» та «Я-ідеального» в індивідуальних бланках дозволило зафіксувати наявність гострого внутрішньоособистісного конфлікту у більшості досліджуваних. Спостерігається колосальний розрив між тим, ким підліток себе вважає (або відчуває через занижену самооцінку у 25% випадків), і тим ідеальним образом, якому він хоче відповідати. Цей розрив породжує глибоку внутрішню фрустрацію.

Згідно з дослідженнями Т. Титаренко, саме підлітки із нереалістично високими домаганнями на тлі нестабільної або заниженої самооцінки найчастіше стають ініціаторами найжорстокіших міжособистісних конфліктів [28]. Будь-яка ситуація (низька оцінка, критика вчителя, неувага з боку протилежної статі), яка демонструє підлітку його невідповідність власному «Я-ідеальному», сприймається як катастрофа. Психіка захищається від цього болючого усвідомлення через механізм проєкції: підліток звинувачує в усьому оточуючих, стає ворожим та агресивним.

Оскільки метою нашої роботи було виявлення комплексного впливу індивідуально-психологічних чинників на прояв конфліктності, ми здійснили перехресний якісний аналіз результатів за всіма чотирма методиками. Зіставлення індивідуальних психологічних профілів дозволило емпірично

виділити три умовні групи підлітків за характером їхньої конфліктної взаємодії:

Група з «Деструктивно-агресивною конфліктністю» (близько 35 % вибірки). Це підлітки, у профілі яких спостерігається поєднання жорсткої стратегії суперництва (за К. Томасом), високих індексів агресивності (вербальної та фізичної) і ворожості (за А. Бассом), а також неадекватно завищеної самооцінки та екстремально високих домагань. Тривожність у цій групі виступає як прихований драйвер: вони нападають, щоб захистити своє вразливе «Его». Ці учні є головними ініціаторами деструктивних суперечок та булінгу в класі.

Група з «Пасивно-захисною (латентною) конфліктністю» (близько 30 % вибірки). У цій групі домінують стратегії уникнення та пристосування. Психологічний профіль цих підлітків характеризується вкрай високою особистісною тривожністю, заниженою самооцінкою та високими показниками аутоагресії (почуття провини) і непрямої агресії. Вони не вступають у відкриті конфронтації, але постійно перебувають у стані внутрішнього конфлікту зі світом, схильні до психосоматичних реакцій та депресивних станів. Їхня конфліктність є пасивною, але не менш руйнівною для їхньої психіки.

Група з «Конструктивною (адаптивною) взаємодією» (близько 35 % вибірки). Ці учні частіше обирають стратегії компромісу та співпраці. Їхній профіль відзначається нормативним (середнім або низьким) рівнем особистісної тривожності, адекватною самооцінкою з реалістичним рівнем домагань та низькими показниками ворожості. Агресивність у цій групі може проявлятися лише як інструментальна та ситуативна захисна реакція, що є нормою.

Емпіричне дослідження та якісний перехресний аналіз результатів повністю підтвердили висунуту нами гіпотезу. Деструктивна конфліктна поведінка осіб підліткового віку (схильність до суперництва та відмова від співпраці) не є випадковою чи ізольованою характеристикою. Вона жорстко

детермінується комплексом внутрішніх індивідуально-психологічних властивостей: неадекватною (переважно завищеною) самооцінкою з нереалістичним рівнем домагань, високою особистісною тривожністю (яка викривлює соціальне сприйняття) та закріпленою схильністю до вербальної агресії та ворожості.

Високий відсоток виявлених деструктивних та дезадаптивних профілів у вибірці (понад 65 %) свідчить про гостру необхідність цілеспрямованого психологічного втручання. Традиційні дисциплінарні заходи педагогів не здатні змінити рівень тривожності чи скоригувати самооцінку підлітка. Це вимагає розробки та впровадження спеціалізованих психолого-педагогічних рекомендацій та тренінгових програм профілактики конфліктності, які будуть спрямовані не на придушення конфлікту, а на корекцію його глибинних чинників, що й буде здійснено в наступному підрозділі нашої роботи.

2.3. Рекомендації та тренінгові засади профілактики й корекції підліткової конфліктності

Результати констатувального етапу емпіричного дослідження, викладені у попередньому підрозділі, переконливо довели, що високий рівень деструктивної конфліктності у підлітковому середовищі не є ситуативним явищем, а виступає наслідком глибинних внутрішньоособистісних деформацій. Домінування стратегії суперництва, високі показники вербальної агресії та ворожості, що розвиваються на тлі неадекватно завищеного рівня домагань та хронічної особистісної тривожності, формують стійкий дезадаптивний патерн поведінки. Оскільки понад 65 % досліджуваних підлітків продемонстрували схильність до деструктивного або пасивно-захисного (уникаючого) реагування на суперечності, виникає гостра практична необхідність у розробці комплексної системи профілактико-корекційних заходів.

Відповідно до теоретичних положень С. Кузікової, психологічна

корекція та профілактика конфліктної поведінки не може обмежуватися лише впливом на самого підлітка [15]. Вона повинна мати системний характер і охоплювати всіх суб'єктів освітнього процесу, реалізуючись через три взаємопов'язані напрями: психологічну просвіту батьків, підвищення конфліктологічної компетентності педагогів та безпосередню тренінгову (корекційно-розвивальну) роботу з підлітками.

Психолого-педагогічні рекомендації для батьків та педагогів

Родинне середовище та стиль сімейного виховання є первинними матрицями, в яких формується базове ставлення особистості до себе та навколишнього світу. Як доводить у своїх дослідженнях З. Ковальчук, саме деструктивні стилі батьківського виховання (авторитарна гіперсоціалізація, емоційне відторгнення, непослідовність вимог) закладають фундамент для підвищеної тривожності та компенсаторної агресивності підлітка [12].

Для оптимізації дитячо-батьківських взаємин та зниження рівня конфліктогенності в родині батькам рекомендується:

1. Трансформація стилю виховання. Перехід від авторитарного контролю, який неминуче викликає підлітковий бунт, до авторитетного (демократичного) стилю партнерства. Батькам слід поступово розширювати зону відповідальності підлітка, делегувати йому право на прийняття рішень щодо власного простору, зовнішнього вигляду та дозвілля. Це дозволить екологічно задовольнити його потребу в емансипації та «почутті дорослості» без необхідності відстоювати її через жорсткі конфлікти.
2. Забезпечення безумовного позитивного прийняття. Спираючись на гуманістичну парадигму К. Роджерса, батьки мають транслювати підлітку любов і підтримку незалежно від його успішності в школі чи поведінки в конкретний момент [39]. Необхідно чітко розмежовувати оцінку особистості («ти поганий») і оцінку вчинку («твій вчинок мене засмутив»). Безумовне прийняття стабілізує «Я-концепцію» підлітка, знімає базову тривожність та потребу агресивно захищатися від світу.

3. Опанування техніки «Я-висловлювань» (Я-повідомлень). У ситуаціях розбіжності поглядів батькам категорично забороняється використовувати «Ти-висловлювання» (звинувачення, ярлики: «Ти знову нічого не зробив», «Ти завжди грубіяниш»), які миттєво запускають захисну вербальну агресію у відповідь. Замість цього слід озвучувати власні почуття без критики партнера за алгоритмом: «Факт (без оцінки) – Моя емоція – Потреба» (наприклад: «Коли ти підвищуєш на мене голос, я відчуваю сильний біль і розчарування, бо для мене важлива взаємоповага в нашій родині»). Ця техніка знижує емоційний градус конфлікту і є рольовою моделлю конструктивного спілкування для підлітка.
4. Адекватизація рівня вимог. Оскільки наше дослідження виявило феномен неадекватно завищеного рівня домагань у підлітків, батькам необхідно критично переглянути власні амбіції та очікування щодо дитини. Зниження тиску та відмова від порівняння підлітка з «більш успішними» однолітками допоможе гармонізувати його самооцінку.

Освітнє середовище є другим за значущістю простором соціалізації.

Учитель виступає не лише транслятором знань, але й модератором міжособистісної взаємодії в класному колективі. За спостереженнями Г. Васяновича, значна частка підліткових конфліктів провокується дидактогеніями – деструктивними діями самих педагогів [3]. З метою створення емоційно безпечного середовища вчителям та класним керівникам рекомендується:

– Відмова від публічної критики та оціночних суджень особистості. Педагог має критикувати винятково результати навчальної діяльності, а не інтелектуальні чи моральні якості учня. Критика повинна здійснюватися індивідуально (віч-на-віч), а не перед усім класом, оскільки публічне приниження статусу підлітка в референтній групі миттєво активізує стратегію суперництва та ворожість.
– Децентрація та емпатійне слухання. У разі виникнення конфлікту між

учнями педагог не повинен брати на себе роль судді чи карального органу (авторитарне втручання лише заганяє конфлікт у латентну фазу). Учитель має виступати фасилітатором або медіатором: дати можливість кожній стороні висловити свої почуття, допомогти їм почути одне одного і самостійно знайти компроміс.

– Розвиток емоційного інтелекту колективу. Класним керівникам варто систематично проводити години спілкування, диспути та рольові ігри, спрямовані на обговорення морально-етичних дилем, проблем булінгу, толерантності та поваги до інакшості. Це сприятиме зниженню загального рівня групової ворожості та непрямої агресії.

Тренінгові засади профілактики та корекції конфліктності підлітків

Найбільш дієвим інструментом цілеспрямованого психологічного впливу на індивідуально-психологічні чинники конфліктності є соціально-психологічний тренінг. За визначенням В. Зливкова, тренінг створює безпечний мікросоціум, де підліток може через гру та рефлексію усвідомити власні деструктивні патерни, експериментувати з новими формами поведінки та закріпити їх на практиці без ризику соціального осуду [10].

На основі результатів емпіричного дослідження нами було розроблено концептуальну структуру психокорекційної тренінгової програми «Шлях до порозуміння: управління конфліктами».

Мета тренінгу: корекція деструктивних форм конфліктної поведінки підлітків шляхом гармонізації самооцінки, зниження рівня особистісної тривожності та агресивності, а також формування навичок асертивної поведінки та конструктивних стратегій (співпраці) у вирішенні міжособистісних суперечностей.

Цільова аудиторія: здобувачі освіти середнього та старшого підліткового віку (оптимальна кількість групи – 12-15 осіб). Група може формуватися за результатами діагностики з підлітків, які продемонстрували високі індекси агресивності та схильність до суперництва.

Тривалість та структура програми: Програма розрахована на 12 занять

тривалістю по 1,5 години кожне (періодичність – 1-2 рази на тиждень).

Структурно програма розділена на три взаємопов'язані тематичні блоки, кожен з яких спрямований на корекцію конкретного чинника, виявленого під час нашого емпіричного дослідження.

Блок 1. «Я та моя цінність: стабілізація самооцінки» (Заняття 1-4)

Орієнтир: результати методики Дембо-Рубінштейн, які виявили гострий внутрішньоособистісний конфлікт через завищений рівень домагань.

Завдання блоку: сприяти процесу самопізнання, формуванню реалістичного, адекватного «Я-образу», прийняттю власних сильних та слабких сторін, зниженню залежності від зовнішніх оцінок.

Приклади вправ Блоку 1:

- Вправа «Самопрезентація без слів». Підлітки мають представити себе групі за допомогою метафоричного малюнка або жестів. Це знімає первинну тривожність і розвиває рефлексію.
- Вправа «Дзеркало». Робота в парах, де один учасник розповідає про свою рису, яку вважає недоліком, а інший («дзеркало») має перефразувати (рефреймінг) цю рису у позитивному ключі (наприклад, «впертість» → «цілеспрямованість»). Вправа формує навички децентрації та підвищує самоповагу.
- Вправа «Мій герб». Створення особистого символу, де в різних секторах підліток фіксує свої реальні досягнення (а не фантазійні домагання), що заземлює рівень претензій і формує стабільний фундамент адекватної самооцінки.

Блок 2. «Емоційний баланс: подолання тривожності та гніву» (Заняття 5-8)

Орієнтир: результати за шкалою Спілбергера-Ханіна (висока особистісна тривожність) та опитувальника Басса-Доркі (високий рівень дратівливості та ворожості).

Завдання блоку: навчити підлітків розпізнавати, легалізувати та екологічно виражати власні негативні емоції (гнів, страх, образу), оволодіти

техніками саморегуляції, релаксації та зняття психоемоційної напруги.

Приклади вправ Блоку 2:

- Вправа «Барометр емоцій». Навчання учасників диференціювати відтінки емоцій (від легкого невдоволення до люті) та прив'язувати їх до тілесних відчуттів. Розуміння того, як тіло реагує на стрес, допомагає вчасно зупинити афективний вибух.
- Техніка «Дихання по квадрату» та «М'язова релаксація за Джекобсоном». Практичне відпрацювання фізіологічних методів зниження ситуативної тривожності та зняття м'язових затисків, які супроводжують стан ворожості.
- Вправа «Повітряна куля гніву». Учасники надувають кульку, уявляючи, що наповнюють її своєю злістю чи образою, а потім обговорюють способи її екологічного здування (контрольоване вираження) порівняно з раптовим лусканням (деструктивний зрив на оточуючих).

Блок 3. «Майстерність комунікації: від суперництва до співпраці» (Заняття 9-12)

Орієнтир: результати методики К. Томаса (домінування стратегії суперництва) та А. Басса-Доркі (домінування вербальної агресії).

Завдання блоку: трансформація деструктивних поведінкових патернів, формування навичок асертивності (впевненої поведінки без агресії), навчання технікам ведення переговорів та пошуку рішень за принципом «Win-Win» (виграш-виграш).

Приклади вправ Блоку 3:

- Рольова гра «Акваріум: конфліктна ситуація». Групі задається типова підліткова конфліктна ситуація (наприклад, звинувачення в крадіжці ідеї або плітки). Двоє учасників програють її в центрі кола, використовуючи спочатку звичну агресію, а потім – намагаючись застосувати алгоритм співпраці. Група аналізує, які фрази працюють як ескалатори (розпалювачі) конфлікту, а які – як сингулятори

(заспокійливі).

- Тренування «Я-повідомлень». Переведення типових агресивних фраз («Ти мене дістав!», «Ти постійно брешеш») у конструктивний формат Я-висловлювань. Це формує навичку брати відповідальність за свої почуття без нападу на особистість опонента.
- Вправа «Мозковий штурм рішень». Навчання підлітків стратегії компромісу та співпраці через спільний пошук щонайменше 5 альтернативних варіантів вирішення заданої проблеми, які задовольнять інтереси обох сторін.

Завершальний етап тренінгової програми передбачає підбиття підсумків, рефлексію набутого досвіду та проведення повторної (контрольної) психодіагностики за тими ж методиками для об'єктивного вимірювання ефективності впроваджених корекційних заходів.

Очікуваним результатом реалізації запропонованої тренінгової програми та психолого-педагогічних рекомендацій є зміна структурно-динамічного профілю конфліктності підлітка. Завдяки гармонізації самооцінки (зниженню нереалістичного рівня домагань) та стабілізації емоційного фону (зниженню тривожності), підліток позбувається внутрішньої потреби використовувати агресію та ворожість як захисні механізми. Внаслідок цього відбувається перехід від деструктивних стратегій суперництва чи уникання до зрілих, адаптивних форм соціальної взаємодії – співпраці та компромісу.

Висновки до другого розділу

Якісний та кількісний аналіз результатів засвідчив високий рівень поширеності деструктивних моделей міжособистісної взаємодії у підлітковому середовищі. Виявлено, що найчастішою стратегією поведінки в конфлікті є безкомпромісне суперництво (35,4 %). Паралельно зафіксовано вкрай високі показники вербальної агресії (56,2 %), дратівливості та непрямої агресії.

Емпірично доведено тісний взаємозв'язок між вибором деструктивних

стратегій та індивідуально-психологічними особливостями. Підлітки, схильні до жорсткого суперництва та агресії, характеризуються гострим внутрішньоособистісним конфліктом: вони мають неадекватно завищений рівень домагань (66,7 %) на тлі нестабільної самооцінки, а також високий рівень особистісної тривожності (45,8 %). Тривожність та неадекватна самооцінка діють як каталізатори: підліток сприймає соціальне середовище як вороже та використовує конфлікт і агресію як превентивний психологічний захист власного вразливого Его.

Значна частина підлітків (понад 30 %) демонструє пасивно-захисну конфліктність. Маючи занижену самооцінку та високу особистісну тривожність, вони обирають стратегії уникнення та пристосування, що супроводжується накопиченням внутрішньої фрустрації, аутоагресією та формуванням позиції жертви, що є не менш дезадаптивним станом. Стратегію співпраці, яка є найбільш конструктивною, здатні застосовувати лише 6,3 % вибірки.

На основі отриманих емпіричних даних обґрунтовано гостру необхідність цілеспрямованої профілактичної та психокорекційної роботи. Розроблено комплекс психолого-педагогічних рекомендацій для батьків і вчителів, що базуються на принципах гуманізації взаємин, відмови від авторитарного диктату, розвитку емпатії та використання технік активного слухання.

Запропоновано концептуальну структуру соціально-психологічного тренінгу «Шлях до порозуміння: управління конфліктами». Впровадження цієї системи є надійною запорукою гармонізації розвитку особистості підлітка та оптимізації соціально-психологічного клімату в закладах освіти.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі комплексно досліджено індивідуально-психологічні чинники прояву конфліктності в осіб підліткового віку, обґрунтовано характер їхнього детермінуючого впливу на стратегії поведінки та розроблено систему профілактико-корекційного супроводу підлітків в умовах закладу освіти. Узагальнення результатів проведеного дослідження дозволяє сформулювати такі висновки відповідно до поставлених завдань:

1. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив розмежувати поняття «конфлікт» як динамічну ситуацію зіткнення несумісних мотивів чи поглядів та «конфліктність» як стійку інтегральну властивість особистості. Встановлено, що конфліктність є складною системною рисою характеру, яка формується під впливом деструктивних чинників соціалізації й виявляється через когнітивні упередження, емоційну лабільність, егоцентричну мотивацію та вибір протиборчих стратегій міжособистісної взаємодії. Окреслено структуру конфліктності, що поєднує когнітивний, емоційний (афективний), мотиваційний та поведінковий (конативний) компоненти. Обґрунтовано існування двох її функціональних форм: конструктивної (асертивність, конфліктна компетентність) та деструктивної (спрямованої на руйнацію стосунків та приниження особистості опонента).

2. З’ясовано, що підлітковий вік є найбільш конфліктогенним етапом онтогенезу через наявність нормативної вікової кризи. Передумовами деструктивної взаємодії підлітків виступають психофізіологічні чинники (пубертатний гормональний сплеск та нейробіологічний дисбаланс між зрілою лімбічною системою і незрілою префронтальною корою головного мозку), які зумовлюють імпульсивність та емоційну лабільність. Зміна соціальної ситуації розвитку, що характеризується виникненням «почуття дорослості», гострою потребою в емансипації від дорослих та домінуванням інтимно-особистісного спілкування з ровесниками, неминуче породжує міжособистісні конфлікти. Боротьба за статус у референтній групі однолітків, підлітковий егоцентризм та когнітивний максималізм (категоричність і

чорно-біле сприйняття світу) суттєво блокують здатність підлітка до емпатії та кооперації.

3. Для реалізації завдань дослідження було сформовано та обґрунтовано валідну психодіагностичну батарею методик, яка дозволила комплексно вивчити прояви конфліктності. Емпіричний зріз було проведено на базі Уманського ліцею № 2 Уманської міської ради Черкаської області із залученням репрезентативної вибірки обсягом 48 здобувачів освіти 8–9-х класів.

4. На основі кількісного та якісного аналізу емпіричних даних встановлено, що деструктивна конфліктна поведінка підлітків жорстко детермінується їхніми індивідуально-психологічними властивостями. Констатовано високий рівень поширеності деструктивних моделей взаємодії у вибірці: 35,4 % підлітків стабільно обирають стратегію жорсткого суперництва, тоді як конструктивну стратегію співпраці демонструють лише 6,3 % учнів. Головним інструментарієм прояву підліткової конфліктності визначено вербальну агресію (високий рівень у 56,2 % осіб), дратівливість (47,9 %) та непряму агресію (41,7 %).

Синтез індивідуальних діагностичних профілів дозволив виокремити три групи підлітків за специфікою структуризації чинників конфліктності:

- Деструктивно-агресивний тип (близько 35 % вибірки): характеризується домінуванням суперництва, високими індексами поведінкової агресивності, неадекватно завищеною самооцінкою та екстремально високим, фантазійним рівнем домагань. Внутрішнім драйвером конфлікту тут виступає захист вразливого, «загроженого Его» від реальної чи уявної критики соціуму.
- Пасивно-захисний (латентний) тип (близько 30 % вибірки): поєднує вибір стратегій уникнення та пристосування із заниженою самооцінкою, високим рівнем особистісної тривожності (45,8 % по всій вибірці) та показниками аутоагресії (почуття провини). Такі підлітки гостро переживають внутрішній конфлікт, схильні до фрустрації та

накопичення образ, що періодично прориває́ться афективними зривами або веде до психосоматизації.

- Конструктивний (адаптивний) тип (близько 35 % вибірки): відзначається адекватною самооцінкою, реалістичними домаганнями, низькою ворожістю та помірною тривожністю, що дозволяє успішно застосовувати стратегії компромісу та співпраці.

5. Науково обґрунтовано, що подолання деструктивної конфліктності підлітків потребує наскрізного, багаторівневого психолого-педагогічного супроводу в системі «батьки – педагоги – підлітки». Розроблені рекомендації для батьків орієнтовані на трансформацію авторитарного контролю в демократичне партнерство, забезпечення безумовного емоційного прийняття дитини та опанування техніки «Я-висловлювань». Педагогам рекомендовано відмовитися від публічного оцінювання особистості учня, перейти на індивідуальний еталон порівняння результатів діяльності та виступати нейтральними медіаторами під час учнівських суперечок.

Центральною ланкою корекційного впливу визначено запропоновану концептуальну структуру соціально-психологічного тренінгу «Шлях до порозуміння: управління конфліктами» (12 занять по 1,5 години). Реалізація запропонованого комплексу дозволить змінити динамічний профіль підліткової конфліктності, нівелювати потребу у превентивній агресії завдяки стабілізації внутрішнього «Я» підлітка, що є базовою передумовою формування резильєнтної, зрілої особистості та успішної її інтеграції в соціум.

Робота має перспективу подальшого дослідження в напрямі вивчення впливу цифрового середовища та соціальних мереж на трансформацію чинників підліткової конфліктності в сучасних соціокультурних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боришевський М. Й. Психологія самосвідомості особистості. Київ : Педагогічна думка, 2010. 344 с.

2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 340 с.

3. Васянович Г. П. Педагогічна конфліктологія. Львів : Сполом, 2015. 248 с.

4. Власова О. І. Вікова психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 356 с.

5. Волошина В. В. Психологія підліткового віку. Київ : Каравела, 2019. 280 с.

6. Гридковець Л. Психологія розвитку особистості. Київ : Київський університет, 2018. 236 с.

7. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

8. Жигайло Н. І. Психологія конфліктів. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. 254 с.

9. Заверико Н. В. Соціально-педагогічна профілактика конфліктів у підлітковому середовищі. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 182 с.

10. Зливков В. Л. Психологія конфлікту. Київ : Слово, 2017. 240 с.

11. Іщенко О. М. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів у підлітків. *Вісник Харківського національного університету*. 2018. Вип. 5. С. 45-51.

12. Ковальчук З. Я. Психологія сімейних конфліктів та їх вплив на підлітка. Тернопіль : ТНПУ, 2016. 198 с.

13. Корнієнко І. О. Емоційна сфера підлітка. Київ : Генеза, 2014. 210 с.

14. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.

15. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми : Університетська книга, 2018. 384 с.

16. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту. Київ : Професіонал, 2007. 416 с.

17. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.

18. Моляко В. О. Психологія творчості та розв'язання конфліктів. Київ : Рута, 2009. 260 с.

19. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Ліра-К, 2023. 362 с.

20. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія особистості. Київ : Знання, 2011. 592 с.

21. Пірен М. І. Конфліктологія. Київ : МАУП, 2003. 360 с.

22. Поліщук В. М. Соціальна психологія. Суми : Університетська книга, 2021. 217 с.

23. Приходько Ю. О. Психологія розвитку особистості. Київ : Каравела, 2016. 312 с.

24. Савчин М. В. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

25. Сердінська І. В. Причини та наслідки конфліктів у підлітковому віці. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 12. С. 88-95.

26. Слюсаревський М. М. Основи соціальної психології. Київ : Талком, 2018. 579 с.

27. Смульсон М. Л. Психологія розвитку. Київ : Освіта України, 2014. 400 с.

28. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Каравела, 2018. 371 с.

29. Чебикін О. Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності особистості. Одеса : Астропринт, 2017. 224 с.

30. Шевченко Н. Ф. Психологія конфліктів у підлітків. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2020. 156 с.

31. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs : Prentice Hall, 1977. 247 p.

32. Baumeister R. F. Self-esteem, narcissism, and aggression. Current

Directions in Psychological Science. 2001. Vol. 10. P. 20-23.

33. Coleman J. C. The Nature of Adolescence. London : Routledge, 2011. 320 p.

34. Deutsch M. The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes. New Haven : Yale University Press, 1973. 420 p.

35. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : Norton, 1968. 336 p.

36. Loeber R. Development of aggression and violence. Aggression and Violent Behavior. 2012. Vol. 17. P. 235-245.

37. Moffitt T. E. Adolescence-limited and life-course-persistent antisocial behavior. Psychological Review. 1993. Vol. 100. P. 674-701.

38. Piaget J. The Psychology of Intelligence. London : Routledge, 2001. 202 p.

39. Rogers C. R. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 400 p.

40. Steinberg L. Adolescence. New York : McGraw-Hill, 2016. 608 p.

41. Thomas K. W. Conflict and conflict management. Handbook of Industrial and Organizational Psychology. Chicago : Rand McNally, 1976. P. 889-935.