

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА  
ФІНАНСІВ**

Факультет управління  
Кафедра психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**«ЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ У  
КОНФЛІКТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

**ВИКОНАВ:**

студент групи ПС22-1  
Мороховець Вікторія Андріївна

\_\_\_\_\_

**КЕРІВНИК:**

канд. психол. наук  
Казарова Ганна Миколаївна

\_\_\_\_\_

**РЕЦЕНЗЕНТ:**

доктор пед. наук, канд. психол. наук, директор КЗО  
"Спеціальна школа "ШАНС" ДОР"  
Тороп Крістіна Сергіївна

\_\_\_\_\_

**ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:**

В.о. завідувача кафедри психології  
Скляньська Ольга Вадимівна

\_\_\_\_\_

м. Дніпро  
2026

## АНОТАЦІЯ

**Мороховець В.А.** Зв'язок тривожності та стилів поведінки у конфлікті в підлітковому віці.

У кваліфікаційній роботі досліджується взаємозв'язок між тривожністю та стилями поведінки в конфлікті серед підлітків. Розглядаються теоретичні підходи до вивчення проблематики тривожності, конфліктності та стилів поведінки в конфлікті, а також специфіку їх виникнення та прояву в підлітковому віці. Підібрано комплекс методик, що відповідають меті, здійснено емпіричне дослідження та проаналізовано результати.

У результаті аналізу виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем агресивності та стилем поведінки в конфлікті «суперництво», а також негативний статистично значущий зв'язок між агресивністю та стратегією «уникнення». Виявлено статистично значущі позитивні зв'язки між імпульсивністю та тривожністю, фрустрацією й ригідністю. Також зафіксовано статистично значущі статеві відмінності: вищі показники агресивності та ригідності притаманні дівчатам. Визначено шляхи профілактики тривожності та схильності до деструктивних стилів поведінки в конфлікті у підлітків.

Ключові слова: підлітковий вік, тривожність, конфліктність, стилі поведінки в конфлікті, агресивність, імпульсивність, ригідність.

## SUMMARY

**V.A. Morokhovets.** The relationship between anxiety and conflict behaviour styles in adolescence.

This thesis examines the relationship between anxiety and conflict behavior styles among adolescents. It reviews theoretical approaches to studying anxiety, conflict, and conflict behavior styles, as well as the specific nature of their emergence and manifestation during adolescence. A set of methods appropriate to the objective was selected, an empirical study was conducted, and the results were analyzed.

The study revealed a statistically significant positive correlation between the level of aggression and the “rivalry” conflict behavior style, as well as a statistically significant negative correlation between aggression and the “avoidance” strategy. Statistically significant positive correlations were found between impulsivity and anxiety, frustration, and rigidity. Statistically significant gender differences were also observed: higher levels of aggression and rigidity were characteristic of girls. Ways to prevent anxiety and a tendency toward destructive conflict behavior styles in adolescents were identified.

Keywords: adolescence, anxiety, conflict, conflict behavior styles, aggression, impulsivity, rigidity.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП .....</b>                                                                                                                             | <b>5</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ<br/>ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ В<br/>ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....</b> | <b>9</b>  |
| 1.1 Основні теоретичні підходи до вивчення тривожності.....                                                                                    | 9         |
| 1.2 Особливості прояву тривожності в підлітковому віці .....                                                                                   | 16        |
| 1.3 Теоретичні підходи до вивчення конфліктності підлітків, стилів поведінки у<br>конфлікті та їх зв'язку з тривожністю.....                   | 23        |
| Висновки до розділу 1.....                                                                                                                     | 34        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА<br/>СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....</b>                       | <b>36</b> |
| 2.1 Організація та етапи дослідження .....                                                                                                     | 36        |
| 2.2 Описання та обґрунтування методик дослідження .....                                                                                        | 37        |
| 2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....                                                                                      | 40        |
| 2.4 Рекомендації для зниження тривожності та схильності до деструктивних<br>стилів поведінки в конфлікті у підлітків .....                     | 55        |
| Висновки до розділу 2 .....                                                                                                                    | 58        |
| <b>ВИСНОВКИ .....</b>                                                                                                                          | <b>61</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                                         | <b>66</b> |
| <b>ДОДАТКИ .....</b>                                                                                                                           | <b>72</b> |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Період підліткового віку прийнято вважати кризовим та одним із найскладніших в онтогенезі людини. Труднощі цього етапу полягають у переході від дитинства до дорослості, коли за короткий проміжок часу відбуваються численні якісні зміни. Трансформуються інтереси, життєві погляди, зразки для наслідування, руйнуються усталені норми існування. У цей період формуються нові способи емоційного реагування, набувають чіткості риси характеру, паралельно шкільна програма потребує стрімкого засвоєння знань з різних галузей. Усе це стає міцним підґрунтям для виникнення тривожності через складнощі в адаптації, що в свою чергу може призвести до ускладнень соціалізації, підвищення рівня імпульсивності та конфліктності.

Сучасне покоління підлітків, що формується в умовах воєнних дій та агресивного інформаційного середовища, може мати низку індивідуально-психологічних особливостей, які відрізняють його від попередніх. У зв'язку з цим, попри значну кількість наукових досліджень, проблема взаємозв'язку рівня тривожності та стилів поведінки в конфліктних ситуаціях залишається актуальною та потребує подальшого аналізу. Вивчення цієї теми є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та підтримки підлітків в умовах сьогодення.

Наявна проблематика поєднує два ключові феномени – тривожність і конфліктність, які досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. Зарубіжні дослідники, такі як З. Фройд, А. Адлер, К. Хорні, Ч. Спілбергер, Б. Скіннер, А. Бандура, А. Бек, Дж. Келлі, К. Роджерс вивчали механізми формування особистості, чинники та емоційно-поведінкові прояви тривожності. Серед українських вчених свій внесок зробили: Л. Г. Подоляк та В. І. Юрченко, С. О. Ставицька, В. Поліщук, Я. М. Омельченко, І. С. Булах, М.І Томчук та С.М. Томчук, що розглядали вікові особливості розвитку емоційної сфери індивіда,

прояви тривожності в підлітків, їх зв'язок з особистісними рисами та соціальним середовищем.

Аспекти конфліктності та стилів поведінки в конфліктних ситуаціях досліджувались як зарубіжними, так і вітчизняними вченими: Е. Еріксон, О. А. Чала, О. М. Чайковська, Т. А. Яновська, К. Томас і Р. Кілман.

**Мета:** теоретично та емпірично дослідити зв'язок тривожності та стилів поведінки в конфлікті у підлітків.

**Об'єкт дослідження:** тривожність та стилі поведінки у конфлікті серед підлітків.

**Предмет дослідження:** зв'язок між рівнем тривожності та стилями поведінки у конфлікті в підлітків.

**Гіпотеза дослідження:** існує зв'язок між рівнем тривожності підлітків і стилями їх поведінки у конфлікті: підлітки з високим рівнем тривожності частіше обирають неконструктивні стилі (суперництво, уникнення, пристосування), тоді як підлітки з низьким рівнем тривожності більш схильні до конструктивних стилів (співпраця, компроміс).

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення та особливості прояву тривожності у підлітків.
2. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення конфліктності та стилів поведінки в конфлікті у підлітків та їх зв'язку з тривожністю.
3. Здійснити емпіричне дослідження зв'язку тривожності та стилів поведінки у конфлікті в підлітковому віці.
4. Надати практичні рекомендації, спрямовані на зниження тривожності та схильності до деструктивних стилів поведінки в конфліктах у підлітків.

**Теоретико–методологічні основи дослідження:** Основні теоретичні положення досліджень тривожності та особливостей її прояву у підлітків

зарубіжних (З. Фройд, А. Адлер, К. Хорні, Ч. Спілбергер, Б. Скінер, А. Бандура, А. Бек, Дж. Келлі, К. Роджерс) та вітчизняних психологів (Л. Г. Подоляк та В. І. Юрченко, С. О. Ставицька, В. Поліщук, Я. М. Омельченко, І. С. Булах, Томчук М.І та Томчук С. М.), теоретичні положення праць та досліджень конфліктності та її особливостей, стилів поведінки в конфлікті у підлітків вітчизняних та зарубіжних психологів (Е. Еріксона, О. А. Чала, Т. А. Яновська, О. М. Чайковська, К. Томас і Р. Кілман)

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та синтез наукової літератури; емпіричні методи: тестування; математико-статистичні: методи статистичної обробки даних: критерій Колмогорова–Смірнова; коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r$ );  $t$ -критерій Стюдента для незалежних вибірок.

**Методики:** Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка); Методика «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н.В. Грішиної)»; Методика «Дослідження соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша; Опитувальник «Дослідження імпульсивності».

**Емпірична база:** у дослідженні прийняли участь учні Смілянської загальноосвітньої школи I - III ступенів № 11 Смілянської міської ради Черкаської області. Загальна вибірка становила 31 особу: 18 хлопців та 13 дівчат.

**Теоретична значущість** полягає в узагальненні та систематизації наукових уявлень про тривожність та конфліктність у підлітковому віці та чинники їх прояву, а також у розширенні знань щодо її взаємозв'язку зі стилями поведінки в конфліктних ситуаціях. Дослідження сприяє збагаченню наукового матеріалу з проблеми впливу рівня тривожності на особливості поведінки підлітків у міжособистісній взаємодії.

**Практична значущість:** результати отримані в ході дослідження можуть бути використані для розробки психокорекційних програм шкільними психологами, педагогами, соціальними працівниками, а також можуть слугувати матеріалом для факультативних занять для профілактики та корекції деструктивних форм поведінки.

**Структура роботи:** вступ, два розділи та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел (50), додатки (6). Зміст роботи висвітлено на 61 сторінці основного тексту та містить 7 таблиць та 5 рисунків.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

### **1.1 Основні теоретичні підходи до вивчення тривожності**

Сьогодення характеризується великою кількістю стресових факторів, які неминуче впливають на кожну людину, створюючи потребу в механізмах для адаптації, серед яких тривожність посідає важливе місце. Вона, як емоційна реакція, виконує важливу пристосувальну функцію, допомагаючи людині мобілізувати всі внутрішні ресурси для подолання небезпек і труднощів.

В психологічній літературі існують три поняття – страх, тривога та тривожність, – що перетинаються у спробах психологів різних часів описати в широкому значенні занепокоєння людини. Ми вважаємо за доцільне надати загальну характеристику цим поняттям.

Отже страх – це емоційний стан, що відображає захисну біологічну реакцію людини на реальну або уявну загрозу здоров'ю та благополуччю [3, с.494], тоді як тривога – це стан емоційного неспокою, що виникає у зв'язку з очікуванням небезпеки, можливих невдач або значущих для людини подій в умовах невизначеності [18, с.329]. Тривожність – це індивідуально-психологічна особливість особистості, що проявляється у схильності індивіда до частого, тривалого та інтенсивного переживання тривоги [43].

Тривогу та тривожність вже давно досліджують у психології на основі різних підходів, що містять відмінні трактування понять та уявлення про їх витоки. Загалом дослідники висвітлюють тривожність як складний особистісний феномен, що кожен учений трактує по-різному, тому важливо провести теоретичний аналіз для подальшого дослідження теми.

Свій початок дослідження тривоги та тривожності беруть у психоаналізі. Одним із перших тривожність розглянув відомий австрійський психолог З.

Фройд. У своїй видатній психодинамічній концепції вчений представив внутрішнє життя людини як поле боротьби між свідомим і несвідомим, розумом та інстинктами, що змагаються за контроль над поведінкою.

Згідно з поглядами З. Фрейда, структура особистості складається з трьох основних компонентів: «Воно» (Ід), «Я» (Его) та «Над-Я» (Суперего). Ід є базовою, примітивною структурою, що містить інстинкти та спадкові чинники і керується принципом негайного задоволення потягів. Его, яке функціонує на свідомому та передсвідомому рівнях, формується для узгодження імпульсів Ід з вимогами реальності та соціуму. Над-Я є найпізніше сформованою інстанцією особистості, що виникає в процесі соціалізації та втілює моральні норми й виконує функцію внутрішнього контролю поведінки [31, с.18].

Тривога є функцією Его, що попереджає людину про наближення загрози та допомагає їй адаптивно реагувати на небезпечні ситуації — зустріти їх або уникнути [9, с.470].

Ще у своїх перших працях він зазначав, що природа неврозу полягає у неспроможності «Я» впоратися з лібідо та правильно його застосовувати [10, с.391]. Проблема тривожності розкривається через поняття страху, зокрема його поділ на реальний — як реакцію на зовнішню об'єктивну небезпеку та прояв інстинкту самозбереження, і невротичний, що характеризується суб'єктивно негативним сприйняттям дійсності. Останній проявляється у схильності очікувати найгірше, тлумачити випадкові події як загрозливі та має суто психічну природу [10, с.402-405]. Якщо лібідо, не знаходить розрядки, воно перетворюється на невроз, тобто основна умова виникнення тривожної симптоматики полягає у неможливості витримати нагромадження лібідо [10, с.413]. У подальших працях психолог окреслює третій вид страху — страх сумління, що виражається конфлікті між бажаним «Ід» (Воно) та сформованими нормами соціуму, які представляє «Над-Я» [10, с.552].

Згодом саме на основі досвіду лікування неврозів З. Фройд переформулював своє розуміння тривожності. Він дійшов висновку, що тривога є основною функцією Его: вона попереджає людину про небезпеку, яку потрібно або подолати, або уникнути. У таких випадках тривога виступає адаптаційною функцією, допомагаючи особистості впоратися з викликами життя [49].

Не менш відома концепція індивідуальної психології А. Адлера поширює розуміння тривожності як риси характеру особистості. В його теорії у людини з дитинства формується потреба у перевазі над іншими, та як наслідок виникає певна психологічна тривожність, яка за умов несприятливого розвитку лише зростає [44, с.19-25]. Різні труднощі життя, з якими стикається дитина, дають їй зрозуміти власну неспроможність одній впоратися з ними, тоді виникає відчуття неповноцінності, яке мотивує доводити іншим власну силу. Це почуття дитина намагається подолати різними способами компенсуючи потребу у визнанні: послужливістю, грубістю, протестом, старанністю тощо [44, с.69-80].

А. Адлер вважав, що тривога виникає з почуття неповноцінності, яке, у свою чергу, може призвести до неврозу. Її причини, як симптому неврозу, на його думку, можуть бути в дитячих переживаннях, таких як ігнорування та відкидання дорослими, надмірна опіка або фізичні страждання [11].

К. Хорні також писала, що тривога є складником неврозу, а саме його динамічним центром. На відміну від попередніх дослідників, вона чітко розділяє поняття страху й тривоги, вважаючи кожне адекватною реакцією на небезпеку. У першому випадку загроза очевидна та реальна, у другому — прихована та має суб'єктивний характер. Інтенсивність тривоги визначається особистісним сенсом, який людина вкладає в конкретну ситуацію [36, с.23-38].

Згідно з її теорією, якщо дитина зазнавала брак тепла, глузування, надмірної опіки або непередбачуваних коливань у ставленні батьків, а її думку ігнорували чи висміювали, формується глибинна тривожність. Вона проявляється

самотністю, безсиллям і негативізмом в ставленні до світу, а джерелом таких проявів є проблемні стосунки з батьками, що змушують дитину шукати власні стратегії захисту [36, с.51-71].

Біхевіористичний підхід розкриває тривожність як реакцію на певні обставини, яка згодом переростає в заучений механізм — набутий через научіння спосіб поведінки людини. Важливу роль у цьому підході відіграє видатний американський психолог Б. Скіннер та його теорія оперантного научіння. Ця концепція пояснює поведінку людини через систему стимулів та позитивних і негативних наслідків. Певні дії людини можуть підкріплюватися нагородою чи покаранням, внаслідок чого або повторюються в майбутньому або зникають.

Б. Скіннер вважав, що поведінка людини контролюється та регулюється здебільшого негативними або больовими стимулами. Основні методи такого контролю — негативне підкріплення або покарання, на основі якого виникає тривожність як побічний продукт. Дослідник наголошував, що всі засоби контролю діяльності людини, які засновані на негативних (аверсивних) стимулах, є неефективними та породжують невпевненість у собі, загальну тривожність і впливають на розвиток антисоціальної поведінки [29, с.118-120].

А. Бандура — ще один визначний вчений цього напрямку, який розробив теорію соціального навчання. У цій системі нові моделі поведінки формуються через безпосередній досвід або шляхом моделювання, тобто спостерігаючи за поведінкою інших. У ній, на відміну від моделі Б. Скіннера, підкріплення не лише пригнічує чи посилює різні форми поведінки, а й виконує інформативну та стимулюючу функцію.

А. Бандура вважає, що поведінка людини виникає із взаємодії внутрішніх факторів та впливу зовнішнього середовища. Закріплення емоційних реакцій відбуваються не лише через власний досвід, а й через спостереження та аналіз

поведінки оточення. У цьому контексті страх і тривога виникають як засіб уникнення негативних наслідків, яких бояться чи остерігаються інші [45, с.2-3].

Представники когнітивного підходу визначають тривожність як неадекватну інтерпретацію подій і ситуацій людиною, що супроводжується різними емоційними станами та заважає раціональному мисленню. А. Бек, один із засновників когнітивної терапії, розглядає тривожність як чинник психічних розладів, чітко розмежовуючи поняття «страх» і «тривога». Страх він визначає як автоматичну реакцію на реальну загрозу, тоді як тривога постає тривалим і стійким емоційним станом, що ґрунтується на страху та припущенні про можливу загрозу інтересам особистості [46, с.14-15]. Супроводжують і закріплюють тривожність викривлені негативні автоматичні думки – неправильна інтерпретація подій, перебільшення об'єктивної небезпеки та ірраціональне сприйняття власних можливостей [46, с. 49-51].

Дж. Келлі, розробив концепцію «особистісних конструктів», згідно з якою психічна діяльність людини визначається тим, як вона прогнозує майбутнє. Під прогнозом маються на увазі особисті когнітивні схеми, тобто конструкти індивіда — певні думки, які людина використовує для усвідомлення світу та передбачення майбутніх подій. Дослідник трактує тривожність як стан, що виникає при неспроможності людини застосувати сформований конструкт. Тривожність виникає внаслідок усвідомлення людиною того, що її конструкти не підходять для прогнозування подій та інтерпретації дійсності [34, с.12].

Гуманістичний підхід до вивчення тривожності, зокрема у працях К. Роджерса, пов'язує її виникнення з розбіжністю між уявленнями людини про себе та реальним досвідом, а також із невпевненістю в реалізації власного потенціалу. Згідно з його теорією, поведінка особистості визначається базовою потребою в самореалізації, яка полягає у прагненні максимально розкрити й реалізувати вроджені здібності [29, с.93-95].

Дослідник вважає, що людина узгоджує свою діяльність із Я-концепцією та закладеними в ній цінностями: переживання, які їй відповідають, легко усвідомлюються, тоді як несумісні з образом «Я» сприймаються спотворено або відхиляються, оскільки становлять загрозу. У ситуації невідповідності виникає тривога як емоційна реакція на загрозу [29, с.101-102].

Досить повно поняття тривожності в своїх працях досліджує Ч. Спілбергер. На його думку, тривога виникає тоді, коли людина сприймає ситуацію як загрозову, а її ядром є відчуття небезпеки [50]. Саму тривожність учений поділяє на два види: ситуативну та особистісну. Ситуативна (реактивна) тривожність є емоційною реакцією на стрес і характеризується такими переживаннями, як напруга, схвилюваність та негативні думки, що можуть проявлятися з різною інтенсивністю. Натомість особистісна тривожність розглядається як стійка риса індивіда, яка виявляється у схильності до надмірних переживань та сприйняття світу як потенційно ворожого, на що людина реагує відповідним чином [4, с.127].

У дослідженнях та роботах вітчизняних психологів тривожність теж посідає важливе місце. Зокрема, Л. Г. Подоляк та В. І. Юрченко ототожнюють тривожність із виникненням у людини частого та сильного стану тривоги, який легко з'являється за найменших подразників. Тривожність є частиною темпераменту, виражає особистісну характеристику, має природну основу — тип нервової системи та формується під впливом соціальних і особистісних чинників. Дослідники зауважують, що нерідко причиною тривожності в дитинстві є порушення взаємин з батьками, а в дорослому віці вона породжується внутрішніми конфліктами, пов'язаними з оцінкою самого себе. Тривожність поділяють на стійку часткову, що виникає в будь-якій сфері та пов'язана з конкретною ситуацією або об'єктом, і загальну — її спрямованість змінюється залежно від значущості для людини того чи іншого явища [21, с. 354].

С.О. Ставицька виділяє і розглядає особистісну тривогу як характеристику інтегрованої особистості, частину розвитку особистості, яка пов'язана з впливом негативних переживань. Дослідниця теж вважає, що схильність до тривоги проявляється високою чутливістю до подразників, а її природу вбачає в перманентному незадоволенні базових потреб особистості [30, с.10].

А саме поняття «тривожність» С.О. Ставицька описує як афективний стан, що проявляється в небезпечних ситуаціях та пов'язаний з очікуванням невдач у соціальній сфері та подальшим незадовільним розвитком подій. Виходячи з того, чим зумовлена тривога, вона поділяється на два види: мобілізуюча ситуативна тривожність — переживання об'єктивно зумовлені ситуацією, та дезорганізуюча особистісна тривожність — складова особистості, що носить деструктивний характер [30, с.1].

Дослідниця Я. М. Омельченко розглядає тривожність у школярів та описує її як багатогранне психологічне явище, що проявляється у різних формах, з різною інтенсивністю та є безпредметним ірраціональним передчуттям небезпеки. Дослідниця виокремлює тривожний стан як короточасну емоційну реакцію, тривожність як схильність до частих переживань, і особистісну тривожність — стійка риса особистості. А також виділяє адаптивну та дезадаптивну форми тривожності, де остання характеризується неадекватним, дезорганізуючим посиленням переживань [16].

Проаналізувавши підходи зарубіжних і вітчизняних психологів, можна зробити висновок, що тривожність є багаторівневим феноменом, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти особистості. Зарубіжні психоаналітики (З. Фрейд, К. Хорні, А. Адлер) пояснюють тривожність як наслідок внутрішніх конфліктів, що беруть початок у дитинстві, незадоволених потребах або суперечностях між структурами особистості. Біхевіористи (Б. Скіннер, А. Бандура) розглядають її як набутий спосіб реагування, що виникає

через негативне підкріплення або моделювання поведінки. Психологи когнітивного напрямку (А. Бек, Дж. Келлі) пов'язують тривожність із викривленим сприйняттям реальності та неадекватною інтерпретацією подій. Гуманісти (К. Роджерс) трактують її як прояв конфлікту між реальним досвідом і Я-концепцією, а Ч. Спілберг підкреслює як ситуативний, так і стійкий характер тривожності.

Вітчизняні психологи також підкреслюють складність тривожності. Л.Г. Подоляк та В.І. Юрченко визначають її як індивідуальну схильність, що залежить від типу нервової системи, соціальних та особистісних чинників. С. О. Ставицька виділяє мобілізуючу ситуативну та дезорганізуючу особистісну тривожність, пов'язуючи їх із незадоволенням базових потреб та негативними переживаннями. Я.М. Омельченко наголошує на адаптивній та дезадаптивній тривожності, її ролі в структурі психіки та характері реакції особистості на зовнішні стимули. Отже, у вітчизняній психології тривожність розглядається як стійка риса та емоційний стан, що одночасно є механізмом адаптації та показником внутрішньої напруги особистості, що формує основу для подальшого дослідження особливостей тривожності у підлітковому віці.

## **1.2. Особливості прояву тривожності в підлітковому віці**

Сучасний світ характеризується нестабільністю, інформаційне поле людини все більше транслює насилля в різних його формах, складніше стало передбачити та спланувати навіть найближче майбутнє. Це все, безперечно, дуже негативно впливає на психологічний стан кожної людини, дестабілізуючи емоційну сферу. А найбільш виразно простежуються різні афективні стани під час бурхливого фізіологічного та психологічного розвитку – у підлітковому віці.

Саме підлітки найбільше зазнають впливу деструктивних та мінливих зовнішніх обставин, що, в свою чергу, можуть викликати тривожність.

Підлітковий вік синонімічно називають пубертатом, або періодом статевого дозрівання, що починається в дівчаток у 10 років, в хлопців у 10-13, а закінчується в 16-18 – залежно від статі. Загалом це період всебічного фізіологічного розвитку, що протікає зі складною взаємодією різних гормонів, що посилює загальну емоційну нестабільність індивіда в цей період [33, с.12-14].

Завданнями підліткового віку є визначення нового образу «Я», побудова ідентичності, формування самостійності та поступове статеве дозрівання. Останнє випереджає завершення повного формування організму та особистості відносно культури і соціуму. Невідповідність психічного та фізичного розвитку, а також нестабільність нервової системи значно підсилюють ірраціональні реакції на критику та збільшують прояви асоціальної поведінки. Процес формування образу фізичного «Я» також істотно впливає на психологічний стан підлітка: усвідомлюючи зовнішні зміни власного тіла, він переживає тривожність, що супроводжується появою негативних думок щодо своєї зовнішності [32, с. 146-150].

Становлення «Я-концепції» підлітка, за сприятливих обставин, проявляється у розвитку вольової саморегуляції, формуванні власних цінностей, зростанні довіри до однолітків та підвищенні стійкості до труднощів. Посилюється прагнення до самостійності, самоконтролю, відповідальності та поглиблення самооцінки. Відбувається перехід від гедоністичних мотивів до довгострокових цілей, пов'язаних із досягненням певного соціального статусу [13, с.58]. Натомість у кризових ситуаціях підлітки зазвичай переживають смуток, гнів і страх та демонструють дистанціюючі й орієнтовані на стрес стратегії поведінки [26, с.11].

Провідним мотивом діяльності підлітка є прагнення зайняти значуще місце серед однолітків. Потрапляючи до референтної групи, він орієнтується на її цінності, надаючи більшій значущості оцінкам ровесників і зменшуючи вплив думки дорослих. Інтимно-особистісне спілкування як провідна діяльність цього віку забезпечує засвоєння моральних норм і соціальних орієнтирів, тоді як його дефіцит сприяє соціальній дезадаптації, девіантній поведінці та підвищенню рівня тривожності [32, с.163].

Український психолог В. Поліщук у своїх працях детально аналізує складнощі підліткового віку та виокремлює кризу 13 років. У цей період особистість відмовляється від сприйняття себе як дитини та прагне увійти у світ дорослих, що зумовлює складнощі у взаємодії з оточенням та збільшує міжособистісні конфлікти, які відіграють важливу роль у подальшому становленні особистості. Саме тому цю кризу дослідник визначає як «велику», на відміну від «малої» кризи 17 років, що пов'язана з переосмисленням підліткового досвіду.

Автор підкреслює, що кожен переломний віковий період характеризується специфічними симптомами, які об'єднуються у симптомокомплекси. Їх аналіз дає змогу окреслити межі вікової кризи та оцінити рівень сформованості нових особистісних якостей [24, с.107-110].

В. М. Поліщук виділяє загальну структуру симптомокомплексу кризи 13 років позитивних симптомів: оптимізм, уміння адекватно оцінювати себе, прагнення до ролі дорослого та уміння співпереживати. Серед негативних бачить: дратівливість, хитрість, хвастощі, лихослів'я, негативізм, байдужість, неслухняність [22, с. 35-36].

Розглядаючи кризу віку 15–17 років, В. М. Поліщук виокремлює її позитивні прояви: прагнення до самостійності й дорослості, гордість за досягнення, наполегливість і здатність до співпраці. За негативного перебігу вона

виявляється у лихослів'ї, індивідуалізмі, негативізмі та неслухняності. Порівняно з попередньою, ця криза характеризується незначними якісними й кількісними змінами, у зв'язку з чим автор визначає її як «малу» вікову кризу [22, с.41-42].

Одним із провідних симптомів підліткового віку є прагнення до дорослості, яке супроводжується значною кількістю нових обов'язків і труднощів, це зумовлює підвищений рівень тривожності. Загострюється сприйняття власних успіхів і невдач, переоцінюються особисті можливості, зростає емоційна чутливість до критики. Це пов'язано з формуванням самооцінки, яка у підлітків ще нестійка: завищена сприяє конфліктній поведінці, а занижена — посиленню внутрішнього конфлікту. Унаслідок цього може формуватися комплекс неповноцінності, що підтримує постійні сумніви та тривожність. В.М. Поліщук виділяє самосвідомість, як важливе новоутворення пубертату, що формує ідентичність та образ «Я». Нестійка самооцінка, низька самоповага та сором'язливість є маркерами негативного розвитку індивідуальності, що також підсилює страхи підлітка [23, с. 357-362].

Дослідник визначає, що соціальними чинниками тривожності є безпосередньо взаємини з ровесниками та батьками. У сімейному середовищі можуть формуватися негативні навички взаємодії з соціумом, переживаючи невдачі, підліток негативно сприймає реальність, з'являється безвідповідальність та різні переживання [23, с. 344].

Зі свого боку, І.С. Булах досить повно дослідила та висвітлила умови особистісного зростання та причини виникнення різних емоційних станів в підлітковому періоді. Одним із складників мотиваційної сфери поведінки підлітка вона виділяє самоствердження. Потреба в ньому пояснює внутрішні та зовнішні зміни особистості, вони регулюються цінностями та поглядами авторитетів і слугують підґрунтям для прийняття товарищами.

Підліток, оцінюючи себе, сподівається, що його самосприйняття співпаде з думкою оточуючих про нього. Нормальна самооцінка є показником продуктивного розвитку особистості та забезпечує ефективну саморегуляцію, тоді як неадекватно завищений рівень домагань призводить до вибору непосильних завдань, що знижує впевненість у собі та рівень самоствердження. Також дослідниця згадує прагнення до дорослості і ставить його поряд з прагненням самоствердження – вони виступають одними з основних особистісних новоутворень та впливають на побудову здорової Я-концепції [1, с. 157-161].

Вивчаючи проблему страху у підлітків, І. С. Булах вказує на певні чинники його появи, а саме: проблеми з самооцінкою, невпевненість у собі, відчуттям незахищеності, нездатністю контролювати ситуацію та обирати раціональну стратегію поведінки. Людина на цьому етапі розвитку більш схильна переживати страхи пов'язані з соціальною та міжособистісною взаємодією, що свідчить про розвиток соціальної самосвідомості та зумовлює підвищення чутливості й тривожності в комунікації. Страхи такого вектору пов'язуються з нагальною потребою цього віку у збереженні унікальності сформованої індивідуальності та самоактуалізації [2, с. 125-126].

І.С. Булах зазначає, що характерна підлітку підвищена збудливість, агресивність і негативізм пов'язані із взаємозворотним співвідношенням між агресивністю та схильністю до страхів: вища агресивність відповідає меншій інтенсивності страхів і навпаки. Ще один важливий чинник тривожності – відсутність емоційно близьких і теплих відносин з батьками, наявність суперечок або конфліктів у сім'ї, зокрема між татом та мамою. Переживання, що виникають за таких обставин, значно знижують рівень упевненості в собі та порушують здатність підтримувати здорові стосунки з оточуючими [2, с. 127].

Томчук С. М. і Томчук М. І. у своїх роботах виокремлюють тривогу і страх як один із проявів емоційно-вольової сфери підлітка. Підлітковий страх розглядають як психічний стан, що виникає внаслідок перебільшеної інтерпретації небезпеки. Автори також підкреслюють, що підлітковий вік є періодом переходу від дитинства до дорослості, який характеризується зростанням потреби в самостійності. Прагнення діяти «як дорослі» часто призводить до конфліктів із оточенням і підвищеної тривожності [34, с. 96].

У процесі соціальної взаємодії підліток навчається оцінювати себе. Закріплення негативних оцінок від дорослих або однолітків формує страх не відповідати очікуванням і обмежує самовираження, підвищує невпевненість, спричиняє настороженість, і стимулює зростання конфліктності, що може призвести до відчуження від власного «Я» та ігнорування реальності.

Тривожні підлітки характеризуються постійним нервовим напруженням, інтенсивними переживаннями щодо різних життєвих і соціальних ситуацій, а також підвищеною конфліктністю. С. М. Томчук та М. І. Томчук, як і І. С. Булах, визначають сімейні стосунки та стиль виховання одними з провідних чинників формування різноманітних страхів у підлітковому віці [34, с.98-99].

Дослідники виділяють певні симптоми, які проявляються у тривожних підлітків, зокрема швидко втомлюваність і труднощі із концентрацією уваги; занепокоєння під час виконання завдань, скутість тіла; ніяковіття та почервоніння у новому середовищі, часте висловлювання негативних оцінок; проблеми зі сном, скарги на часті розлади травлення та відсутність апетиту; холодні, вологі руки, похливість; труднощі з очікуванням, легку засмучуваність, пасивність і невпевненість у власних силах.

Цей віковий період відзначається появою різних внутрішніх конфліктів, чинниками яких можуть стати зовнішні суперечки – між однолітками та дорослими, школою та сім'єю, між батьками, – що безпосередньо впливає на

формування тривожності. Крім того, як її чинники вчені також виділяють неорганічний розподіл ролей у сім'ї, страхи батьків, які передаються дитині та вимогливість до неї [34, с.101].

Узагальнюючи, можна дійти висновку, що на виникнення й формування тривожності у підлітків впливає загальна несформованість особистості на тлі прагнення бути дорослим і самостійним у нових умовах розвитку. Незрілість проявляється у недостатньо сформованій емоційній саморегуляції, що на цьому фоні зумовлює підвищену конфліктність та схильність обирати деструктивні стратегії вирішення суперечок, а в соціальній взаємодії — напруження та тривогу.

Фізіологічні зміни, пов'язані з гормональною перебудовою організму в підлітковому віці, посилюють емоційну нестабільність і чутливість до стресових чинників, що спричиняє високу емоційну реактивність, внутрішній дискомфорт, труднощі зосередження та загальну психофізіологічну нестабільність. У поведінковому плані це виражається в надмірній втомлюваності, труднощах із концентрацією уваги, скутістю тіла, сором'язливістю, униканні соціальних ситуацій, підозрілості, пасивності, а також у соматичних проявах. Такі чинники, як непослідовність у вихованні, напружена або конфліктна атмосфера в родині порушують відчуття безпеки у дитини та сприяють формуванню тривожності та відповідної поведінки.

Дослідники виділяють вплив самооцінки, а саме її неадекватність, яка зумовлює невпевненість у собі та навколишньому світі й виступає одним з ключових факторів формування тривожності. Порушена самооцінка безпосередньо впливає на сферу міжособистісних взаємин: змінюється сприйняття оточення та власного «Я», що викликає низку негативних емоційних станів, зокрема дратівливість, агресивність, підвищену імпульсивність і схильність до конфліктної поведінки.

Таким чином, поведінкові та емоційні прояви тривожності у підлітковому віці здатні деструктивно впливати на міжособистісні стосунки, що обґрунтовує доцільність подальшого дослідження проблеми конфліктності та стилів поведінки в конфлікті в цьому віковому періоді.

### **1.3 Теоретичні підходи до вивчення конфліктності підлітків, стилів поведінки у конфлікті та їх зв'язку з тривожністю**

Проаналізувавши підходи до вивчення тривожності та особливості її прояву, можна визначити, що підлітковий вік є періодом переходу від дитинства до дорослості, для якого характерні інтенсивні фізіологічні та психологічні зміни. Ускладнення у взаєминах з однолітками та дорослими, процес формування ідентичності й самооцінки, зміна цінностей, життєвих орієнтирів та інші вікові особливості цього етапу створюють додаткове психологічне навантаження на ще емоційно нестійкого підлітка. Більшість учених сходяться на думці, що ключовими особливостями розвитку в цьому віковому періоді є прагнення до самостійності та зростання значущості інтимно-особистісного спілкування з однолітками. У процесі дорослішання підліток починає активно шукати та усвідомлювати власну унікальність, у нього формується самосвідомість і «Я»-концепція, а діяльність дедалі більше спрямовується на утвердження своєї незалежності та індивідуальності як перед оточенням, так і перед самим собою.

Однак здебільшого реальна ситуація підлітка є обмеженою: залежність від батьків, неспроможність фінансово забезпечити себе, наявність обов'язків, нестабільність емоційної сфери та інші об'єктивні рамки. У такій ситуації розбіжність між бажаннями та дійсністю стає вагомим підґрунтям для виникнення конфліктів з оточенням. Під конфліктом у даному контексті розуміється стан зіткнення протилежно спрямованих та несумісних між собою

позицій у свідомості окремої особистості та міжособистісній взаємодії, що супроводжується інтенсивними негативними емоційними переживаннями [20, с.23].

Конфліктність розглядається як багаторівневе інтегральне утворення, що має об'єктивно-суб'єктивний характер, зумовлене певними особистісними характеристиками та проявляється у спілкуванні й взаємодії з оточенням як емоційно насичений і гострий тип реагування на конфліктогенні ситуації [7]. Тоді як стиль поведінки у конфлікті — це сукупність певних дій людини в конфліктній ситуації, що проявляється у вигляді певного патерну поведінки, позиції та прийомів, які вона застосовує для досягнення власних цілей або врегулювання конфлікту [17, с.39].

Роль конфліктів у підлітковому віці є значною, і вони можуть мати як позитивний, так і негативний вплив. Позитивне значення міжособистісних конфліктів полягає в тому, що вони є необхідними для розвитку особистості. Лише через подолання конфліктних ситуацій та розв'язання внутрішніх чи зовнішніх суперечностей індивід досягає нового рівня свого розвитку [28, с.169].

Важливою складовою самосвідомості підлітка є потреба у самоствердженні, яка виступає природним етапом соціалізації та проявляється у прагненні до самовираження в соціальних взаємодіях. Вона може бути настільки сильною, що заради визнання з боку однолітків людина іноді готова поступатися власними поглядами та навіть діяти всупереч своїм моральним принципам. Егоцентризм, переконаність у власній правоті, загострене прагнення до незалежності та підвищена чутливість до критики формують основу характерної для підліткового віку підвищеної конфліктності [39].

Видатний психоаналітик Е. Еріксон у своїх працях зазначав, що розвиток особистості ніколи не зупиняється та відбувається на кожному етапі життя людини, навіть у зрілості та старості. Основним законом розвитку є

епігенетичний принцип, згідно з яким на кожному новому етапі з'являються нові якості та властивості, що були відсутні в минулому. Перехід з однієї фази на іншу відбувається у формі «нормативної кризи», що відображає певний конфлікт становлення. Такий перехід можливий лише за умови подолання основної суперечності попереднього етапу, інакше вона може проявитися на подальших стадіях розвитку. У позитивному випадку розв'язання конфлікту сприяє самореалізації та інтеграції набутих знань в структуру особистості [35, с.12].

У зазначеній системі психолог відводить підлітковому віку п'яту стадію – «ідентичність – сплутаність ролей» – і обмежує її віковими межами від 12 до 18 років. У цей період виникає потреба в об'єднанні всіх попередніх ролей в єдину ідентичність, зростає значущість зовнішніх оцінок, з'являються сумніви у власних цінностях, змінюється ставлення до соціуму. У разі успішного проходження цього етапу активно розвивається позитивна «Я-ідентичність», що спрямовує діяльність індивіда за новими установками та нормами, формується життєвий сенс в особистісному та суспільному вимірах. За негативного перебігу розвитку підліток не здатний інтегрувати попередній досвід і оформитися як цілісна особистість, що породжує невпевненість, сором'язливість, почуття провини, усвідомлення власної неповноцінності і може проявлятися у девіантній та конфліктній поведінці [48, с.227-229].

У вітчизняній психології дослідженням конфліктності та способах реагування в конфлікті займалася О. А. Чала, яка визначала її сутність і детермінанти в структурі особистості. Дослідниця розглядає конфліктність як цілісну властивість характеру, що виявляється у частоті вступу в конфлікти та особливостях реагування в них через поведінковий, емоційний і когнітивний аспекти. Основу конфліктності становлять особистісні детермінанти, зокрема темперамент, здатність до емоційної саморегуляції, рівень агресивності, а також соціально-психологічні чинники — умови життя, найближче оточення,

особливості виховання та загальний культурний рівень, сукупність яких формує стиль міжособистісної поведінки.

О. А. Чала виділяє поняття деструктивної конфліктності – психічного явища, що проявляється в схильності оберати деструктивну поведінку під час конфлікту та відображає тенденцію людини до створення конфліктогенів й ініціювання як зовнішніх, так і внутрішніх суперечностей [25, с. 249-261].

Наявність у людини деструктивної конфліктності, на думку науковиці, супроводжується порушеннями трьох компонентів – когнітивного, особистісного та операційного. Відхилення у когнітивному компоненті проявляються у складнощах і помилках аналізу проблемної ситуації, спотвореному сприйнятті конфлікту та налаштованості на його несприятливе завершення. Операційний компонент виражається в закріпленні негативного досвіду розв'язання суперечностей і спрямованості на підтримання напружених взаємин. В особистісному компоненті у людей із деструктивною конфліктністю переважають низька здатність до емпатії, висока ригідність, слабо виражена саморефлексія, неадекватна самооцінка та спотворена система життєвих цінностей, а також вони проявляють високий рівень тривожності та агресивності [37, с.3-4].

Серед факторів, що впливають на конфліктну поведінку, дослідниця також виділяє знижену самокритичність, схильність до агресії, нетерпимість до поглядів і недоліків інших, імпульсивність та нестриманість у прояві почуттів. Водночас основною причиною формування спрямованості на конфліктні стилі поведінки є суперечність між вимогами суспільства та прагненням особистості до саморозвитку й самореалізації, яке особливо яскраво простежується у підлітковому віці [37, с.6-7].

Цю думку підтверджують положення Т.А. Яновської, яка вивчала особливості виникнення та прояву конфліктної поведінки саме у підлітковому

віці. Серед основних конфліктогенів дослідниця виділяє агресивність як спосіб реагування у напружених ситуаціях, що супроводжується низкою інших негативних емоційних станів. Конфліктність пов'язується з особливостями розвитку емоційної сфери, передусім із нестабільністю її проявів [41, с.235-238].

Також Т. А. Яновська зосереджує увагу на таких чинники деструктивної, конфліктно спрямованої поведінки, як прагнення до самостійності й лідерства, що проявляється у взаємодії підлітка з соціумом. Схильність до конфліктів у підлітковому віці пов'язується з постійною переоцінкою цінностей у процесі спілкування з однолітками. Дослідниця розмежовує причини конфронтації за віком: молодші підлітки вступають у конфлікт, коли не бачать іншого виходу, тоді як старші використовують його для демонстрації домінування та утвердження власної індивідуальності.

Щодо поведінки в групі однолітків, молодші підлітки більш залежні від думки та цінностей її членів, переймають орієнтири товаришів і мотивуються потребою бути прийнятими в цьому колі. Вони болісно сприймають критику лідера, прагнуть догодити йому та можуть виконувати будь-які його забаганки. Натомість старші підлітки переважно керуються власними переконаннями, є менш залежними від групи, критику часто сприймають агресивно, можуть відкрито протистояти лідеру, якщо його позиція суперечить їхнім поглядам. Саме такі особливості поведінки старших підлітків більше сприяють виникненню та ескалації конфліктів порівняно з молодшими. Разом із тим, зауважує дослідниця, самоствердження агресивними методами залишається актуальним для всіх представників підліткового віку.

Нерозривно з цим процесом пов'язана самооцінка, яка виступає мотивуючим чинником поведінки, що узгоджується з цінностями особистості та спрямована на її самореалізацію. Т. А. Яновська встановила зв'язок між рівнем

самооцінки та конфліктною поведінкою, зазначаючи, що її неадекватність підвищує схильність до конфронтації [42, с.97-100].

За Т. А. Яновською, підлітки, схильні до конфліктних стратегій поведіння, характеризуються такими рисами, як егоїзм, невпевненість у собі, імпульсивність та агресивність. Вони нетерпимі до думок і недоліків інших, нездатні ефективно регулювати власні емоції, а також демонструють асоціальні тенденції. Такий підліток часто звинувачує інших та перекладає відповідальність за вирішення конфлікту, прагне будь-що довести власну значущість і відстояти своє «Я» та життєві позиції, може підвищувати голос, кричати, а в окремих випадках – вдаватися до фізичної сили. Формування такої моделі поведінки значною мірою зумовлюється сім'єю та найближчим соціальним оточенням, через які дитина засвоює деструктивні способи реагування у конфліктах і їх розв'язання [42, с.100-105].

Також конфліктну поведінку та особливості її прояву повно досліджує О. М. Чайковська, яка пов'язує виникнення конфліктів із високим рівнем конфліктності особистості. Він зумовлюється комплексом психічних властивостей, зокрема неадекватною самооцінкою, прагненням до домінування, ригідністю та надмірною принциповістю, а також емоційними рисами — тривожністю, дратівливістю й агресивністю [38, с.18].

Конфліктність у підлітковому віці, за Чайковською О. М., є складним утворенням, що поєднує поведінкові та психічні прояви, зумовлені внутрішніми віковими суперечностями, і виявляється у спілкуванні через бурхливу та емоційно загострену реакцію на конфліктогени. Підлітки, для яких конфліктність стала стійкою рисою особистості, часто характеризуються низьким рівнем психологічної культури, що формується внаслідок дефектного виховання з раннього дитинства. Через недостатню здатність розпізнавати власні емоції, усвідомлювати потреби та ефективно взаємодіяти з оточенням виникають

внутрішні суперечності, які проявляються девіантною поведінкою та посиленням міжособистісних конфліктів [38, с.20-24].

Причини виникнення конфронтацій підлітка з однолітками, за Чайковською О. М., полягають в низькому самоконтролі емоційної сфери, особливо негативних емоцій, нездатність конструктивно діяти в складних ситуаціях та низький рівень толерантності. Суперечки підлітків здебільшого спрямовані на підтвердження власної позиції, підкреслення унікальності та здобуття лідерства. Конфлікти провокують різні інтереси, упертість, несправедливі обвинувачення, глузування, поширення пліток або особиста неприязнь. Велику роль у цих суперечках відіграє тривожність, що виникає через неадекватну самооцінку підлітка та його статус у групі, і яка суттєво впливає на поведінку [38, с.42-43].

Що стосується конфліктів з дорослими, то чинники походять від розбіжностей досвіду між поколіннями, нечіткості меж переходу дитини в дорослого, що більше не потребує постійного нагляду, як висновок відсутність адаптованих правил і норм. Каталізатором конфліктної поведінки виступає неспроможність батьків та вчителів зрозуміти особливості цього вікового періоду та належним чином скорегувати методи виховання. Деструктивна поведінка, наголошує дослідниця, є наслідком незадоволення провідних потреб та відсутності умов для розвитку особистості.

Особливого значення в підлітковому віці набуває спілкування: якщо соціальні навички не були достатньо сформовані, непорозуміння призводять до сварок як із однолітками, так і з дорослими. Однак, якщо підліток навчився знаходити раціональні способи зняття психологічної напруги це свідчить про наявність конструктивної конфліктності. Вона виконує виховну та розвивальну функції, сприяє соціалізації, допомагає відстоювати власні інтереси та погляди [38, с.29-33].

О.М. Чайковська виділяє компоненти конфліктності – сфери психіки, де зосереджені головні невирішені проблеми розвитку дитини, що впливають на формування деструктивної поведінки. До цього визначення входять такі сфери: потребнісно-мотиваційна, емоційно-вольова та сфера спілкування, кожна з яких має специфічні критерії. У потребнісно-мотиваційній сфері критерій установки проявляється через неготовність до співпраці, егоцентризм, неприйняття інших та негативізм. Емоційно-вольова сфера характеризується критерієм регуляції, що проявляється імпульсивністю, емоційною нестабільністю та низьким контролем емоцій у взаємодії. Критерій спілкування відноситься до комунікативно-поведінкового компонента і проявляється постійним протистоянням, агресивністю та схильністю до частих і гострих суперечок [38, с.36].

Прояви деструктивної поведінки підлітків Чайковська поділила на три групи відносно рівня конфліктності: з високим, середнім та низьким рівнем. Особи з високим рівнем конфліктності відзначаються егоцентризмом, неготовністю до співпраці, нетерпимістю до думок інших, ворожістю та упертістю, очікують від комунікації негатив. Вони не сприймають критику та контроль, не вміють регулювати емоції, реагують грубо й агресивно на зауваження, часто схильні обирати агресивні стилі для вирішення конфлікту, нерідко вступають у бійки [38, с.47].

Підлітки зі середнім рівнем конфліктності частково егоцентричні, інколи здатні до співпраці, контролюють емоції переважно з близькими, але проявляють настороженість, тривожність та імпульсивність. Вони частіше учасники, ніж ініціатори конфліктів, рідко вдаються до бійок, а інтенсивність девіантної поведінки залежить від ситуації та реакції дорослих. Остання група з низьким рівнем конфліктності слабо егоцентричні, лояльні, вміють контролювати емоції, конфлікти у них нетривалі та не гострі. Вони дотримуються правил та

підтримують хороші стосунки, але інколи можуть приховано порушувати норми, наприклад у дрібних проступках [38, с.52].

Особливості конфліктності підлітків визначаються сукупністю особистісних, емоційних і соціальних чинників. Водночас важливу роль у перебігу конфлікту відіграє спосіб реагування особистості на розбіжності та ситуації непорозуміння. Однією з найпоширеніших і найбільш цілісних концепцій, що описують стилі поведінки у конфлікті, є модель, запропонована та розроблена у 70-х роках ХХ століття К. Томасом і Р. Кілманом. Диференціація способів поведінки у цій моделі представлена у вигляді координатної осі, де певний тип поведінки залежить від вираженості двох основних аспектів: напористості та кооперації. Напористість відображає силу прагнення людини задовольнити власні інтереси, тоді як кооперація визначає рівень бажання врахувати потреби та інтереси іншої сторони [8, с.69].

Стиль поведінки розглядається як конкретна стратегія, патерн або звичний для людини спосіб, що використовується для вирішення міжособистісних конфліктів. Стратегія суперництва передбачає нав'язування власної точки зору та ідей без урахування позиції іншої сторони. Особи, які обирають таку стратегію, зазвичай не прагнуть зберегти стосунки, натомість демонструють високу наполегливість у досягненні бажаного результату. Стратегія пристосування характерна для людей із високим рівнем схильності до кооперації. Така особистість нехтує власними інтересами та потребами заради іншого, щоб зберегти взаємини та уникнути загострення конфлікту. Стратегія уникнення передбачає ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та байдуже ставлення однієї зі сторін до конфлікту. Це свідчить про небажання співпрацювати та вирішувати суперечність. Стратегія компромісу характеризується помірним рівнем асертивності та кооперації. Вона дозволяє знайти взаємоприйнятне рішення, яке частково задовольняє інтереси кожної

сторони та сприяє збереженню нормальних стосунків. Останнім типом є співробітництво — прагнення до кооперації у поєднанні з асертивністю. У цьому випадку людина готова зрозуміти позицію іншого, донести власну точку зору та спільно знайти рішення, яке максимально задовольнить інтереси всіх учасників конфлікту [8, с.70].

Узагальнюючи підходи вчених, можна зробити висновок, що конфліктність підлітків є багатограним феноменом, а схильність обирати той чи інший стиль вирішення конфлікту зумовлена поєднанням особливостей вікових криз, особистісних рис та впливу соціального середовища. Е. Еріксон пояснює конфліктну та девіантну поведінку через негативне проходження окремих етапів психосоціального розвитку. О.А. Чала підкреслює деструктивний характер конфліктності, пов'язаний із труднощами саморегуляції, темпераментом та агресивністю, що впливає на перевагу деструктивних стратегій поведінки. Т.А. Яновська акцентує на вікових відмінностях підлітків, їх прагненні до самостійності та лідерства, що сприяє конфліктній поведінці. О.М. Чайковська розглядає конфліктність як структуровану рису особистості, що сприяє розвитку відповідної поведінки та включає мотиваційні, емоційні та комунікативні компоненти й формується під впливом сімейного та соціального середовища. У цілому, вітчизняні дослідники сходяться на тому, що конфліктність у поведінці в підлітків є природною, але посилюється впливом соціальних та особистісних чинників та має вплив на схильність обирати більш деструктивні стилі вирішення суперечностей. Модель К. Томаса і Р. Кілмана розглядає конфліктну поведінку через поєднання двох аспектів — напористості та кооперації, залежно від яких людина обирає певний стиль взаємодії, що суттєво впливає на результат вирішення суперечки та характер міжособистісної взаємодії. Основними стратегіями є суперництво, пристосування, уникнення, компроміс і

співробітництво, кожна з яких по-різному впливає на перебіг конфлікту та характер міжособистісних стосунків.

Аналізуючи праці дослідників, можна простежити суттєвий взаємозв'язок між рівнем тривожності підлітків та виникненням і ескалацією конфліктної поведінки. Емоційна нестабільність, труднощі самоконтролю, недостатній рівень сформованості комунікативних навичок, а також підвищена чутливість до оцінювання з боку оточення створюють підґрунтя для формування тривоги. У поєднанні з характерними для підліткового віку прагненням до самостійності, визнання індивідуальності та загостреним відчуттям справедливості вона набуває стійкого характеру та посилює конфліктність у міжособистісних взаєминах. Тривожність у цьому контексті виступає внутрішнім психологічним чинником, що знижує здатність до конструктивних способів взаємодії, сприяє імпульсивності та вибору деструктивних стилів розв'язання конфліктів.

### **Висновок до першого розділу**

Проаналізувавши основні теоретичні підходи до вивчення проблеми тривожності, можна зробити висновок, що дане психічне явище є багатограним і охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Тривожність постає як індивідуально-психологічна особливість особистості, що проявляється у схильності індивіда до частого, тривалого та інтенсивного переживання тривоги. Її виникнення пояснюється різними явищами: як наслідок внутрішніх конфліктів і незадоволених потреб, як набута реакція, сформована через підкріплення та наслідування, також як результат невідповідності між Я-концепцією та реальним досвідом особистості.

Підлітковий період характеризується багатьма факторами, що стають чинниками виникнення тривожності. У цьому віці активно формується образ «Я», закладаються цінності, встановлюється ідентичність, з'являється прагнення до самостійності й дорослості, посилюється роль міжособистісного спілкування. Гормональні зміни, емоційна нестабільність, уразливість самооцінки, залежність від думки однолітків, конфлікти з батьками та педагогами також відіграють дуже важливу роль. Тривожність у підлітків проявляється емоційною напруженістю, невпевненістю, сором'язливістю, униканням соціальних контактів, соматичними скаргами, що негативно впливає на міжособистісні стосунки, сприяючи схильності до деструктивних стилів поведінки в конфлікті.

Аналіз конфліктної поведінки показав, що вона розглядається як інтегральна властивість особистості у вигляді конфліктності, що проявляється у схильності до гострих емоційних реакцій та суперечностей у взаємодії з оточенням. Деструктивна конфліктність пов'язується з труднощами емоційної саморегуляції, низьким рівнем емпатії, підвищеною агресивністю, ригідністю мислення та неадекватною самооцінкою. У підлітковому віці вона значною мірою обумовлена внутрішніми суперечностями розвитку, потребою в

самоствердженні, прагненням до лідерства, захистом власної позиції та боротьбою за визнання в групі однолітків. А також такими якостями, як імпульсивність, низький рівень самоконтролю та недостатня сформованість комунікативних навичок, що особливо загострюється у підлітковому віці. Ці фактори суттєво впливають на вибір способу реагування підлітка в конфліктних ситуаціях.

Стиль поведінки у конфлікті — це сукупність конкретних дій людини в конфлікті що проявляється у вигляді певного поводження та прийомів, які вона застосовує для досягнення власних цілей або врегулювання суперечностей. В залежності від рівня наполегливості в досягненні власних інтересів та бажання кооперації формуються стилі поведінки, що проявляються в конфлікті. Таких стилів налічують п'ять: суперництво, пристосування, уникнення, компроміс і співпраця, кожна з яких по-різному впливає на стосунки з оточуючими.

Таким чином, підлітковий вік є сензитивним періодом для формування як тривожності, так і конфліктної поведінки. Ці явища мають тісний взаємозв'язок, оскільки високий рівень тривожності підсилює прояви емоційної нестабільності, знижує психологічну стійкість та ускладнює конструктивну міжособистісну взаємодію, що може призводити до вибору деструктивних стилів поведінки в конфлікті. У зв'язку з цим актуальним є подальше емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку тривожності та стилів поведінки в конфлікті у підлітків.

## **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

### **2.1 Організація та етапи дослідження**

Теоретичний аналіз проблеми став основою для вивчення взаємозв'язку між рівнем тривожності та вибором стилів поведінки у конфліктних ситуаціях в підлітковому віці. Дослідження проводилось в 2 етапи:

Перший етап – теоретичний, у межах якого було проведено аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, уточнено та визначено основні поняття, розглянуто різні підходи до вивчення тривожності, конфліктності та стилів поведінки у конфлікті в підлітковому віці, а також виокремлено фактори, що впливають на їх виникнення та прояв.

Другий етап – організаційно-емпіричний, під час якого було сформовано вибірку дослідження, підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій, здійснено збір емпіричних даних, а також оброблено та представлено результати відповідно до вимог.

Вибірку дослідження склали учні Смілянської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №11. У дослідженні взяли участь 31 особа віком 14-15 років, різні за статевими параметрами, а саме: 18 хлопців та 13 дівчат. Дослідження проводилось в очному форматі методом тестування під час проходження переддипломної практики 19 січня – 15 лютого 2026 року.

Збір емпіричних даних проводився з дотриманням принципу добровільності та конфіденційності за допомогою письмових бланків. Перед початком тестування досліджуваних було проінформовано про мету дослідження та надано інструкції до кожної з методик. Отримані дані були структуровані та

систематизовані з використанням програмного забезпечення Microsoft Office Excel.

Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою математичних методів статистичної обробки емпіричних даних, зокрема методів описової статистики. Для перевірки відповідності розподілу даних нормальному закону використовувався критерій Колмогорова–Смірнова; аналіз взаємозв'язків між отриманими показниками проводився за допомогою кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона ( $r$ ); для визначення статистично значущих відмінностей за статевою ознакою застосовувався  $t$ -критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Всі математично-статистичні розрахунки були зроблені у програмі STATISTICA.

## **2.2 Описання та обґрунтування методик дослідження**

Для проведення емпіричного дослідження, зважаючи на вікові особливості та мету, нами було обрано наступні методики: Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка); Методика "Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н.В. Грішиної)"; Методика «Дослідження соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша; Опитувальник «Дослідження імпульсивності».

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» адаптований варіант методики Г. Айзенка (Додаток А) [14, с.12-15]. Він спрямований на оцінку рівнів психологічних станів: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Методика дозволяє комплексно дослідити емоційний стан підлітків, який може впливати на їх поведінку та взаємодію з оточуючими.

Виконання методики: Досліджуваним пропонується 40 тверджень із трьох варіантами відповідей. Якщо описаний стан є часто притаманним респонденту, оцінюється у 2 бали; якщо проявляється рідко – у 1 бал; якщо зовсім не відповідає – у 0 балів. Методика передбачає можливість як групового, так і індивідуального застосування.

Обробка результатів: анкета складається з чотирьох блоків: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарної кількості балів окремо за кожним блоком. Відповідно до отриманого показника визначається рівень вираженості досліджуваного стану: 0–7 балів – низький рівень; 8–14 балів – середній рівень; 15–20 балів – високий рівень.

Методика «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса» (адаптація Н.В. Грішиної) дозволяє визначити переважний спосіб поведінки в конфлікті (додаток Б) [15, с.32-37]. Методика передбачає виокремлення п'яти стилів поведінки особистості у конфліктних ситуаціях: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Вказані типи ґрунтуються на двох основних вимірах регулювання конфлікту: кооперації — орієнтації на врахування інтересів інших, та напористості — спрямованості на захист власних інтересів. Визначення домінуючого типу поведінки дає змогу виявити схильність особистості до конструктивної або деструктивної стратегії міжособистісної взаємодії.

Виконання методики: Респондентам пропонується 30 пар тверджень із двома варіантами відповідей (А і Б). У кожній парі необхідно обрати твердження, яке є більш типовим для власної поведінки. Методика може застосовуватися як в індивідуальній, так і в груповій формі.

Обробка результатів: Обробка здійснюється шляхом підрахунку балів за п'ятьма шкалами відповідно до ключа. Вищий показник за певною шкалою свідчить про більшу вираженість відповідної стратегії поведінки.

Методика «Дослідження соціально-ситуаційної тривоги» розроблена за принципом Шкали соціально-ситуаційної тривоги Кондаша (1973) (додаток В) [5]. Методика спрямована на визначення рівня загальної тривожності, а також її окремих компонентів: шкільної, міжособистісної та самооцінної тривожності. Шкільна тривожність – відображає ситуативні переживання, пов'язані з навчальною діяльністю, оцінюванням знань та взаємодією з учителем. Самооцінна тривожність – характеризує ставлення досліджуваного до себе, рівень впевненості у власних можливостях і переживання щодо самосприйняття. Міжособистісна тривожність – відображає емоційні переживання, пов'язані зі спілкуванням та взаємодією з іншими людьми. Загальна тривожність – визначається на основі сумарного показника всіх видів тривожності та відображає інтегральний рівень тривожних проявів. Наявність зазначених шкал дає змогу більш точно визначити сфери, які є для підлітка основними джерелами тривоги.

Виконання методики: Опитувальник складається з 30 тверджень, які оцінюються за шкалою від 0 до 4 балів відповідно до ступеня неприємності ситуації або її здатності викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу чи страх.

Обробка результатів: Методика охоплює ситуації 3 типів: пов'язані зі школою, із самосприйняттям та зі сферою спілкування. Підраховується сума балів окремо за кожною шкалою та за опитувальником у цілому відповідно до ключа. Отримані результати інтерпретуються як показники рівня відповідних видів тривожності, а загальний бал – як інтегральний показник загальної тривожності.

Опитувальник «Дослідження імпульсивності» (додаток Г) [27, с.132-136].  
Методика спрямована на визначення рівня імпульсивності як особистісної характеристики, що впливає на емоційну регуляцію та поведінкові реакції. Дослідження імпульсивності є важливим у контексті теми, оскільки її високий рівень може бути пов'язаний з різними емоційними станами та зумовлювати використання деструктивних стилів поведінки.

Виконання методики: опитувальник містить 20 запитань із чотирибальною шкалою відповідей. Може застосовуватися індивідуально або в групі.

Обробка результатів: обчислюється показник імпульсивності (Пі) як сума балів за всіма пунктами відповідно до ключа, де 66–80 балів – високий рівень імпульсивності; 35–65 – середній; 34 і менше – низький рівень імпульсивності.

### 2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На першому етапі аналізу результатів ми провели описову статистику за отриманими даними по опитувальнику «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка), що висвітлено в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

#### Описова статистика за опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»

| Показники    | Середнє значення | Медіана | Мода | Дисперсія | Стандартне відхилення |
|--------------|------------------|---------|------|-----------|-----------------------|
| Тривожність  | 9,6              | 10      | 13   | 19,2      | 4,4                   |
| фрустрація   | 8,7              | 8       | 8    | 19        | 4,4                   |
| Агресивність | 9,7              | 9       | Mult | 21,6      | 4,6                   |
| Ригідність   | 11,3             | 11      | Mult | 9,2       | 3                     |

У результаті аналізу встановлено, що середні значення показників перебувають в межах середнього рівня вираженості. Найвищі середні показники спостерігаються за шкалою ригідності – 11,3 бала, далі майже на одному рівні знаходяться агресивність – 9,7 бала та тривожність – 9,6 бала. Дещо менш вираженою є фрустрація – 8,7 бала в середньому.

Більш виражений рівень ригідності може вказувати на тенденцію групи до певної психологічної негнучкості та труднощів у поведінковій адаптації. Показники агресивності та тривожності відображають помірний рівень емоційної напруженості та реактивності досліджуваних. Найнижчі значення фрустрації свідчать про достатній рівень толерантності до труднощів у більшості досліджуваних.

Значення стандартного відхилення для всіх показників вказують на помірну варіативність відповідей респондентів. Загалом значення моди та медіани за більшістю шкал майже збігаються із середніми значеннями, що свідчить про відносно симетричний розподіл результатів. Водночас для шкал агресивності та ригідності виявлено мультимодальний розподіл (Mult), що може свідчити про певну неоднорідність вибірки за цими показниками.

Загалом отримані результати свідчать про переважання середнього рівня вираженості досліджуваних станів у вибірці. Для більш детального аналізу розподіл респондентів за рівнями тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у відсотковому вираженні представлено на Рис. 2.1.

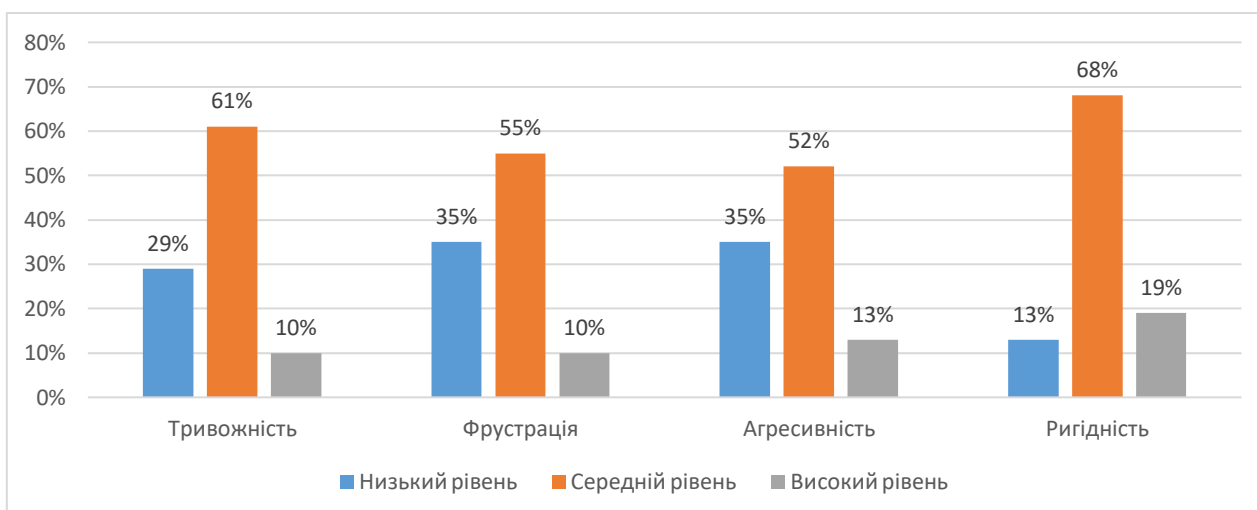


Рис 2.1 Частотний аналіз за опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»

Аналіз розподілу показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності показав переважання середнього рівня вираженості досліджуваних станів. За шкалою тривожності більшість респондентів (61%) мають середній рівень, що свідчить про помірний рівень емоційного напруження, яке більшою мірою залежить від ситуаційних чинників та характеризується певною чутливістю до стресових впливів. Низький рівень тривожності виявлено у 29% досліджуваних, що характеризує їх як емоційно більш стабільних та стресостійких. Високий рівень (10%) може свідчити про схильність цієї групи до підвищеного хвилювання у повсякденному житті.

За шкалою фрустрації також переважає середній рівень (55%), що характеризує помірну стійкість до труднощів, проте іноді може супроводжуватися зниженням мотивації при зіткненні з перешкодами та схильністю до уникнення складних ситуацій. Високий рівень фрустрації виявлено у 10% підлітків, що може свідчити про труднощі у подоланні труднощів, пасивність у вирішенні проблем та схильність до прокрастинації. Низький рівень (35%) вказує на достатній рівень психологічної стійкості до впливу стресових факторів.

Аналіз агресивності показав переважання середнього рівня (52%), що характеризує ситуативний характер агресивних реакцій, можлива підвищено негативна реакція на критику чи зауваження, а також конфліктність у напружених ситуаціях. Високий — у 13%, що може свідчити про наявність в окремих підлітків деструктивної поведінки, проблем з регуляцією емоцій та схильності вирішувати суперечності через конфлікт. Низький рівень агресивності зафіксовано у 35% досліджуваних, що характеризує їх емоційну врівноваженість та спроможність контролювати себе.

За шкалою ригідності більшість досліджуваних (68%) мають середній рівень, що може свідчити про певні труднощі в прийнятті нових умов та схильність діяти за усталеними поведінковими схемами. Високий рівень ригідності (19%) вказує на негнучкість мислення, складнощі в адаптації та зміні поведінкових установок, що у поєднанні з іншими емоційними характеристиками може сприяти формуванню труднощів у поведінковій регуляції. Група, що має низький рівень (13%) характеризується когнітивною гнучкістю та здатністю швидко адаптуватися до нових умов.

В цілому більшість досліджуваних мають середній або високий рівень вираженості за всіма шкалами, при цьому найбільш вираженими є показники ригідності та тривожності. Таке поєднання може ускладнювати процес адаптації до змін, знижувати ефективність подолання стресових ситуацій і сприяти закріпленню неадаптивних поведінкових стратегій.

Для виявлення провідного стилю поведінки в конфлікті була проведена методика "Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса". Результати описової статистики висвітлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Описова статистика за методикою "Діагностика схильності  
особистості до конфліктної поведінки К. Томаса"**

| Показники     | Середнє<br>значення | Медіана | Мода | Дисперсія | Стандартне<br>відхилення |
|---------------|---------------------|---------|------|-----------|--------------------------|
| Суперництво   | 5                   | 5       | 6    | 9,7       | 3,1                      |
| Співпраця     | 6,5                 | 6       | mult | 3,3       | 1,8                      |
| Компроміс     | 7,4                 | 8       | 9    | 3,7       | 1,9                      |
| Уникнення     | 5,5                 | 6       | 6    | 5,4       | 2,3                      |
| Пристосування | 5,6                 | 5       | 5    | 4,8       | 2,2                      |

Найбільш вираженою є стратегія «Компроміс» (Середнє значення = 7,4), невелике стандартне відхилення – 1,9 та порівняно низька дисперсія 3,7 свідчать про відносну однорідність вибірки за цим показником. Водночас достатньо вираженою є стратегія «Співпраця» (середнє значення = 6,5), також невисокі показники варіативності – 1,8 вказують на стабільність результатів. Мульти-modalність розподілу цієї стратегії свідчить про наявність декількох груп із різною частотою її прояву. Тож це дає змогу вказати на наявність певної групи досліджуваних схильних до збереження комунікації та конструктивного вирішення суперечок.

Стратегії «Уникнення» (середнє значення – 5,5) та «Пристосування» (середнє значення – 5,6) мають помірну вираженість. Показники стандартного відхилення (2,3 та 2,2 відповідно) свідчать про більшу варіативність відповідей порівняно зі співпрацею та компромісом.

Найменш вираженою є стратегія «Суперництво» (середнє значення – 5,0), при цьому саме за цією шкалою зафіксовано найбільшу варіативність (стандартне відхилення – 3,1; дисперсія – 9,7), що може свідчити про значну різницю думки досліджуваних стосовно неї. Підлітки або категорично відкидають способи досягти власної мети, або навпаки досить часто використовують саме цю стратегію.

Для наочного порівняння представлено результати відносного частотного розподілу стилів поведінки у конфліктних ситуаціях Рис. 2.2

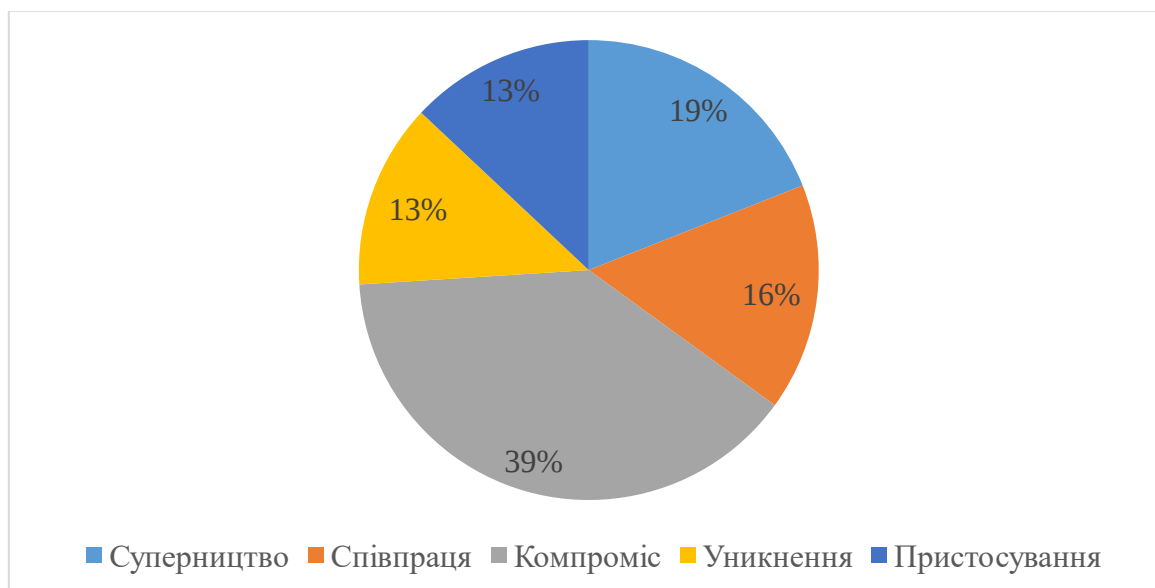


Рис 2.2 Частотний аналіз за за методикою "Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса"

Аналіз відсоткових значень показав домінування стратегії «Компроміс» (39%). Це характеризує значну частину досліджуваних як осіб, які прагнуть зберегти міжособистісні відносини та швидко вирішити конфлікт. Такі люди здатні частково відмовлятися від власних інтересів заради досягнення спільного рішення. Водночас дана стратегія є ефективною переважно для тимчасового врегулювання конфліктів, оскільки часткове незадоволення інтересів сторін може зберігати основу для подальших суперечок. [6, с.68]

Другою за частотою вибору стала стратегія «Суперництво» (19%), що свідчить про орієнтацію частини респондентів на захист власних інтересів навіть на шкоду інтересам інших. Такі особи можуть бути не орієнтованими на збереження міжособистісних відносин та схильні до використання домінуючих або жорстких поведінкових стилів у конфліктних ситуаціях.

Стратегію «Співпраця» обрали 16% досліджуваних, що характеризує їх як орієнтованих на пошук конструктивного вирішення конфлікту шляхом врахування інтересів усіх сторін. Стратегії «Уникнення» та «Пристосування» мають однакові показники (по 13%). Уникнення передбачає ігнорування конфліктної ситуації та пасивну поведінку у вирішенні суперечок, тоді як пристосування характеризується схильністю поступатися власними інтересами для збереження комунікації.

Загалом більшість досліджуваних схильні до конструктивного обговорення проблем та пошуку компромісних або кооперативних рішень. Водночас наявна група респондентів, орієнтованих на домінування та відстоювання власної позиції незалежно від обставин.

Наступним етапом став збір емпіричних даних за методикою «Дослідження соціально-ситуаційної тривоги» О.Кондаша, результати описовою статистики наведено в Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Описова статистика за методикою «Дослідження соціально-ситуаційної тривоги» О.Кондаша**

| Показники      | Середнє значення | Медіана | Мода | Дисперсія | Стандартне відхилення |
|----------------|------------------|---------|------|-----------|-----------------------|
| Загальна       | 54,3             | 58      | 68   | 367,8     | 19,2                  |
| Шкільна        | 18,5             | 20      | 23   | 59,8      | 7,7                   |
| Самооцінна     | 18,3             | 17      | 17   | 42,5      | 6,5                   |
| Міжособистісна | 17,6             | 17      | 16   | 48,1      | 6,9                   |

Аналіз даних показав, що серед трьох видів тривожності, які формують загальний рівень, найвищі середні значення спостерігаються за шкалою шкільної тривожності — 18,5 бала. Таке значення входить у діапазон дещо підвищеного

рівня, що може свідчити про певну емоційну напруженість, пов'язану з навчальною діяльністю та бажанням уникати окремих аспектів шкільного життя. Водночас це може також вказувати на усвідомлення підлітками важливості навчання та відповідальне ставлення до нього. Стандартне відхилення становить 7,7 бала, що свідчить про достатньо високу варіативність відповідей респондентів. Значення моди (23 бали) відповідає високому рівню переживань і свідчить про наявність групи підлітків із підвищеним рівнем шкільної тривожності.

Подібні результати отримано за шкалою самооцінної тривожності — 18,3 бала в середньому, що також відповідає дещо підвищеному рівню. Це характеризує досліджувану групу як таку, що може мати певні сумніви щодо власних можливостей, зовнішності та чутливість до оцінки з боку оточення. Підлітковий вік характеризується активним формуванням самосвідомості, тому особистість часто орієнтується на думку значущого соціального оточення, що може впливати на нестабільність самооцінки. Отримані результати загалом є відносно стабільними, що підтверджується показниками стандартного відхилення (6,5), які свідчать про помірну варіативність відповідей та відносну стабільність рівня тривожності за цією шкалою серед досліджуваних.

Третя шкала — міжособистісна тривожність — має середнє значення 17,6 бала, що відповідає нормальному рівню вираженості. На основі отриманих даних можна припустити, що досліджувана група загалом є соціально адаптованою та демонструє впевненість у соціальній сфері. Водночас стандартне відхилення (6,9) свідчить про підвищену варіативність відповідей, що може бути зумовлено віковими особливостями підліткового періоду, зокрема значущістю міжособистісних стосунків з однолітками, що зумовлює нестабільність цього показника.

Сумарні показники за всіма шкалами свідчать про середній рівень загальної тривожності досліджуваної групи, який становить 54,3 бала – дещо підвищений рівень переживань. Це свідчить про наявність емоційного напруження, що потенційно може проявлятися у внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктах, а також у труднощах в навчальній діяльності та соціальній взаємодії. Значення медіани – 58, та моди – 68, які перевищують середнє значення, свідчать про зміщення розподілу у бік вищих показників тривожності та наявність групи підлітків із вираженими тривожними переживаннями. Показник стандартного відхилення (19,2) вказує на значну неоднорідність вибірки та варіативність індивідуальних проявів тривожності.

Для більш повного аналізу результати розподілу досліджуваних за рівнями тривожності представлено у відсотковому співвідношенні на рис. 2.3 та 2.4.

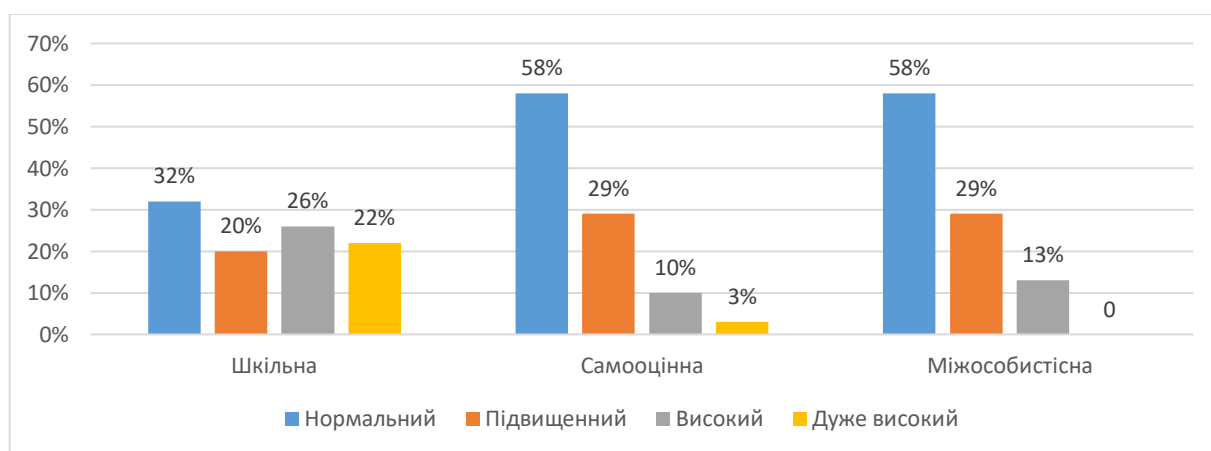


Рис 2.3 Частотний аналіз шкільної, самооцінної та міжособистісної тривожності за методикою «Дослідження соціально-ситуаційної тривоги»

Шкільна тривожність показало, що 68% вибірки демонструють рівні тривожності вище норми, з них майже половина (48%) мають високий або дуже високий показники, тоді як тільки 32% знаходяться в межах норми. Це свідчить про високу напругу серед підлітків у сфері навчання, оцінки знань та взаємодії з

вчителями. Шкільне середовище виступає основним фактором виникнення тривожності у досліджуваній групі.

Самооцінна тривожність у більшості (58%) респондентів виражається в межах норми, що вказує на адекватне самосприйняття та оцінку власних сил. Разом із тим 29% відчують підвищене хвилювання в цій сфері, а 13% мають високі та дуже високі показники. Це може відображатись в залежності від думки інших, чутливість до критики та внутрішніх конфліктах особистості.

Показники розподілу по шкалі міжособистіна тривожність висвітлюють цю сферу як в цілому благополучну, оскільки більшість підлітків (58%) не демонструють виражених труднощів у соціальній взаємодії. Проте 29% мають підвищений рівень та 13% – високий, що свідчить про труднощі та переживання цієї групи досліджуваних при взаємодії з іншими.

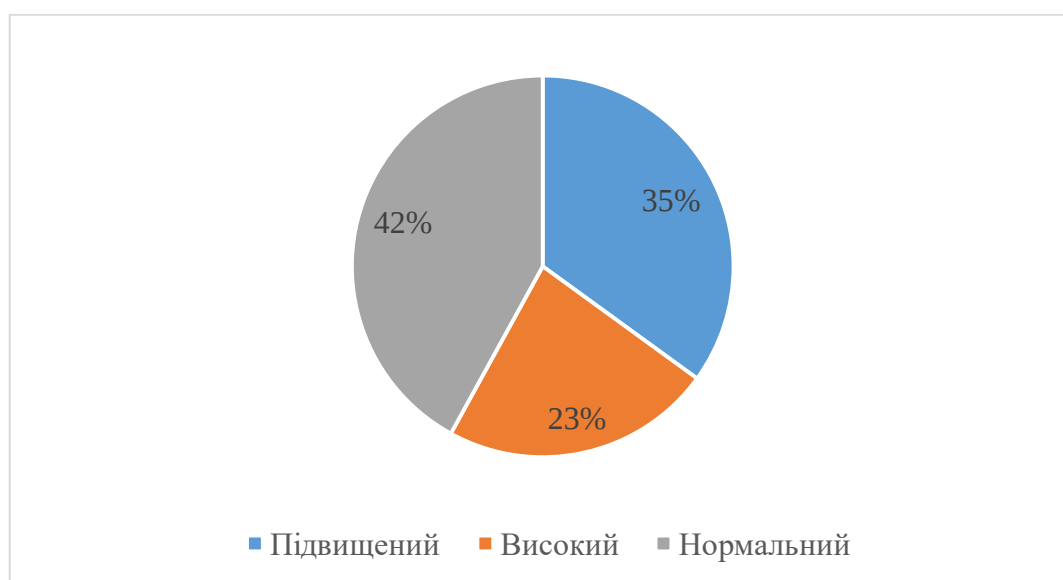


Рис 2.4 Частотний аналіз загальної тривожності за методикою «Дослідження соціально-ситуаційної тривоги»

На рис. 2.4 представлено розподіл досліджуваних за рівнем загальної тривожності. Встановлено, що 35% респондентів мають дещо підвищений рівень тривожності, 23% — високий рівень, тоді як 42% досліджуваних демонструють нормальний рівень загальної тривожності. Отримані результати свідчать про

наявність певних проявів тривожності у більшій частини вибірки. Особливої уваги потребує група підлітків із високим рівнем тривожності, оскільки такі показники можуть свідчити про загальне емоційне неблагополуччя у значущих сферах життєдіяльності та міжособистісної взаємодії.

Також були зібрані дані за методикою «Дослідження імпульсивності», що дозволяє визначити рівень імпульсивності як особистісної характеристики, яка може мати значний вплив на інтенсивність емоційних переживань та частоту використання деструктивних поведінкових стилів. Результати описової статистики представлені в табл. 2.4, а відсотковий розподіл — на рис. 2.5.

Таблиця 2.4

#### Описова статистика за методикою «Дослідження імпульсивності»

| Показник       | Середнє значення | Медіана | Мода | Дисперсія | Стандартне відхилення |
|----------------|------------------|---------|------|-----------|-----------------------|
| імпульсивність | 50,6             | 50      | mult | 38,5      | 6,2                   |

Середнє значення показника імпульсивності у вибірці становить 50,6 бала, що відповідає середньому рівню вираженості. Це вказує на те, що більшості підлітків притаманний помірний рівень імпульсивності поведінки та достатньо сформований самоконтроль, однак у певних ситуаціях може спостерігатися емоційна нестійкість та спонтанність поведінкових проявів. Стандартне відхилення становить 6,2 бала, що порівняно із середнім значенням вказує на невисоку варіативність результатів та відносну однорідність вибірки за рівнем імпульсивності.

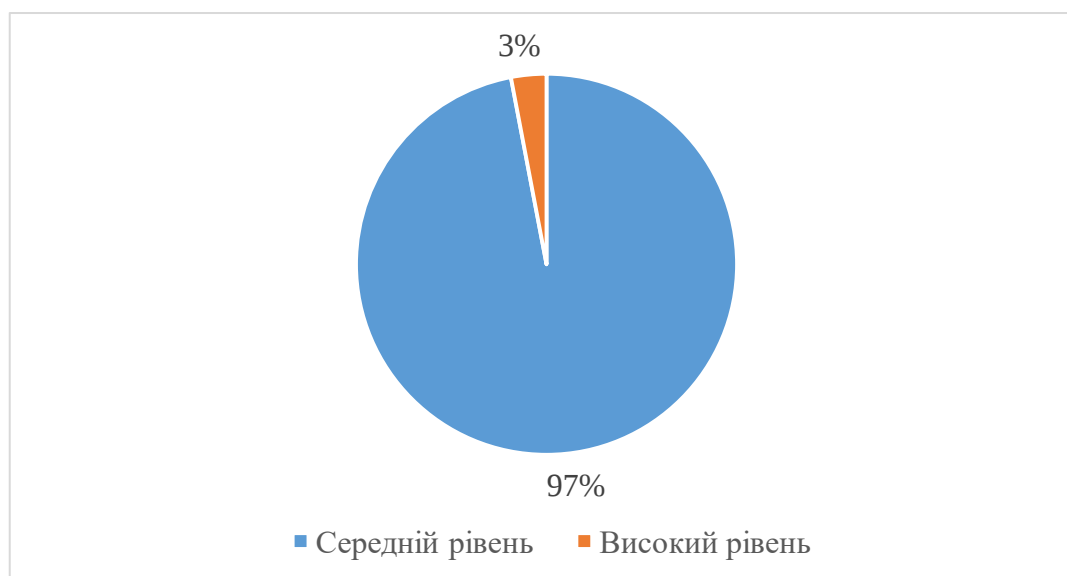


Рис 2.5 Частотний аналіз за методикою «Дослідження імпульсивності»

Аналізуючи рис. 2.5, можна встановити превалювання показників середнього рівня імпульсивності (97%), що свідчить про достатню здатність більшості підлітків контролювати власні імпульси та відсутність вираженої схильності до ризикованих дій, проте можливу ситуативну емоційність поведінки. Наявність досліджуваних із високим рівнем імпульсивності (3%) може свідчити про поодинокі випадки підвищеної афективної реакції на життєві ситуації та схильності до прийняття рішень без попереднього аналізу можливих наслідків.

Для подальшого статистичного аналізу дані було перевірено на нормальний розподіл з допомогою критерія Колмогорова-Смірнова (додаток Д), результат чого показав, що всі змінні розподілені відповідно до закону нормального розподілу. Тому для кореляційного аналізу було використано коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r$ ) та  $t$ -критерій Стюдента для незалежних вибірок для пошуку значущих відмінностей за статю.

В табл. 2.5 висвітлено результати кореляційного аналізу між тривожністю, фрустрацією, агресивністю, ригідністю та стилями поведінки в конфлікті.

Таблиця 2.5

**Кореляційний зв'язок між тривожністю, фрустрацією, агресивністю, ригідністю та стилями поведінки в конфлікті**

| Змінні       | Суперництво  | Співпраця | Компроміс | Уникнення     | Пристосування |
|--------------|--------------|-----------|-----------|---------------|---------------|
| Тривожність  | 0,239        | -0,023    | -0,284    | -0,124        | 0,050         |
| Фрустрація   | 0,201        | -0,067    | -0,126    | -0,096        | -0,016        |
| Агресивність | <b>0,579</b> | 0,172     | -0,235    | <b>-0,493</b> | -0,241        |
| Ригідність   | 0,123        | 0,151     | -0,191    | -0,159        | 0,034         |

Встановлено статистично значущий прямий кореляційний зв'язок між рівнем агресивності та стратегією суперництва ( $r = 0,579$ ;  $p < 0,05$ ). Це означає, що зі зростанням рівня агресивності підлітки частіше схильні обирати суперництво як домінуючу стратегію поведінки в конфлікті. Така закономірність може пояснюватися тим, що агресивність пов'язана з тенденцією до наполегливого відстоювання власних інтересів та схильністю до конфронтації.

Крім того, виявлено статистично значущий обернений (негативний) кореляційний зв'язок між агресивністю та стратегією уникнення ( $r = -0,493$ ;  $p < 0,05$ ). Це свідчить про те, що більш агресивні підлітки рідше демонструють пасивну та уникаючу модель поведінки у конфлікті.

Водночас статистично значущих взаємозв'язків між показником тривожності та стилями поведінки в конфлікті не виявлено. Також, не встановлено значущих кореляцій між рівнем фрустрації, ригідності та вибором стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Це свідчить про відсутність прямої залежності між зазначеними емоційними станами та особливостями конфліктної поведінки досліджуваних.

Далі вважали за потрібне провести кореляційний аналіз результатів рівня імпульсивності зі зазначеними психологічними станами, результат представлено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

**Кореляційний зв'язок між рівнем імпульсивності та тривожністю,  
фрустрацією, агресивністю, ригідністю**

| Змінні       | Імпульсивність |
|--------------|----------------|
| Тривожність  | <b>0,616</b>   |
| Фрустрація   | <b>0,578</b>   |
| Агресивність | 0,297          |
| Ригідність   | <b>0,549</b>   |

У результаті проведеного кореляційного аналізу встановлено статистично значущі позитивні зв'язки, де найвищий простежується між показниками імпульсивності та тривожності ( $r = 0,616$ ;  $p < 0,05$ ). Отриманий коефіцієнт вказує на те, що вищий рівень імпульсивності пов'язаний із вищим рівнем тривожності. Отримані результати можуть вказувати на взаємозв'язок емоційних переживань зі схильністю до імпульсивних і менш контрольованих форм поведінки.

Також виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між імпульсивністю та фрустрацією ( $r = 0,578$ ;  $p < 0,05$ ). Це означає, що виражена фрустрація пов'язана з підвищеною імпульсивністю, що в ситуаціях невдоволення потреб може проявлятися в ризиковій поведінці й імпульсивних діях.

Крім того, встановлено значущий позитивний кореляційний зв'язок між імпульсивністю та ригідністю ( $r = 0,549$ ;  $p < 0,05$ ). Ці дані припускають, що вищі показники негнучкості асоціюються із більшим рівнем імпульсивності, що може проявлятися як схильності до необдуманого поведінки в ситуаціях, що потребують зміни власних поглядів або способу життя.

Водночас статистично значущого зв'язку між агресивністю та імпульсивністю не виявлено, що свідчить про відносну незалежність цих психологічних характеристик у досліджуваній групі.

На основі отриманих результатів можна припустити, що імпульсивність може виступати психологічним чинником, пов'язаним із особливостями ситуативного вибору конфліктної поведінки в умовах підвищеного емоційного напруження.

З метою виявлення статевих відмінностей серед досліджуваних, було застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Отримані результати висвітлені в Таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

### Результати порівняння показників за t-критерієм Стюдента

| Змінна               | Середнє<br>хлопець | Середнє<br>дівчина | t-значення   | p           |
|----------------------|--------------------|--------------------|--------------|-------------|
| Тривожність          | 8,33               | 11,30              | -1,95        | 0,06        |
| Фрустрація           | 7,50               | 10,46              | -1,95        | 0,06        |
| Агресивність         | <b>7,83</b>        | <b>12,23</b>       | <b>-2,90</b> | <b>0,01</b> |
| Ригідність           | <b>10,33</b>       | <b>12,53</b>       | <b>-2,10</b> | <b>0,04</b> |
| Суперництво          | 4,55               | 5,61               | -0,93        | 0,35        |
| Співпраця            | 6,66               | 6,23               | 0,65         | 0,52        |
| Компроміс            | 7,50               | 7,30               | 0,27         | 0,78        |
| Уникнення            | 5,83               | 4,92               | 1,08         | 0,28        |
| Пристосування        | 5,44               | 5,92               | -0,59        | 0,55        |
| Загальна тривожність | 52,11              | 57,30              | -0,73        | 0,46        |
| Шкільна тривожність  | 18,33              | 18,69              | -0,12        | 0,90        |

| Продовження табл. 2.7      |       |       |       |      |
|----------------------------|-------|-------|-------|------|
| Самооцінна тривожність     | 16,72 | 20,38 | -1,58 | 0,12 |
| Міжособистісна тривожність | 17,05 | 18,23 | 0,45  | 0,64 |
| Імпульсивність             | 49,94 | 51,46 | -0,66 | 0,51 |

Встановлено статистично значущі відмінності за показниками агресивності: середнє значення у дівчат становить 12,23, тоді як у хлопців – 7,83 ( $t=-2,90$ ;  $p=0,01$ ). Отримані результати свідчать про вищий рівень агресивності у дівчат порівняно з хлопцями. Це може характеризувати дівчат як більш емоційно реактивних та чутливих до конфліктних ситуацій та критики.

Також виявлено статистично значущі відмінності за показником ригідності, де середнє значення у дівчат становить 12,53, тоді як у хлопців цей показник сягає 10,33 ( $t=-2,10$ ;  $p=0,04$ ). Це вказує на більш виражену емоційну негнучкість у дівчат, що може проявлятися у складнощах адаптації поведінки та мислення в нових умовах.

## **2.4 Рекомендації для зниження тривожності та схильності до деструктивних стилів поведінки в конфлікті у підлітків**

Доцільно визначити основні практичні рекомендації, що спрямовані на зниження тривожності підлітків та їх схильності до деструктивних стилів поведінки в конфлікті. Ефективність такої роботи забезпечується поєднанням методів, що впливають як на емоційний стан, так і на особистісні особливості. З цією метою використовуються різноманітні психокорекційні та

психопрофілактичні методи, спрямовані на формування навичок самоконтролю та підвищення рівня емоційного благополуччя.

Розвиток навичок релаксації є важливим аспектом, оскільки сприяє зниженню рівня тривожності та стресу, а також підвищенню здатності до саморегуляції. Опанування технік релаксації позитивно впливає на емоційний стан, зменшує імпульсивність і агресивність у конфліктних ситуаціях, допомагає підліткам краще контролювати власні реакції та поведінку. Позитивний вплив мають вправи, спрямовані на зниження тілесних проявів тривоги, які часто є для підлітків незрозумілими та викликають додатковий дискомфорт. До ефективних методів належать глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація, йога, а також техніки візуалізації, зокрема уявлення спокійних образів. Крім спеціалізованих вправ, варто застосовувати й повсякденні способи зниження напруження, такі як прослуховування музики, читання, прогулянки на свіжому повітрі, прийняття теплої ванни або вживання гарячих напоїв [40, с.26].

Розвиток позитивного мислення та стабілізація самооцінки також є важливими складовими психологічного супроводу підлітків. Позитивне мислення як форма психічної саморегуляції сприяє формуванню впевненості у власних силах, підвищує стійкість до життєвих труднощів і забезпечує більш адаптивне ставлення до невдач. Воно передбачає свідомий контроль над власними думками та емоціями, а також запобігає закріпленню негативних когнітивних установок. Для розвитку цих навичок використовуються різноманітні методи, зокрема візуалізація, самонавіювання, техніки раціонально-емоційної терапії, позитивне підкріплення (самопідкріплення), зміна дезадаптивних установок та різні письмові практики, спрямовані на усвідомлення впливу власних думок на емоційний стан і поведінку [12, с.14-18; 31].

Водночас ефективним напрямом роботи з негативними емоційними станами у підлітків є впровадження методів арттерапії. Застосування арттерапії передбачає залучення підлітків до різних форм творчості, зокрема малювання, ліплення, створення колажів та інших видів візуального мистецтва. Такі види діяльності надають можливість безпечного й вільного самовираження, що є особливо корисно у випадках, коли підліткам складно усвідомити власні переживання або конструктивно вербалізувати їх. Через творчий процес відбувається не лише емоційне розвантаження, але й глибше розуміння внутрішніх станів, що сприяє підвищенню психологічного благополуччя [47].

Важливо зазначити, що для вирішення проблеми необхідний комплексний підхід, який передбачає врахування супутніх психологічних характеристик. Зокрема, ефективна робота має охоплювати не лише прояви тривожності, а й пов'язані з нею особистісні особливості, такі як підвищена агресивність, труднощі у спілкуванні, неадекватна самооцінка, невизначеність ціннісних орієнтацій [19].

Необхідна підтримка та розуміння з боку батьків і близьких, адже сімейне середовище безпосередньо впливає на рівень тривожності та схильність обирати певний стиль поведінки в конфліктних ситуаціях. Крім того, такі фактори, як регулярна фізична активність, достатній сон, збалансоване харчування та дотримання режиму дня є базовими умовами підтримання психоемоційного благополуччя молодих людей. Комплексний підхід дозволяє досягти більш стійких результатів у зниженні тривожності, впливає на вибір більш конструктивних стилів реагування в конфлікті, спрямованих на збереження стосунків, та сприяє гармонійному розвитку особистості підлітка.

## Висновки до розділу 2

Метою дослідження було вивчення взаємозв'язку між рівнем тривожності та вибором стилів поведінки у конфліктних ситуаціях в підлітковому віці. Як діагностичний інструментарій нами було обрано такі методики: Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка); Методика «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н.В. Грішиної)»; Методика «Дослідження соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша; Опитувальник «Дослідження імпульсивності»

Вибірка дослідження складалася з учнів Смілянської загальноосвітньої школи I-III ступенів №11, а саме 31 особа віком 14-15 років: 18 хлопців та 13 дівчат.

Аналіз емоційних станів за методикою Г. Айзенка показав, що найбільш вираженими є показники ригідності (11,3 бала), тривожності (9,6 бала) та агресивності (9,7 бала). Найменш вираженою є фрустрація (8,7 бала), що свідчить про відносно достатній рівень стресостійкості більшості досліджуваних. Відсотковий розподіл підтверджує переважання середнього рівня за всіма шкалами з наявністю окремих груп підлітків із підвищеною емоційною напруженістю. Загалом найбільш проблемними зонами можуть виступати тривожність та ригідність, що може вказувати на певні труднощі емоційної та поведінкової адаптації.

Аналіз стилів поведінки в конфліктних ситуаціях показав домінування конструктивних стратегій. Найбільш вираженою є стратегія компромісу (7,4), далі — співпраця (6,5). Стратегії уникнення (5,5) та пристосування (5,6) мають помірну вираженість, тоді як найменш представленою є стратегія суперництва (5,0). За відсотковим розподілом переважає стратегія компромісу (39%), що

свідчить про орієнтацію підлітків на швидке врегулювання конфліктів із частковим задоволенням інтересів кожної сторони та збереженням стосунків.

Найвищі показники отримано за шкалою шкільної тривожності (18,5 бала), що вказує на емоційну напруженість у навчальній діяльності. Середні значення самооцінної (18,3 бала) та міжособистісної тривожності (17,6 бала) свідчать про ситуативні переживання щодо соціальної оцінки та міжособистісної взаємодії. Загальний рівень тривожності (54,3 бала) відповідає дещо підвищеному рівню, частотний розподіл також висвітлив підвищену або високу тривогу за цією шкалою у більшості досліджуваних. Відсотковий розподіл показав, що значна частина вибірки має підвищені показники шкільної тривожності, що може бути пов'язано зі специфікою навчального середовища як джерела стресу. Водночас самооцінна та міжособистісна тривожність у більшості підлітків перебувають в межах норми.

Аналіз імпульсивності показав середній рівень вираженості показника (50,6 бала) та відносну однорідність вибірки (стандартне відхилення = 6,2). Більшість досліджуваних (97%) мають середній рівень імпульсивності, що вказує на достатній рівень самоконтролю та помірну емоційну реактивність.

Встановлено значущий позитивний зв'язок між агресивністю та стратегією суперництва ( $r = 0,579$ ;  $p < 0,05$ ) та негативний зв'язок між агресивністю і стратегією уникнення ( $r = -0,493$ ;  $p < 0,05$ ), що свідчить про зв'язок агресивності з більш активними формами конфліктної поведінки. Водночас статистично значущих зв'язків між показниками тривожності, фрустрації, ригідності та вибором стратегій конфліктної поведінки не встановлено.

Встановлено значущі позитивні зв'язки між імпульсивністю та тривожністю ( $r = 0,616$ ;  $p < 0,05$ ), фрустрацією ( $r = 0,578$ ;  $p < 0,05$ ) та ригідністю ( $r = 0,549$ ;  $p < 0,05$ ), що може свідчити про взаємозв'язок емоційної напруженості,

когнітивної негнучкості та імпульсивних поведінкових реакцій. Зв'язку між імпульсивністю та агресивністю не виявлено.

Аналіз значущих відмінностей за t-критерієм Ст'юдента встановив вищий рівень агресивності у дівчат (12,23 бала) порівняно з хлопцями (7,83 бала;  $t = -2,90$ ;  $p = 0,01$ ), а також більш виражену ригідність у дівчат (12,53 бала проти 10,33 бала;  $t = -2,10$ ;  $p = 0,04$ ). Вищі показники агресивності можуть відображати більшу емоційну реактивність і чутливість до соціальної оцінки, що може проявлятися у більш виражених емоційних реакціях на конфліктні ситуації. Водночас підвищений рівень ригідності може свідчити про складність в адаптації, зміні власних переконань та поведінки. Аналіз інших показників не показав статистично значущих відмінностей.

Результати дослідження не підтвердили гіпотезу про те, що вищий рівень тривожності має зв'язок з вибором неконструктивних стилів поведінки в конфлікті, а нижчий – із конструктивними стилями. Встановлено, що тривожність не має статистично значущого впливу на вибір стилів поведінки в конфліктних ситуаціях, тоді як більш вагомим чинником виступає агресивність.

Було надано комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на зниження тривожності та схильності до деструктивних стилів поведінки в конфлікті у підлітків. Запропоновані заходи передбачають використання технік саморегуляції, зокрема релаксаційних вправ, а також розвиток позитивного мислення та стабілізацію самооцінки. Важливим напрямом є застосування технік арттерапії як засобу емоційного вираження та зниження внутрішнього напруження. Ефективність роботи забезпечується урахуванням індивідуально-психологічних особливостей підлітків і підтримкою з боку сім'ї. Реалізація рекомендацій може сприяти зниженню рівня тривожності, підвищенню самоконтролю та зменшенню проявів дезадаптивної поведінки у конфліктах.

## ВИСНОВКИ

Проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення та особливості прояву тривожності у підлітків. Тривожність розглядається як складне багаторівневе утворення, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти особистості. Представники психоаналітичного напрямку пов'язують її виникнення з внутрішньоособистісними конфліктами, які формуються в дитячому віці, незадоволеними потребами та суперечностями між структурами особистості. В межах біхевіористичного підходу тривожність трактується як сформований у процесі наučіння спосіб реагування, що закріплюється під впливом негативного підкріплення або через наслідування поведінки інших. Представники когнітивного напрямку пояснюють її через викривлене сприйняття дійсності та помилкову інтерпретацію подій. У гуманістичній психології тривожність розглядається як наслідок невідповідності між реальним досвідом і Я-концепцією, тоді як дослідник Ч. Спілбергер акцентує увагу на її двох формах — ситуативній та особистісній.

Узагальнюючи погляди вітчизняних науковців, тривожність можна розглядати як складне й багатогранне явище, що проявляється як індивідуальна схильність людини, зумовлена типом нервової системи, соціальними та особистісними чинниками. Водночас тривожність може мати як ситуативний, мобілізуючий характер, так і особистісний, дезорганізуючий, що пов'язано з фрустрацією базових потреб і негативними емоційними переживаннями. Також вітчизняні вчені підкреслюють її адаптивні й дезадаптивні прояви, значення в структурі психіки та роль у реагуванні людини на зовнішні впливи.

Особливості прояву тривожності у підлітків пов'язані з незрілістю особистості на тлі інтенсивного прагнення до дорослості та самостійності, що ускладнює емоційну саморегуляцію. Додатково її підсилюють фізіологічні зміни пубертатного періоду, які зумовлюють підвищену емоційну нестабільність,

чутливість до стресу та психофізіологічну вразливість. У поведінці це проявляється труднощами концентрації, підвищеною втомлюваністю, уникненням соціуму, соматичними реакціями та схильністю до напружених міжособистісних взаємин. Важливу роль відіграє також неадекватна самооцінка, що погіршує сприйняття себе й оточення та сприяє підвищенню імпульсивності та схильності до конфліктної поведінки.

Досліджено теоретичні підходи до вивчення конфліктності та стилів поведінки в конфлікті у підлітків, а також їх зв'язку з тривожністю. Конфліктність підлітків є багатограним феноменом, який зумовлюється поєднанням вікових криз, особистісних рис і впливу соціального середовища. Вона може пояснюватися наслідками негативного проходження окремих етапів психосоціального розвитку, труднощами саморегуляції, особливостями темпераменту та агресивності, як особистісною рисою. Також конфліктна поведінка пов'язується з віковими особливостями підлітків, їхнім прагненням до дорослості, самостійності та лідерства. Водночас конфліктність розглядається як структурована риса особистості, яка включає мотиваційні, емоційні та комунікативні компоненти та формується під впливом сімейного й соціального середовища, що, своєю чергою, може впливати на вибір певних способів реагування в конфлікті. Стиль поведінки у конфлікті — це система дій людини в конфліктній ситуації, що проявляється через певну стратегію поведінки, позицію та способи взаємодії для досягнення власних цілей або врегулювання конфлікту. Залежно від рівня наполегливості у відстоюванні власних інтересів і готовності до взаємодії з іншими людиною обирає певний стиль поведінки в конфлікті. Виокремлюють п'ять основних стилів: суперництво, пристосування, уникнення, компроміс і співпраця, кожен з яких має різний вплив на взаємини з оточуючими.

Емоційна нестабільність, особливості виховання, труднощі самоконтролю, недостатня сформованість комунікативних навичок, а також підвищена

чутливість до критики сприяють формуванню тривожності. У поєднанні з характерними для підліткового віку прагненням до самостійності, визнанням власної індивідуальності та загостреним відчуттям справедливості вона набуває стійкого характеру й підсилює конфліктність. У цьому контексті тривожність виступає внутрішнім психологічним чинником, що знижує здатність до конструктивної взаємодії, сприяє імпульсивності та підвищує ймовірність вибору деструктивних стилів розв'язання конфліктів.

Здійснено емпіричне дослідження зв'язку тривожності та стилів поведінки в конфлікті у підлітковому віці. Методики: Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка); Методика «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н.В. Грішиної)»; Методика «Дослідження соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша; Опитувальник «Дослідження імпульсивності».

Вибірка дослідження складалася з учнів Смілянської загальноосвітньої школи I-III ступенів №11, а саме 31 особа віком 14-15 років: 18 хлопців та 13 дівчат.

Аналіз емоційних станів за методикою показав, що найбільш вираженими є показники ригідності (11,3 бала), тривожності (9,6 бала) та агресивності (9,7 бала), менш вираженим є показник фрустрації (8,7 бала). Отримані результати можуть свідчити про переважання емоційної напруженості та неадаптивних способів реагування за відносно меншої вираженості фрустраційних станів і наявності певних механізмів подолання труднощів. Розподіл у відсотковому співвідношенні показує переважання середнього рівня за всіма шкалами, проте також спостерігаються окремі групи підлітків із підвищеною емоційною напруженістю. Загалом до найбільш проблемних характеристик можна віднести

тривожність і ригідність, що може вказувати на наявність труднощів у сфері емоційної та поведінкової адаптації.

Аналіз стилів поведінки в конфлікті виявив переважання конструктивних підходів. Найбільш вираженою є стратегія компромісу (7,4 бала), за нею слідує співпраця (6,5 бала). Стратегії уникнення (5,5 бала) та пристосування (5,6 бала) характеризуються помірним рівнем вираженості, тоді як найменш представлена стратегія суперництва (5,0 бала). Відсотковий розподіл свідчить про переважання у досліджуваних конструктивних стратегій поведінки в конфлікті, насамперед компромісу та співпраці (39% і 16%). Водночас у частини респондентів простежується орієнтація на суперництво (19%), що вказує на схильність до відстоювання власних інтересів у конфліктних ситуаціях.

Аналіз видів тривожності виявив найвищі показники за шкалою шкільної тривожності (18,5 бала), що свідчить про наявність емоційної напруженості, пов'язаної з навчальною діяльністю. Середні значення самооцінної (18,3 бала) та міжособистісної тривожності (17,6 бала) вказують на ситуативні переживання, пов'язані із соціальною оцінкою та взаємодією з іншими. Загальний рівень тривожності (54,3 бала) відповідає дещо підвищеному рівню. Відсотковий розподіл демонструє, що значна частина вибірки має підвищені показники шкільної тривожності, також підвищену або високу тривогу за шкалою загальної тривожності.

Аналіз імпульсивності засвідчив середній рівень вираженості показника (50,6 бала) та відносну однорідність вибірки (стандартне відхилення = 6,2). Переважна більшість досліджуваних (97%) демонструє середній рівень імпульсивності, що вказує на достатній рівень самоконтролю та помірну емоційною реактивністю.

Встановлено значущий позитивний зв'язок між агресивністю та стратегією суперництва ( $r = 0,579$ ;  $p < 0,05$ ) та негативний зв'язок між агресивністю і

стратегією уникнення ( $r = -0,493$ ;  $p < 0,05$ ), що свідчить про зв'язок агресивності з більш ворожими формами конфліктної поведінки. Водночас статистично значущих зв'язків між показниками тривожності, фрустрації, ригідності та вибором певних стилів поведінки в конфлікті не встановлено.

Встановлено значущі позитивні зв'язки між імпульсивністю та тривожністю ( $r = 0,616$ ;  $p < 0,05$ ), фрустрацією ( $r = 0,578$ ;  $p < 0,05$ ) та ригідністю ( $r = 0,549$ ;  $p < 0,05$ ), що свідчать про зв'язок емоційної напруженості, когнітивної негнучкості та імпульсивної поведінки. Водночас зв'язку між імпульсивністю та агресивністю не виявлено.

Аналіз значущих відмінностей за t-критерієм Ст'юдента встановив вищий рівень агресивності у дівчат (12,23 бала) порівняно з хлопцями (7,83 бала;  $t = -2,90$ ;  $p = 0,01$ ), а також більш виражену ригідність у дівчат (12,53 бала проти 10,33 бала;  $t = -2,10$ ;  $p = 0,04$ ). Аналіз інших показників не показав статистично значущих відмінностей.

Надано практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності та схильності підлітків до деструктивних стилів поведінки в конфлікті. Запропоновані заходи спрямовані на роботу з негативними емоційними станами та думками, а також на розвиток навичок саморегуляції, що розвиває здатність використовувати більш конструктивні способи подолання суперечностей. Їх реалізація може сприяти підвищенню емоційної стабільності та покращенню міжособистісних стосунків підлітків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булах І. С., Лук'янов А. О. Специфіка становлення самоствердження особистості підліткового віку. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2013. Вип. 13. С. 154–163.
2. Булах І. С., Сідало Н. М. Вивчення специфіки прояву страхів особистості підліткового віку. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2010. Вип. 2. С. 118–130.
3. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]. 3-тє вид. Київ: Центр учб. літ., 2009. 1007 с.
4. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи, 25–26 жовтня 2024 р.: матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. / за ред. І. В. Данилюка, Т. М. Траверсе. Київ: Ліра-К, 2024. 370 с. ISBN 978-617-520-952-3.
5. Головнєва О. В. Психологічна профілактика агресивності та тривожності. URL: <https://vseosvita.ua/library/psihologicna-profilaktika-agresivnosti-ta-trivoznosti-28961.html>. (дата звернення: 25.01.2026)
6. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 456 с. ISBN 966-364-024-3.
7. Дуткевич Т. В. Психологічний зміст поняття конфліктності. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2013. Вип. 20. С. 192–200.
8. Жмай О. В., Конопля О. І. Стратегії поведінки в конфлікті: види, сутність та взаємозв'язок з емоційним інтелектом. Економіка: реалії часу. 2019. № 6 (46). С. 68–76.
9. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. 4-те вид. Київ: Людмила, 2025. 568 с.

10. Зігмунд Ф. Вступ до психоаналізу /Пер. з нім. П.Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 с.
11. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. № 6. С. 72–78.
12. Калошин В. Ф. Позитивне мислення як чинник професійного самовизначення молоді в умовах ПТНЗ: метод. посіб. Київ, 2012. 114 с.
13. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 128 с. ISBN 966-364-038-3.
14. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко та ін.; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
15. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують Типову програму для кривдників: зб. практ. матеріалів / упоряд.: О. Степанюк, О. Мельниченко; за заг. кер. Т. Медун; ОБСЄ. Київ, 2020. 132 с. ISBN 978-617-7627-33-2
16. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2006. 20 с.
17. Орлянський В. С. Конфліктологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 160 с.
18. Партико Т. Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Вид. Дім «Ін Юре», 2008. 416 с.
19. Петренко В. Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки. 2013. Вип. 42. С. 174–180.

- 20.Петрінко В. С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці: навч. посіб. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.
- 21.Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: Підручник. 3-тє вид. Київ: Каравела, 2011. 360 с.
- 22.Поліщук В. М. Від кризи 7 років до кризи входження в дорослість: монографія. Суми: Університетська книга, 2019. 142 с.
- 23.Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини: від народження до дорослості: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2020. 459 с.
- 24.Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси: монографія. Суми: Університетська книга, 2019. 478 с.
- 25.Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології: кол. монографія / за ред. Н. І. Пов'якель. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 376 с.
- 26.Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навч. посіб. / Н. О. Гончарова, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжна та ін.; за ред. К. В. Седих. Полтава: Астроя, 2018. 342 с.
- 27.Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с. ISBN 978-617-531-048-9.
- 28.Резнікова О. А., Солодка О. В. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 2. С. 168–172.
- 29.Сімко Р. Т., Сімко А. В. Теорії особистості: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Вид. Ковальчук О. В., 2021. 162 с.

- 30.Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 1999. 14 с.
- 31.Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учб. літ., 2012. 280 с.
- 32.Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології: навч.-метод. посіб. Кривий Ріг, 2013. 283 с.
- 33.Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
- 34.Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
- 35.Ушакова І. М. Вікова психологія: курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2016. 123 с.
- 36.Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Київ: Центр навч. літ., 2025. 234 с.
- 37.Чала О. А. Сутність та детермінанти деструктивної конфліктності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки: зб. наук. пр. 2009. № 26 (50), ч. 1. 399–403 с.
- 38.Чайковська О. М. Психологія підліткової конфліктності: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. 126 с.
39. Щербан Т. Д., Брецько І. І., Бабич К. І. Характеристика Я-концепції сучасного підлітка. Перспективи: матеріали круглого столу / за ред. Н. Ю. Максимової, А. М. Грись, О. В. Максим. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 381–382.
40. Як допомогти дитині подолати тривогу та хвилювання: інформація для батьків та опікунів: робочий зошит / Служба психічного здоров'я дітей та підлітків

(CAMHS), NHS Lothian. 2024. 43 с. URL: <https://services.nhslothian.scot/camhs/wp-content/uploads/sites/55/2024/11/Ukrainian-Parent-and-Carer-Anxiety-Workbook-Translation-FINAL.pdf> (дата звернення: 12.03.2026)

41. Яновська Т. А. Взаємозв'язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків. Молодий вчений. 2015. № 2 (4). С. 235–238.
42. Яновська Т. А. Психологічні особливості прояву конфліктної поведінки підлітків із різним рівнем самооцінки. Психологія і особистість. 2016. № 1. С. 93–108.
43. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 83–86.
44. Alfred A. Understanding human nature. Garden City: Garden City pub. co., 1927. 238 p.
45. Bandura A. Social Learning Theory. New York: General Learning Press, 1971. 46 p.
46. Beck A. T., Clark D. A. The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution. New York: The Guilford Press, 2012. 294 p.
47. Cheng C., Elamin M. E., May H., Kennedy M. Drawing on emotions: the evolving role of art therapy. Irish Journal of Psychological Medicine. 2023. Vol. 40, no. 3. P. 500–502
48. Erikson E. H. Childhood and Society. New York: W. W. Norton & Company, 1950. 389 p.
49. Freud S. Inhibitions, symptoms and anxiety. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1959. 175 p.

50. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1970.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### **ОПИТУВАЛЬНИК «САМООЦІНКА СТАНІВ ТРИВОЖНОСТІ, ФРУСТРАЦІЇ, АГРЕСИВНОСТІ ТА РИГІДНОСТІ» (адаптований варіант методики Г. Айзенка)**

Загальна характеристика методики: Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є адаптованим варіантом методики Г. Айзенка. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Інструкція для учасників опитування: Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей (де 1-не знаю, 2-так, 0-ні).

#### Текст методики

1. Не почуваюся впевненим
2. Нерідко червонію через дрібниці
3. Мій сон неспокійний
4. Легко впадаю в тугу
5. Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві
6. Мене лякають конфлікти
7. Люблю «порпатися» у власних недоліках
8. Мене легко переконати
9. Я самовразливий
10. Важко витримую час очікувань
11. Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід

12. Неприємності дуже мене засмучують
13. У разі великих неприємностей я схильний до самозвинувачувань
14. Нещастя й невдачі нічого мене не навчили
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною
16. Я часто почуваюся беззахисним
17. Іноді я відчуваю відчай
18. Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами
19. Іноді, у важкі хвилини, поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли
20. Вважаю недоліки власного характеру невинними
21. Залишаю за собою останнє слово
22. Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника
23. Мене легко розсердити
24. Полюблю робити зауваження
25. Прагну бути авторитетом для оточуючих
26. Не задовольняюся малим, хочу набагато більше
27. Коли розгніваюся, не вмію стримуватися
28. Люблю керувати, а не підпорядковуватися
29. Маю різку, грубувату жестикуляцію
30. Я мстивий
31. Мені важко змінювати звички
32. Важко переключая увагу
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового
34. Мене важко переконати
35. Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися
36. Важко сходжуся з людьми
37. Мене засмучує щонайменша зміна плану дій
38. Я неохоче йду на ризик

39.Гостро переживаю відхилення від встановленого мною звичного режиму

40.Почуваюся на межі можливостей

## **МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИ ДО КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ К. ТОМАСА (адаптація Н.В. Грішиної)**

Мета: визначення превалюючого способу поведінки людини в конфліктних ситуаціях.

Інструкція. У кожній з наведених пар оберіть те судження, що є найбільш типовим для вашої поведінки. Відведений час на виконання завдання – не більше 15–20 хвилин.

### **Текст методики**

1. А. Іноді я надаю можливість іншим особам брати на себе відповідальність за вирішення спірного питання. Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.
2. А. Намагаюся знайти компромісне рішення. Б. Намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншої людини та моїх власних.
3. А. Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого. Б. Намагаюся заспокоїти іншого учасника конфлікту та головним чином зберегти наші стосунки.
4. А. Намагаюся знайти компромісне рішення. Б. Іноді я поступаюся власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Залагоджуючи спірну ситуацію, я увесь час намагаюся знайти підтримку іншої людини. Б. Намагаюся зробити все, щоб уникнути зайвої напруженості.
6. А. Намагаюся уникнути появи неприємностей для себе. Б. Намагаюся досягти свого.
7. А. Намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом розв'язати його остаточно. Б. Вважаю можливим в чомусь поступитися, щоб досягти іншого.

8. А. Зазвичай я настирливо прагну досягти свого. Б. Спершу намагаюся чітко визначити, в чому полягають усі спірні питання та якими є інтереси.
9. А. Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності, що виникають. Б. Роблю зусилля, щоб досягти свого.
10. А. Твердо прагну досягти свого. Б. Намагаюся знайти компромісне рішення.
11. А. Спершу намагаюся чітко визначити те, в чому полягають усі порушені питання та інтереси. Б. Намагаюся заспокоїти іншу людину та передовсім зберегти наші стосунки.
12. А. Дуже часто уникаю займати позицію, що може викликати суперечки. Б. Надаю можливість іншій людині залишитися якоюсь мірою при власній думці, якщо він/вона також іде мені назустріч.
13. А. Пропоную середню позицію. Б. Наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
14. А. Повідомляю іншій людині свою точку зору та питаю про її погляди. Б. Намагаюся показати іншій людині логіку та переваги моїх поглядів.
15. А. Намагаюся заспокоїти іншу людину та передовсім зберегти наші стосунки. Б. Намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруження.
16. А. Намагаюся не зачепити почуття іншої людини. Б. Намагаюся переконати іншу людину в перевагах моєї позиції.
17. А. Зазвичай настирливо намагаюся досягти свого. Б. Намагаюся зробити все, щоб уникнути зайвої напруженості.
18. А. Якщо це зробить іншу людину щасливою, я дам їй можливість самій обстояти своє. Б. Даю можливість іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо вона також іде мені назустріч.
19. А. Насамперед намагаюся чітко визначити, в чому полягають всі інтереси іншої людини та спірні питання. Б. Намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб з часом розв'язати його остаточно.

20. А. Намагаюся якнайшвидше перебороти наші розбіжності. Б. Намагаюся знайти сполучення максимальної рівноваги користі та втрат для нас обох.
21. А. Коли я веду переговори, то намагаюся бути уважним до бажань іншого (іншої). Б. Завжди схильюсь до прямого обговорення проблеми.
22. А. Намагаюся знайти середню позицію між моєю точкою зору та точкою зору іншої людини. Б. Обстоюю свої бажання.
23. А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас. Б. Іноді надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
24. А. Якщо позиція іншої людини здається їй дуже важливою, я намагатимуся піти назустріч її бажанням. Б. Намагаюся переконати іншу людину дійти компромісу.
25. А. Намагаюся показати іншій людині логіку та перевагу моїх поглядів. Б. Ведучи переговори, намагаюся бути уважним до бажань іншої людини.
26. А. Я пропоную середню позицію. Б. Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
27. А. Дуже часто уникаю займати позицію, що може викликати суперечки. Б. Якщо це зробить іншу людиною щасливою, я надам їй можливість обстоювати своє.
28. А. Зазвичай настирливо намагаюсь досягти свого. Б. Вирішуючи ситуацію, зазвичай намагаюся знайти підтримку іншої людини.
29. А. Я пропоную середню позицію. Б. Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
30. А. Намагаюся не зачепити почуттів іншої людини. Б. Завжди займаю таку позицію у спірному питанні, щоб ми разом з іншою зацікавленою особою могли досягти успіху.

**Методика «Дослідження соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша**

Методика включає ситуації трьох видів: пов'язані з навчальним заставою й спілкуванням з викладачами; ситуації, що актуалізують уявлення про собі (самооцінювання); ситуації спілкування (міжособистісна). Переваги шкал такого типу заключається, по-перше, у тому, що смороду дозволяють виявити об'єкти, які є для студентів основним джерелом тривоги, і, по-друге, менше, ніж інші типи опитувальників, є залежними від особливостей розвитку в осіб інтроспекції.

Інструкція: Нижче перераховані ситуації, з якими Ви часто зустрічаєтеся в житті. Деякі з них можуть бути для Вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожную пропозицію й обведіть кружком одну із цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4.

- Якщо ситуація зовсім не здається Вам неприємної, обведіть цифру 0.
- Якщо вона небагато хвилює, турбує Вас, обведіть цифру 1.
- Якщо ситуація досить неприємна й викликає таке занепокоєння, що Ви зволіли б уникнути її, обведіть цифру 2.
- Якщо вона для Вас дуже неприємна й викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3.
- Якщо ситуація для Вас неприємна, якщо Ви не можете перенести її й вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння, дуже сильний страх, обведіть цифру 4.

Ваше завдання - уявити собі як можна ясніше кожную ситуацію й обведіть кружком ту цифру, у якому ступені ця ситуація може викликати у Вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

**Текст методики****1. Відповідати біля дошки**

2. Піти в будинок до незнайомих людей
3. Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах
4. Розмовляти з директором
5. Думати про своє майбутнє
6. Викладач дивиться по журналу, кого б запитати
7. Тебе критикують, у чомусь дорікають
8. На тебе дивляться, коли ти що-небудь робиш (спостерігають за тобою під час роботи, як ти вирішуєш якісь завдання)
9. Пишеш контрольну роботу
10. Після контрольної викладач називає оцінки
11. На тебе не звертають уваги
12. У тебе щось не виходить
13. Чекаєш батьків з батьківських зборів
14. Тобі загрожує неуспіх, провал
15. Чуєш за своєю спиною сміх
16. Здаєш іспити
17. На тебе сердяться (незрозуміло чому)
18. Виступати перед великою аудиторією
19. Має бути важлива, вирішальна справа
20. Не розумієш пояснень викладача
21. З тобою не згодні, суперечать тобі
22. Порівнюєш себе з іншими
23. Перевіряються твої здібності
24. На тебе дивляться як на маленького
25. На занятті викладач зненацька задає тобі питання
26. Замовчали, коли ти підійшов (підійшла)
27. Оцінюється твоя робота

- 28. Думаєш про свої справи
- 29. Тобі треба прийняти для себе рішення
- 30. Не можеш впоратися з домашнім завданням

### Дослідження імпульсивності (В. Лосєнков)

Процедура дослідження: Дослідження може проводитися з одним досліджуваним чи з невеликою групою. Досліджуваному пропонують текст опитувальника з чотирибальною шкалою відповідей на кожне запитання. Якщо працює група, дослідникові треба пильнувати за дотриманням виключно індивідуального виконання тесту.

Інструкція досліджуваному. Запропонований вам тест-опитувальник містить 20 запитань. До кожного із запитань додано шкалу відповідей. Уважно прочитайте кожне запитання і позначте номер вибраної вами відповіді. У тесті немає "поганих" і "гарних" відповідей. Намагайтеся почуватися вільно і відповідати щиро. Перевагу надавайте тій відповіді, яка перша спадає вам на думку.

#### Текст опитувальника

I. Якщо ви беретеся за якусь справу, то чи завжди доводите її до кінця?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Ні, не завжди.

II. Ви завжди спокійно реагуєте на різкі чи невдалі зауваження на свою адресу?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

III. Ви завжди виконуєте свої обіцянки?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.

3. Мабуть, ні.

4. Звичайно, ні.

IV. Ви часто говорите і дієте під впливом миттєвого настрою?

1. Дуже часто.

2. Досить часто.

3. Досить рідко.

4. Майже ніколи.

V. Чи ви добре володієте собою в критичних, напружених ситуаціях?

1. Так, завжди володію.

2. Мабуть, завжди. 3. Мабуть, ні.

4. Ні, не володію.

VI. Чи часто у вас без видимих або достатньо вагомих на те причин змінюється настрій?

1. Таке трапляється дуже часто.

2. Буває час від часу.

3. Таке трапляється рідко.

4. Такого взагалі не буває.

VII. Чи часто вам доводиться робити щось наспіх, коли час обмежений?

1. Звичайно, так.

2. Мабуть, так.

3. Мабуть, ні.

4. Звичайно, ні.

VIII. Чи могли б ви назвати себе цілеспрямованою людиною?

1. Так, звичайно.

2. Мабуть, так.

3. Швидше всього, ні.

4. Ні.

IX. Чи дотримуєтеся ви у словах і вчинках прислів'я "сім разів відміряй, один раз відріж"?

1. Так, завжди.
2. Часто.
3. Рідко.
4. Ні, майже ніколи.

X. Ви нарочито байдужі до тих, хто несправедливо бубнить і зачіпає вас, наприклад, в автобусі чи трамваї?

1. Так я реагую майже завжди.
2. Так я реагую досить часто.
3. Я рідко так реагую.
4. Я ніколи так не реагую.

XI. Ви сумніваєтесь у своїх силах і здібностях?

1. Так, часто.
2. Інколи.
3. Рідко.
4. Майже ніколи.

XII. Чи легко ви захоплюєтеся новою справою, до якої потім можете швидко охолонути?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

XIII. Ви вмієте стримувати себе, коли хтось із дорослих незаслужено вам дорікає?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.

3. Мабуть, ні.

4. Звичайно, ні.

XIV. Вам здається, що ви ще не знайшли себе?

1. Згоден, саме так воно і є.

2. Швидше всього, це так.

3. З цим я навряд чи погоджуюся.

4. Я з цим, звичайно, не згоден.

XV. Чи може під впливом яких-небудь нових обставин ваша думка про самого себе часто змінюватися? 1. Саме так.

2. Досить ймовірно.

3. Малоймовірно.

4. Майже неможливо.

XVI. Зазвичай вас важко вивести із себе?

1. Звичайно, так.

2. Мабуть, так.

3. Мабуть, ні.

4. Звичайно, ні.

XVII. Чи виникають у вас бажання, які з багатьох причин нездійсненні?

1. Такі бажання виникають у мене часто.

2. Такі бажання виникають час від часу.

3. У мене рідко виникають такі бажання.

4. Заздалегідь нездійснених бажань у мене не виникає.

XVIII. Чи помічаєте ви, обговорюючи з кимось важливі життєві проблеми, що ваші погляди ще не визначилися?

1. Так, часто помічаю.

2. Іноді помічаю.

3. Помічаю, досить рідко.

4. Ні, ніколи не помічаю.

XIX. Чи трапляється таке, що якась справа вам так набридає, що, не закінчивши її, ви беретеся за нову? 1. Так, часто трапляється.

2. Іноді так буває.

3. Так буває досить рідко.

4. Таке майже ніколи не трапляється.

XX. Ви досить неврівноважена людина?

1. Звичайно, так.

2. Мабуть, так.

3. Мабуть, ні.

4. Звичайно, ні

## Перевірка на нормальний розподіл з допомогою критерія Колмогорова-Смірнова

STATISTICA - [Рабочая книга4\* - Критерии нормальности (Вика)]

Файл Правка Вид Вставка Формат Анализ Добыча Данных Графика Сервис Данные

Добавить в Рабочую книгу \* Добавить в O

Анал 10 В / II

Рабочая книга4\*

Основные статистики/табл

Таблицы частот - диал

|                       |           | Критерии нормальности (Вика) |          |           |
|-----------------------|-----------|------------------------------|----------|-----------|
|                       |           | N                            | макс D   | К-С. р    |
| Таблица частот: три   | трив      | 31                           | 0.110921 | $p > .20$ |
| Таблица частот: фр    | фрустр    | 31                           | 0.087495 | $p > .20$ |
| Таблица частот: агр   | агрес     | 31                           | 0.108402 | $p > .20$ |
| Таблица частот: риг   | ригдн     | 31                           | 0.107350 | $p > .20$ |
| Таблица частот: суп   | суперн    | 31                           | 0.094097 | $p > .20$ |
| Таблица частот: спл   | співпраця | 31                           | 0.195017 | $p < .15$ |
| Таблица частот: кон   | компром   | 31                           | 0.158283 | $p > .20$ |
| Таблица частот: уни   | уники     | 31                           | 0.206274 | $p < .15$ |
| Таблица частот: при   | пристос   | 31                           | 0.196802 | $p < .15$ |
| Таблица частот: заг   | загр      | 31                           | 0.104566 | $p > .20$ |
| Таблица частот: шк    | шктрив    | 31                           | 0.111362 | $p > .20$ |
| Таблица частот: сам   | самооцтр  | 31                           | 0.104372 | $p > .20$ |
| Таблица частот: між   | міжостр   | 31                           | 0.112150 | $p > .20$ |
| Таблица частот: імпл  | імпульс   | 31                           | 0.117915 | $p > .20$ |
| Критерии нормальности |           |                              |          |           |

## Зведена таблиця результатів за методиками

NTSPICA - [Данные: Бюки\* (16w \* 31d)]

Файл Правка Вид Вставка Формат Анализ Добыча Данных Графика Сервис Данные Окно Справка

Добавить в Рабочую книгу · Добавить в Отчет · Добавить в MS Word · ?

ibei 14 В И П

|    | 1   | 2       | 3    | 4      | 5     | 6      | 7      | 8        | 9       | 10    | 11      | 12   | 13    | 14       | 15      | 16      |
|----|-----|---------|------|--------|-------|--------|--------|----------|---------|-------|---------|------|-------|----------|---------|---------|
|    | вік | стать   | трив | фрустр | агрес | ригідн | суперн | співпрац | компром | уникн | пристос | загр | шктив | самоощтр | міжостр | імпульс |
| 1  | 14  | хлопец  | 5    | 3      | 10    | 10     | 1      | 5        | 9       | 7     | 8       | 27   | 5     | 12       | 10      | 38      |
| 2  | 15  | хлопец  | 5    | 7      | 6     | 12     | 0      | 4        | 11      | 7     | 8       | 38   | 14    | 14       | 10      | 47      |
| 3  | 14  | дівчин. | 8    | 2      | 9     | 10     | 6      | 9        | 5       | 3     | 6       | 35   | 9     | 11       | 15      | 49      |
| 4  | 14  | хлопец  | 11   | 8      | 4     | 9      | 6      | 3        | 8       | 9     | 4       | 33   | 9     | 11       | 13      | 44      |
| 5  | 14  | хлопец  | 4    | 5      | 2     | 8      | 3      | 6        | 8       | 6     | 7       | 38   | 13    | 14       | 11      | 40      |
| 6  | 15  | хлопец  | 8    | 8      | 5     | 12     | 4      | 6        | 9       | 6     | 5       | 66   | 28    | 22       | 16      | 50      |
| 7  | 14  | хлопец  | 8    | 8      | 10    | 11     | 5      | 7        | 4       | 8     | 6       | 68   | 28    | 19       | 21      | 55      |
| 8  | 14  | хлопец  | 2    | 4      | 4     | 6      | 2      | 6        | 9       | 7     | 6       | 52   | 18    | 17       | 17      | 49      |
| 9  | 14  | дівчин. | 14   | 13     | 14    | 15     | 4      | 5        | 11      | 6     | 4       | 68   | 21    | 30       | 17      | 50      |
| 10 | 15  | хлопец  | 2    | 3      | 9     | 5      | 6      | 7        | 9       | 5     | 3       | 19   | 6     | 8        | 5       | 45      |
| 11 | 14  | хлопец  | 1    | 0      | 6     | 7      | 2      | 8        | 9       | 6     | 5       | 23   | 5     | 7        | 11      | 45      |
| 12 | 14  | хлопец  | 13   | 12     | 7     | 15     | 6      | 9        | 6       | 6     | 3       | 58   | 24    | 17       | 17      | 57      |
| 13 | 15  | дівчин. | 15   | 8      | 14    | 9      | 9      | 5        | 7       | 6     | 3       | 34   | 8     | 13       | 13      | 56      |
| 14 | 14  | хлопец  | 13   | 9      | 8     | 14     | 7      | 12       | 7       | 0     | 4       | 48   | 15    | 17       | 16      | 52      |
| 15 | 14  | хлопец  | 13   | 8      | 4     | 7      | 2      | 5        | 7       | 7     | 9       | 83   | 27    | 27       | 29      | 44      |
| 16 | 15  | дівчин. | 10   | 11     | 10    | 17     | 8      | 7        | 5       | 5     | 5       | 70   | 23    | 24       | 23      | 56      |
| 17 | 15  | хлопец  | 13   | 10     | 6     | 15     | 3      | 5        | 6       | 9     | 7       | 60   | 17    | 17       | 26      | 53      |
| 18 | 14  | дівчин. | 16   | 17     | 14    | 15     | 5      | 5        | 4       | 9     | 7       | 79   | 21    | 30       | 28      | 66      |
| 19 | 14  | дівчин. | 13   | 15     | 18    | 12     | 11     | 7        | 8       | 1     | 3       | 57   | 17    | 19       | 21      | 50      |
| 20 | 14  | дівчин. | 12   | 13     | 12    | 12     | 5      | 5        | 6       | 6     | 8       | 54   | 18    | 20       | 16      | 56      |
| 21 | 14  | дівчин. | 7    | 10     | 17    | 13     | 7      | 7        | 9       | 2     | 5       | 68   | 23    | 23       | 22      | 45      |
| 22 | 14  | хлопец  | 11   | 12     | 18    | 11     | 11     | 7        | 6       | 3     | 3       | 77   | 30    | 23       | 24      | 58      |
| 23 | 14  | дівчин. | 11   | 14     | 14    | 11     | 6      | 6        | 8       | 6     | 4       | 63   | 22    | 18       | 23      | 49      |
| 24 | 14  | дівчин. | 5    | 7      | 6     | 9      | 1      | 6        | 10      | 8     | 5       | 23   | 10    | 9        | 4       | 41      |
| 25 | 14  | дівчин. | 9    | 3      | 11    | 14     | 8      | 7        | 6       | 4     | 5       | 64   | 28    | 20       | 16      | 47      |
| 26 | 14  | дівчин. | 9    | 7      | 9     | 11     | 0      | 7        | 6       | 6     | 11      | 42   | 20    | 15       | 7       | 41      |
| 27 | 14  | дівчин. | 18   | 16     | 11    | 15     | 3      | 5        | 9       | 2     | 11      | 88   | 23    | 33       | 32      | 63      |
| 28 | 14  | хлопец  | 5    | 4      | 8     | 8      | 11     | 5        | 5       | 4     | 5       | 42   | 12    | 15       | 15      | 47      |
| 29 | 14  | хлопец  | 12   | 10     | 18    | 10     | 7      | 9        | 5       | 3     | 6       | 61   | 23    | 16       | 22      | 46      |
| 30 | 14  | хлопец  | 14   | 11     | 3     | 12     | 2      | 7        | 9       | 7     | 5       | 74   | 26    | 25       | 23      | 55      |
| 31 | 15  | хлопец  | 10   | 13     | 13    | 14     | 4      | 9        | 8       | 5     | 4       | 71   | 30    | 20       | 21      | 57      |