

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Вертелецький О. Б.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СУЧАСНИХ УМОВ ІСНУВАННЯ НА
ПЕРЕБІГ КОНФЛІКТІВ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА
ШЛЯХИ ЙОГО МІНІМІЗАЦІЇ**

2024

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему «**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СУЧАСНИХ УМОВ ІСНУВАННЯ НА
ПЕРЕБІГ КОНФЛІКТІВ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА
ШЛЯХИ ЙОГО МІНІМІЗАЦІЇ**»

Виконав: здобувач вищої освіти групи ПС-23дм

Вертелецький О. Б.

Керівник: професор кафедри психології
та соціології, д. психол. н., проф.

Гарькавець С. О.

Рецензент:

Професорка кафедри педагогіки та психології
Харківського національного
університету внутрішніх справ України,
д. психол. н., проф.

Мілорадова Н. Е.

Завідувачка кафедри:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

**Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.**

«16» вересня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вертелецькому Олександру Борисовичу

1. Тема роботи: «Особливості впливу сучасних умов існування на перебіг конфліктів особистості у підлітковому віці та шляхи його мінімізації».
Керівник роботи: Гарькавець С. О., д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 16.09.2024 р. № 37/15.17.
2. Строк подання здобувачем роботи: 01.12.2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 80 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки.*
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Гарькавець С. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	19.09.2024 р.	13.10.2024 р.
2.	Гарькавець С. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	14.10.2024 р.	20.10.2024 р.
3.	Гарькавець С. О. – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	21.10.2024 р.	08.11.2024 р.

7. Дата видачі завдання: 16 вересня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	16.09.2024 р. – 18.09.2024 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.09.2024 р. – 13.10.2024 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	14.10.2024 р. – 20.10.2024 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	21.10.2024 р. – 03.11.2024 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	04.11.2024 р. – 08.11.2024 р.	
6	Технічне оформлення роботи	09.11.2024 р. – 01.12.2024 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	02.12.2024 р. – 12.12.2024 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	13.12.2024 р. – 17.12.2024 р.	
9	Захист роботи	18-27.12.2024 р.	

Здобувач вищої освіти:

Вертелецький О. Б.

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Гарькавець С. О.

РЕФЕРАТ

Текст – 120 с., рис. – 1, табл. – 2, літератури – 82 дж., додатків – 8

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми конфліктності підлітків у сучасному суспільстві.

Розглянуто теоретичні роботи з даного питання вітчизняних та зарубіжних науковців. Описано особливості особистісної поведінки в межах конфлікту. Охарактеризовано особливості поведінки підлітків при наявності конфлікту та вплив на їх поведінку зовнішніх факторів.

Проведено констатувальний експеримент і виявлено показники конфліктності та стратегій поведінки під час конфліктів. Експериментально розглянуто проявлення конфліктної поведінки підлітків.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано корекційну програму тренінгу, спрямованого на конструктивної поведінки у підлітків під час конфліктних ситуацій. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: АГРЕСІЯ, ЕМОЦІЇ, КОНФЛІКТНА ПОВЕДІНКА, МОТИВАЦІЯ, ВІДХИЛЕННЯ, ПІДЛІТКИ, ОСОБИСТІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ, ТРИВОЖНІСТЬ.

ABSTRACT

Verteletskyi O. B. Peculiarities of the impact of modern living conditions on the development of personality conflicts in adolescence and ways to minimize them – Qualification work. – Kyiv, 2024.

This qualification work presents the theoretical and methodological foundations for studying the problem of conflict behavior in adolescents in contemporary society. The theoretical works on this issue by both domestic and foreign scholars are examined. The characteristics of personal behavior within the context of a conflict are described. The behavior of adolescents in the presence of a conflict and the influence of external factors on their behavior are analyzed.

A diagnostic experiment was conducted to identify the indicators of conflict behavior and strategies used during conflicts. The manifestation of conflict behavior in adolescents was experimentally examined.

Based on the results of the diagnostic experiment, a corrective training program aimed at promoting constructive behavior in adolescents during conflict situations was developed and tested. The effectiveness of the corrective measures was assessed using the Student's t-test.

Key words: aggression, emotions, conflict behavior, motivation, deviation, adolescents, personality, stress resistance, behavior strategies, anxiety.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	14
1.1. Розгляд проблеми у закордонній та вітчизняній науковій літературі.....	14
1.2. Проблема конфліктності особистості та її виміри	19
1.3. Умови сучасного існування підлітків та їхній вплив на перебіг їхньої конфліктності	26
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	35
2.1. Організація та хід експериментального дослідження	35
2.2. Реалізація емпіричних студій	48
2.3. Психологічна інтерпретація отриманих результатів	60
Висновки до розділу 2.....	63
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ МІНІМІЗАЦІЇ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ ІСНУВАННЯ НА КОНФЛІКТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	66
3.1. Особливості діяльності психолога з попередження конфліктних проявів особистості.....	66
3.2. Програма психокорекційних заходів щодо зниження конфліктності підлітків у сучасних умовах існування	75
3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності реалізованих програмних заходів	84
Висновки до розділу 3.....	88
ВИСНОВКИ.....	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	94
ДОДАТКИ.....	105

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується значними соціально-економічними та культурними змінами, які створюють нові умови для формування особистості молоді, а особливо підлітків. Становлення ринкової економіки, інформатизація, глобалізація, триваючі військові дії України, постійна загроза життю та здоров'ю як самих підлітків так і їх близьких, а також постійний стресовий стан батьків, який відображається на поведінці з дітьми. Це ті макро-фактори, що несуть суттєвий вплив на психо-емоційний стан підлітків, провокуючи зростання різних форм конфліктних ситуацій, як серед цієї вікової групи в середині, так і конфліктів з представниками інших вікових груп.

Підлітковий вік є одним з найбільш критичних періодів розвитку особистості, коли відбуваються суттєві зміни як у фізіологічному, так і у психологічному плані – гормональні зміни, ідентифікація себе в соціумі, ідентифікація себе за статевою ознакою, спроби отримати своє «місце під сонцем» серед однолітків та багато іншого. Проблему розвитку особистості у підлітковому віці та особливості її взаємовідносин досліджували, як закордонні науковці (Р. Бенедикт, Е. Гофман, Ж. Піаже, Е. Еріксон, Д. Марсія, М. Розенберг, Г-С. Холл та ін.), так й вітчизняні (Л. Божович, В. Бочелюк, Л. Виготський, С. Гарькавець, О. Киричук, С. Максименко, Н. Максимова, М. Тесленко, Т. Титаренко, А. Фурман та ін.). Дослідники зазначали, що в цей час підлітки активно шукають своє місце в суспільстві, формується їхня ідентичність, що нерідко супроводжується внутрішніми та міжособистісними конфліктами.

Особливості підліткових конфліктів у сучасних умовах значно відрізняються від попередніх поколінь через нові виклики, такі як вплив соціальних мереж, інформаційний тиск, підвищення рівня тривожності та стресу

через політичну та економічну нестабільність, а головне через війну та ризики, що вона має.

Дослідження конфліктів у підлітковому віці важливе для виявлення основних факторів, що спричиняють їх виникнення, та розробки ефективних методів попередження і подолання. Це має практичне значення для педагогів, психологів, соціальних працівників, а також батьків, адже допомагає поліпшити якість взаємин у підліткових колективах та сприяє зниженню рівня конфліктності в суспільстві в цілому. Також, робота над подоланням через мірної конфліктності є важливим фактором, для побудови здорового суспільства у повоєнний період. Адже внутрішня кооперація громадян в середині країни є вкрай важливою, для ефективного відновлення та розвитку суверенної України.

Таким чином, дослідження особливостей прояву конфліктів у підлітків, у сучасних умовах розвитку України є вкрай актуальним, оскільки сприяє глибшому розумінню соціально-психологічних механізмів взаємодії підлітків і допомагає формувати стратегії підтримки їхнього соціально-психологічного благополуччя в умовах нестабільності, а також релевантно впливає на відбудову та розвиток країни в майбутньому.

Об’єкт дослідження – розвиток особистості у підлітковому віці.

Предмет дослідження – особливості впливу сучасних умов існування на перебіг конфліктів особистості у підлітковому віці та шляхи його мінімізації.

Мета дослідження – з’ясувати, як впливає сучасна соціальна ситуація на конфліктність особистості у підлітковому віці та розробити психокорекційну програму щодо її зниження.

Для досягнення мети дослідження необхідно було виконати такі **завдання**:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз проблеми розвитку особистості у підлітковому віці.

2. З’ясувати особливості впливу сучасних умов існування на перебіг конфліктів у підлітковому віці.

3. Емпірично дослідити конфліктність особистості у підлітковому віці.
4. Розробити психокорекційну програму щодо зниження конфліктності підлітків у сучасних умовах існування.
5. Перевірити ефективність реалізованих формувальних студій.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: теоретичні підходи до розвитку особистості у підлітковому віці (Л. Божович, Л. Виготський, Е. Еріксона, Г. Костюк, С. Максименко, Н. Максимова, Ж. Піаже, А. Фройд та ін.); принципи конфлікт-орієнтованого аналізу соціалізації особистості (А. Адлер, К. Роджерс, З. Фройд, К. Хорні та ін.); загальнотеоретичні концепції конфлікту (Д. Брейквелл, Е. Донченко, Т. М. Титаренко та ін.); підходи до конфліктності особистості у підлітковому віці (Л. Волченко, С. Гарькавець, С. Яковенко та ін.); методологічні положення та принципи активного соціально-психологічного навчання в сучасних умовах існування (О. Бондарчук, Ю. Бохонкова, В. Зливков, С. Кузікова, С. Лукомська, Т. Яценко та ін.).

Для вирішення поставлених завдань було використано такі **методи**:

- *теоретичні* – аналіз, систематизація, обґрунтування;
- *емпіричні* – анкетування та опитування здобувачів вищої освіти; спостереження за поведінкою підлітків у їхньому природному середовищі; тестування за методикою Басса-Даркі, опитувальник Айзенка на спрямованого на оцінку рівня тривожності та екстраверсії, методика Томаса по виявленню стратегій поведінки у конфліктах та шкала самооцінки Розенберга;
- *методи математичної та статистичної обробки даних.*

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- *набули подальшого розвитку* теоретичні уявлення про конфліктність особистості у підлітковому віці, про значення впливу соціальної ситуації на перебіг міжособистісних конфліктів;
- *доповнено* положення про зростання конфліктності особистості в ситуації не визначення, складності та інформаційного різноманіття; про підвищену

вразливість психіки підлітків, який знаходиться в умовах конфліктного середовища; про роль сучасних інформаційних технологій та соціальних мереж у виникненні або загостренні підліткової конфліктності;

– *запропоновано* програмні заходи щодо зниження конфліктності підлітків у сучасних умовах існування, що відрізняються підвищеною конфліктністю та стресогенністю.

Теоретичне значення дослідження полягає у проведенні системного аналізу та узагальнення наукового матеріалу, присвяченого вивченню перебігу конфліктів особистості в підлітковому віці. У межах дослідження було здійснено детальний розгляд основних теоретичних підходів до проблеми конфліктності, що дозволило визначити ключові чинники, які впливають на її формування та прояви. Узагальнено досвід закордонних і вітчизняних науковців, що дало змогу побудувати цілісну картину процесів, які знаходяться в основі конфліктів особистості у підлітковому віці, зокрема біологічного, психологічного та соціокультурного виміру.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в тому, що вони можуть бути ефективно застосовані у психодіагностичній, психопрофілактичній та психокорекційній роботі з підлітками, а також для створення інструментарію, що допомагає виявити рівень конфліктності у підлітків, а також визначити фактори, що сприяють або, навпаки, знижують ймовірність виникнення конфліктних ситуацій. Це дозволяє здійснювати точну діагностику та своєчасно коригувати поведінку, з метою зниження ризику розвитку серйозних емоційних або соціальних проблем підлітків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Розгляд проблеми у закордонній та вітчизняній науковій літературі

Для детального розгляду теми впливу самооцінки підлітків на їхній психоемоційний розвиток, особливо в умовах екстремальних ситуацій, таких як війна, можна звернутися до низки робіт відомих іноземних науковців. Їхні дослідження висвітлюють різні аспекти цього процесу, від оптимізму і стресових реакцій до біологічних факторів, які впливають на психічне здоров'я.

Одним із важливих внесків у дослідження психічного здоров'я є праця Річарда Бендлера «Reframing: NLP And The Transformation Of Meaning» [68], в якій він висвітлює методи нейролінгвістичного програмування (НЛП) для зміни сприйняття особистістю подій і ситуацій. НЛП дозволяє змінювати когнітивні схеми, що можуть впливати на самооцінку людини, особливо у стресових умовах, таких як війна. Підлітки, які переживають травматичні події, можуть за допомогою таких технік переробити своє ставлення до ситуацій, зберігаючи свою самооцінку стабільною навіть у складних умовах.

Едмунд Бурн у своїй книзі «The Anxiety and Phobia Workbook» [69] докладно досліджує психологічні стани тривожності та фобій, що виникають у людей під впливом стресу та травм. Бурн вказує на важливість роботи з внутрішніми переживаннями та підвищення самооцінки як основи для подолання тривожних розладів. Особливо це актуально для підлітків, які переживають кризу через соціальні або політичні зміни, такі як війна. Він пропонує практичні

методи, які можуть допомогти молодим людям краще справлятися зі своїми емоціями і зберігати адекватну самооцінку в умовах стресу.

Карвер, Шейєр і Сегерстром у своїй роботі «Optimism» [70] вивчають роль оптимізму в психічному здоров'ї та стресовій адаптації. Вони стверджують, що оптимізм, або здатність очікувати позитивні результати навіть у важких ситуаціях, є ключовим фактором, який допомагає зберігати високу самооцінку у підлітків. Для молоді, що перебуває в умовах війни чи інших екстремальних ситуацій, оптимістичне ставлення може бути важливим захисним механізмом, який дозволяє зберегти емоційну стійкість і уникнути розвитку депресії або тривожності.

Інші дослідження, зокрема Федер, Фред-Торрес, Саутвік і Чарні у роботі «The Biology of Human Resilience» [71], висвітлюють біологічні основи стійкості людини до стресу, що також має значення для підлітків. Вони акцентують увагу на тому, що стійкість до стресу не лише психологічна, а й нейробіологічна характеристика, яка може бути розвинута через правильну підтримку та тренування. Це дозволяє зрозуміти, чому підлітки, що переживають стрес, мають різні рівні резильєнтності і, відповідно, різний рівень самооцінки, що залежить від їх біологічних і соціальних факторів.

Важливим внеском є дослідження Ніла Хоу і Вільяма Страуса в книзі «Generations: The History of America's Future» [72], в якому аналізується поколінне сприйняття соціальних змін. У контексті підлітків це дослідження допомагає зрозуміти, як поколінні зміни (в тому числі соціальні та політичні катаклізми, такі як війна) впливають на формування ідентичності та самооцінки у молодих людей. Підлітки, які належать до різних поколінь, реагують на стрес і конфлікти по-різному, і цей фактор має вирішальне значення для розуміння того, чому деякі підлітки можуть зберігати високу самооцінку в умовах війни, а інші можуть переживати психічні труднощі.

Праця Елізабети Джейкобсон «Progressive Relaxation» [73] є ще одним важливим джерелом для розуміння того, як техніки релаксації можуть сприяти збереженню позитивного самовідчуття. Джейкобсон пропонує методи, які допомагають знизити фізичну напругу, що виникає в стресових ситуаціях, а також позитивно впливають на самооцінку. У умовах війни такі техніки можуть допомогти підліткам відновити емоційну рівновагу і знизити рівень тривожності.

Дослідження Дженніґса та інших у статті «Improving Classroom Learning Environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education» [74] також вказують на важливість розвитку стійкості у навчальних умовах, що є актуальним для підлітків, які переживають стресові ситуації. Навчання стійкості та саморегуляції емоцій у підлітковому віці допомагає зберігати позитивну самооцінку навіть в умовах екстремальних обставин, таких як війна або соціальні потрясіння.

Внесок Карен Калаур у статті «The Necessity of Extensive Professional Training of Future Specialists in Social Sphere Concerning the Resolving Conflicts in Professional Activity» [75] підкреслює важливість підготовки фахівців у сфері соціальних наук для роботи з підлітками в кризових ситуаціях. Професійне навчання допомагає соціальним працівникам та психологам підтримувати молодь, що переживає стрес, і сприяти формуванню позитивної самооцінки, що є важливим аспектом у роботі з підлітками в умовах війни.

Згадати також слід дослідження А.Мастена, яка в книзі «Ordinary Magic: Resilience in Development» [77] акцентує на важливості підтримки і розвитку стійкості в різних сферах життя, зокрема серед підлітків. Вона вважає, що навіть у складних умовах (таких як війна) можна зберегти стійкість, що дозволяє підтримувати здорову самооцінку.

Інші дослідження, зокрема Джона Палфрі та Умберто Гассера у книзі «Born Digital: Understanding the First Generation of Digital Natives» [78], допомагають зрозуміти, як технології та інтернет можуть впливати на розвиток самооцінки у

підлітків. У їхній роботі описується, як цифрові технології створюють нові можливості для соціальної адаптації і збереження позитивної самооцінки серед молоді.

Насамкінець, дослідження Патрісії Воллес у книзі «The Psychology of the Internet» [80] також розкривають, як взаємодія з іншими в онлайн-просторі може впливати на самооцінку підлітків. Особливо в умовах війни, коли соціальна підтримка може бути обмежена, інтернет може стати важливим інструментом для підтримки самооцінки підлітків через формування позитивних соціальних зв'язків.

Вітчизняна наука в галузі психології та педагогіки має багатий досвід вивчення різноманітних аспектів розвитку особистості підлітків. Цей напрямок є важливим для розуміння механізмів адаптації молоді до змін у суспільстві, особливо в умовах соціальних і економічних трансформацій, таких як війна чи інші глобальні виклики. Однією з основних тем, яку досліджували вітчизняні науковці, є проблема адаптації підлітків до соціальних умов, зокрема до шкільного середовища, та її вплив на психоемоційний стан і поведінкові характеристики молодих людей.

Одним з найбільш важливих аспектів, досліджених українськими науковцями, є процес соціалізації підлітків у різних умовах. Відомі роботи І.Д. Бега, який надає особливу увагу особистісно зорієнтованому вихованню, яке враховує індивідуальні особливості учнів, зокрема їх схильність до конфліктів або агресивної поведінки. Бех у своїх працях підкреслює важливість розвитку емоційної інтелігентності, саморегуляції та стресостійкості в умовах шкільного середовища [6].

Аналізуючи підлітковий вік, важливими є роботи О. М. Близнюкової [8], яка вивчає психологічні чинники криз підліткового віку та їх взаємозв'язок з різноманітними соціальними та психологічними стресами. У її дослідженнях розглядається, як внутрішні переживання і зовнішні обставини можуть

провокувати виникнення конфліктів, зокрема між підлітками та дорослими, що ускладнює адаптацію до нових умов життя.

Значний внесок у дослідження соціальних конфліктів та психології підлітків зробив С. О. Гарькавець [8-17]. Його праці присвячені різноманітним аспектам поведінки молоді, зокрема феномену віктимності, а також методам вирішення конфліктів в освітньому середовищі. С. О. Гарькавець разом із Л. П. Волченко розробив нові підходи до класифікації та діагностики соціальних конфліктів, що дозволяють оцінювати їх інтенсивність та визначати найбільш ефективні стратегії вирішення таких ситуацій. Одним із напрямків його досліджень є вивчення психологічних особливостей ставлення підлітків до феномену «слава» в умовах сучасного українського кризового суспільства, що відображає зміни в соціальних цінностях і ставленні до авторитетів [9; 10].

Конфлікти між підлітками і їхніми батьками, а також їх роль у формуванні особистості вивчав А. Ш. Апішева. Вона акцентує увагу на тому, що в підлітковому віці конфлікти часто виникають через протиріччя між прагненням до автономії та необхідністю соціальної підтримки. Такі конфлікти можуть мати серйозні наслідки для подальшого розвитку індивідуальності, а тому вимагають своєчасного психологічного втручання [4].

Не менш важливими є роботи, присвячені вивченню соціальної та психологічної адаптації дітей до шкільного середовища, зокрема праці С. Д. Максименка, який досліджує генезу розвитку психіки в онтогенезі [32-34]. У своїх роботах він підкреслює важливість підтримки здорової соціалізації через психологічну допомогу та корекційні заходи, що допомагають підліткам успішно адаптуватися до шкільного навчання [33; 34]. Водночас праці таких дослідників, як Т. М. Дуткевич, О. М. Говорухіна, аналізують взаємозв'язок між віртуалізацією сучасного світу та соціалізацією підлітків в інтернет-просторі. Віртуальне середовище часто стає додатковим джерелом стресу, агресії та

соціальної ізоляції, що підвищує ризик виникнення конфліктів у реальному житті [20; 28].

Загалом, психологія підліткового віку активно розвивається в Україні, враховуючи особливості соціальних змін і вплив нових технологій на розвиток теперішньої молоді. Багато вітчизняних досліджень акцентують увагу на важливості індивідуального підходу до кожного підлітка, оскільки навіть однакові соціальні умови можуть впливати на різних людей по-різному. Вивчення таких факторів, як внутрішня мотивація, емоційний інтелект, стресостійкість і соціальна підтримка, є важливими аспектами для формування психологічної готовності підлітка до подолання конфліктів та адаптації в суспільстві.

На основі досліджень цих вітчизняних науковців можна зробити висновок, що для ефективного вирішення конфліктів у підлітковому середовищі необхідно застосовувати комплексний підхід, який включає як індивідуальні консультації, так і групову терапію. Використання методів конфліктології, медіації, а також психологічних тренінгів для підлітків дозволяє створити ефективні стратегії підтримки та профілактики соціальної дезадаптації.

1.2. Проблема конфліктності особистості та її виміри

Проблема конфліктності особистості є важливою темою сучасної психології, адже конфлікти виникають у будь-якому соціальному контексті, починаючи від міжособистісних стосунків і закінчуючи міжгруповими чи навіть міжнародними конфліктами, що, нажаль, ми можемо спостерігати в нашій країні. Конфліктність особистості включає в себе ряд факторів, які визначають, наскільки особистість схильна до виникнення та участі в конфліктах, як вона

реагує на конфліктні ситуації і як вони впливають на її психологічний стан і поведінку. Визначення конфліктності пов'язане не лише з агресивністю чи ворожістю, але й з більш тонкими проявами особистісних особливостей, таких як схильність до пасивних або таких, що заперечують форм поведінки в умовах конфліктних ситуацій [9; 79].

Конфліктність особистості є складним психологічним феноменом, який виникає внаслідок різноманітних внутрішніх і зовнішніх чинників. З одного боку, конфлікти можуть бути джерелом негативних переживань і стресу, з іншого – стимулюють особистісний розвиток, сприяючи адаптації до змінюваного соціального середовища.

Одним з ключових аспектів конфліктності є її роль у розвитку підлітків. Підлітковий вік є «періодом інтенсивних змін, коли особистість намагається сформувати свою ідентичність, що нерідко супроводжується конфліктами з іншими людьми, зокрема з батьками, вчителями та однолітками» [4, с. 27]. Підлітки часто знаходяться в пошуку власного «я», що може призвести до проявів агресії, опору авторитетам та соціальних норм, а також до розвитку внутрішньої напруги. У цьому контексті важливо зазначити, що конфлікти в підлітковому віці можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми, зокрема через боротьбу за самостійність, визнання і статус у групі однолітків [59].

Окрім того, особливу увагу слід приділити впливу сімейного середовища на конфліктність підлітка. Взаємодія з батьками часто стає основною сферою конфліктів у підлітковому віці. Підлітки можуть виступати проти батьківського контролю і авторитету, що проявляється в протестах, суперечках або навіть у відчуженні. Проблеми в родинних стосунках можуть поглиблювати почуття невпевненості та самотності, що ще більше сприяє розвитку конфліктних ситуацій [4; 5; 73].

Важливим є також вивчення причин, що сприяють виникненню конфліктів у різних соціальних середовищах. У школі конфлікти можуть бути пов'язані з

різними факторами: від невідповідності між індивідуальними потребами і вимогами системи освіти до соціального тиску з боку однолітків. Для підлітків конфлікти з однолітками можуть мати значний вплив на їхню самооцінку, ідентичність та соціальні зв'язки. Адже в цьому віці, коли питання самовизначення є надзвичайно важливим, конфлікти можуть ставати важливим засобом пошуку себе та встановлення своєї ролі в колективі [8; 9; 71].

Важливим аспектом є психологічна адаптація підлітка до соціальних змін, зокрема через вміння вирішувати конфлікти. Це вимагає розвитку певних навичок, таких як саморегуляція емоцій, здатність до конструктивного вирішення суперечок і прийняття компромісів. У цьому контексті стає актуальним застосування методів, що допомагають знижувати агресивність і напруженість у взаємодії, зокрема технік медіації та переговорів [9; 19]. Розвиток емоційної стійкості є важливою частиною цього процесу, що дозволяє підліткам краще адаптуватися до стресових ситуацій, соціальних викликів, протиріч сучасного світу, взагалі.

Особистісна конфліктність також тісно пов'язана з певними особливостями психічного розвитку та соціальної поведінки. Індивідуальні відмінності, такі як рівень тривожності, агресивності, емоційної лабільності, мають суттєвий вплив на те, як особистість реагує на конфлікти. Наприклад, як зазначають дослідники, підлітки з високим рівнем тривожності можуть уникати конфліктів або виявляти в них пасивність, тоді як агресивніші особистості схильні до більш відкритих конфронтацій [23; 54].

Також важливо враховувати соціально-культурні аспекти, які можуть формувати конфліктність у підлітковому середовищі. Наприклад, соціальні стереотипи, гендерні ролі, культурні традиції можуть суттєво впливати на те, як підлітки сприймають і вирішують конфлікти. У сучасному суспільстві, коли інформаційні технології та соціальні мережі відіграють значну роль у формуванні міжособистісних відносин, конфлікти можуть набувати нових форм і

особливостей, таких як кібербулінг або віртуальні суперечки, на що вказують сучасні дослідження [28; 38; 70; 81].

Для детальнішого розгляду цих аспектів слід звернутися до відповідних наукових досліджень, які надають глибоке розуміння проблеми конфліктності та її психологічних механізмів [10; 12; 16].

Психологічні дослідження показують, що конфлікти є невід'ємною частиною розвитку особистості і соціальних відносин. Як зазначають фахівці, у підлітковому віці конфлікти, як правило, мають суттєвий вплив на формування соціальних навичок і способів вирішення конфліктів [65]. Підлітки часто перебувають у процесі розвитку своєї самоідентичності, і конфлікти з оточуючими, зокрема з батьками або однолітками, можуть бути як фактором стресу, так і етапом психологічного становлення. Виходячи з цього, виникає необхідність у вивченні особистісних характеристик, що визначають конфліктність, та в розробці діагностичних інструментів для вимірювання цих характеристик.

Вимір конфліктності особистості є важливим аспектом психологічного аналізу індивіда, оскільки конфліктність, як характеристика особистості, може впливати на її взаємодію з іншими людьми, суспільством та на поведінкові стратегії в різних ситуаціях. Особливо актуальним цей аспект стає в підлітковому віці, коли формуються основи соціальних відносин і поведінкових установок, і підлітки часто стикаються з внутрішніми та зовнішніми конфліктами, що можуть мати значний вплив на їх особистісний розвиток.

Конфліктність особистості можна визначити як схильність індивіда до виникнення конфліктів у різних сферах його життєдіяльності. Це властивість, що виявляється в тенденції до сприймання інших людей або ситуацій як загрози або перешкоди для досягнення своїх цілей. Дослідники вважають, що конфліктність може бути наслідком особистісних характеристик, таких як агресивність, низький рівень самоконтролю, відсутність комунікативних навичок, або ж бути

результатом конкретних соціальних обставин і стресових ситуацій, таких як родинні конфлікти, навчальні труднощі чи проблеми з однолітками [36].

У науковій літературі розрізняють кілька підходів до вивчення конфліктності особистості [8; 43; 45]. Один з них полягає в розгляді конфліктності як здатності особистості до агресивної реакції на певні соціальні стимули. Водночас інші автори акцентують увагу на тому, що конфліктність не завжди є руйнівною, і може виступати як захисна реакція на загрози, що дозволяє особистості відстояти свої інтереси та права в соціумі. Також важливими є дослідження ролі соціального середовища в розвитку конфліктності, особливо в періоди соціальних та економічних змін, коли підлітки можуть бути більше схильними до протестних та агресивних форм поведінки [3; 16].

Вивчення конфліктності особистості в підлітковому віці є важливим напрямом психологічних досліджень, оскільки цей період характеризується активною зміною соціальних ролей, зростанням соціальних вимог та відносин з однолітками, батьками та педагогами. За даними різних досліджень, підлітки часто переживають внутрішні конфлікти через зміну своєї самоідентичності, підвищення рівня автономії та необхідність інтеграції в нові соціальні групи. Це може призводити до зростання конфліктності, як з внутрішнім світом особистості, так і з іншими людьми, зокрема в родинних стосунках, навчальному процесі та взаємодії з однолітками [5; 14].

Особливості прояву конфліктності в підлітковому віці досліджувалися через різні психолого-педагогічні методики, зокрема методи вимірювання рівня агресії, тривожності та інших емоційних характеристик. Як показують дослідження, високий рівень тривожності, проблеми з емоційною регуляцією можуть бути причинами підвищеної конфліктності. Підлітки, які не можуть ефективно управляти своїми емоціями, мають більшу схильність до прояву агресивної поведінки в стресових ситуаціях. Це може проявлятися в конфліктах

з батьками, вчителями, однолітками, що значно ускладнює їх соціалізацію та адаптацію в суспільстві [19; 23].

Особливу увагу до конфліктності підлітків слід приділяти в контексті сучасних соціальних трансформацій, таких як війна, економічні труднощі або інші глобальні зміни, що можуть посилювати соціальну напругу та стимулювати виникнення нових форм конфліктних ситуацій. Зокрема, як зазначає С. О. Гарькавець, в умовах війни підлітки можуть переживати додаткові стреси через втрату близьких, переживання насильства або переміщення, що, у свою чергу, посилює конфліктність на індивідуальному та соціальному рівнях [9].

Конфлікти можуть мати різну природу: внутрішньо особистісні, міжособистісні, між групами, і кожен з них має свій вплив на розвиток особистості. Дослідження показують, що підлітки з високою конфліктністю часто мають труднощі в адаптації до соціальних норм, а також у вирішенні життєвих труднощів. Такі підлітки можуть бути схильні до поведінкових порушень, включаючи агресивні та деструктивні дії, що ускладнює їх інтеграцію в колективи [11].

Одним із важливих напрямів дослідження є вивчення різних моделей поведінки в конфліктних ситуаціях. Важливу роль у цьому процесі відіграє розуміння того, як особистість проявляє себе в ситуаціях стресу і конфлікту. Для оцінки цих рис можуть бути використані різноманітні психологічні методики. Однією з таких є методика Басса-Даркі, яка дозволяє визначити рівень агресивності особистості, зокрема її схильність до конфліктності в поведінці. Тест складається з питань, спрямованих на оцінку не лише вербальної агресії, але й фізичних проявів агресії, а також здатності до маніпуляції або домінування в групі [10].

Крім того, дослідження конфліктності також охоплює психологічні особливості, пов'язані з тривожністю та екстраверсією. Важливо враховувати, що рівень тривожності та екстраверсії можуть суттєво впливати на поведінку

особистості в конфліктних ситуаціях. Для вимірювання цих рис широко використовується опитувальник Г. Айзенка, який дозволяє оцінити не тільки рівень тривожності, але й екстраверсію особистості [8]. Важливо зазначити, що високий рівень тривожності часто є фактором, що сприяє виникненню конфліктів, оскільки така особистість має схильність до надмірної реакції на стрес і може швидко переходити до агресії або уникання конфліктів.

Ще однією важливою методикою для вивчення конфліктної поведінки є методика Томаса, яка фокусується на визначенні стратегій поведінки у конфліктах. Ця методика допомагає виявити п'ять основних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях: конкуренція, співпраця, компроміс, ухилення і пристосування. Кожна з цих стратегій відображає різні способи розв'язання конфліктів і різні рівні залучення особистості в процес вирішення проблеми.

Шкала самооцінки Розенберга є ще одним важливим інструментом для вивчення конфліктності [9]. Вона вимірює рівень загальної самооцінки особистості, що є важливим фактором у взаємодії з іншими людьми і, зокрема, в конфліктних ситуаціях. Низька самооцінка може бути пов'язана з надмірною чутливістю до критиці, що може призводити до частіших конфліктів або пасивної поведінки в таких ситуаціях.

Тестування за методикою Басса-Даркі, опитувальник Айзенка, методика Томаса та шкала самооцінки Розенберга є важливими інструментами, які дозволяють виявити різні аспекти конфліктності особистості, включаючи агресивність, рівень тривожності, типи стратегій поведінки у конфліктах і самооцінку особистості. Вони можуть використовуватись як у практичній роботі психологів, так і в наукових дослідженнях для глибшого розуміння механізмів конфліктної поведінки та розробки методів корекції цієї поведінки у різних соціальних групах.

Конфліктність особистості не є однозначною характеристикою, вона є складною сукупністю різних рис і поведінкових стратегій, які взаємодіють між

собою в різних контекстах. Тому для її вивчення важливо застосовувати комплексний підхід, що враховує як індивідуальні особливості особистості, так і соціокультурні фактори, які можуть впливати на прояви конфліктності. У цьому контексті важливо також звернути увагу на дослідження вітчизняних авторів, таких як С. О. Гарькавець і Л. П. Волченко, які надають глибокий аналіз механізмів конфліктної поведінки в українському суспільстві та пропонують практичні методи вирішення конфліктів у різних соціальних групах, зокрема в освітньому середовищі [9; 15].

Загалом, проблема конфліктності є важливою не лише з точки зору теоретичних досліджень, але й з практичної точки зору. Врахування особливостей конфліктної поведінки допомагає розробляти більш ефективні методи соціально-психологічної допомоги та корекції поведінки, що має велике значення для покращення міжособистісних відносин, зниження рівня агресії та тривожності в суспільстві. Урахування цих факторів дозволяє розробляти ефективні програми психологічної підтримки та корекції конфліктної поведінки серед підлітків. Сучасні методи психокорекції, спрямовані на зниження рівня конфліктності, базуються на розвитку емоційної грамотності, навичок конструктивного вирішення конфліктів та покращення комунікативних здібностей. Як зазначають дослідники, важливим аспектом є також робота з родинами та школами, оскільки соціальна підтримка з боку значущих дорослих відіграє ключову роль у зниженні рівня конфліктності та розвитку здорових міжособистісних відносин [6; 12].

На закінчення, можна зазначити, що конфліктність особистості є багатограним і складним явищем, що включає як індивідуальні, так і соціальні чинники. Для коректного виміру конфліктності важливо враховувати різні аспекти особистісного розвитку, емоційну сферу, соціальну ситуацію та рівень соціальної підтримки. Вивчення конфліктності в підлітковому віці дає можливість глибше розуміти причини і механізми виникнення конфліктів, що

дозволяє ефективно вирішувати ці проблеми і сприяти здоровому розвитку молодих людей у соціумі [5].

1.3. Умови сучасного існування підлітків та їхній вплив на перебіг їхньої конфліктності

Сучасний період розвитку підлітків характеризується численними соціальними, культурними та технологічними змінами, які значною мірою впливають на їх психологічний стан і поведінку. Одним із важливих аспектів є підлітковий вік, що є періодом активних змін у психоемоційному та соціальному розвитку, що сприяє розвитку нових форм міжособистісних відносин, включаючи конфлікти. В умовах глобалізації, інформаційної революції та соціальних трансформацій виникають нові фактори, що безпосередньо впливають на формування конфліктної поведінки у підлітків.

Підлітки є надзвичайно вразливою категорією, адже вони перебувають у процесі становлення своєї особистості. Цей період є критичним для розвитку самосвідомості, тому нерідко виникають ситуації, коли підлітки вступають у конфлікти як з однолітками, так і з дорослими. Дослідження, зокрема праці С. О. Гарькавця та Л. П. Волченко, підкреслюють важливість аналізу конфліктних стосунків, які є невід'ємною частиною підліткового віку і прямо пов'язані з процесами соціалізації. Вони вказують на необхідність врахування різноманітних психологічних та соціальних факторів, які впливають на динаміку конфліктів між підлітками та їхнім оточенням [9].

Важливою складовою цього періоду є також проблеми взаємодії підлітків з батьками, що можуть спричиняти внутрішньоособистісні конфлікти. Бедлінський зазначає, що відсутність достатнього емоційного контакту між

батьками і підлітками може призвести до розвитку агресивної поведінки або відчуження, що в свою чергу підсилює загострення конфліктів. Крім того, сучасне суспільство ставить перед підлітками нові виклики, пов'язані з соціальними мережами, інформаційними технологіями та іншими засобами віртуальної комунікації, що значно ускладнюють реальне соціальне спілкування і можуть стати джерелами конфліктів [5].

Соціальна ситуація підлітка, що часто характеризується відсутністю чіткої ідентичності, прагненням до самоствердження та боротьбою за місце у соціумі, також сприяє розвитку конфліктності. Висока чутливість до критики, страх перед відторгненням або потреба в увазі можуть бути причинами для початку конфліктів у групах однолітків. Це підтверджують результати досліджень, зокрема робота Чайковської, яка вказує на те, що підлітки виявляють високу емоційну чутливість та схильність до інтерпретації навіть незначних ситуацій як конфліктних, що є відображенням внутрішньої напруженості та незадоволеності своїм соціальним статусом [59].

Особливості соціалізації сучасних підлітків в умовах війни також мають суттєвий вплив на їхній психоемоційний стан та схильність до конфліктної поведінки. Соціальна травматизація, переживання війни, втрати та стресові ситуації можуть призвести до розвитку агресивних або, навпаки, депресивних проявів. С. О. Гарькавець та Л. П. Волченко акцентують увагу на важливості психологічної підтримки підлітків у таких умовах, оскільки порушення в їхній емоційній сфері можуть стати причиною погіршення якості взаємодії з оточенням, збільшення кількості конфліктів як в родині, так і в навчальному середовищі [10].

Сучасні підлітки перебувають у періоді інтенсивного формування особистості, коли кожен соціальний і психологічний чинник може значно впливати на їхній розвиток. В умовах війни цей процес набуває нових особливостей, адже навколишній соціальний простір підлітків радикально

змінюється, що неминуче відображається на їхній соціалізації. Соціалізація підлітка – це складний процес взаємодії з навколишнім світом, формування в ньому соціальних ролей, норм і цінностей. В умовах війни, де на перший план виходять адаптація до змінюваного середовища, переживання травматичних подій і зміна традиційних механізмів підтримки, соціалізація підлітків відбувається в іншому контексті, ніж за мирних умов.

Як слушно зазначають науковці, підлітковий вік є критичним для розвитку особистості, оскільки в цей період особа шукає своє місце у суспільстві, формується її ідентичність і психологічні особливості [28; 34; 40]. У зв'язку з війною цей процес може бути деформований або прискорений через постійний стрес, тривогу, переживання втрат і непередбачуваність майбутнього. Зміни в умовах соціального середовища, у якому знаходяться підлітки, потребують нових підходів до їхньої соціалізації та адаптації до кризових ситуацій. Війна стає великим випробуванням не лише для дорослих, а й для молодого покоління, зокрема підлітків, які знаходяться на межі формування своєї особистості.

Одним із важливих аспектів соціалізації підлітків в умовах війни є взаємодія з сім'єю та однолітками. Зміни у сімейних відносинах під впливом стресових факторів війни, зокрема розлука з батьками, переміщення до інших регіонів, можуть вплинути на емоційну стійкість підлітків і їхню здатність будувати здорові міжособистісні стосунки. За умов соціальної ізоляції, частих змін місця проживання та стигматизації через статус переселенця, соціальні зв'язки можуть ставати слабшими, що впливає на психологічне здоров'я молоді.

Роль навчальних закладів у процесі соціалізації також зазнає змін. Школи стають не лише осередками навчання, але й місцями підтримки, де підлітки можуть отримувати психологічну допомогу, розвивати адаптивні стратегії і соціальні навички. Освітні заклади, зокрема, повинні враховувати специфіку переживань підлітків, адаптуючи навчальний процес до нових реалій. На цьому фоні важливе значення набуває професійне психологічне супроводження учнів,

яке дозволяє зменшити стрес і запобігти деструктивним проявам поведінки серед молоді.

Сучасні підлітки також стикаються з особливими викликами у цифровому середовищі. Інтернет і соціальні мережі стали не тільки важливим елементом комунікації, але й місцем для формування нових соціальних реальностей. В умовах війни ці цифрові платформи стають джерелом інформації, а також інструментом для соціальної підтримки, але водночас можуть сприяти розвитку соціальної ізоляції та підвищенню рівня тривожності. Віртуальна соціалізація підлітків, за умов війни, може значно змінювати їхнє сприйняття реальності та соціальних ролей, що потребує додаткового дослідження й уваги з боку педагогів та психологів [1; 2].

Особливості соціалізації підлітків у таких умовах визначаються також через емоційну реакцію на події війни. Тривожність, депресія, агресивність – це ті емоційні стани, які можуть супроводжувати підлітків в умовах конфлікту, де стрес від пережитих травм здатен змінювати способи соціальної взаємодії. Відповідно, психологи, зокрема в Україні, наголошують на важливості розвитку емоційної стійкості та психологічної підтримки, оскільки саме ці фактори сприяють успішному подоланню стресу та адаптації підлітків до змінюваних соціальних умов [14; 24]. Процес соціалізації підлітків під час війни має супроводжуватися активними заходами щодо розвитку їхньої здатності до саморегуляції, а також підтримки здорових міжособистісних стосунків, що знижує рівень віктимізації, агресії та депресивних проявів серед молоді [34].

Негативні соціальні наслідки війни також можуть бути відображені у змінах у поведінці підлітків. У той час як одні намагаються адаптуватися до нових умов, інші можуть виявляти ознаки девіантної поведінки, що включає агресію, суїцидальні настрої, а також схильність до порушення соціальних норм. Підлітки, які зазнали психологічної травми, можуть мати труднощі у взаємодії з іншими людьми, що ускладнює їхнє соціальне становлення. Вони можуть

переживати депресивні стани, почуття відчаю, невпевненість у собі та соціальній підтримці, що може викликати труднощі в соціалізації та розвитку емоційної стійкості [48; 55].

Важливим аспектом соціалізації підлітків є також включення в активну громадську діяльність. Підлітки, що переживають війну, можуть знаходити себе в волонтерських рухах, гуманітарних організаціях чи інших ініціативах, які дозволяють їм не лише надавати підтримку іншим, але й отримувати зворотний зв'язок від соціуму. Це створює для них можливості для розвитку соціальних навичок, формування соціальних ролей та відчуття важливості своєї ролі у суспільстві. Однак це також потребує уважного підходу з боку педагогів та психологів, щоб уникнути додаткового стресу через надмірну соціальну відповідальність у такому молодому віці [29; 30].

Отже, соціалізація підлітків в умовах війни є складним і багатограним процесом, що визначається численними факторами – від зміни соціального середовища до внутрішньої психологічної адаптації. Врахування цих аспектів має важливе значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки, навчальних підходів і соціальних ініціатив, що сприяють здоровому розвитку підлітків в умовах кризових ситуацій.

Технологічні зміни, зокрема віртуалізація соціальних відносин, відіграють важливу роль у формуванні нових форм конфліктності. Кібербулінг, онлайн-конфлікти та маніпуляції в соціальних мережах стають поширеними явищами серед підлітків. Кудашкіна вказує на те, що нові форми комунікації призводять до створення певних ідеалів і стандартів поведінки, що часто провокують внутрішні конфлікти у підлітків [28].

Таким чином, сучасні умови існування підлітків, зокрема зміни в соціальній структурі, технологічні трансформації, війна та нові виклики, значно впливають на їхню конфліктність. Це вимагає постійної уваги до проблем психоемоційного розвитку молоді, необхідності розвитку навичок ефективної

комунікації та психічної стійкості до стресових ситуацій. Врахування цих факторів є важливим для запобігання та вирішення конфліктів серед підлітків, що має важливе значення для їхнього здоров'я та благополуччя.

Висновки до розділу 1

1. Розглянуто теоретичні основи конфліктної поведінки підлітків, а також значення соціально-психологічних аспектів для її розуміння. Підлітковий вік є критичним етапом у розвитку особистості, коли відбувається активне формування соціальних ролей і самосвідомості, що сприяє виникненню конфліктів. Це період, коли підлітки шукають своє місце у суспільстві, стикаються з питаннями ідентичності та відносин із дорослими. Психологічні фактори, такі як відчуття самотності, незадоволення власною поведінкою, знижена самооцінка, можуть сприяти підвищеній конфліктності. Також значну роль у виникненні конфліктів відіграють соціальні фактори, такі як зміни у взаємодії з однолітками, а також зовнішні фактори (наприклад, ситуація в країні).

Проведено аналіз різних методів оцінки конфліктної поведінки підлітків, серед яких найбільш важливими є методи оцінки тривожності, екстраверсії та соціальних навичок. Використання таких методик дозволяє зрозуміти, як особистісні характеристики підлітків впливають на їх схильність до конфліктів. Виявлення типових рис особистості у підлітків дає можливість здійснити прогнозування їх поведінки в конфліктних ситуаціях, а також розробити відповідні рекомендації для корекції поведінки. Системний підхід до вивчення конфліктів серед підлітків показує, що важливо враховувати як внутрішні психологічні фактори (самооцінка, тривожність), так і зовнішні обставини (сімейні відносини, середовище, рівень соціальної підтримки).

2. З'ясовано, як соціальні трансформації, зокрема війна та інформаційні технології, впливають на розвиток конфліктної поведінки підлітків. Сучасний підліток є особливо вразливим до впливу цих факторів, що може призводити до посилення агресії та стресових розладів. Соціальна травматизація внаслідок військового конфлікту, вплив нових технологій, які створюють альтернативні реальності та комунікаційні простори, формують нові виклики для соціалізації

підлітків. Це ставить перед педагогами та психологами нові завдання щодо корекції поведінки та психоемоційного стану молоді.

Підлітковий вік є важливим періодом у розвитку особистості, що характеризується численними змінами в психоемоційному стані та соціальній поведінці. Конфлікти є невід'ємною частиною цього процесу, оскільки підлітки шукають власну ідентичність та прагнуть знайти своє місце в соціумі. Вони часто стикаються з труднощами у взаємодії з іншими, що може призвести до виникнення конфліктів як в родині, так і в колективі. Такі фактори, як соціальна ізоляція, агресивна поведінка, проблеми самооцінки, а також зовнішні соціальні умови (війна, економічні труднощі), можуть значно вплинути на поведінку підлітків і стати причиною конфліктів.

Методологічний підхід до вивчення конфліктної поведінки підлітків є важливим для розуміння причин і механізмів розвитку конфліктів. Використання психологічних методик дозволяє оцінити особистісні характеристики підлітків і розробити рекомендації щодо їх поведінки в конфліктних ситуаціях. Зокрема, важливо звертати увагу на рівень тривожності, екстраверсії та соціальних навичок, що можуть впливати на здатність підлітків до адаптації в різних соціальних ситуаціях.

3. Зазначено, що важливу роль у профілактиці та корекції конфліктної поведінки підлітків відіграють як сім'я, так і школа. Сімейні взаємини, емоційний клімат у родині, рівень батьківської підтримки можуть значною мірою вплинути на зниження рівня агресії та конфліктів у підлітків. З іншого боку, школа є тим середовищем, де підлітки отримують соціальний досвід, навчаються конструктивним способам вирішення конфліктів, тому роль педагогів та психологів є надзвичайно важливою.

Оскільки сучасні технології створюють нові форми комунікації, важливо вчасно виявляти проблеми, які можуть виникати в результаті використання інтернету, зокрема через кібербулінг та онлайн-конфлікти. Виховання підлітків в

умовах нових соціальних реалій, таких як війна та економічні труднощі, потребує особливої уваги з боку держави та громадських організацій, які мають забезпечити психологічну підтримку та сприяти розвитку адаптивних стратегій поведінки.

Таким чином, для досягнення ефективного вирішення конфліктів серед підлітків важливо враховувати всі аспекти їхнього соціально-психологічного розвитку та зовнішнього середовища. Тільки комплексний підхід до розв'язання цих проблем може допомогти забезпечити здоровий розвиток підлітків і створити сприятливі умови для їхнього повноцінного входження у доросле життя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СУЧАСНИХ УМОВ ІСНУВАННЯ НА ПЕРЕБІГ КОНФЛІКТІВ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ШЛЯХИ ЙОГО МІНІМІЗАЦІЇ

2.1. Організація та хід експериментального дослідження

Емпіричне дослідження конфліктності особистості в підлітковому віці спрямоване на виявлення особливостей конфліктної поведінки підлітків в умовах сучасних соціальних стресорів, а також на аналіз внутрішньоособистісних факторів, що впливають на розвиток конфліктності в цьому віковому періоді. Вибір методик для дослідження обумовлений потребою комплексного аналізу конфліктних проявів, особистісних рис та самооцінки, що дозволяє отримати повну картину психоемоційного стану підлітків [2; 3].

Дослідження проводилося на базі середньої школи з підлітками 15 років, що відповідає етапу формування особистості, де інтрапсихічні конфлікти є поширеним явищем. До вибірки увійшли 27 підлітків (12 хлопців та 15 дівчат), що забезпечило гендерний баланс для аналізу.

Дослідження проводилося у три етапи:

1. Підготовчий етап – ознайомлення випробуваних з умовами дослідження, його протіканням, пояснення важливості роботи, отримання згоди на участь.
2. Основний етап – проведення тестувань із застосуванням обраних методик, а формування кластеру даних здійснювалося у формі індивідуального тестування, що забезпечило анонімність та точність результатів.
3. Аналітичний етап – обробка даних і формування висновків для подальшої психологічної інтерпретації отриманих результатів. Основними

завданнями цього етапу було з'ясування того, які та чому результати було отримано, де відбулися суттєві зрушення, а де вони не відбулися та чому.

При проведенні дослідження використано чотири методики, а саме: методика Басса-Даркі, опитувальник Г. Айзенка, методика визначення стилів поведінки у конфліктах Томаса, шкала самооцінки Розенберга [5].

Методика Басса-Даркі (для оцінки агресивності, адаптація О. Осницького) – це психодіагностичний інструмент, розроблений для оцінки рівня агресивності особистості, а також визначення її форм і вираження [9].

Вона є однією з найпоширеніших методик для вивчення агресивної поведінки у різних вікових групах, зокрема серед підлітків. «Методика складається з опитувальника, що містить серію тверджень, на які респонденти відповідають за допомогою шкали, де вказують ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням. Відповіді обробляються для оцінки вираження різних типів агресії, а також для отримання загального показника агресивності» [8, с. 78]. Методикою визначаються такі види агресії:

- фізична агресія – схильність до фізичної агресії та проявів насильства;
- вербальна агресія – схильність до вираження агресії через слова, суперечки, ображення інших;
- непряма агресія – агресія, яка проявляється не безпосередньо, а через непрямі дії (наприклад, плітки або обговорення за спиною);
- роздратування – емоційний стан, пов'язаний з легким збудженням та роздратованістю;
- негативізм – опозиційна поведінка, спрямована на протидію авторитетам або загальноприйнятим нормам;
- образа – почуття незадоволення та прагнення до помсти за уявні або реальні образи;
- підозрілість – схильність до недовіри, сумнівів, ворожості до інших людей;

– провина – відчуття провини, що часто виникає як наслідок агресивних дій.

Проведення такого тесту, за методикою Басса-Даркі, пропонується у вигляді опитувальника, де учасники вибирають один із кількох варіантів відповіді, відзначаючи ступінь своєї згоди. Підсумки обчислюються за відповідями для кожного типу агресії, а також для загального рівня агресивності. Чим вищі бали за кожною шкалою, тим сильніше виражена відповідна форма агресії у респондента.

Прикладом можуть бути наступні висновки, що високий рівень фізичної агресії може свідчити про схильність до насильницьких дій, а підвищена вербальна агресія вказує на схильність до конфліктів через суперечки, а той же час непряма агресія може свідчити про бажання уникнути прямої конфронтації, але при цьому шкодити іншим опосередковано [10; 11]

В цілому даний метод дає можливість оцінити схильність опитуваних до агресії та визначити домінуючу форму агресії, яка притаманна саме цій особі.

Опитувальник Ганса Юргена Айзенка є одним із найбільш широко застосовуваних психодіагностичних інструментів у дослідженні особистісних рис, таких як екстраверсія-інтроверсія та нейротизм, а також для визначення рівня тривожності у підлітків та дорослих. Цей тест базується на біологічній теорії особистості Айзенка, яка передбачає, що певні особистісні риси мають генетичне підґрунтя та обумовлені властивостями нервової системи. Зокрема, Айзенк вважав, що темперамент визначається рівнем активації та збудливості кори головного мозку, що безпосередньо впливає на поведінку людини у соціальних взаємодіях [5]

Опитувальник Айзенка складається з двох основних шкал:

Шкала екстраверсії-інтроверсії (E) – вимірює ступінь соціальної активності, товарищескості та схильності до зовнішніх стимулів та шкала нейротизму (тривожності) (N) – оцінює емоційну стабільність або нестабільність,

схильність до тривожних реакцій, нестійкість до стресу та загальний рівень тривожності [3].

Крім того, він містить шкалу брехні (L), яка дозволяє оцінити рівень соціальної бажаності відповідей респондента, тобто виявити, наскільки відповіді є чесними чи можливо сфабрикованими для створення позитивного враження. Така його особливість робить дослідження більш точними і зменшує вплив нечесних відповідей на загальне дослідження [5; 14].

Опитувальник складається з набору тверджень, на які респонденти відповідають «так» або «ні», залежно від того, наскільки вони згодні з наведеними твердженнями або наскільки ці твердження відповідають їхньому власному досвіду. Кожна відповідь оцінюється за певною шкалою, після чого визначаються підсумкові бали за кожною шкалою. Ці бали інтерпретуються у відповідності до середніх значень для кожної шкали, що дає змогу оцінити рівень екстраверсії, нейротизму та загальної тривожності респондента. У свою чергу шкала екстраверсії-інтроверсії вимірює схильність індивіда до соціальної активності, його товариськість, легкість у спілкуванні, а також потребу у зовнішній стимуляції. Високі показники за цією шкалою вказують на екстравертованість особистості – схильність до активного соціального життя, ініціативність у міжособистісних взаємодіях, легкість у сприйнятті нових контактів. Екстраверти зазвичай схильні до ризику, швидко приймають рішення, демонструють жвавість у поведінці та часто шукають нові враження. Низькі показники, навпаки, характеризують інтровертовану особистість, яка віддає перевагу меншій кількості соціальних контактів, зосередженості на внутрішньому світі, обдумуванні рішень, а також більш обережній поведінці. Натомість шкала нейротизму (тривожності) показує рівень емоційної стабільності або, навпаки, нестабільності. Високий рівень нейротизму свідчить про те, що респондент схильний до тривожності, неспокою, емоційної нестабільності, а також частих коливань настрою. Люди з високим показником

нейротизму можуть переживати напругу, легко піддаються стресу, більш чутливі до негативних ситуацій та можуть реагувати на них сильніше, ніж інші. Вони також схильні до самоаналізу, можуть частіше переживати почуття провини або розчарування [22].

У підлітковому віці схильність до екстраверсії або нейротизму може мати особливе значення, оскільки цей період життя характеризується активним формуванням соціальних навичок, встановленням міжособистісних контактів та розвитку емоційної стабільності. Також треба зазначити, що в умовах збройного конфлікту наявність або формування відповідних навичок є критично важливим. Підлітки-екстраверти зазвичай легше адаптуються до нових соціальних ситуацій, мають більше друзів і можуть мати кращу соціальну підтримку. Інтроверти, з іншого боку, частіше обирають замкнутий спосіб життя і можуть почуватися комфортніше наодинці. Рівень нейротизму у підлітків може вказувати на їхню емоційну стійкість або наявність тривожних станів, що може позначатися на успішності навчання, спілкуванні з однолітками, стосунках із батьками та вчителями. Високий рівень нейротизму може також бути пов'язаний з ризиком розвитку депресії або інших емоційних розладів у цьому віці [31].

Інтерпретація результатів опитувальника Айзенка є багатогранною та може бути використана як основа для психологічної корекції або для розробки рекомендацій щодо психоемоційної підтримки підлітків у різних життєвих ситуаціях. В нашому випадку це є частиною комплексного дослідження та допомагає зрозуміти як певний сегмент нашої задачі, так і доповнити формування картини в цілому. У дослідженні конфліктності у підлітковому віці даний опитувальник може допомогти виявити, наскільки високий рівень тривожності або як схильність до екстравертованості впливає на рівень конфліктності в поведінці підлітків [71].

Завдяки своїй структурі та простоті проведення, опитувальник Айзенка є універсальним інструментом, який дозволяє психологам та педагогам отримати

об'єктивні дані про соціальні схильності підлітків та рівень їхньої тривожності. Отримані дані можуть слугувати основою для подальшого психодіагностичного та корекційного втручання. Зокрема, високі показники нейротизму або екстраверсії можуть вказувати на потребу у додатковій психологічній підтримці або у формуванні більш сприятливих умов для навчання та розвитку підлітків. Опитувальник Айзенка забезпечує надійну базу для оцінки ключових особистісних рис підлітків, які впливають на їхню соціальну адаптацію та емоційний стан у процесі взаємодії з однолітками та дорослими [43].

Методика К. Томаса (адаптація Н. Гришиної), є одним із популярних психодіагностичних інструментів для вивчення стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, як у дорослих людей та і в підлітків. Вона дає можливість оцінити, які підходи обирає особистість під час розв'язання суперечок, які можуть виникати в повсякденному житті [24]. Особливо важливим є використання цієї методики у підлітковому віці, коли формуються основи соціальної взаємодії та закладаються стратегії подолання конфліктів, що можуть впливати на подальше життя людини. Саме в цей період корекція може бути найбільш ефективною, але без якісної діагностики вона не можлива. Саме тому ця методика і є важливою для використання під час дослідження [36].

Методика Томаса ґрунтується на класифікації типів поведінки, запропонованій Кеннетом Томасом і Ральфом Кілменом, які визначили п'ять основних стилів поведінки у конфлікті: суперництво, співробітництво, компроміс, уникання та пристосування. Кожен з цих стилів має свої особливості та прояви, а також застосовується в різних ситуаціях залежно від індивідуальних рис людини та умов конфлікту. Н. Гришиної, методика вдосконалена відповідно до психологічних особливостей, що притаманні українському суспільству, що дозволяє точніше визначати стилі поведінки у підлітків в умовах сучасної соціальної дійсності [31]

Методика Томаса включає набір тверджень, що описують різні ситуації, пов'язані з конфліктними ситуаціями. Респондентам пропонується оцінити свою поведінку або обрати варіанти відповідей, які найточніше відображають їх реакції у запропонованих ситуаціях. Питання в опитувальнику спрямовані на те, щоб виявити домінуючий стиль поведінки у конфлікті, але також визначаються й інші стилі, які можуть проявлятися у меншій мірі. Кожен стиль має власну цінність та може бути корисним у певних умовах. Важливо розуміти, що в залежності від ситуації, той чи інший стиль може бути найбільш оптимальним варіантом реакції на ситуацію. До основних типів поведінки у конфліктах можна віднести наступні: суперництво, співробітництво, компроміс, уникання та пристосування [14].

«Суперництво – стиль, що характеризується прагненням до досягнення своїх цілей навіть за рахунок інтересів іншої сторони. Для підлітків, які обирають суперництво, типовими є активність, рішучість та іноді агресивність. Суперництво ефективне у ситуаціях, коли потрібно відстояти важливі принципи, але надмірне його використання може призвести до частих конфліктів.

Співробітництво – стиль, при якому людина прагне знайти рішення, яке задовольняє обидві сторони. Співробітництво вважається найбільш конструктивним та гармонійним стилем поведінки у конфлікті, адже передбачає увагу до потреб іншого та прагнення до взаємної вигоди. Підлітки, які використовують цей стиль, зазвичай мають високий рівень емпатії та здатність до компромісу.

Компроміс – стиль, який передбачає взаємні поступки. Підлітки, що обирають компроміс, зазвичай готові частково відмовитися від власних інтересів, аби зберегти відносини та уникнути поглиблення конфлікту. Компроміс є зручним, коли швидке вирішення є пріоритетним, проте він не завжди гарантує задоволення обох сторін у довгостроковій перспективі.

Уникання – стиль, що полягає у відмові від активної участі у конфлікті або ухиленні від розв'язання проблеми. Така поведінка може бути корисною, коли конфлікт не має великого значення або потребує часу для осмислення. Однак постійне уникання може свідчити про невпевненість та небажання вирішувати суперечки, що може негативно вплинути на відносини з однолітками.

Пристосування – стиль, при якому людина поступається своїми інтересами заради збереження миру або задоволення потреб іншої сторони. Підлітки, які часто обирають цей стиль, можуть бути надто залежними від оцінок оточення або переживати за збереження відносин, що змушує їх йти на поступки навіть на власний збиток» [8, с. 25-26].

Методика Томаса передбачає індивідуальне тестування, яке може проводитись у груповій або індивідуальній формі. Респондентам пропонується ряд тверджень, що описують різноманітні конфліктні ситуації, з якими вони можуть зіткнутися у житті. Вони мають обрати варіант відповіді, який найкраще відповідає їхній типовій реакції на ситуацію. За результатами відповідей кожного підлітка обчислюються бали за кожним стилем, що дозволяє визначити, який з них є домінуючим [11].

Результати методики дозволяють оцінити рівень вираження кожного стилю поведінки у конфліктних ситуаціях та визначити, наскільки підліток схильний до конструктивного чи деструктивного вирішення конфліктів. Інтерпретація даних може вказати на те, який стиль є домінуючим і наскільки підліток здатний адаптувати свій підхід до різних ситуацій. Наприклад, високий показник за шкалою суперництва може свідчити про бажання підлітка домінувати, що інколи може бути корисним, але водночас призводити до напружених відносин з однолітками. Підлітки, у яких переважає стиль уникання, можуть потребувати додаткової психологічної підтримки, щоб навчитися активно вирішувати свої проблеми [17].

Методика Томаса дозволяє отримати комплексне уявлення про стилі поведінки підлітків у конфліктах та є зручним інструментом для аналізу соціально-психологічних характеристик особистості. Однак слід зазначити, що методика має деякі обмеження, пов'язані з тим, що вона не враховує деталі конкретних ситуацій та особистісних відмінностей, які можуть впливати на поведінку людини в різних умовах [11].

Методика Томаса є цінним інструментом для вивчення конфліктної поведінки підлітків, адже дозволяє зрозуміти, як вони реагують на конфлікти та наскільки конструктивно можуть вирішувати спірні ситуації. У підлітковому віці, коли формуються соціальні навички та закладаються основи майбутніх відносин, важливо вчасно виявити деструктивні патерни поведінки та допомогти підліткам розвинути конструктивні підходи до вирішення конфліктів [8].

Методика Томаса, як і попередні, в умовах шкільної практики або психологічного консультування, дозволяє педагогам і психологам краще розуміти, які стилі поведінки є домінуючими серед підлітків і як вони впливають на соціальну атмосферу в групі. Зокрема, високий рівень суперництва чи уникання може свідчити про наявність проблем у спілкуванні, що вимагає уваги психологів та педагогів для гармонізації міжособистісних відносин серед учнів. Враховуючи дію стресових факторів від військових дій, розуміння основних стратегій поведінки підлітків у конфліктах дає можливість вчасної корекції поведінки та формування навичок конструктивного ведення конфліктних ситуацій як у школі, так і поза її межами [11].

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) також є однією з найбільш популярних і широко використовуваних методик для оцінки рівня самооцінки особистості. Її розробив Морріс Розенберг, американський соціолог, у 1965 році [71]. Відтоді шкала здобула визнання завдяки своїй простоті, універсальності й високій ефективності у визначенні загального рівня самооцінки індивіда. Саме це робить її застосовною в різних вікових і соціальних

групах. Особливо актуальною методика є для підліткового віку, оскільки саме в цей період формуються уявлення особистості про себе, уявлення про власні життєві цінності та стійкість до зовнішніх впливів.

Шкала самооцінки Розенберга складається з десяти тверджень, які описують загальне ставлення особистості до себе, її емоційне сприйняття власної цінності та здатності досягати успіху. Методика є універсальною, що дозволяє використовувати її для дослідження широкого спектра вікових категорій – від підлітків до дорослих. Кожне твердження шкали спрямоване на виявлення рівня схильності респондента до позитивної чи негативної самооцінки. Тест проводиться шляхом відповідей респондента на твердження за чотирибальною шкалою, де кожен пункт характеризує ступінь згоди з конкретним твердженням [11].

Твердження шкали поділяються на позитивні та негативні, що дозволяє комплексно оцінити як схильність до позитивного, так і до негативного самосприйняття. Після проходження тесту бали за всіма твердженнями сумуються для отримання загального показника, який і визначає рівень самооцінки особистості. Загалом, шкала самооцінки Розенберга включає десять тверджень, що поділяються на дві групи:

Позитивні твердження (наприклад, «Я відчуваю себе гідною людиною, принаймні не менш, ніж інші») спрямовані на виявлення впевненості в собі та задоволеності собою.

Негативні твердження (наприклад, «Іноді я відчуваю себе нікчемним») відображають тенденцію до знецінення себе та відчуття невпевненості у своїх силах.

Ці два типи тверджень дозволяють отримати всебічний аналіз самооцінки, враховуючи як позитивне, так і негативне ставлення до себе. Інтерпретація результатів шкали самооцінки Розенберга здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів, отриманих за кожним твердженням, а кінцевий показник

співвідноситься з встановленими інтервалами, що характеризують рівень самооцінки. Відповідно до інтерпретаційної моделі шкали, використовуються такі показники:

«Висока самооцінка – від 35 до 40 балів. Особи з таким рівнем самооцінки зазвичай мають позитивне ставлення до себе, почуваються гідними та впевненими у власних силах. Вони рідко сумніваються у власній цінності і вміють справлятися з труднощами.

Середня самооцінка – від 23 до 34 балів. Підлітки, які отримують такий показник, схильні до періодичних коливань у своїй самооцінці, але загалом мають помірне ставлення до себе. Вони можуть відчувати невпевненість у собі в деяких ситуаціях, але здатні адаптуватися до змін.

Низька самооцінка – від 18 до 22 балів. Особи з низькою самооцінкою схильні знецінювати себе, відчують невпевненість у власних силах і можуть часто сумніватися у своїх здібностях. Це може впливати на їхній соціальний статус та стосунки з оточенням.

Дуже низька самооцінка – менше 18 балів. Підлітки з таким рівнем самооцінки відчують постійну незадоволеність собою, мають схильність до самокритики та відчуття нікчемності. Ці прояви можуть негативно впливати на психологічний стан і соціальну взаємодію» [22, с. 35-36].

У підлітковому віці рівень самооцінки є важливим показником психологічного розвитку, оскільки саме в цей період формуються уявлення про особисту цінність, визначаються життєві пріоритети та розвивається здатність долати стресові ситуації. Самооцінка може значно впливати на мотивацію підлітка, його прагнення досягати цілей, здатність протистояти тиску однолітків і навіть на академічну успішність. У зв'язку з цим застосування шкали Розенберга серед підлітків дозволяє виявити рівень їхньої внутрішньої стабільності та здатність до позитивного самосприйняття [21].

Перевагою шкали самооцінки Розенберг є простота та доступність. Методика складається лише з десяти питань, що дозволяє її швидко проходити і робить її зручною для використання у великих групах респондентів. Також треба відзначити універсальність даної методики. Шкала підходить для людей різного віку та соціального статусу, зокрема для підлітків, які переживають важливий період формування особистості. Надійність і валідність шкали Розенберга пройшла численні перевірки надійності та валідності, що підтверджує її ефективність у визначенні рівня самооцінки. Як і будь-яка методика вона має певні обмеження, а саме, оскільки шкала Розенберга оцінює лише загальний рівень самооцінки, вона не враховує таких специфічних аспектів, як професійна, соціальна чи міжособистісна самооцінка. У зв'язку з цим результати можуть виявитися занадто загальними та потребуватимуть додаткових методик для отримання детальнішої інформації. Крім того, методика не враховує індивідуальні особливості культурного та соціального контексту, що може вплинути на відповіді респондентів [44].

Практичне значення шкали самооцінки Розенберга полягає у широких можливостях її використання для дослідження психологічного стану та поведінкових особливостей особистості, особливо у підлітковому віці, коли самооцінка зазнає значних коливань і формування власного образу є вкрай важливим для подальшого розвитку [54]. Зокрема, шкала дозволяє виявити низку проблем, які можуть виникати у підлітків з низьким рівнем самооцінки, таких як занижена впевненість у собі, схильність до стресів та тривожних станів, а також складнощі в соціальних взаємодіях. Визначення рівня самооцінки за шкалою Розенберга може стати основою для подальшої роботи психологів, педагогів і соціальних працівників, спрямованої на профілактику та корекцію різних проблем особистісного і соціального характеру.

Результати шкали можуть допомогти шкільним психологам і педагогам зрозуміти загальний рівень самооцінки учнів та ідентифікувати тих, хто може

потребувати додаткової підтримки та уваги. Підлітки з низьким рівнем самооцінки часто мають труднощі у навчанні, можуть відчувати тривожність, страх невдач і навіть уникати соціальних контактів. За результатами методики можна проводити індивідуальні бесіди, спрямовані на підвищення самооцінки, а також організовувати групові заходи, де підлітки можуть виявляти свої сильні сторони та формувати більш позитивне ставлення до себе. Результати отримані за шкалою Розенберга можуть бути початковою точкою для профілактики девіантної поведінки, адже низька самооцінка часто є одним із факторів ризику для розвитку девіантної поведінки, такої як агресія, підвищена конфліктність, схильність до ризикованих вчинків. За допомогою шкали Розенберга можна виявити підлітків з низьким рівнем самооцінки, які потенційно можуть схилитися до девіантної поведінки, та вжити заходів для її корекції. Шкільні психологи можуть розробити індивідуальні чи групові програми для таких учнів, які б допомогли їм підвищити самооцінку, зміцнити віру у власні сили та навчитися позитивно взаємодіяти з іншими [11].

Якщо розглядати шкалу Розенберга як інструмент корекційно-розвивальної роботи, то у практиці шкільного психолога результати шкали самооцінки Розенберга можуть стати підґрунтям для розробки спеціальних корекційних програм, спрямованих на підвищення самооцінки. Такі програми можуть включати тренінги особистісного розвитку, які допомагають підліткам краще зрозуміти себе, усвідомити свої сильні сторони, навчитися конструктивно долати труднощі та формувати позитивне ставлення до себе. Програми можуть включати вправи на саморефлексію, завдання для розвитку емпатії, рольові ігри для кращого усвідомлення міжособистісних взаємин [8; 21; 43].

Корисним ця методика буде також в профорієнтаційному аспекті. Саме самооцінка є важливим фактором у виборі професійного шляху підлітка. Підлітки з низькою самооцінкою можуть сумніватися у своїх здібностях, уникати амбітних цілей або взагалі не розглядати певні професії, які здаються їм надто

складними. Шкала Розенберга може допомогти визначити рівень самооцінки учня перед профорієнтаційною роботою, щоб краще підібрати підходи, які будуть враховувати особистісні особливості учня і сприяти формуванню адекватної самооцінки, що допоможе у виборі професійного шляху [58]

Звичайно ця методика стане у нагоді при роботі з батьками та викладачами. Результати шкали можуть слугувати основою для інформування батьків та вчителів про рівень самооцінки учнів, що дозволить їм краще зрозуміти потреби дитини та сприяти створенню підтримуючого середовища. Як зазначають фахівці, психолог може провести тренінги або зустрічі для батьків та педагогів, роз'яснюючи, як їхня поведінка впливає на самооцінку підлітків, та надати рекомендації щодо формування позитивного образу «Я» у дітей [9; 61].

Шкала самооцінки Розенберга є ефективним і надійним інструментом для визначення загального рівня самооцінки особистості та має велике значення для розуміння психологічного стану підлітків. Її застосування може допомогти у профілактиці низької самооцінки, запобіганні негативним соціальним проявам і забезпеченні позитивного розвитку особистості в підлітковому віці [17].

2.2. Реалізація емпіричних студій

Емпіричне дослідження першим проводилось з метою оцінки рівня конфліктності особистості та проявів агресії серед підлітків за допомогою методики Басса-Даркі, яка дозволяє оцінити різні типи агресивної поведінки. Дослідження охоплювало вибірку з 27 підлітків віком 15 років, які перебувають у складних умовах соціальної нестабільності. Для кожного типу агресії було проаналізовано характерні особливості проявів, щоб визначити, як сучасні умови

впливають на поведінкові реакції підлітків, і яким чином вони використовують агресивні моделі як спосіб адаптації [9]

Фізична агресія – за результатами методики, фізична агресія виявлена на високому рівні у 6 підлітків (4 хлопці та 2 дівчини). Підлітки, які продемонстрували схильність до фізичної агресії, часто вдаються до неї як до захисного механізму. У складних умовах, де підлітки відчувають тривожність, страх або нестабільність, фізична агресія стає способом самоствердження або реакцією на емоційну нестабільність. Високий рівень фізичної агресії, особливо у хлопців, вказує на потребу в додатковій підтримці для подолання почуття небезпеки та розвитку навичок конструктивного вираження емоцій. Як визначено дослідниками, цей тип агресії у дівчат частіше має реактивний характер, пов'язаний з необхідністю захисту, і проявляється не так часто як у хлопців [11].

Вербальна агресія - рівень вербальної агресії виявився помірним у 8 підлітків (4 хлопці та 4 дівчини). Вербальна агресія є найбільш соціально прийнятною формою вираження негативних емоцій. Підлітки, що мають середній рівень вербальної агресії, часто використовують її як спосіб виплеску емоцій та зняття напруги. Це може бути ознакою бажання привернути увагу до своїх проблем або продемонструвати свій внутрішній стан, коли вони не можуть виразити його іншим шляхом. Також це свідчить про певний емоційний дисбаланс у спілкуванні з однолітками або дорослими, особливо коли підлітки почуваються непочутими чи коли вважають що їх не розуміють оточуючі.

Негативізм - середній рівень негативізму спостерігається у 5 підлітків (2 хлопці та 3 дівчини). Негативізм проявляється у формі протидії авторитетам, відмови від прийняття допомоги, негативного ставлення до норм та очікувань. У контексті сучасних умов, коли соціальна і політична нестабільність призводять до загальної невпевненості у майбутньому, негативізм стає для підлітків способом продемонструвати свою автономію або навіть форму протесту. Вони можуть не приймати поради від дорослих або ставитися з недовірою до будь-яких

змін. Відомо, що це часто сигналізує про внутрішнє невдоволення і невпевненість, тому особливо важливо організувати для цих підлітків підтримуюче середовище, де вони можуть відчувати прийняття і розуміння [14].

Образа – підвищений рівень образи виявлений у 4 дівчат та 3 хлопців. Високий рівень образи свідчить про внутрішню емоційну напругу, яка може бути викликана соціальною або сімейною ситуацією, яка призводить до відчуття незадоволення і бажання помститися за уявні або реальні кривди. Підлітки, які часто відчують образу, можуть бачити у навколишніх джерело своїх проблем, що формує у них негативний образ інших і впливає на соціальні взаємини. У шкільному середовищі це може проявлятися у вигляді конфліктів із однолітками або дистанціювання від колективу. На думку, фахівців, важливо проводити з цими підлітками бесіди, які допомагають висловити свої переживання та навчитися вирішувати конфлікти без збереження образи [8; 19].

Почуття провини – високий рівень почуття провини спостерігається у 7 підлітків (4 дівчини та 3 хлопці). Підлітки, схильні до самозвинувачення, часто не можуть контролювати ситуацію, через що виникає відчуття особистої відповідальності за негативні події, особливо якщо вони пов'язані з їхніми близькими. Високий рівень почуття провини може також вказувати на підвищений рівень тривожності, який посилюється у складних умовах існування, коли підлітки переживають за безпеку родини та стабільність майбутнього. Як зазначають фахівці, діти з таким емоційним станом потребують підтримки у формуванні позитивного образу себе, зменшенні рівня тривожності, а також розвитку навичок прийняття власних почуттів [26].

У цілому результати показують, що більшість підлітків у складних умовах соціальної нестабільності схильні до різних форм агресивної поведінки. Фізична агресія використовується як спосіб самозахисту, вербальна агресія як вираження емоцій, а негативізм і образа стають формою протесту та відповіддю на відчуття несправедливості. Почуття провини, яке часто проявляється у підлітків, свідчить

про емоційну нестабільність і потребу у підтримці. Отримані результати можуть бути корисними для психологів та педагогів для розробки індивідуальних та групових програм підтримки підлітків.

Другим методом дослідження було використано опитувальник Айзенка, спрямованого на оцінку рівня тривожності та екстраверсії серед підлітків у сучасних соціальних умовах. Ця методика дозволяє проаналізувати емоційний стан та тип темпераменту, які можуть суттєво впливати на поведінкові реакції та ступінь схильності до конфліктності [8].

Високий рівень тривожності - серед обстежених підлітків такий рівень тривожності продемонстрували 12 осіб (6 хлопців та 6 дівчат). Підлітки з високою тривожністю характеризуються схильністю до уникнення соціальних ситуацій, відчуттям постійного очікування загроз або негативних наслідків. Вони мають високий рівень внутрішнього напруження, який може призводити до агресивної реакції у випадках, коли вони відчувають себе вразливими або незахищеними. Такі підлітки сприймають навколишній світ як джерело потенційної небезпеки, що формує у них підвищену потребу в захисті та часто супроводжується конфліктною поведінкою. Особливо важливо для підлітків з високим рівнем тривожності надати доступ до психологічної підтримки та створити комфортне середовище, де вони могли б почуватися безпечно. Підвищена тривожність може проявлятися через фізичні та емоційні симптоми, такі як прискорене серцебиття, труднощі зі сном, надмірна збудженість або схильність до імпульсивних дій. Ці підлітки мають схильність до уникнення нових ситуацій та труднощів у побудові стосунків з однолітками, що в свою чергу може викликати відчуження та знижувати рівень соціальної інтеграції. Більш тривожні підлітки часто потребують втручання психолога для зниження рівня тривожності та розвитку навичок адаптивного реагування на стрес [18].

Середній рівень тривожності - середній рівень тривожності виявлено у 9 підлітків (4 хлопці та 5 дівчат). Ці підлітки мають відносно стабільний емоційний

стан, але можуть демонструвати ознаки тривожності в умовах сильного стресу. Вони більш стійкі до змін, порівняно з групою з високою тривожністю, але в окремих випадках можуть відчувати певну нестабільність або тривогу, що позначається на їхньому самопочутті. Підлітки з середнім рівнем тривожності здатні контролювати свої емоції, але в ситуаціях підвищеного напруження можуть показувати ознаки неспокою або зайвого хвилювання. Середній рівень тривожності не є перешкодою для соціальної активності, проте це може впливати на впевненість у собі та спричиняти обережність у соціальних контактах. Такі підлітки іноді вдаються до самозахисту через відстороненість або вербальну агресію, якщо відчують небезпеку. Важливо допомогти цій групі розвивати навички стресостійкості та методи емоційного самоконтролю, що допоможе їм ефективніше реагувати на виклики [17].

Низький рівень тривожності – найменша група, що складалась з 6 підлітків (2 хлопці та 4 дівчини) продемонстрували низький рівень тривожності. Ці підлітки краще адаптуються до нових умов, рідше відчують емоційне напруження та легше справляються зі стресом. Вони не схильні до тривожних думок і частіше демонструють високу емоційну стійкість у різноманітних життєвих ситуаціях. Підлітки з низьким рівнем тривожності можуть слугувати прикладом стабільності у класному колективі, часто займають лідерські позиції або легко знаходять спільну мову з однолітками. Низький рівень тривожності дозволяє цим підліткам краще контролювати свої емоції та виявляти готовність до соціальної взаємодії. Однак іноді вони можуть проявляти байдужість до небезпеки або ризику, що вимагає роботи над розвитком обережності та здатності оцінювати потенційні ризики [39].

Також група була оцінена по показнику екстраверти та інтроверти.

Екстравертами виявилися 10 підлітків (5 хлопців та 5 дівчат). Екстраверсія сприяє відкритості у спілкуванні, здатності знайти підтримку у соціальних взаємодіях і легкості адаптації до змін. Такі підлітки активно взаємодіють з

однолітками, здатні шукати та пропонувати допомогу у конфліктних ситуаціях, що дозволяє їм підтримувати гармонійні стосунки у колективі. Екстравертовані підлітки часто проявляють ентузіазм і бажання брати участь у колективних заходах, що сприяє формуванню позитивного мікроклімату в групі. Підлітки-екстраверти, особливо у стресових умовах, можуть використовувати соціальні зв'язки як спосіб зниження емоційного напруження. Завдяки відкритості, вони швидше знаходять способи вирішення конфліктів, але при цьому можуть мати імпульсивні реакції, що також вимагає корекції та розвитку навичок контролю емоцій. Як зазначають дослідники, для підтримки емоційного здоров'я екстравертів важливо зосередити увагу на стратегіях управління емоціями [41].

Інтроверсія виявлена у 17 підлітків (7 хлопців та 10 дівчат). Інтроверти більш схильні до самозаглиблення та зосередженості на власних переживаннях, тому вони рідше звертаються за підтримкою. Вони мають меншу потребу в постійному спілкуванні, схильні уникати великих соціальних зібрань та можуть виявляти труднощі у вираженні емоцій. В умовах соціальної напруженості інтроверти схильні замикатися у собі, що може посилювати їхню тривожність та відчуженість від соціального середовища. Підлітки інтроверти часто потребують часу для адаптації до нових умов, можуть відчувати певний стрес від нав'язливої уваги.

На думку науковців, їхня потреба у приватності та низька комунікативна активність роблять їх менш схильними до агресивної поведінки, проте можуть призводити до внутрішньої напруги. Для інтровертів важливо розробити методи для вираження своїх емоцій та забезпечити можливість самовираження у безпечному середовищі [46].

Результати опитувальника Айзенка показують, що рівень тривожності та тип темпераменту мають суттєвий вплив на прояви агресії та конфліктності у підлітків. Підлітки з високою тривожністю потребують підтримки та навчання навичкам емоційного самоконтролю, оскільки їхній страх може перерости у

конфліктну поведінку. Інтроверти потребують окремих методів адаптації, що враховують їхню схильність до замкненості та небажання звертатися за підтримкою, тоді як екстраверти використовують соціальну взаємодію як спосіб зниження напруження. Такі дані можуть бути корисними для шкільних психологів і педагогів, які працюють над розробкою програм індивідуальної підтримки підлітків, адаптованих до їхнього рівня тривожності та типу темпераменту.

Наступною використаною методикою була методика Томаса, використовувалася для вивчення переважаючих стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях серед підлітків. Дана методика дозволяє оцінити схильність особистості до певних тактик взаємодії у конфліктах, що є особливо важливим для розуміння індивідуальних особливостей поведінки підлітків у соціально напружених умовах. Кожна стратегія має свою специфіку й може бути обрана з огляду на емоційний стан, минулий досвід, рівень тривожності та потреби у підтримці з боку оточення [11].

Стратегію уникнення обрали 9 підлітків (5 хлопців та 4 дівчини). Ця тактика передбачає ухилення від конфліктів через небажання брати участь у неприємних ситуаціях або з метою зниження власного стресу. Уникнення часто є проявом підвищеної тривожності або невпевненості у власних силах, особливо у тих підлітків, хто відчуває загальний психологічний тиск через соціально-економічну ситуацію та тривогу, викликану нестабільністю в країні. Такі підлітки бояться провокацій або критики з боку інших, через що намагаються уникати взаємодії, яка може стати джерелом конфлікту. Вибір стратегії уникнення може свідчити про занижену самооцінку, нерішучість та відсутність бажання впливати на події. Ця стратегія дозволяє уникати прямих зіткнень, але водночас заважає підліткам вирішувати свої проблеми та відстоювати власні інтереси. Через ухилення від конфліктів підлітки можуть відчувати ізоляцію від оточення, що в майбутньому може негативно вплинути на їхню соціальну інтеграцію. Вони

часто уникають критики й напружених ситуацій, однак така тактика не дозволяє їм розвивати навички ефективного вирішення конфліктів, які можуть стати корисними у дорослому житті [8].

Стратегія пристосування – дана стратегія виявилась домінуючою у шести підлітків (3 хлопці та 3 дівчини). Вони віддають перевагу стратегії пристосування, що відображає їхню схильність зберігати гармонію та уникати конфліктів, навіть якщо це вимагає поступок та поступки власними інтересами. Підлітки, які обирають цю стратегію, часто зосереджені на підтримці доброзичливих стосунків і намагаються уникати непорозумінь шляхом компромісів або підлаштування під думки та вимоги інших. Така стратегія може бути обумовлена потребою у соціальному схваленні та важливістю групової підтримки. Підлітки з високим рівнем тривожності можуть сприймати конфлікт як загрозу своєму емоційному комфорту, через що готові жертвувати власними інтересами. Хоча пристосування допомагає знизити рівень напруженості у стосунках, воно може призвести до накопичення емоційного дискомфорту, особливо коли власні потреби не задовольняються тривалий час. Як зазначають фахівці, такий підхід обмежує можливості для розвитку впевненості в собі та навичок відстоювання власної думки, але дозволяє уникати гострих протиріч у короткостроковій перспективі [8].

Конкуренція як стратегія поведінки у конфлікті характерна для 4 підлітків (3 хлопці та 1 дівчина). Ця група підлітків демонструє схильність активно відстоювати власні інтереси навіть у разі можливих конфронтацій. Стратегія конкуренції часто обирається тими, хто прагне домінувати у соціальних ситуаціях, відчуває потребу доводити власну правоту та боротися за свої права. Конкуренція може бути зумовлена прагненням досягти визнання та стати лідером серед однолітків. Хлопці частіше обирають таку стратегію через соціальні очікування, пов'язані з маскуліністю та домінуванням. Конкуренція дозволяє підліткам розвивати наполегливість, але в той же час ризикує призвести до

конфліктів з іншими учасниками взаємодії. У деяких випадках ця стратегія може викликати напруженість у групі, якщо підлітки сприймають конкурентні прагнення як загрозу для власних інтересів. Як стверджують дослідники, саме потреба у соціальному визнанні та затвердженні своєї позиції також може сприяти вибору цієї тактики, оскільки підлітки часто прагнуть підвищити свій соціальний статус серед однолітків [8; 43; 71].

Стратегія компромісу – таку стратегію обрали 4 підлітки (2 хлопці та 2 дівчини), які прагнуть знаходити баланс між своїми потребами та інтересами оточення. Компромісна стратегія вказує на здатність до гнучкості у спілкуванні та готовність поступатися частиною своїх інтересів заради підтримання гармонійних стосунків. Підлітки, які обирають компроміс, зазвичай мають розвинені навички самоконтролю та вміють оцінювати наслідки своїх дій.

На думку переважної кількості дослідників, компроміс є корисною стратегією, оскільки дозволяє зберігати позитивні стосунки, не порушуючи особистих кордонів [45; 58; 73]. Підлітки, що обирають цей шлях, можуть мати розвинену емпатію, розуміння та прийняття різних точок зору. Компроміс сприяє розвитку навичок співпраці, але водночас підлітки можуть відчувати незадоволеність, якщо їхні особисті інтереси часто залишаються на другому плані. Компроміс допомагає підтримувати здоровий баланс у відносинах, але може бути обмеженим, якщо підлітки недостатньо наполегливі у відстоюванні власної позиції [9].

Стратегію співпраці обрали 4 підлітки (2 хлопці та 2 дівчини), які прагнуть до активного вирішення конфліктних ситуацій через пошук оптимальних рішень, що задовольняють усі сторони. Підлітки, схильні до співпраці, здатні ефективно долати напруженість та пропонувати рішення, орієнтовані на збереження позитивних взаємин. Це свідчить про їхні навички емпатії та готовність йти на взаємовигідні домовленості. Співпраця дозволяє підліткам ефективно взаємодіяти з однолітками, що особливо важливо в умовах стресу та

нестабільності. Як відомо, така стратегія сприяє розвитку соціальної згуртованості, покращенню навичок комунікації та формуванню позитивного ставлення до оточуючих [8; 45]. Вибір співпраці як стратегії може бути зумовлений позитивним прикладом батьків або вчителів, які заохочують активне вирішення проблем. Ця тактика є найбільш продуктивною для довгострокових стосунків, оскільки забезпечує гармонію та розвиток довіри [9].

Результати методики К. Томаса вказують на різноманітні підходи підлітків до вирішення конфліктів. Стратегії уникнення та пристосування відображають прагнення уникати конфліктних ситуацій задля зниження напруженості, що може бути зумовлене високою тривожністю. Конкуренція свідчить про схильність відстоювати свої інтереси, а компроміс та співпраця сприяють збереженню здорових взаємин у групі. Розуміння переваг кожної стратегії дозволяє не тільки формувати рекомендації щодо підтримки підлітків у конфліктних ситуаціях, але й розвивати навички ефективної комунікації, що сприятиме їхній соціальній адаптації та емоційному благополуччю в майбутньому.

Шкала самооцінки Розенберга – є популярним методом для оцінки загального рівня самооцінки у підлітків, що має високу надійність та валідність [39]. Цей інструмент дозволяє визначити, наскільки підлітки почуваються впевнено, приймають себе і як оцінюють свої можливості. Враховуючи нестабільність і соціальні виклики, пов'язані з війною, ця методика допомагає виявити важливі аспекти емоційного стану молодих людей, які впливають на їхню здатність адаптуватися до складних обставин.

Висока самооцінка (35-40 балів) - до групи з високою самооцінкою увійшли 5 підлітків (2 хлопці та 3 дівчини). Ці учасники демонструють впевненість у собі, здатність зберігати позитивне ставлення до свого життя та вірять у власну значущість, попри труднощі, пов'язані з ситуацією в країні. Підлітки з високою самооцінкою часто мають стабільні соціальні зв'язки, відчують підтримку від родини та друзів, що надає їм внутрішнього спокою та стійкості. Вони мають

позитивний погляд на свої можливості й вважають себе здатними впоратися з проблемами, які можуть виникати. Ця група підлітків, попри зовнішні загрози та виклики, показує здатність до психологічної стійкості та самостійності. Підтримка з боку близьких людей грає важливу роль у формуванні позитивної самооцінки, особливо в умовах нестабільності та невизначеності. Такі підлітки схильні не піддаватися впливу обставин і зберігати оптимізм, що робить їх більш резистентними до негативних переживань і допомагає краще адаптуватися в умовах війни [14].

Середня самооцінка (23-34 бали) - більшість підлітків, а саме 15 осіб (8 хлопців та 7 дівчат), показали середній рівень самооцінки. Ці учасники, як правило, мають відносно стабільну, але не завжди стійку самооцінку. Вони загалом приймають себе, однак часто відчують невпевненість у власних силах, особливо в ситуаціях, що потребують рішучості та активних дій. Для цієї групи підлітків характерно, що вони можуть сумніватися у власних можливостях або досягненнях. Це може бути обумовлено соціальними обмеженнями, постійним відчуттям загрози та страхами, пов'язаними з війною. Середня самооцінка свідчить про наявність певного рівня внутрішньої опори, проте з деякими коливаннями [14]. Підлітки з такою самооцінкою можуть переживати змішані емоції та піддаватися впливу негативних переживань. Соціальна підтримка для них є важливою, проте вони потребують додаткового емоційного підкріплення, щоб зберігати впевненість у собі. Ця група підлітків схильна до самокритичності, що може знижувати їхню стійкість у періоди криз. У той же час, середній рівень самооцінки не заважає їм формувати здорові стосунки з однолітками, адже вони зберігають здатність до адаптації.

Низька самооцінка (18 балів) - у групі з низькою самооцінкою знаходяться 7 підлітків (2 хлопці та 5 дівчат). Ці учасники відчують сильну невпевненість у собі, тривогу та почуття незахищеності, що є ознакою низької самооцінки. Вони часто порівнюють себе з іншими, схильні до самокритики та можуть відчувати

себе менш значущими у порівнянні з іншими. Низька самооцінка може бути зумовлена тривожним оточенням, постійним відчуттям небезпеки та нестабільністю, що підсилює їхню незахищеність та посилює негативні почуття. Підлітки з низькою самооцінкою часто демонструють надмірну схильність до самозвинувачення, навіть у випадках, коли не мають безпосередньої провини [14]. Вони можуть уникати соціальних контактів або занурюватися у себе через страх відчуження або непорозуміння. У нестабільних умовах, таких як війна, ці підлітки можуть відчувати ще більше емоційне виснаження, що посилює їхні відчуття незначущості. Для них критично важливою є підтримка з боку дорослих, зокрема батьків або наставників, які можуть допомогти їм сформувати позитивні установки щодо себе.

Оцінка за шкалою Розенберга вказує на різний рівень самооцінки серед підлітків, що може впливати на їхню поведінку, здатність до адаптації та взаємодії з оточенням. Підлітки з високою самооцінкою мають більшу стійкість до стресових ситуацій і здатні краще протистояти негативним впливам [14]. У свою чергу, ті, хто має середню самооцінку, демонструють певну стійкість, але можуть переживати періодичні коливання в оцінці власних можливостей. Підлітки з низькою самооцінкою часто мають підвищений рівень тривожності та потребують додаткової підтримки. Результати дозволяють дійти висновку, що самооцінка підлітків значно впливає на їхнє емоційне благополуччя та здатність адаптуватися до складних життєвих обставин. Це свідчить про необхідність психолого-педагогічної підтримки для тих підлітків, які мають середню або низьку самооцінку, з метою покращення їхньої самооцінки та формування навичок впевненого спілкування та соціальної стійкості [14].

2.3. Психологічна інтерпретація отриманих результатів

Проведене дослідження показало значні відмінності у психологічних особливостях підлітків за критеріями агресивності, тривожності, самооцінки та стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Загальна картина вказує на те, що підлітки, які знаходяться в умовах військового конфлікту, демонструють широкий спектр реакцій на стресові фактори [9].

Агресія (методика Басса-Даркі) - отримані дані за методикою Басса-Даркі показали, що значна частина підлітків має підвищений рівень агресивності. Найбільш виражені форми агресії:

Фізична агресія: 6 підлітків (4 хлопці та 2 дівчини) продемонстрували високий рівень фізичної агресії. Це говорить про те, що в умовах стресу і тривожності деякі підлітки можуть проявляти агресивну поведінку як спосіб захисту та вираження внутрішніх переживань.

Вербальна агресія: Помірний рівень виявили 8 підлітків (4 хлопці та 4 дівчини), що свідчить про тенденцію до вираження своїх емоцій через слова, можливо, із застосуванням гострих фраз або жорстких висловлювань.

Негативізм: 5 підлітків (2 хлопці та 3 дівчини) показали середній рівень негативізму. Це відображає опозиційну поведінку, особливо в умовах, коли вони не відчувають підтримки або не можуть контролювати події навколо.

Образа та почуття провини: Високий рівень почуття провини був у 7 підлітків, що вказує на внутрішній конфлікт і самокритичність, зокрема через відчуття безпорадності чи відповідальності за ситуацію.

У свою чергу результати опитувальника Айзенка виявили різний рівень тривожності серед підлітків, а саме:

Високий рівень тривожності виявлено у 12 підлітків (6 хлопців та 6 дівчат), які, ймовірно, перебувають у постійному очікуванні загроз і обмежують свою соціальну активність.

Середній рівень тривожності відзначено у 9 підлітків, які демонструють помірну тривожність і можуть контролювати її у звичних ситуаціях, проте стикаються з труднощами під час підвищеного стресу.

Низький рівень тривожності був виявлений у 6 підлітків.

Розподіл по показнику екстраверсія/інтроверсія - підлітки-екстраверти, які становлять 10 осіб, присутня тенденція до пошуку підтримки серед однолітків, тоді як 17 інтровертів більше схильні замикатися у собі.

Дослідження показало, що згідно з методикою Томаса, підлітки використовують різні стратегії для вирішення конфліктів:

Уникнення як основний спосіб реагування на конфлікт обрали 9 підлітків, що свідчить про прагнення уникати стресових ситуацій;

Пристосування характерне для 6 підлітків, які готові поступитися своїми інтересами, щоб уникнути конфлікту;

Конкуренція та співпраця використовуються рідше, і лише 4 підлітки схильні відстоювати свої інтереси або шукати спільне рішення;

Рівень самооцінки також варіюється серед підлітків:

Висока самооцінка: Ті, хто відчуває підтримку родини та друзів, мають високий рівень самооцінки;

Середня самооцінка у більшості учасників свідчить про помірний рівень впевненості, що іноді залежить від зовнішніх обставин, таких як соціальні обмеження.

Низька самооцінка притаманна 7 підліткам, які відчувають страх перед майбутнім та значну незахищеність.

Якщо аналізувати рівень агресії за статевою ознакою, то хлопці виявляють схильність до більш прямої та фізичної форми агресії, тоді як дівчата частіше застосовують вербальну агресію. Це узгоджується з віковими та гендерними особливостями, де фізична агресія в підлітковому віці може вважатися хлопцями прийнятним способом вираження емоцій.

Рівень тривожності: Виявлено, що тривожність однаково виражена серед хлопців і дівчат. Проте хлопці частіше маскують свою тривожність через уникнення або конкуренцію в конфліктних ситуаціях, тоді як дівчата проявляють її через пристосування або негативізм.

Самооцінка: Дівчата частіше схильні до самокритики та зниженої самооцінки, що може бути наслідком соціального тиску, негативного впливу обставин війни на родинні стосунки та сприйняття власного місця у суспільстві.

Треба зазначити, що суттєвий вплив мають такі зовнішні фактори, як постійні загрози, пов'язані з військовими діями. Вони суттєво впливають на психологічний стан підлітків. Нестабільність ситуації сприяє формуванню тривожності, недовіри до оточення, що, в свою чергу, посилює прояви агресії та негативізму.

Підлітковий вік характеризується інтенсивними емоційними переживаннями. Фізична та вербальна агресія є засобами для вираження страху, тривожності чи гніву. Нестабільні зовнішні умови та почуття небезпеки стимулюють агресивну поведінку. Постійне очікування загрози призводить до підвищення тривожності. Підлітки з високою тривожністю часто відчують страх перед невідомістю, що змушує їх уникати нових соціальних контактів. Уникнення стає найпоширенішим методом вирішення конфліктів, оскільки підлітки вважають за краще не підвищувати рівень стресу. Співпраця та конкуренція, які вимагають упевненості у своїх силах, обираються рідше. Висока самооцінка забезпечує впевненість та стабільність у поведінці підлітка, тоді як низька самооцінка підсилює тривожність і може бути фактором для вибору стратегії уникнення у конфлікті.

Загалом, отримані результати свідчать про наявність значних психологічних викликів серед підлітків, які живуть у країні під час військового конфлікту. Високий рівень тривожності та агресії є свідченням впливу травматичних подій та соціальної нестабільності. Рекомендується здійснювати

психологічну підтримку підлітків, акцентуючи увагу на стабілізації їхнього емоційного стану, формуванні позитивного самосприйняття та розвитку конструктивних способів вирішення конфліктів.

Висновки до розділу 2

1. Проведене дослідження впливу сучасних умов існування на перебіг конфліктів у підлітковому віці засвідчує важливість психоемоційного клімату, в якому перебувають підлітки, зокрема в умовах військового конфлікту. Зібрані дані свідчать про те, що тривожність, агресія та низька самооцінка є характерними рисами підлітків, які проживають у кризових ситуаціях. Психологічні реакції на стресові фактори, такі як агресивність, негативізм, та підвищена тривожність, відображають їхні внутрішні переживання та труднощі, що виникають через нестабільність зовнішнього середовища.

Агресія, як один із основних механізмів захисту від стресу, була виявлена в значної частини учасників дослідження. Це свідчить про те, що підлітки використовують агресивні форми поведінки, щоб справитися з почуттям безпорадності та загрози. Водночас, фізична та вербальна агресія є найбільш поширеними її проявами, що може бути пов'язано з гендерними та віковими особливостями, де хлопці схильні до фізичної агресії, а дівчата – до вербальної. Такий розподіл також підтверджує ідею про вікову і гендерну специфіку вираження емоцій у підлітковому віці.

Рівень тривожності, визначений за методикою Айзенка, показав, що підлітки з високим рівнем тривожності часто перебувають у постійному стані очікування загрози, що зменшує їх соціальну активність та сприяє ізоляції. Це явище є характерним для підлітків, які переживають стрес через воєнні дії та нестабільність навколишнього середовища. Такі умови значно погіршують їх здатність до конструктивного вирішення конфліктів та соціальної адаптації, що підвищує рівень тривожності і може призвести до дезадаптації.

2. Встановлено, що особливо важливими у конфліктних ситуаціях є стратегії поведінки, що обирають підлітки. Так, підлітки, які схильні до уникнення, проявляють бажання уникнути стресових ситуацій, що часто є

результатом їхньої тривожності та нездатності адекватно справлятися з конфліктами. Це свідчить про потребу у розвитку конструктивних способів вирішення конфліктів та навчанні підлітків ефективним стратегіям соціальної взаємодії.

Самооцінка, як ще один важливий психологічний фактор, є також пов'язана з рівнем стресу та соціальної підтримки. Підлітки, які мають високу самооцінку, здатні краще адаптуватися до складних ситуацій, тоді як низька самооцінка посилює тривожність і може бути фактором для вибору стратегії уникнення. Це підкреслює важливість підтримки підлітків з боку батьків та вчителів, особливо в умовах стресу та кризових ситуацій.

3. Підлітки, які переживають стрес через військовий конфлікт, мають схильність до підвищеної агресії, тривожності та використання неадекватних стратегій вирішення конфліктів. Зокрема, наявність агресивних реакцій та тривожності вимагає спеціалізованої психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційного стану та розвиток здорових стратегій поведінки в умовах стресу. Важливою є також робота над підвищенням самооцінки підлітків, що дозволить знизити рівень тривожності та сприятиме соціалізації в умовах невизначеності.

Отже, для мінімізації негативних психологічних наслідків війни для підлітків необхідно впроваджувати програми психологічної підтримки, що допоможуть знизити рівень тривожності, агресії, а також підвищити рівень самооцінки та розвинути конструктивні стратегії вирішення конфліктів. Психологічна допомога в таких умовах має стати важливою складовою частиною адаптаційних процесів, що допоможуть підліткам краще справлятися з труднощами, які виникають у результаті війни та соціальних змін.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ ЗАХОДИ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ІСНУВАННЯ

3.1. Особливості діяльності психолога з попередження конфліктних проявів особистості

Конфліктність є важливою характеристикою, яка безпосередньо впливає на міжособистісні стосунки, соціальну адаптацію та загальний розвиток особистості, особливо в підлітковому віці. Цей період супроводжується інтенсивними змінами в самооцінці, емоційному стані, соціальній взаємодії та формуванні ідентичності. Як зазначають фахівці, на фоні таких трансформацій виникають труднощі у встановленні відносин з однолітками та дорослими, що можуть проявлятися у вигляді конфліктів [9; 41]

Особливої уваги потребують підлітки, які зростають в умовах кризових ситуацій, таких як військові дії, соціальна нестабільність чи родинні проблеми. Ці фактори значно підвищують рівень стресу, агресивності та тривожності, роблячи підлітків більш уразливими до конфліктних проявів. Війна, наприклад, є не лише джерелом зовнішніх небезпек, але й викликає психологічну напругу, що впливає на емоційну стабільність і здатність підлітків вирішувати конфлікти конструктивно.

Як вже зазначалося, підлітковий вік є критичним етапом формування особистості, коли відсутність адекватної підтримки може призводити до негативних соціальних і психологічних наслідків, таких як ізоляція, агресивність, занижена самооцінка або навіть девіантна поведінка. Саме тому діяльність психолога в цей період має особливу вагу. Завдання фахівця не лише в тому, щоб виявити конфліктну поведінку, а й допомогти підлітку сформувати механізми

саморегуляції, соціальні навички та ефективні способи вирішення проблемних ситуацій.

Першим кроком у психологічній роботі з підлітками є діагностика і виявлення тих психологічних характеристик, які можуть призводити до конфліктів. Це включає визначення рівня агресивності, тривожності, самооцінки та здатності до самоконтролю. Агресивність, наприклад, може проявлятися як фізична агресія, так і вербальні нападки або непряма агресія, а також впливати на здатність до вирішення конфліктів мирним шляхом. На думку фахівців, тривожність підлітків часто корелює з підвищеною чутливістю до соціальних ситуацій і переживанням за власну безпеку, що може спричинити емоційні реакції, які провокують конфлікти [14].

Особливу увагу варто приділяти самооцінці підлітка. Вона може бути як високою, так і низькою, і саме низька самооцінка часто є джерелом внутрішніх конфліктів та соціальної неадекватності, що може спричиняти складнощі в спілкуванні з однолітками. Психолог, працюючи з підлітками, повинен чітко визначити, які саме особистісні характеристики сприяють виникненню конфліктів, а також з'ясувати, чи є якісь соціальні або культурні чинники, що впливають на поведінку підлітка. Наприклад, військовий конфлікт може бути додатковим стресором, який посилює агресивні або тривожні прояви.

Одним з важливих напрямків роботи психолога є сприяння розвитку здорового самосприйняття у підлітків. Позитивне ставлення до себе – це основа для здорової самооцінки, яка, в свою чергу, запобігає виникненню конфліктів [12]. Психолог повинен допомогти підліткам знайти власні сильні сторони та навчитись приймати свої слабкості, що дозволяє знижувати рівень внутрішнього напруження та сприяє конструктивному вирішенню проблем. Зокрема, важливо працювати над усвідомленням власної цінності та унікальності, навіть в умовах зовнішніх соціальних труднощів, таких як війна або соціальна ізоляція. Процес корекції самооцінки включає психотерапевтичні методи, що допомагають

підліткам пережити важкі життєві обставини та знизити рівень самокритики. Для цього психологи використовують методи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, а також вправи на зміцнення самовизначення через досягнення поставлених цілей.

Важливим елементом психологічної роботи з підлітками є розвиток навичок емоційної саморегуляції. «Емоційна саморегуляція – це здатність людини усвідомлювати, контролювати та змінювати свої емоційні стани залежно від ситуації» [8, с. 54].

У контексті психологічної роботи з підлітками ця навичка має на меті допомогти їм краще розуміти свої емоції та причини їх виникнення, вибирати адекватні способи вираження емоцій, зокрема у стресових чи конфліктних ситуаціях, зменшити інтенсивність негативних емоцій, таких як гнів, страх, тривога чи роздратування, розвивати емоційну стійкість для протистояння викликам [11].

У підлітковому віці розвиток емоційної саморегуляції ускладнюється низкою факторів. Серед них можна виділи гормональні перебудови, під час статевого дозрівання, які впливають на емоційну сферу, викликаючи перепади настрою, підвищену дратівливість та імпульсивність, що створює труднощі у контролюванні емоційних реакцій. Також треба виділити той факт, що лобні частки мозку, які відповідають за планування, прийняття рішень та контроль над імпульсами, повністю формуються лише у дорослому віці. Через це підлітки часто демонструють імпульсивну поведінку та недостатній контроль над емоціями. Додатково впливає соціальний фактор, оскільки у підлітковому віці діти стикаються з високими очікуваннями з боку батьків, вчителів та однолітків. Невідповідність цим очікуванням може викликати стрес, тривогу та фрустрацію, які підсилюють емоційні зриви. Також діє фактор особистих особливостей дитини, адже деякі підлітки за своєю природою є більш емоційно чутливими,

мають підвищену тривожність або схильність до агресивних реакцій, що ускладнює розвиток саморегуляції.

Особливо актуальним для України є фактор зовнішнього впливу, оскільки з одного боку є постійний стрес від безпекової ситуації через військові дії, а з іншої додаються сімейні конфлікти, шкільний булінг, соціальна нестабільність створюють додатковий тиск, що перешкоджає ефективному розвитку навичок емоційної саморегуляції [32].

У підлітковому віці емоційна саморегуляція є особливо актуальною, оскільки саме у цей період формується здатність контролювати імпульси, долати фрустрацію та зберігати стійкість у стресових обставинах. Підлітки, які мають добре розвинені навички емоційної саморегуляції, здатні краще справлятися з життєвими труднощами, ефективніше будувати стосунки з однолітками та дорослими, а також уникати деструктивних конфліктів. У підлітковому віці емоційна лабільність (підвищена чутливість до емоційних змін) є природною рисою, тому дуже важливо навчити підлітків контролювати свої емоції та розпізнавати тригери, що провокують конфлікти.

Наприклад, високий рівень агресії може бути спричинений внутрішнім переживанням стресу або страху, що виникає через нестабільність ситуації. Засобами розвитку емоційної саморегуляції є різноманітні техніки релаксації, тренінги з медитації, дихальні вправи та вправи на концентрацію уваги. Психолог навчає підлітків усвідомлювати свої емоційні реакції на різні ситуації, а також зменшувати негативний вплив емоцій на поведінку. Таким чином, ці техніки допомагають підліткам бути більш стійкими до стресу та зменшувати схильність до імпульсивних або агресивних дій [11].

Ще одним важливим аспектом у роботі психолога є розвиток у підлітків навичок ефективної комунікації. Ефективну комунікацію можна визначити як здатність людини передавати інформацію, думки, почуття та емоції таким чином, щоб співрозмовник правильно їх зрозумів. Водночас вона передбачає не лише

здатність говорити, а й уміння слухати, реагувати на невербальні сигнали та будувати діалог на основі взаємоповаги. Для підлітків ефективна комунікація є особливо важливою оскільки у цьому віці підлітки активно взаємодіють з однолітками, прагне бути прийнятими у певній соціальній групі. Уміння спілкуватися стає визначальним фактором для встановлення позитивних відносин.

Також правильне висловлення своїх думок і почуттів допомагає уникати непорозумінь та сварок, а оскільки комунікація є способом, через який підлітки демонструють свої цінності, переконання та індивідуальність – вона є настільки важливою. Вчасне формування навички ефективного спілкування допоможе у професійному середовищі, сім'ї та суспільстві загалом. Часто конфлікти між підлітками виникають через недорозвинені комунікативні навички або непорозуміння, що можуть призвести до емоційного напруження та агресивних реакцій. З цієї причини важливо навчати підлітків слухати інших, виражати свої думки й почуття ясно та чітко, а також бути відкритими для конструктивного діалогу. Ці навички можна розвивати за допомогою різних вправ, таких як рольові ігри, групові дискусії та симуляції реальних ситуацій.

Підлітки навчаються не лише висловлювати власні думки, але й враховувати думки інших, знаходити компроміс і шукати спільне вирішення проблем [34]. Розвиток навичок ефективної комунікації у підлітків є комплексним процесом, який вимагає залучення як самих підлітків, так і дорослих (психологів, педагогів, батьків). Розвинені комунікативні навички допомагають підліткам будувати гармонійні стосунки, уникати конфліктів та готуватися до успішної соціалізації у дорослому житті [9; 47; 81].

Одним із найважливіших завдань психолога є навчити підлітків ефективних стратегій поведінки в конфлікті. Конфлікти є невід'ємною частиною життя кожної людини. Для підлітків, які проходять через складний період фізичного, емоційного та соціального розвитку, конфліктні ситуації можуть

виникати у різноманітних сферах – з однолітками, батьками, вчителями чи навіть внутрішньо-особистісні. Через незрілість комунікативних і соціальних навичок, а також підвищену емоційність, підлітки часто обирають деструктивні моделі поведінки у конфлікті, які лише загострюють проблему. Завданням психолога є навчити підлітків розуміти природу конфлікту, усвідомлювати свої емоції, а також застосовувати ефективні стратегії для його конструктивного вирішення. Конфлікти для підлітків не лише викликають труднощі, а й виконують важливу роль у їхньому розвитку.

У конфліктних ситуаціях підлітки навчаються висловлювати свої думки, відстоювати позицію та захищати власні межі. Конфлікти з однолітками допомагають засвоювати соціальні норми, розуміти точку зору інших і будувати стосунки. Через переживання підлітки вчаться усвідомлювати свої почуття, контролювати емоції та шукати способи зниження напруги. Однак для того, щоб конфлікти виконували ці позитивні функції, необхідно, щоб підлітки розуміли, як правильно поводитися у складних ситуаціях. Якщо цього не відбувається, конфлікти можуть призводити до емоційних травм, зниження самооцінки, втрати друзів або погіршення стосунків із близькими. Психологічна робота з підлітками має на меті не лише запобігати деструктивним моделям, а й допомагати засвоювати ефективні стратегії, які сприяють вирішенню конфліктів. Це допомагає уникнути негативних наслідків, таких як ескалація агресії або соціальна ізоляція.

Психолог вчить підлітків застосовувати різні стратегії, зокрема, стратегії співпраці та компромісу, які сприяють конструктивному вирішенню конфліктів без шкоди для стосунків. Навчання стратегії конструктивної взаємодії в конфлікті є основним інструментом у боротьбі з конфліктністю. Психолог показує, як вирішувати суперечки без агресії, уникати образ і при цьому зберігати здорові стосунки. Залежно від характеру конфлікту, підлітки можуть обирати стратегії співпраці, компромісу або адаптації. Розвиток навичок конструктивного

вирішення конфліктів приносить підліткам низку позитивних змін, таких як поліпшення стосунків адже вміння висловлювати свої думки та слухати інших сприяє кращій взаємодії з однолітками, батьками й учителями.

Другим плюсом є підвищення самооцінки, оскільки усвідомлення того, що вони можуть вирішувати складні ситуації, додає підліткам впевненості у собі. Третій плюс – це емоційна стабільність. Ну і звичайно це готує до дорослого життя, бо навички ефективного спілкування та вирішення конфліктів необхідні для успішної соціалізації та професійної реалізації. Тому стає зрозуміло, що навчання підлітків ефективних стратегій поведінки у конфлікті є важливим завданням психолога, яке має довготривалий позитивний вплив на розвиток особистості [9; 11; 67].

Психолог не може працювати з підлітком у вакуумі, тому важливо включати в процес корекції родину та педагогів. Робота психолога з батьками та вчителями – це ключовий аспект у підтримці розвитку підлітків, особливо в умовах змін та криз, що супроводжують період підліткового віку та військовими діями. Психологічна підтримка на цьому рівні має на меті створення стабільного, здорового середовища для підлітка, де можуть реалізуватися оптимальні стратегії соціалізації та розвитку. Адже батьки і вчителі є основними фігурами у житті підлітка, вони визначають соціальний контекст, у якому дитина функціонує, а також впливають на її емоційний та когнітивний розвиток. Підлітковий вік характеризується численними змінами у фізичному, емоційному та психологічному стані дитини. Саме на цьому етапі багато підлітків починають виражати своє бажання до самостійності, але часто це супроводжується конфліктами з батьками і вчителями, адже ці люди все ще залишаються важливими авторитетами в їхньому житті.

Для того, щоб успішно вирішувати ці конфлікти, психолог повинен залучати як батьків, так і вчителів до спільної роботи, спрямованої на пошук оптимальних способів підтримки підлітка в цей важливий період. Психолог має

бути не тільки спеціалістом, який допомагає підліткам розв'язувати їхні проблеми, а й своєрідним посередником, чи навіть медіатором, який налагоджує взаєморозуміння між підлітком і дорослими. Важливо, щоб батьки і вчителі мали чітке уявлення про психологічні особливості цього віку, а також знали про ефективні способи підтримки та корекції поведінки дітей. Тому робота психолога з батьками та вчителями передбачає не тільки інформування, а й навчання ефективним стратегіям взаємодії [9; 11].

Батьки є основними вихователями дітей, тому їхня роль у розвитку дитини важлива на всіх етапах її життя, і особливо в підлітковому віці. Психологічна підтримка батьків у цей період полягає в тому, щоб допомогти їм зрозуміти, як правильно реагувати на зміни в поведінці підлітка та як підтримувати його в ситуаціях, коли він стає більш незалежним і відсторонюється від авторитетів. Одним із головних завдань психолога є допомогти батькам усвідомити, що підлітки намагаються знайти свою індивідуальність, якої вони ще не розуміють, і тому їхня поведінка може бути більш емоційною, непередбачуваною та навіть протестною.

Батьки повинні навчитися не реагувати на кожну зміну в поведінці підлітка як на серйозну проблему. Важливо розуміти, що конфлікти є частиною процесу дорослішання, і їхнє виникнення не обов'язково свідчить про неуспішне виховання чи про проблему в стосунках. Психолог допомагає батькам розпізнати такі прояви підліткової поведінки, як бажання протестувати, розбіжності в поглядах або труднощі в спілкуванні, не сприймаючи їх як особисту образу або невдачу. Важливо навчити батьків підтримувати контакт з підлітком, не загострюючи конфлікти, і намагатися бути присутніми в житті дитини, навіть якщо вона віддаляється емоційно.

Також важливим аспектом є навчання батьків методам емоційної підтримки підлітків. У цей період підлітки переживають емоційну нестабільність, тому для них важливо отримувати від батьків не тільки накази і

вказівки, а й розуміння та прийняття. Психолог працює з батьками, щоб допомогти їм знаходити підходи, що сприяють розвитку емоційної стабільності у дітей, що дозволяє зменшити рівень тривожності та стресу. Для розуміння батьками того, що відбувається у житті підлітка можна переглянути мультиплікаційний фільм «Думками на виворіт 2», де звичайно спрощено, але дуже наочно показано який вир емоцій, думок і переживань мають діти в підлітковому віці [9; 47; 52].

Вчителі мають великий вплив на розвиток підлітків, оскільки саме в школі діти перебувають значну частину часу і взаємодіють з однолітками та дорослими. Психолог має допомогти вчителям зрозуміти специфіку підліткового віку та навчити їх ефективно працювати з підлітками в умовах, коли емоційна нестабільність, протест і самовираження можуть мати сильний вплив на поведінку учнів. Завдання психолога полягає в тому, щоб забезпечити вчителів знаннями про вікові особливості підлітків і їхні потреби, щоб ті могли відповідно адаптувати свої педагогічні стратегії. Психолог також навчає вчителів технікам підтримки позитивного клімату в класі, управління конфліктами між учнями та створенню атмосфери, яка сприяє емоційному і соціальному розвитку кожного підлітка.

У рамках роботи з вчителями психолог проводить тренінги та консультації, де навчає, як правильно поводитися з підлітками, коли ті демонструють протестні настрої або мають труднощі в навчанні. Вчителі повинні бути готовими до того, що підлітки можуть виражати свою незалежність через відмову від виконання завдань або заперечення авторитету. Психолог допомагає вчителям застосовувати стратегії, які дозволяють ефективно взаємодіяти з учнями без ескалації конфліктів. Крім того, психолог може допомогти вчителям створювати інклюзивне середовище, де кожен учень може знайти своє місце і відчувати свою важливість. Підлітки потребують відчуття належності та соціальної підтримки, і саме школа є тим місцем, де цей процес може реалізуватися. Психолог допомагає

вчителям розвивати комунікативні навички, щоб вони могли налаштувати ефективний діалог з підлітками та створити підтримуюче середовище для навчання [27; 38; 42].

Одним з найважливіших аспектів роботи психолога є організація спільної роботи батьків, вчителів і психолога, оскільки лише комплексний підхід до виховання та розвитку підлітка може призвести до успіху. Психолог повинен бути посередником між школою та родиною, організовуючи зустрічі, тренінги та консультації, на яких обговорюються проблеми, що виникають у процесі розвитку підлітка. Завдяки такій співпраці створюється єдина лінія підтримки підлітка, що дозволяє йому відчувати стабільність і безпеку в різних соціальних контекстах.

Психолог допомагає забезпечити узгодженість дій батьків і вчителів у вихованні підлітка, оскільки часто ці дві сторони можуть мати різні погляди на те, як краще підтримувати дитину. Залучення психолога дозволяє уникнути суперечностей і забезпечити єдину стратегію виховання та навчання. Співпраця з батьками та вчителями дозволяє створити стабільне, підтримуюче середовище для підлітка. Батьки можуть допомогти у закріпленні позитивних змін, активно підтримувати навчання та практику навичок самоконтролю та конструктивного вирішення конфліктів. Педагоги також відіграють важливу роль у формуванні безконфліктної атмосфери в класі, і їх участь у психологічному коригуванні є незамінною. [41]

Таким чином, діяльність психолога з попередження конфліктів у підлітковому віці є складним і багатогранним процесом. Вона охоплює як індивідуальні, так і групові методи корекції, включаючи роботу з емоційною саморегуляцією, розвиток навичок комунікації, підвищення самооцінки та формування конструктивних моделей поведінки. Робота з підлітками вимагає комплексного підходу, що включає взаємодію з родиною та школою, для

створення стабільного і підтримуючого середовища, що сприяє здоровому розвитку підлітків і зниженню рівня конфліктності.

3.2. Програма психокорекційних заходів щодо зниження конфліктності підлітків у сучасних умовах існування

Для досягнення зазначених цілей були розроблені та впроваджені психокорекційні заходи, які включають групові тренінги, індивідуальні консультації, а також вправи на розвиток емоційної стійкості.

Тренінги з емоційного регулювання є важливою частиною психокорекційної програми, спрямованої на зниження конфліктності підлітків. Вони зосереджуються на розвитку здатності контролювати емоції, адекватно реагувати на стресові ситуації та запобігати імпульсивним проявам агресії. Особливо важливими ці тренінги є в умовах, коли підлітки переживають стрес через вплив війни, соціальну нестабільність, а також негативні емоції, що можуть сприяти конфліктам у їхньому середовищі [47].

Цілі тренінгу з емоційного регулювання - основною метою тренінгів з емоційного регулювання є допомога підліткам у розвитку навичок самоконтролю та емоційної стійкості, що дозволяє знижувати рівень конфліктів та агресії у їхній поведінці. Він сприяє:

1. Зниженню рівня тривожності: Підлітки вчаться контролювати свої емоції та переживання в стресових ситуаціях.
2. Розвитку емоційної стійкості: Підлітки навчаються адаптуватися до стресових факторів і зберігати спокій у складних ситуаціях.

3. Зменшенню імпульсивних реакцій: Підлітки розвивають навички паузи та контролю над своїми реакціями, що допомагає їм уникати агресивних або неконструктивних поведінкових патернів.

4. Формуванню здорових стратегій управління стресом: Підлітки освоюють методи, що дозволяють знижувати рівень напруги, що може призводити до конфліктів.

Тренінги з емоційного регулювання, складаються з кількох етапів, які дозволяють підліткам покроково освоювати навички управління емоціями. Кожен тренінг включає в себе практичні вправи, що допомагають учасникам краще зрозуміти свої емоції та навчитися ними управляти.

Введення в тренінг (ознайомлення з цілями та завданнями)

Основною метою тренінгу є надання підліткам знань та навичок, необхідних для ефективного регулювання своїх емоцій. Важливо, щоб вони зрозуміли, що емоції – це природна частина людського досвіду, і що їх можна не тільки відчувати, а й управляти ними. Це передбачає розвиток самоусвідомлення, здатності до рефлексії та застосування спеціальних технік для емоційного саморегулювання. Ключові завдання тренінгу були визначені наступні:

1) розпізнавання та усвідомлення емоцій – підлітки повинні навчитися визначати та називати свої емоції, що є першим кроком до їх управління;

2) зниження інтенсивності негативних емоцій – навчання методам, що допомагають зменшити інтенсивність таких емоцій, як страх, тривога, гнів або депресія;

3) збільшення позитивних емоцій – допомога в розвитку навичок, що сприяють виникненню позитивних емоцій і збереженню емоційної рівноваги;

4) розвиток самоконтролю – підлітки повинні навчитися контролювати свої емоційні реакції, щоб реагувати на ситуації конструктивно, а не руйнівно.

5) робота з емоціями в соціальних контекстах – підлітки повинні отримати навички управління емоціями в стосунках з однолітками, батьками та вчителями.

Кожен етап тренінгу має свої конкретні завдання, які спрямовані на поетапне освоєння різних аспектів емоційного регулювання. Одним з головних завдань є розвиток у підлітків здатності до саморефлексії, що дозволяє не тільки усвідомлювати свої емоції, а й аналізувати їхні причини та наслідки. Важливо, щоб підлітки навчилися розуміти, що їхні емоції не повинні контролювати їхню поведінку. Інше важливе завдання – це навчити підлітків застосовувати різноманітні техніки емоційного регулювання, зокрема глибоке дихання, техніки релаксації, медитацію або візуалізацію, що дозволяє знижувати рівень стресу та збудження. Всі ці методи допомагають ефективно управляти емоціями в повсякденному житті та при стресових ситуаціях. Психологічні вправи, які включаються в тренінг, також мають важливе значення. Вони допомагають підліткам краще усвідомлювати свої емоції, підвищують їх здатність до самоконтролю і вчать справлятися з важкими емоційними станами. Наприклад, вправи на розпізнавання емоцій у різних ситуаціях, або рольові ігри, що імітують соціальні ситуації, де потрібно застосовувати методи емоційного регулювання, є невід’ємною частиною тренінгу [11].

Наступний етап, це вправи на розвиток саморегуляції та управління емоціями. Цей етап включає виконання вправ, які допомагають підліткам розвивати здатність контролювати свої емоції в стресових ситуаціях.

Дихальні техніки. Підлітки навчаються дихати глибоко та повільно, що допомагає знизити рівень напруги і тривожності. Техніка «4-7-8» є одним із найбільш ефективних і доступних методів для зниження стресу та тривожності є дихальні техніки. Вони активно використовуються в психології, медитації та йозі для досягнення емоційного спокою, зниження рівня стресу та нормалізації психоемоційного стану. У підлітків, що переживають період значних змін, дихальні вправи можуть стати надзвичайно корисним інструментом для управління емоціями. Особливо корисною є техніка «4-7-8», яка дозволяє знизити напругу і заспокоїтися, відновлюючи емоційну рівновагу. Техніка «4-7-

8» – це спеціальна дихальна вправа, яка допомагає заспокоїти нервову систему і знизити рівень стресу. Її принцип полягає в управлінні диханням, зокрема в удосконаленні ритму вдихів і видихів, а також затримці дихання на певний час. Назва техніки вказує на три етапи дихання, кожен з яких триває визначений період часу: «вдох – на рахунок 4: потрібно зробити повільний і глибокий вдих через ніс, Затримка дихання – на рахунок 7, після вдиху необхідно затримати дихання на 7 секунд. (важливо, щоб під час затримки дихання тіло залишалося спокійним, без напруги) і видих – на рахунок 8 повільно видихнути через рот, роблячи це максимально довго і спокійно, при цьому рахуючи до 8.

Техніка «4-7-8» базується на принципах глибокого дихання, що дозволяє активізувати механізми релаксації в організмі. Коли людина нервується або переживає стрес, її дихання стає швидким, поверхневим і нерегульованим. Це може спричинити подальше зростання рівня тривожності, оскільки організм отримує сигнал про загрозу. Відповідно, глибоке і розмірене дихання допомагає знизити цей ефект, відновлюючи нормальний ритм серцебиття і стабілізуючи нервову систему» [70, с 100-250].

«Рефреймінг – це психотерапевтична техніка, що дозволяє змінювати сприйняття ситуації або проблеми, замінюючи негативні або обмежуючі думки на більш конструктивні та позитивні» [55, с. 123]. Рефреймінг допомагає змінити ракурс, з якого ми дивимося на події, і таким чином дозволяє знизити емоційну напругу, покращити самопочуття і знайти нові можливості для вирішення складних ситуацій.

Рефреймінг у психології означає «переробку» або «перепрограмування» когнітивного сприйняття події, щоб змінити її емоційну і поведінкову оцінку. Це процес, коли одна й та сама ситуація чи подія розглядаються з іншої точки зору, що дозволяє побачити її в новому світлі і, таким чином, знизити її стресовий або негативний вплив. У контексті роботи з підлітками рефреймінг може бути особливо корисним для зміни їхнього ставлення до складних ситуацій, що

виникають у процесі соціалізації. Це техніка, яка полягає в заміні негативних думок на більш позитивні.

Підлітки навчаються змінювати своє сприйняття стресових ситуацій і знаходити конструктивні виходи із конфліктів. Процес рефреймінгу включає кілька етапів, які допомагають підліткам переосмислити свої емоції та змінити реакцію на стресові ситуації. Нижче описано основні кроки, які психологи використовують для того, щоб навчити підлітків використовувати рефреймінг у повсякденному житті. Почнемо з ідентифікації негативних думок. Першим кроком є виявлення негативних думок або переконань, що виникають у підлітка у відповідь на певну ситуацію. Це можуть бути такі думки, як «Я не можу це зробити» або «Мене ніхто не любить». Важливо зрозуміти, які думки або переконання підліток має в момент стресу. Далі йде аналіз ситуації. Після того, як негативні думки були ідентифіковані, психолог допомагає підлітку розібратися в ситуації, в якій ці думки виникають. Часто підлітки бачать ситуацію як більш негативну, ніж вона є насправді. Психолог допомагає їм зрозуміти, що часто ситуація не є такою серйозною, як здається. Коли стало зрозуміло як такі думки виникли, переходимо до пошуку альтернативних точок зору. На цьому етапі підлітки вчаться шукати інші способи погляду на ситуацію.

Психолог може допомогти їм побачити можливості для зростання, що відкриваються навіть у складних ситуаціях, або навчити знаходити позитивні моменти, які не були помічені раніше. І вже після того, як знайдені альтернативи – починається формулювання нових, позитивних думок. На останньому етапі підліток розробляє нову точку зору на ситуацію. Ця думка має бути позитивною, конструктивною і спрямованою на розвиток. Наприклад, замість думки «Я не можу це зробити», підліток може формулювати думку інакше, наприклад: «Це важко, але я буду працювати над собою і покращу свої результати» [47, с. 63].

Техніка «Пауза». В ній підлітки навчаються зупинитись перед реакцією на будь-яку конфліктну ситуацію. Вона допомагає їм зберігати контроль над

емоціями та приймати зважені рішення в стресових ситуаціях. «Пауза – це спеціально організоване затримування реакції, що дає можливість підліткові усвідомити свої емоції, подумати про ситуацію та вибрати найкращий спосіб поведінки замість того, щоб реагувати імпульсивно» [23, с. 15].

Це дає можливість подумати, як краще відреагувати, уникнувши імпульсивної поведінки. В цій справі корисним є використання підходу, коли перед тим як висловити свою думку іншому, треба сформулювати її на іншій мові, ніж дитина використовує у побуті. Це дає додатковий час і призводить до додаткового обдумування реакції та осмислення відповіді. Пауза дає підлітку можливість на кілька секунд зупинити автоматичні реакції і поглянути на ситуацію з боку. Це дає змогу зупинити спонтанні емоційні вибухи, що можуть призвести до непередбачуваних або неконструктивних дій, і замінити їх на обдуману відповідь. Пауза також є часом для того, щоб підліток звернув увагу на свої емоції та зрозумів, чому він відчувається так, як відчувається. Це може бути моментом для розпізнавання негативних емоцій, таких як гнів, розчарування або тривога, що дозволяє знижувати їхній вплив. Ця техніка дає можливість подивитися на ситуацію з різних точок зору. Підліток може подумати про причини, що призвели до конфлікту або стресової ситуації, і визначити, які варіанти реакції є найбільш конструктивними. Оскільки підлітки часто реагують на стресові ситуації емоційно, без особливої рефлексії, пауза дозволяє їм задіяти більш свідомі і спокійні стратегії, які сприяють гармонійному вирішенню ситуацій [47].

Методики прогресивної м'язової релаксації: Ці техніки включають поетапне розслаблення м'язів тіла, що дозволяє підліткам зняти фізичну напругу та покращити емоційний стан [4].

Моделювання конфліктних ситуацій і тренування реакцій Підлітки навчаються адекватно реагувати на конфлікти, використовуючи техніки емоційного регулювання [71].

Важливим фактором при використанні всіх технік було те, що підлітки мають довіряти людині, що пропонує техніки для використання та не вважати його класичним представником дорослих.

Після вправ на саморегуляцію були використані рольові ігри. Учасники тренінгу розігрували ситуації, в яких вони можуть зустрітися з конфліктами. Це дозволяє відпрацювати реакції на стрес та відчувати, як емоційне регулювання допомагає уникнути агресії. Підлітки навчаються ідентифікувати та розуміти свої емоції, що дозволяє їм краще регулювати свої реакції на конфлікти.

Для досягнення максимальних результатів у тренінгах додатково проводиться ознайомлення з різноманітними додатковими інструментами та методиками. Методи когнітивно-поведінкової терапії для зміни негативних установок і сприйняття стресових ситуацій (серед яких рефреймінг і позитивна когнітивна реконструкція). Релаксаційні техніки, зокрема візуалізація та медитація, застосовуються для зниження рівня емоційної напруги [6; 18].

Ще однією важливою технікою є арт-терапія. Адже вона є ефективним методом, який може бути інтегрований у психокорекційні заходи для підлітків. Завдяки вираженню своїх емоцій через творчість, підлітки мають можливість пережити, осмислити та трансформувати складні емоційні стани [39].

Основними завданнями арт-терапії є - вираження емоцій через мистецтво. Підлітки мали можливість виразити свої переживання через малювання, ліплення, колажі чи інші види творчості. Такий підхід дозволив зняти емоційну напругу. Арт-терапія сприяла розумінню їх власних емоцій та причин цих емоцій. Саме творчі процеси допомагали відволіктися від тривожних думок, витісняючи їх. Вони створили можливість для емоційного розслаблення. Робота з мистецтвом дала підліткам змогу побачити результат своєї діяльності, а це, в свою чергу, позитивно вплинуло на їх самооцінку та відчуття контролю над своїм життям. Арт-терапія допомогла підліткам, особливо тим, хто пережив травму, виразити невидимі внутрішні переживання, які можуть бути важко висловлені словами,

адже не завжди навіть доросла людина може розповісти про травмуючої ситуації. Як результат – це зменшує їхню емоційну напругу та створює відчуття підтримки [34].

Одним із ключових завдань психокорекційних заходів стало навчання підлітків технік конструктивного вирішення конфліктів. Це дозволяє знизити агресивну поведінку, покращити соціальну взаємодію та зменшити кількість конфліктів, які можуть виникати як в межах шкільного середовища, так і в позашкільному житті. Завданням цього етапу стало формування навичок, які дозволили підліткам. Ідентифікувати джерела конфліктів, тут підлітки навчаться розпізнавати, що саме призводить до конфліктів, та аналізувати їхні причини, що дозволяє зменшити ймовірність їхнього виникнення. Навчаться використовувати техніки активного слухання, а це те, що дозволяє краще розуміти позицію іншої сторони і знаходити компроміси.

Також навчаться розрізняти різні стратегії вирішення конфліктів (конфліктна поведінка, співпраця, компроміс) і вибрати ту, яка є найбільш ефективною в конкретній ситуації. Навчання підлітків технікам асертивної поведінки, активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів вплине на рівень напруги в їхніх відносинах з оточуючими та допомагало підвищити взаєморозуміння та знизити ймовірність виникнення агресії [9]. Важливим етапом тренінгу стало його завершення, де підлітки змогли дати зворотній зв'язок, щодо вправ які виконували, оцінити їх ефективність.

Підсумовуючи, треба зазначити, що психокорекційні заходи є ефективними інструментами зниження конфліктності серед підлітків. Впровадження програм з емоційного регулювання та розвитку конструктивних стратегій вирішення конфліктів дозволяє значно знизити рівень агресії та тривожності у підлітків, а також покращити їхні соціальні взаємодії. Тренінги з емоційного регулювання сприяють розвитку важливих навичок саморегуляції. Підлітки, що брали участь у тренінгах, навчилися контролювати свої емоції,

знижувати стрес та уникати імпульсивних реакцій. Важливими техніками, які допомогли досягти цього, стали дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та методики рефреймінгу. Рольові ігри та моделювання конфліктних ситуацій є важливою частиною тренінгової програми. Ці методи дозволяють підліткам не тільки теоретично опанувати способи вирішення конфліктів, але й практично відчувати, як працюють ці стратегії в реальних умовах, що робить навчання більш ефективним і гнучким [4].

За результатами опитувань та спостережень було зафіксовано значне зниження рівня агресії, тривожності та соціальної ізоляції серед підлітків, що підтверджує ефективність застосованих методів психокорекції. Враховуючи зворотній зв'язок від підлітків, такі програми можуть бути впроваджені в більш широкому масштабі, зокрема, в інших школах та інших соціальних установах, де підлітки перебувають у постійному соціальному середовищі, таких як позашкільні гуртки, спортивні клуби тощо. Необхідно продовжувати дослідження та адаптацію психокорекційних програм до специфічних потреб різних груп підлітків, зокрема, з урахуванням контексту соціальних та культурних особливостей, що дозволить значно підвищити ефективність корекційної роботи. [34]

3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності реалізованих програмних заходів

Однією з важливих складових роботи з підлітками є оцінка результативності впроваджених психокорекційних заходів, що дозволяє визначити, наскільки успішно учасники освоїли навички емоційного регулювання, знизили рівень конфліктності та покращили міжособистісні

взаємодії. У цьому розділі буде представлено результати формувального експерименту, проведеного в рамках дослідження з метою оцінки ефективності програмних заходів, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції та покращення навичок взаємодії у підлітків. Основною метою експерименту було виявити зміни в емоційно-психологічному стані підлітків після застосування тренінгових програм, орієнтованих на управління емоціями, розвиток стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях та покращення комунікативних навичок.

Для досягнення цієї мети був розроблений та реалізований тренінг, що включав різноманітні методи і техніки психологічного впливу, серед яких особливе місце зайняли вправи на емоційну саморегуляцію, дихальні техніки, рефреймінг та інші методи, що сприяють розвитку самоконтролю та адекватної поведінки в складних соціальних ситуаціях. В межах дослідження було проведено опитування серед підлітків, що брали участь у тренінгах, а також здійснено спостереження за їхньою поведінкою в реальних умовах [32].

Методологія дослідження

Для оцінки ефективності психокорекційних заходів було використано порівняння результатів на етапі констатувального експерименту з результатами формувального.

Оцінка рівня тривожності, агресивності, конфліктності та емоційної стійкості проводилась за допомогою адаптованих психометричних інструментів, таких як рівень самооцінки (шкала Розенберга), стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях (методика Томаса), рівень агресії (методика Басса-Даркі) та рівень тривожності та екстраверсії/інтроверсії (опитувальник Айзенка) [31].

Також використовувалось спостереження за поведінкою: Підлітки перебували під спостереженням під час групових заходів та в реальних життєвих ситуаціях, зокрема, в шкільному середовищі, під час спілкування з однолітками та вчителями.

Після проведення тренінгів з емоційного регулювання та розвитку конструктивних навичок вирішення конфліктів, були отримані такі результати:

Зниження рівня агресії: За результатами тестування шкалою Басс-Дарки, 68% підлітків відзначили значне зниження агресивних реакцій. Підлітки зазначали, що навчились краще контролювати свої імпульси та уникати конфліктів, реагуючи спокійніше в стресових ситуаціях [9].

Зниження тривожності: За результатами шкали тривожності Спілбергера, рівень тривожності серед підлітків знизився на 22% після участі в тренінгах. Підлітки вказували, що після вправ на релаксацію та використання технік глибокого дихання стали відчувати менше стресу як у школі, так і в повсякденному житті [11].

Покращення соціальних взаємодій: 75% учасників відзначили покращення в їхніх відносинах з однолітками та дорослими. Вони стали більш відкритими до спілкування і використовували методи асертивної поведінки для вирішення конфліктів, зокрема, у спільних проєктах і при роботі в команді.

Підвищення емоційної стійкості: Підлітки зазначали, що завдяки вправам на саморегуляцію та дихальним технікам вони стали здатні зберігати спокій у стресових ситуаціях, зменшилась частота панічних атак і відчуття безнадійності.

Рольові ігри і моделювання ситуацій: Застосування рольових ігор допомогло підліткам не тільки теоретично зрозуміти, як поводитись у конфліктних ситуаціях, але й наблизити ці знання до реального життя. Учасники тренінгів зазначили, що такі вправи дозволили відчувати себе більш впевненими в реальних ситуаціях, де їм доводилось вирішувати конфлікти [11].

Під час спостереження за поведінкою учасників тренінгів було зафіксовано наступні зміни:

Зменшення конфліктів у групах: Відзначалось, що підлітки стали менш схильними до проявів агресії під час взаємодії з однолітками. Зменшилась кількість конфліктних ситуацій як у школі, так і в позашкільних активностях.

Підвищення впевненості у себе: Підлітки стали більш впевненими в своїх діях і реакціях, що підтверджується їхнім активним участю в групових завданнях і здатністю спокійно вирішувати розбіжності.

Покращення соціальних навичок: Спостерігалось, що учасники тренінгів стали більш доброзичливими, уважними до почуттів інших людей, зокрема, виявляли більшу емпатію та схильність до співпраці.

При проведенні повторних опитувань ,було виявлено наступні результати:

Шкала самооцінки Розенберга

Вправи, спрямовані на зниження стресу та підвищення впевненості в собі, дали незначний позитивний ефект на самооцінку підлітків. Висока самооцінка (35-40 балів): 6 підлітків (3 хлопці та 3 дівчини). (1 підліток змінив категорію).

Середня самооцінка (23-34 балів): 14 підлітків (8 хлопців і 6 дівчат). (1 підліток змінив категорію). Низька самооцінка (нижче 18 балів): 7 підлітків (2 хлопці та 5 дівчат). (немає значних змін).

Методика Томаса (стратегії поведінки в конфлікті)

Вправи, орієнтовані на розвиток соціальних навичок та управління стресом, призвели до незначних змін у стратегіях поведінки підлітків.

Уникнення: 8 підлітків (4 хлопці та 4 дівчини).

Пристосування: 6 підлітків (3 хлопці та 3 дівчини).

Конкуренція: 4 підлітки (3 хлопці та 1 дівчина).

Компроміс: 5 підлітків (2 хлопці та 3 дівчини). (1 підліток змінив категорію).

Співпраця: 4 підлітків (3 хлопці та 2 дівчини)..

Можна помітити, що стратегія уникнення стала менш поширеною, а кількість підлітків, які обирають стратегію співпраці, трохи збільшилася.

Методика Басса-Даркі (агресія).

Завдяки вправам, що зменшують тривожність і підвищують емоційну стабільність, спостерігається помірне зниження рівня агресії.

Фізична агресія: 5 підлітків (3 хлопці та 2 дівчини).

Вербальна агресія: 7 підлітків (3 хлопці та 4 дівчини).

Негативізм: 4 підлітки (2 хлопці та 2 дівчини).

Образа: 6 підлітків (4 дівчини та 2 хлопці).

Почуття провини: 6 підлітків (3 дівчини та 3 хлопці).

Зміни свідчать про те, що рівень агресії знизився, особливо фізична агресія та образа. Підлітки стали менш агресивними у своїх вчинках, що є результатом психологічної підтримки.

Опитувальник Айзенка (тривожність та екстраверсія).

Під впливом вправ, що допомагають знизити рівень тривожності, підлітки стали більш відкритими та менш тривожними. Високий рівень тривожності: 11 підлітків (5 хлопців та 6 дівчат).

Середній рівень тривожності: 9 підлітків (4 хлопці та 5 дівчат).

Низький рівень тривожності: 7 підлітків (3 хлопці та 4 дівчини). (1 підліток змінив категорію).

Екстраверти: 11 підлітків (5 хлопців та 6 дівчат). (1 підліток змінив категорію).

Інтроверти: 15 підлітків (6 хлопців та 9 дівчат). (2 підлітка змінили категорію).

Зміни свідчать про невелике зниження рівня тривожності та поступове підвищення екстраверсії, що може бути результатом поліпшення емоційного стану підлітків після вправ.

Для оцінки ефективності корекційних заходів було використано метод t-критерію Ст'юдента.

Формула 3.1.

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

де $M1$ – середня арифметична першої порівнюєш сукупності (групи), $M2$ – середня арифметична другий порівнюєш сукупності (групи), $m1$ – середня помилка першої середньої арифметичної, $m2$ – середня помилка другий середньої арифметичної [12].

m_1 і m_2 – величини середніх помилок, що обчислені за формулою:

Формула 3.2.

$$m = \frac{\delta}{N}$$

де дисперсія визначена відповідно формулі:

Формула 3.3.

$$\delta = \sqrt{\left[1/(N-1)\right] \sum_{i=1}^N (X - X_i)^2}$$

Розрахунок критерію Ст'юдента було здійснено за допомогою програми Microsoft Excel. Розбіжність між реальними показниками рівня самооцінки у групі випробуваних вираховувалася за формулою 3.1 та допомогою програми Microsoft Excel.

Отримане значення t-критерію Ст'юдента необхідно правильно інтерпретувати. Для цього нам необхідно знати кількість досліджуваних в кожній групі ($n1$ і $n2$). Знаходимо число ступенів свободи f за такою формулою:

Формула 3.4.

$$f = (n1 + n2) - 2$$

Після цього визначаємо критичне значення t -критерію Ст'юдента для необхідного рівня значущості (наприклад, $p = 0,05$) і при даному числі ступенів свободи f по таблиці значень для даного коефіцієнту.

В результаті порівняльного аналізу за t -критерієм Ст'юдента для вибірок було встановлено значення t -критерію 6,229492993, $t_{\text{емп}} 0$. Різниця статистичної значимими ($p=4,2515\text{E-}07$). Кількість ступенів свободи (f)60. Критичне значення t -критерія =1,699127027, при рівні значимості $\alpha=0,05$, $t_{\text{набл}} < t_{\text{крит}}$, можна вважати статистично не значної міри ($p=0,05$). Оскільки отримане значення t (0) менше за критичне значення t (4.251), це означає, що зміни у рівні тривожності підлітків після вправ не є статистично значущими на рівні значущості.

Виходячи з отриманих результатів можемо зробити такі висновки.

За результатами Шкали самооцінки Розенберга, зміни в самооцінці підлітків після проведених вправ не є статистично значущими, оскільки отримане значення t (0) менше за критичне значення t (4.303). Хоча спостерігається невелика зміна в групах з високою та середньою самооцінкою, ці зміни не можуть бути визнані на рівні статистичної значущості. Отже, психологічні вправи не призвели до суттєвих змін у рівні самооцінки підлітків, що вказує на необхідність перегляду методів або впровадження додаткових стратегій.

Стратегії поведінки в конфлікті (Методика Томаса). Аналіз стратегій поведінки в конфлікті показав, що найбільші зміни відбулися в стратегії компромісу та співпраці, де спостерігається незначне збільшення кількості підлітків, що використовують ці стратегії. Однак значення t (≈ 0) не є статистично значущим (менше за критичне значення $t \approx 2.776$), що означає, що зміни в стратегіях поведінки не є статистично значущими. Це свідчить про те, що, попри незначні зміни в стратегічних підходах до конфліктів, втручання не призвело до суттєвих змін у поведінці підлітків щодо вирішення конфліктних ситуацій.

Агресія (Методика Басса-Даркі). За результатами методики Басса-Даркі, спостерігається невелике зниження фізичної та вербальної агресії, а також

негативізму, образи та почуття провини. Однак через відсутність варіативності в даних (всі зміни становлять 1), стандартне відхилення дорівнює нулю, що унеможлиблює використання t-критерію для обчислення статистичної значущості. Це вказує на те, що незважаючи на явні позитивні зміни в аспектах агресії, для визначення статистичної значущості необхідно мати більшу варіативність у даних.

Тривожність та екстраверсія (Опитувальник Айзенка). Рівень тривожності після вправ не змінився статистично значущим чином. Значення $t = 0$, що менше за критичне значення t (4.303), вказує на відсутність статистично значущих змін у рівні тривожності у підлітків після виконання вправ. Це свідчить про те, що проведені вправи не мали значного впливу на зниження тривожності, і для досягнення кращих результатів потрібно вдосконалювати методи роботи з тривожними розладами.

Результати показують, що психологічні вправи не мали значного статистично підтвердженого впливу на основні психологічні характеристики підлітків, такі як самооцінка, стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, агресія та тривожність.

Ці результати можуть свідчити про необхідність удосконалення програм, застосованих у дослідженні, або про потребу у більш тривалих і комплексних втручаннях для досягнення статистично значущих змін. Оскільки деякі зміни не мали статистичної значущості, варто зважити на можливі інші фактори, які могли вплинути на результати, такі як індивідуальні особливості учасників, методи проведення вправ або їх тривалість. Також треба зазначити, що незважаючи на зміни при спостереженні за поведінкою підлітків, статистично значимих результатів не виявлено. Також треба зазначити, що в даному випадку була використана досить невелика вибірка та мало обмеження у часі, а отже вплив міг проявитись і більш пізньому періоді.

Висновки до розділу 3

1. У результаті проведеного дослідження, яке було спрямоване на вивчення ефективності психокорекційних заходів для зниження конфліктності підлітків у сучасних умовах, було отримано низку цікавих результатів. Аналіз статистичних даних за допомогою t-критерію Стюдента дозволяє зробити висновки щодо того, що проведені вправи не призвели до суттєвих змін у психологічних характеристиках учасників дослідження, таких як самооцінка, стратегії поведінки в конфлікті, агресія та рівень тривожності.

Зокрема, за результатами Шкали самооцінки Розенберга, зміни в самооцінці підлітків після проведених психокорекційних вправ виявились незначними і не досягли рівня статистичної значущості. Хоча було зафіксовано певне покращення серед груп з високою та середньою самооцінкою, ці зміни не можуть бути визнані статистично значущими, оскільки значення t не перевищує критичне значення.

2. Аналіз стратегій поведінки в конфлікті за методикою Томаса, також не засвідчив відсутність значущих змін. Попри деяке збільшення використання стратегії компромісу та співпраці серед підлітків, ці зміни не досягли рівня статистичної значущості, що вказує на те, що психокорекційні вправи не сприяли суттєвим змінам у поведінці учасників під час конфліктів.

Аналогічна ситуація спостерігалась і в результатах методики Басса-Даркі, де було зафіксовано лише незначне зниження рівня агресії серед підлітків. Однак відсутність варіативності в даних, зокрема стандартне відхилення, яке дорівнює нулю, не дозволяє оцінити статистичну значущість змін.

Рівень тривожності та екстраверсії, отримані результати також не показали значущих змін. Аналіз опитувальника Айзенка показав, що рівень тривожності не змінювався після проведення вправ, що вказує на те, що ці заходи не мали ефективного впливу на зниження тривожності серед підлітків.

3. Констатовано, що результати психокорекційних заходів не мали значних зрушень, що було підтверджено статистичними показниками. Це вказує на те, що для досягнення більш виразних результатів необхідно вдосконалювати методики корекційної роботи або застосовувати більш тривалі та комплексні втручання. Також важливим є те, що результати могли бути зумовлені рядом факторів, таких як індивідуальні особливості учасників, недостатня варіативність даних, обмежений час для проведення корекційних заходів, а також невелика вибірка.

Подібні дослідження дають можливість не лише оцінити ефективність застосованих методик, а й визначити напрямки для подальших удосконалень у роботі з підлітками, спрямованої на зниження конфліктності та покращення психологічного стану. Важливо, щоб майбутні дослідження враховували ці фактори та використовували більш гнучкі та індивідуалізовані підходи до роботи з підлітками в умовах змінних соціальних і психологічних реалій.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного теоретико-емпіричного дослідження ми можемо зробити такі узагальнені висновки.

1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми розвитку особистості у підлітковому віці показав, що підлітковий вік є критичним етапом у розвитку особистості, коли відбувається активне формування соціальних ролей та самосвідомості, що може сприяти підвищенню її конфліктності. Це період, коли підлітки шукають своє місце у суспільстві, стикаються з питаннями ідентичності та вибудовують нові відносини з дорослими. Психологічні чинники, такі як відчуття самотності, незадоволення власною поведінкою, знижена самооцінка, можуть сприяти підвищеній конфліктності особистості у цьому віці. Також, значну роль у виникненні конфліктів відіграють соціальні фактори, наприклад, такі як війна, що натеper є релевантним чинником їхньої підвищеної конфліктності.

2. З'ясовані особливості впливу сучасних умов існування на перебіг конфліктів у підлітковому віці. Соціальні трансформації, зокрема війна та інформаційні технології, впливають на розвиток конфліктної поведінки підлітків. Сучасний підліток є особливо вразливим до впливу цих факторів, що може призводити до посилення агресії та стресових розладів. Соціальна травматизація внаслідок військового конфлікту, вплив нових технологій, які створюють альтернативні реальності та комунікаційні простори, формують нові виклики для соціалізації підлітків. Це ставить перед педагогами та психологами нові завдання щодо корекції поведінки та психоемоційного стану молоді.

3. Емпірично досліджена особливість конфліктності особистості у підлітковому віці. Встановлено, що підлітки, які схильні обирати стратегію поведінки у конфліктній ситуації уникнення, або проявляють бажання уникнути стресових ситуацій, мають підвищену тривожність та нездатності адекватно

справлятися з конфліктами. З'ясовано, що самооцінка, яка є одним із важливих психологічних чинників, також значущо впливає на прояви конфліктності підлітків. Підлітки, які мають високу самооцінку, здатні краще адаптуватися до складних ситуацій, тоді як підлітки з низькою самооцінкою володіють високим рівнем тривожності, що може бути причиною вибору стратегії уникнення у конфліктній ситуації.

4. Розроблена психокорекційна програма щодо зниження конфліктності підлітків у сучасних умовах існування, яка була орієнтована на застосування різноманітних психологічних методик, спрямованих на зниження тривожності, агресії, покращення стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях і формування більш здорової самооцінки. Однак, як показали отримані результати, незважаючи на використання перевірених та загальновизнаних методик, ефективність впроваджених психокорекційних вправ не була достатньо значущою для досягнення суттєвих змін в основних психологічних характеристиках підлітків.

5. Перевірена ефективність реалізованих формувальних студій, показала про відсутність статистично значущих змін у рівні самооцінки підлітків після виконання психокорекційних вправ. Було зафіксовано невелике зниження як фізичної, так і вербальної агресії серед підлітків, однак через відсутність варіативності в даних, було неможливо отримати статистично значущі результати. Рівень тривожності, показав, що проведені вправи не мали статистично значущого впливу на зниження тривожності серед підлітків.

Для досягнення статистично значущих змін у поведінці підлітків необхідно не лише удосконалювати застосовувані методи, а й враховувати більш широкий контекст, зокрема тривалість впливу, індивідуальні особливості учасників та соціальний контекст, у якому вони функціонують. Враховуючи обмежений час та невелику вибірку учасників, можна стверджувати, що ефективність психокорекційних заходів може бути виявлена лише за умови їхнього більш глибокого та тривалого застосування.

Список використаної літератури

1. Адаптація дитини до школи / упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. К.: Мікрос-СВС, 2003. 111 с.
2. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах / Упоряд. Т. Червона. К.: Шк. світ, 2008. 128 с.
3. Апішева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2012, Вип. 2. С. 117-125.
4. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві // Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 2. С. 49-54.
5. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання. Київ: ІЗМН, 1998. 235 с.
6. Білий Б. В. Стиль індивідуальної поведінки особистості в конфлікті. К., 2000. 214 с.
7. Близнюкова О. М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку // Проблеми сучасної психології. Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Випуск 8. Кам'янець-Подільський: «Аксіома», 2010. С. 66-75.
8. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення: навчально-методичний посібник. Харків: Друкарня Мадрид, 2020. 91 с.
9. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Особливості прояву конкурентної віктимності в українському кризовому суспільстві // Науковий журнал «Габітус». 2020. Т. 1, Вип. 13. С. 141-145. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.13-1.22>

10. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Психологічні особливості ставлення дівчат та юнаків до феномену «Слава» // Габітус. Науковий журна. Вип. 41. Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 213-216. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.37>
11. Гарькавець С. О. Психологічні виміри негативної селекції професійного середовища // Габітус. Науковий журнал. Вип. 54. Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 214-218. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.41>
12. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Віктимологічні виміри існування внутрішньо переміщених осіб в Україні // Кримінологічні дослідження : збірник наук. праць. Вип. 14 : Жертви злочинів у час війни: соціально-гуманітарний, кримінологічний та правовий виміри / [гол. ред. В. Поклад, канд. філос. наук] ; Донецький держ. універ. внутр. справ. Київ : ВД Дакор, 2024. С. 119-128.
13. Гарькавець С. О. Психологія підліткової віктимності. Монографія. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2013. 175 с.
14. Гарькавець С. О. Соціальні конфлікти : словник-довідник. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. 120 с.
15. Гарькавець С. О. Соціальні конфлікти – пропозиція нової класифікації // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. №2 (46). С. 87-98.
16. Гарькавець С. О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі: монографія. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2010. 343 с.
17. Гарькавець С. О. Юридична психологія : словник-довідник. Сєверодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. 152 с.
18. Гірник А. М. Основи конфліктології. К.: Києво-Могилянська академія, 2010. 222 с.

19. Говорухіна М. Ю. Віртуалізація сучасного світу : роздвоєння реальності. К.: Наукове знання, 2009. 93 с.
20. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посіб. К. : Центр навчальної літератури, 2005. 456 с.
21. Ємельяненко Л. М., Петюх В.М., Торгова Л.В., Гриненко А.М. Конфліктологія : навчальний посібник / за заг. Ред. В.М. Петюха, Л.В. Торгової. Київ : КНЕУ, 2003. 289-315 с.
22. Іванова В. В. Причини та форми агресивної поведінки підлітків // Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 5. С. 14-16.
23. Ілійчук В. І. Саморегуляція підлітків у подоланні конфліктної поведінки. К.: ЛИБІДЬ, 1996. 22 с.
24. Ішмуратов К. І. Конфлікт і згода. Київ: Наукова думка. 1996. 190 с.
25. Кондратенко Л. Розумові здібності дитини (Диференційнодіагностичний довідник психолога школи І ступеня). К : Главник, 2004. 112 с.
26. Кочубей Б. І. Емоційна стійкість школяра. Київ : Освіта, 1998. 237 с.
27. Кудашкіна О. З. Кіберсоціалізація як новий вид соціалізації у віртуальному середовищі // Соціальна педагогіка : теорія та практика. 2011. № 1. С. 12-18.
28. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. 2-вид. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.
29. Лучинкіна А. І. Психологічні аспекти віртуальної соціалізації // Проблеми сучасної педагогіки. 2011. № 14. С. 445-454.
30. Ложкін Г. В., Повякель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. К.: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
31. Макаренко Н. М. Самостійне вивчення курсу «Психологія обдарованої дитини». Кривий Ріг : Видавничий дім, 2010. 345 с.

32. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : в 2 т. Т.1 :Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології : монографія. К. : Форум, 2002. 319 с.
33. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : в 2 т. Т.2 :Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект : монографія. К.: Форум, 2002. 335 с.
34. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
35. Мащенко В. Моніторинг індивідуального розвитку особистості підлітка // Психолог. 2003. № 28. С. 11-15.
36. Мізерна О.О. Психологічні особливості прояву агресії у дітей 59 підліткового віку: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К.: Вид-во «Знання», 2005. 20 с.
37. Морська Л. Кіберпростір і перспектива формування особистості школяра // Щомісячний науково-педагогічний журнал «Молодь і ринок». 2010. №3 (62). С. 28-32.
38. Нагаєв В.М. Конфліктологія: курс лекцій (модульний варіант) : Навчальний посібник. Київ : ЦУЛ, 2004. 198 с.
39. Основи практичної психології / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева [та ін.] : підручник. К. : Либідь, 1999. 536 с.
40. Павелків В.Р. Психологічні особливості та детермінанти агресивної поведінки підлітків // Проблеми сучасної психології: Зб. наук. пр. 2010, Вип. 9. С. 213-223.
41. Пилипенко В. Д. Особистісно орієнтовані технології у школі. Х.: Видавнича група «Основа» : «Тріада +», 2007. 160 с.
42. Побокін В. І. Конфлікти між нами: результати досліджень. Х.: Багнет, 2014. 136 с.

43. Пов'якель Н. І. Психологія вирішення педагогічних конфліктів. К. : Шк. світ, 2008. 128 с.
44. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення): навч.-метод. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.
45. Пірен М. І. Конфліктологія: Підручник. : МАУП, 2003. 360 с.
46. Практика медіації: Словник-довідник / уклад.: С. О. Гарькавець, Л. П. Волченко. Лисичанськ: ТОВ «ФОКСПРИНТ», 2019. 128 с.
47. Присяжнюк Б. В. Особливості розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей підліткового віку. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2023. № 2. Том 34 (73). С. 60-64.
48. Психологія особистості. Словник-довідник / Під ред. П.П. Горностая та Т.М. Титаренко К.: Рута. 2001. С. 37-88.
49. Психологічні основи розвитку креативності особистості в умовах педагогічної інноватики : метод. посіб. / С. Ф. Устименко, Н. М. Токарева, А. І. Воронін [та ін.]. Кривий Ріг. : Видавничий дім, 2007. 268 с.
50. Рибалка В. О. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості. К. : Шк. світ, 2009. 128 с.
51. Русинка І. І. Конфліктологія. Психологія запобігання і управління конфліктами. Навчальний посібник. Київ, Основа. 2007. 190 с.
52. Слесик К. М. Виховання лідерів. Х. : Вид. Група «Основа», 2009. 128 с.
53. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. Психологія і особистість. 2016. № 2(10). Ч. 1. С. 105-115.
54. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 309 с.

55. Туріщева Л. В. Настільна книга шкільного психолога : навч.-метод. посіб. для вчителя. Х. : Вид. група «Основа» : «Тріада+», 2008. 256 с.
56. Туріщева Л. В. 101 схема й таблиця. На допомогу шкільному психологу. Х. : Вид. група «Основа», 2008. 94 с.
57. Цільмак О. М., Шмаленко Ю. І., Мілорадова Н. Е., Гарькавець С. О. та ін. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / за загальною ред. О. М. Цільмак. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с.
58. Чайковська О. М. Психологічні особливості конфліктності особистості у підлітковому віці // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013, Вип. 38 (1). С. 251-257
59. Чала О. А. Сутність та детермінанти деструктивної конфліктності особистості // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова; серія № 12. Психологічні науки. 2009, № 26 (50), Ч. І. С. 399-402
60. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості. Матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції «Психолінгвістика у сучасному світі – 2013». Переяслав Хмельницький, 2013. 73 с
61. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібни. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
62. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. Актуальні проблеми психології. Том XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 16. Київ, 2017. С. 215-226.
63. Шевченко Н. Ф. Шлях до Я-відкриття. Уроки психології для 8-х класів / Н. Ф. Шевченко, Є. М. Калюжна. Запоріжжя : Інтерпрінт, 2007. 124 с.
64. Ширококордюк Л. Лихослів'я у шкільному середовищі : профілактика і корекція. К: Шк. світ, 2009. 128 с.

65. Яновська Т.А. Взаємоз'язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків // «Young Scientist». 2015, № 2 (17). С. 235-238
66. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. К.: Вища школа, 2004. 679 с.
67. Bandler R. R. NLP And The Transformation Of Meaning / Cambridge, U. K. : Cambridge University Press, 1999. 334 p.
68. Bourne E. The anxiety and phobia workbook / Edmund J. Bourne. 5th ed. – Distributed in Canada by Raincoast Books Copyright, 2010. P. 304-496.
69. Carver C. S., Scheier M. F., Segerstrom S. C. Optimism. Clinical Psychology Review, 2010. 30 (7). P. 879-889.
70. Andrew Weil Spontaneous Happiness: A New Path To Emotional Well-being Little, Brown And Company 2013. 288 p.
71. Feder A., Fred-Torres S., Southwick S. M., Charney D. S. The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. Biological Psychiatry, 86(6). P. 399-419.
72. Howe N. Generations : The History of America's Future, 1584 to 2069 / N. Howe, W. Strauss. New York : Perennial, 1991. 541 p.
73. Jacobson E. Progressive relaxation. 2nd ed. Chicago : University of Chicago Press, 1938.
74. Jennings P.A., Frank J.L., Snowberg K.E., Coccia M.A., Grenberg M.T. Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): results of a randomized controlled trial. Schol Psychology Quarter, 2013. 28 (4). P. 374-390.
75. Kalaur S. The necessity of extensive professional training of future specialists of social sphere concerning the resolving conflicts in professional activity. European Research Area: Status, Problems and Prospects: the International Academic Congress (Riga, 01–02 September 2016). Riga, 2016. P. 63-65.

76. Kalaur S. M. Common approaches to the training of future social sphere experts in conflicts resolution East European Scientific Journal Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe. Warszawa, Polska, 2016. №9 (13) część 3. P. 19-22.
77. Masten, A. Ordinary magic: resilience in development. New York : The Guilford press, 2014. P. 308.
78. Palfrey J. Born Digital. Understanding the first generation of digital natives / J. Palfrey, U.Gasser. New York, 2008. P. 7-55.
79. Vroeijenstijn A. I. Towards A Quality Model for Higher Education. INQAAHE-2001 Conference on Quality, Standards and Recognition, March 2001. Conference on Quality, Standards and Recognition, March 2001. P. 34-67.
80. Wallace P. M. The Psychology of the Internet / Patricia M. Wallace // Cambridge, U. K. : Cambridge University Press, 1999. 264 p.
81. Werner E.E. What can we learn about resilience from large scale longitudinal studies? In «Handbook of Resilience in Children», New York, Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2004. 456 p.
82. White J., Schmitt M., Langer E. Horizontal hostility: Multiple minority groups and differentiation from the mainstream. Group Processes and Intergroup Relations. 9, 2006. P. 339-358.

Методика А. Басс і А. Дарки

Шкали: фізична агресія, непряма агресія, дратівливість, негативізм, уразливість, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини.

Призначення тесту

Опитувальник диференціює прояви агресії і ворожості. А. Басс і А. Дарки виділили наступні види реакцій:

Фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої особи.

Непряма агресія, обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.

Роздратування - готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).

Негативізм - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів.

Образа - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні та вигадані дії.

Підозрілість - в діапазоні від недовіри і обережності стосовно людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.

Вербальна агресія - вираз негативних почуттів як через форму (крик, виск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).

Почуття провини - виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що спричинює зло, а також відчуває докори сумління.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Відповіді оцінюються за шкалами наступним чином:

1. Фізична агресія:

«так» = 1, «ні» = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

«ні» = 1, «так» = 0: 9, 17, 41.

2. Непряма агресія:

«так» = 1, «ні» = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;

«ні» = 1, «так» = 0: 10, 26, 49.

3. Роздратування:

«так» = 1, «ні» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

«ні» = 1, «так» = 0: 11, 35, 69.

4. Негативізм:

«так» = 1, «ні» = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Образа:

«так» = 1, «ні» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.

«ні» = 1, «так» = 0: 44.

6. Підозрілість:

«так» = 1, «ні» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

«ні» = 1, «так» = 0: 65, 70.

7. Вербальна агресія:

«так» = 1, «ні» = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

«ні» = 1, «так» = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Почуття провини:

«так» = 1,

«ні» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7.

Ворожість = Образа + Підозрілість;

Агресивність = Фізична агресія + Роздратування + Вербальна агресія.

Інтерпретація результатів тесту

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4 , а ворожості - $6-7 \pm 3$.

Тест Басса-Дарки

Опитувальник складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає «так» чи «ні».

1. Часом я не можу впоратися з бажанням завдати шкоди іншим
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не виконаю
5. Я не завжди отримую те, що мені належить
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчуття
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болючі докори совісті
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене трохи більш дружньо, ніж я очікував
15. Я часто буваю незгодний з людьми
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся
17. Якщо хто-небудь першим ударив мене, я не відповім йому
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається
20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір

21. Мене трохи засмучує моя доля
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку
26. Я не здатний на грубі жарти
27. Мене охоплює лють, коли наді мною глузують
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не подобається
30. Досить багато людей заздрять мені
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків
33. Люди, які постійно знущаються з вас, варті того, щоб їх «клацнули по носі»
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь
36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до «сильних» виразів
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів

45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужинцям»
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити когось
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щонебудь приємне для мене
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь
54. Невдачі засмучують мене
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші
56. Я можу пригадати випадок, коли я був настільки злий, що хапав першийліпший предмет і ламав його
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку
58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю
60. Я лаюся тільки зі злості
61. Коли я поступаю неправильно, мене мучить совість
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу
64. Я буваю грубуватий стосовно людей, які мені не подобаються
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує

- 67. Я часто думаю, що жив неправильно
- 68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки
- 69. Я не засмучуюсь через дрібниці
- 70. Мені рідко приходить до голови, що люди намагаються розлютити або образити мене
- 71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання
- 72. Останнім часом я став занудою
- 73. У суперечці я часто підвищую голос
- 74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей
- 75. Я краще погоджуся з чим-небудь, ніж стану сперечатися

Тест Г. Ю. Айзенка

1. Тобі подобається перебувати в галасливій та веселій компанії?
2. Чи часто ти потребуєш допомоги інших дітей?
3. Коли тебе про що-небудь запитують, ти найчастіше швидко знаходиш відповідь?
4. Буваєш ти дуже сердитим, дратівливим?
5. Чи часто у тебе міняється настрій?
6. Чи буває таке, що тобі іноді більше подобається бути одному, ніж зустрічатися з іншими дітьми?
7. Тобі іноді заважають заснути різні думки?
8. Ти завжди виконуєш все відразу, так, як тобі говорять?
9. Чи любиш ти жартувати над ким-небудь?
10. Чи було коли-небудь так, що тобі стає сумно без особливої причини?
11. Чи можеш ти сказати про себе, що ти взагалі весела людина?
12. Ти коли-небудь порушував правила поведінки в школі?
13. Чи буває так, що іноді тебе майже все дратує?
14. Тобі подобалася б така робота, де все треба робити дуже швидко?
15. Чи було коли-небудь так, що тобі довірили таємницю, а ти з якихось причин не зміг її зберегти?
16. Ти можеш без особливих зусиль розвеселити компанію нудьгуючих дітей?
17. Чи буває так, що твоє серце починає сильно битися, навіть якщо ти майже не хвилюєшся?
18. Якщо ти хочеш познайомитися з іншим хлопчиком або дівчинкою, то ти завжди першим починаєш розмову?
19. Ти коли-небудь говорив неправду?
20. Ти дуже засмучуєшся, коли на тебе кричать за що-небудь?
21. Тобі подобається жартувати і розповідати веселі історії своїм друзям?

22. Ти іноді відчуваєш себе втомленим без особливої причини?
23. Ти завжди виконуєш те, що тобі кажуть старші?
24. Ти, як правило, завжди буваєш всім задоволений?
25. Чи можеш ти сказати, що ти трохи більш образлива людина, ніж інші?
26. Тобі завжди подобається грати з іншими дітьми?
27. Чи було коли-небудь так, що тебе попросили вдома допомогти по господарству, а ти з якоїсь причини не зміг цього зробити?
28. Чи буває, що у тебе без особливої причини паморочиться голова?
29. У тебе часом буває таке відчуття, що тобі все набридло?
30. Ти любиш іноді похвалитися?
31. Чи буває таке, що перебуваючи в суспільстві інших дітей, ти найчастіше мовчиш?
32. Ти зазвичай швидко приймаєш рішення?
33. Ти жартуєш іноді в класі, особливо якщо там немає вчителя?
34. Тобі часом сняться страшні сни?
35. Чи можеш ти веселитися, не стримуючи себе в компанії інших дітей?
36. Чи буває, що ти так хвилюєшся, що не можеш всидіти на місці?
37. Тебе взагалі легко образити або засмутити?
38. Чи траплялося тобі говорити про кого-небудь погано?
39. Чи можеш ти сказати про себе, що ти безтурботна людина?
40. Якщо ти опиняєшся в дурному положенні, то ти потім довго розстроюєшся?
41. Ти завжди їж все, що тобі дають?
42. Коли тебе про щось просять, тобі завжди важко відмовляти?
43. Ти любиш часто ходити в гості?
44. Чи був хоча б раз у твоєму житті випадок, коли тобі було дуже погано?
45. Чи бувало таке, щоб ти коли-небудь грубо розмовляв з батьками?
46. Як ти думаєш, тебе вважають веселою людиною?

47. Ти часто відволікаєшся, коли робиш уроки?
48. Чи буває таке, що тобі не хочеться брати участь в загальному святкуванні?
49. Кажеш ти іноді перше, що спадає на думку?
50. Ти майже завжди впевнений, що справишся з справою, за яку взявся?
51. Буває, що ти відчуваєш себе самотнім?
52. Ти звичайно соромишся заговорювати першим з незнайомими людьми?
53. Ти часто спохвачуєшся, коли вже пізно?
54. Коли хто-небудь кричить на тебе, ти теж кричиш у відповідь?
55. Чи буває, що ти стаєш дуже веселим або сумним, без особливої причини?
56. Тобі іноді здається, що важко отримати справжнє задоволення від компанії дітей?
57. На тебе впливає погода?

Обробка результатів здійснюється за трьома відносно незалежним шкалами:

1. Шкала «брехні» (оцінка достовірності результатів і самозаперечення - самоствердження): відповідь «так» з питань: 3, 23, 41. Відповідь «ні» з питань: 4, 12, 15, 19, 27, 30, 34, 36, 45. Сума балів за даною шкалою бажана не більше 5.
2. Шкала екстра- та інтровертості: відповідь «так» з питань: 1, 3, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 24, 26, 32, 35, 39, 43, 50, 54. Відповідь «ні» з питань: 6, 31, 48, 52, 56.
3. Шкала нейротизму: відповідь «так» з питань: 2, 5, 7, 10, 13, 17, 20, 22, 25, 28, 29, 57. Відповідь «ні» з питань: 34, 36, 37, 40, 42, 44, 47, 49, 51, 53, 55.

Низькі бали за шкалою екстраверсії - інтроверсії означають інтроверсію, високі - екстраверсію (максимальна оцінка її в ЕРІ 24 бали, а при одночасному використанні двох форм опитувальника А і В, - 48 балів). Низькі бали за шкалою нестабільності - стабільності означають стабільність, високі - нестабільність (максимальна оцінка також 24 бали, при використанні форм А і

Продовження додатку Б

В - 48 балів), середня для обох шкал - 12 балів (при $A + B = 24$ бали) - припадає на точку їх перетину (Додаток, рис. 1).

«Коло Айзенка»



Методика К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

1.

- а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
- б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.

2.

- а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.

3.

- а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
- б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.

4.

- а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
- б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.

- а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.
- б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.

6.

- а) Я намагаюся уникнути прикрощів.
- б) Я намагаюся досягти свого.

7.

а) Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно.

б) Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.

8.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

9.

а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

б) Я докладую всіх зусиль, щоб досягти свого.

10.

а) Я наполегливо прагну досягти свого.

б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.

а) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

12.

а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.

б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

13.

а) Я пропоную серединну позицію.

б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.

14.

а) Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди.

б) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

15.

а) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16.

а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.

17.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18.

а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

19.

а) Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.

б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв'язати його остаточно.

20.

а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.

21.

а) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

22.

а) Я намагаюся знайти серединну позицію між моєю думкою та думкою іншої людини.

б) Я відстоюю свої бажання.

23.

а) Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24.

а) Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.

б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.

25.

а) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26.

а) Я пропоную серединну позицію.

б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27.

а) Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.

б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.

29.

- а) Я пропоную серединну позицію.
- б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30.

- а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.
- б) Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні, щоб досягти успіху.

Бланк відповідей для тесту за методикою К. Томаса

№ пари	а	б	№ пари	а	б
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		

Ключ до тесту методики К. Томаса

№ з/п	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Прийняття
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

Шкала самооцінки Розенберга:

1. Я задоволений собою.
2. Я вважаю, що я корисний і потрібний.
3. Я думаю, що маю хороші якості.
4. Я вважаю, що я здатний досягти успіху.
5. Я впевнений у собі.
6. Я вважаю, що я привабливий.
7. Я думаю, що я розумний.
8. Я вважаю, що я хороший друг.
9. Я вважаю, що я надійний.
10. Я думаю, що я поважаю себе.

Оцінити кожне твердження по шкалі від 1 до 4, де 1 повністю не згоден, 2 не згоден, 3 згоден, 4 повністю згоден.

Після відповіді на всі питання, потрібно буде підрахувати загальну кількість балів. Мінімальна кількість балів - 10, а максимальна - 40.