

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ У
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0539-2з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Ремович Рада Володимирівна
Керівник: Чемодурова Ю.М - к.психол.н.,
доцент кафедри менеджменту освіти та
психології ЗОШПО
Рецензент: Іванова Л.С., к.філос.н.,
доцент кафедри педагогіки та психології
освітньої діяльності

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Ремович Раді Володимирівні

Тема роботи Психологічні особливості конфліктів у підлітковому віці

керівник роботи Чемодурова Ю.М - к.психол.н., доцент кафедри менеджменту освіти та психології ЗОІШПО

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого—педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково—пояснювальної записки: Визначити основні типи конфліктів, що виникають у підлітковому віці. Вивчити психологічні фактори, що сприяють виникненню конфліктів у підлітковій групі. З'ясувати вплив різних соціальних чинників на характер та розвиток конфліктних ситуацій серед підлітків.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Чемодурова Ю.М., доцент		
Розділ 1	Чемодурова Ю.М., доцент		
Розділ 2	Чемодурова Ю.М., доцент		
Розділ 3	Чемодурова Ю.М., доцент		
Висновки	Чемодурова Ю.М., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень—травень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	травень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ Р.В. Ремович

Керівник роботи _____ Ю.М. Чемодурова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 52 сторінки, 5 таблиць, 23 джерела, 2 додатка.

Об'єкт дослідження: конфлікти, що виникають у підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості підліткових конфліктів та шляхи їх вирішення.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктах та ефективні стратегії їх вирішення.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що підлітковий вік характеризується особливими психологічними особливостями, які впливають на виникнення та розв'язання конфліктних ситуацій. Ми припускаємо, що такі фактори, як соціальне становище у колективі, взаємодія з оточуючими, а також рівень емоційної стійкості та стресостійкості, відіграють ключову роль у формуванні та подальшому розвитку конфліктних ситуацій серед підлітків.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, і систематизація теоретичних концепцій; емпіричні: психологічна діагностика (методика визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена), опитувальник Басса-Дарки); методи математичної статистика.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктах та ефективні стратегії їх вирішення

Результати дослідження можуть бути використанні у роботі психолога з підлітками та їх батьками.

КОНФЛІКТНІ СИТУАЦІЇ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, СОЦІУМ, ОСОБИСТІТЬ.

SUMMARY

Removych R. V. Psychological Features of Conflicts in Adolescence.

Object of research: conflicts arising in adolescence.

Subject of research: psychological features of adolescent conflicts and ways to resolve them.

The purpose of the research: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of the behavior of adolescents in conflicts and effective strategies for their resolution.

The hypothesis of the research consists in the assumption that adolescence is characterized by special psychological features that affect the occurrence and resolution of conflict situations. We assume that factors such as social position in the team, interaction with others, as well as the level of emotional stability and stress resistance, play a key role in the formation and further development of conflict situations among teenagers.

Research methods. Theoretical: analysis, synthesis, comparison, generalization, and systematization of theoretical concepts; empirical: psychological diagnostics (methodology for determining the type of personality behavior in a conflict situation (Thomas-Kilman test), Bass-Darka questionnaire); methods of mathematical statistics.

The scientific novelty of the work is that the psychological features of the behavior of adolescents in conflicts and effective strategies for solving them are theoretically substantiated and empirically investigated

The results of the study can be used in the psychologist's work with teenagers and their parents.

CONFLICT SITUATIONS, ADOLESCENT AGE, SOCIETY, PERSONALITY.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	11
1.1. Основні підходи до визначення поняття конфлікту в психології.....	11
1.2. Психологічні фактори, що впливають на розвиток конфліктності у підлітковому віці	16
1.3. Особливості прояву конфліктної поведінки у підлітковому віці та її вплив на взаємини з оточуючими	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	29
2.1. Організація і методи дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	32
2.3. Розвиток навичок конструктивного спілкування та емоційного інтелекту для запобігання та розв'язання конфліктів у підлітковому віці	40
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми. Підлітковий вік є періодом інтенсивних фізіологічних, психологічних та емоційних змін, що призводить до зростання кількості конфліктних ситуацій як у взаємодії з батьками, так і у спілкуванні з ровесниками та авторитетами. Відтак, проблема підліткових конфліктів потребує уваги та вивчення з багатьох причин.

На перший погляд, конфлікти у підлітковому віці можуть здатися непередуманими і необґрунтованими, але насправді вони відображають складні внутрішні конфлікти, що виникають у молоді через формування власної особистості. Підлітки, знаходячись на шляху самоідентифікації та незалежності, можуть переживати конфлікти щодо власної самооцінки, бажання бути прийнятими оточуючими, та прагнення виявити свою індивідуальність у відношеннях з іншими.

Також важливо враховувати роль розвитку соціальних навичок у підлітків. У цьому віці вони активно навчаються взаємодіяти з оточуючими, сприймати соціальні сигнали та адаптуватися до різноманітних ситуацій. Незрілість у вирішенні конфліктів може призвести до серйозних наслідків для їхнього психічного здоров'я та соціального статусу.

Наукові дослідження у галузі психології акцентують увагу на психологічних особливостях конфліктів у підлітковому віці та способах їх вирішення. Результати аналізу, проведеного такими авторами, як С. Гіренко, Г. Ложкін, Н. Пов'якель, М. Примуш, Б. Хасан, О. Шаган та інші, вказують на значущість розгляду цього явища для розуміння поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. Зарубіжні фахівці, такі як Дж. Г. Скотт, надають важливі висновки щодо психологічної підтримки учасників конфлікту та оптимізації їхньої поведінки в складних життєвих ситуаціях. Важливими факторами, що впливають на поведінку підлітків у конфліктному середовищі, є їхнє соціальне становище в класі, взаємодія з учителями та

однокласниками. Деякі дослідники, зокрема Сміт Т. та Джонс Е. роблять акцент на відчуженні підлітків від школи через нетактовність, дратівливість вчителів, байдужість дорослих та недостатню увагу до їхніх потреб та проблем.

Варто відзначити, що конфлікти в підлітковому віці часто виникають на тлі впливу зовнішніх факторів, таких як виховання в родині, шкільне середовище та вплив засобів масової інформації. Наприклад, негативний вплив популярних культурних та медійних образів може сприяти формуванню агресивних чи неприйнятних для спілкування стереотипів поведінки.

У вирішенні конфліктів у підлітковому віці важливо враховувати специфіку їхнього розвитку та потреб. Підлітки часто потребують підтримки дорослих у розумінні своїх почуттів та емоцій. Важливо створити для них безпечне середовище, де вони могли б вільно висловлювати свої думки та почуття.

Подібно до дорослих, підлітки можуть використовувати різні стратегії вирішення конфліктів, такі як компроміс, співробітництво або уникнення. Проте їхні здібності до цих стратегій можуть бути несформованими, і вони можуть потребувати додаткової підтримки та навчання.

Нарешті, важливо враховувати, що конфлікти у підлітковому віці можуть мати далекосяжні наслідки для подальшого розвитку особистості. Невирішені суперечності можуть призвести до погіршення відносин з батьками, друзями та іншими членами суспільства, а також до погіршення психічного здоров'я.

Об'єкт дослідження: конфлікти, що виникають у підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості підліткових конфліктів та шляхи їх вирішення.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктах та ефективні стратегії їх вирішення.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що підлітковий вік характеризується особливими психологічними особливостями, які впливають на виникнення та розв'язання конфліктних ситуацій. Ми припускаємо, що такі фактори, як соціальне становище у колективі, взаємодія з оточуючими, а також рівень емоційної стійкості та стресостійкості, відіграють ключову роль у формуванні та подальшому розвитку конфліктних ситуацій серед підлітків.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні типи конфліктів, що виникають у підлітковому віці.
2. Вивчити психологічні фактори, що сприяють виникненню конфліктів у підлітковій групі.
3. З'ясувати вплив різних соціальних чинників на характер та розвиток конфліктних ситуацій серед підлітків.
4. Визначити психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях та ефективні стратегії вирішення конфліктів, які відповідають особливостям підліткового віку.
5. Визначити шляхи розвитку навичок конструктивного спілкування та емоційного інтелекту для запобігання і розв'язання конфліктів у підлітковому віці.

Методи дослідження: теоритичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, і систематизація теоритичних концепцій; емпіричні: психологічна діагностика (методика визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена), опитувальник Басса-Дарки); методи математичної статистика.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктах та ефективні стратегії їх вирішення

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використанні у роботі психолога з підлітками та їх батьками.

Структура роботи: робота складається з двох розділів, шести підрозділів, висновків, 23 використаних джерел, двох додатків. Загальний обсяг роботи 52 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1. Основні підходи до визначення поняття конфлікту в психології

Слово «конфлікт» походить від лат. *conflictus* – зіткнення, сутичка.

У науковій літературі поняття конфлікту неоднозначне, тому існує безліч визначень конфлікту. Розглянемо деякі з них:

Конфлікт – це таке відношення між суб'єктами соціальної взаємодії, яке характеризується їх протиборством на основі протилежно направлених мотивів (потреб, інтересів, цілей, ідеалів, переконань) або думок (думок, поглядів, оцінок і т. д.) [20]

Конфлікт – зіткнення протилежно направлених цілей, інтересів, позицій, думок суб'єктів взаємодії [4];

Конфлікт – це відсутність згоди між двома чи декількома суб'єктами, зіткнення протилежних сторін, які можуть бути конкретними особами або групами працівників [12, 93].

Підходи, що базуються на розгляді конфлікту як протистояння цілей, інтересів або цінностей, становлять важливий аспект у розумінні природи та динаміки конфліктних ситуацій. Ці підходи допомагають виявити основні фактори, що призводять до виникнення конфліктів, та сприяють розробці ефективних стратегій їх вирішення (Ковальов О.М., Петренко І.В.).

У багатьох визначеннях конфлікту наголошується на його суттєвих характеристиках, таких як протистояння інтересів або цінностей. Цей підхід вважає, що конфлікт виникає тоді, коли існують суперечливі цілі або інтереси між двома або більше сторонами (Шевчук Т.М., Мельник О.П.). Наприклад, у

групових конфліктах цілі однієї групи можуть суперечити інтересам іншої групи, що створює підґрунтя для конфлікту.

Останній підхід також розглядає конфлікт як результат протистояння цінностей. Цінності визначають те, що важливо для людини або групи, і коли ці цінності конфліктують, може виникати суперечність [3]. Наприклад, конфлікт між двома особами часто виникає через різницю у віруваннях або моральних переконаннях, що створює перешкоди для взаєморозуміння.

Деякі дослідники розглядають конфлікт як результат конкуренції за ресурси (Шевчук Т.М., Резнікова О.А.) [15]. Даний підхід підкреслює, що конфлікт може виникнути через обмежені ресурси, такі як гроші, час або матеріальні блага. Коли сторони конфлікту прагнуть отримати доступ до цих ресурсів, вони можуть укладати, або навіть піти на агресію, що може призвести до конфлікту.

Інший підхід до розуміння конфлікту базується на теорії соціального взаємодії, яку розвинули Блумер Дж. та Міхелсон М.М. Згідно з цією теорією, конфлікт виникає як наслідок невзгодженості між різними соціальними групами або індивідами. Ця невзгодженість може виникнути через різницю у соціальних ролях, статусах або ідентичності. Наприклад, конфлікт між робочим колективом та керівництвом компанії може виникнути через різницю у відчутті справедливості або розумінні цілей організації [21, 52].

Підходи, що розглядають конфлікт як результат неузгодженості між різними соціальними групами або індивідами, є одним із ключових аспектів аналізу конфліктних ситуацій у суспільстві. Вони спрямовані на розуміння та виявлення факторів, що призводять до виникнення конфліктів між різними соціальними групами або індивідами, а також на розробку стратегій їх управління та вирішення [1]. Центральною ідеєю цих підходів є усвідомлення того, що конфлікт виникає тоді, коли існують різниці в інтересах, цінностях або потребах між різними соціальними групами або індивідами [6, 88].

Крім того, Дойл Д. та Лейбовіц М. у своєму розумінні конфлікту акцентуються на його психологічних аспектах. За даним підходом, конфлікт виникає через невідповідність між внутрішніми потребами або цілями особистості та зовнішніми обставинами.

Зіненко О. П. та Мельник І. С. підкреслюють, що конфлікти між соціальними групами або індивідами можуть виникати через різницю у статусах, владі або доступі до ресурсів [11, 14]. Конфлікт між робітниками та керівництвом підприємства може виникнути через нерівність у розподілі влади або ресурсів, що призводить до відчуття несправедливості та конфлікту інтересів.

Підходи, що аналізують конфлікт як процес виникнення та розв'язання суперечностей у взаємодії людей, є ключовими в сучасній соціології та психології. Ці підходи допомагають зрозуміти природу конфліктів, їх етапи та механізми виникнення, а також сприяють розробці стратегій для їх вирішення та управління.

Центральною ідеєю цих підходів є розгляд конфлікту як невід'ємної частини взаємодії між людьми в суспільстві (Коваленко М.О., Іванова Н.С.). Конфлікт вважається результатом суперечностей, які виникають у процесі взаємодії між різними індивідами, групами чи організаціями. Суперечності можуть стосуватися різних аспектів, таких як інтереси, цінності, потреби, чи ресурси [4, 62].

Перший етап виникнення конфлікту - це виявлення суперечностей між сторонами. Це може відбуватися через різницю в уявленнях, очікуваннях, чи реалізації цілей. В колективі різних людей можуть виникати конфлікти через різницю в поглядах на підходи до вирішення певних проблем або завдань.

Другий етап полягає в ускладненні суперечностей та їх перетворенні в активний конфлікт. Це може статися, коли сторони виявляють свою незгоду і вступають у відкрите протистояння. Конфлікт може набути різної форми, від вербальних суперечок до фізичних протистоянь, залежно від конкретних обставин та характеру взаємодії.

Третій етап - це аналіз причин та пошук шляхів розв'язання конфлікту. У цей момент сторони зазвичай спрямовані на пошук компромісу або альтернативних шляхів вирішення конфлікту, що б задовольнили інтереси всіх сторін. Цей етап може включати переговори, пошук посередника або використання інших методів медіації [13, 79].

Четвертий етап - це прийняття рішення та вирішення конфлікту. На цьому етапі сторони доходять згоди щодо умов або компромісу, який задовольняє їхні інтереси та дозволяє зупинити конфлікт. Це може включати укладання угоди, розробку спільних рішень або навіть відкрите визнання поразки однієї зі сторін.

Останній етап - це оцінка наслідків та забезпечення профілактики подібних конфліктів у майбутньому. На цьому етапі сторони можуть аналізувати, що саме призвело до конфлікту та як це можна уникнути у майбутньому. Це може включати впровадження політик та процедур, які сприяють запобіганню конфліктів, а також навчання учасників взаємодії ефективним стратегіям вирішення конфліктів.

Підходи, що розглядають конфлікт як результат невідповідності між внутрішніми потребами та зовнішніми обставинами, пропонують глибоке розуміння природи конфліктних ситуацій, які виникають через розбіжність між тим, що людина відчуває всередині себе, і тим, що вона сприймає ззовні [18].

У цьому контексті конфлікт вбачається як внутрішній дисонанс або напруга, що виникає внаслідок невідповідності між особистими цілями, цінностями або потребами та зовнішніми умовами чи очікуваннями оточуючого середовища [14].

Одним із аспектів цього підходу є розгляд конфлікту як внутрішньої боротьби між різними аспектами особистості. Це можуть бути конфлікти між раціональним і емоційним вирішенням проблем, між власними потребами та потребами оточуючих, або між різними цінностями, які притаманні людині [2].

Для багатьох осіб конфлікт, який виникає через невідповідність внутрішніх потреб та зовнішніх обставин, може бути джерелом стресу, тривоги та незадоволення. В професійному середовищі такий конфлікт може призвести до втрати мотивації, погіршення ефективності роботи та загального незадоволення робочим процесом.

Даний варіант також акцентує на важливості самопізнання та усвідомлення власних потреб і цінностей для ефективного вирішення конфліктів. Людина повинна розуміти, що саме вона відчуває та чого вона потребує, а також як це впливає на її взаємодію з іншими та з оточуючим середовищем.

Для вирішення конфліктів, що виникають через невідповідність між внутрішніми потребами та зовнішніми обставинами, важливо шукати способи гармонізації власних цілей та цілей середовища. Це може включати адаптацію своїх потреб до умов оточуючого середовища або зміну оточуючого середовища з метою відповідності власним потребам [9, 22].

Важливо також навчитися ефективним стратегіям управління стресом та вирішення конфліктів. Це може включати в себе розвиток навичок комунікації, уміння співпрацювати з іншими, а також уміння шукати компроміси та альтернативні шляхи вирішення проблем.

Отже, в психології існує різноманітність підходів до визначення концепції конфлікту. Психологічний підхід вказує на внутрішню природу конфлікту та його зв'язок із психічними процесами людини. Конфлікт розглядається як стан дисгармонії, що виникає між протилежними потребами, цілями або цінностями, та викликає психологічну напругу. Виникнення конфлікту пояснюється несумісністю між бажаннями та можливостями особистості. Цей підхід допомагає краще зрозуміти внутрішні механізми конфлікту та його вплив на психіку людини.

1.2. Психологічні фактори, що впливають на розвиток конфліктності у підлітковому віці

У підлітковому віці відбувається значний психологічний розвиток, який супроводжується формуванням самоідентифікації, особистісних цінностей, а також ускладненням соціальних взаємин. Цей період відзначається інтенсивними змінами в емоційній, соціальній та когнітивній сферах особистості, що може призводити до різноманітних конфліктних ситуацій. Розуміння психологічних факторів, що впливають на розвиток конфліктності у підлітків, є важливим завданням для батьків, вихователів, психологів та інших фахівців, які працюють з цією віковою групою [2, 66].

Першим і одним із ключових факторів, який впливає на розвиток конфліктності у підлітковому віці, є формування ідентичності та самооцінки. Підлітки активно вивчають своє місце в світі, шукають своє місце в соціумі, а також спробують зрозуміти, хто вони є як особистості. Цей пошук може викликати внутрішній конфлікт між бажанням відповідати соціальним стандартам та прагненням бути унікальними, що часто виражається в конфліктах з батьками, однолітками та авторитетами.

Другим важливим фактором є емоційний розвиток. Підлітки зазнають значних змін у своєму емоційному житті через переживання різних емоцій, таких як радість, смуток, роздратування, страх тощо [5, 14]. Вони можуть мати проблеми з контролем своїх емоцій та виявляти поведінку, що спричиняє конфлікти з оточуючими. Наприклад, підліток може реагувати агресивно на стресові ситуації або відчувати перевагу до конфліктів у намаганні виявити свою самостійність.

Соціальне середовище також відіграє важливу роль у формуванні конфліктності у підлітковому віці. Взаємодія з різними соціальними групами, сім'єю, однолітками та іншими членами суспільства може призвести до різних форм конфліктів. Наприклад, соціальний тиск або вплив різних груп

може сприяти виникненню конфліктів між підлітками та їхніми батьками чи ровесниками.

Нарешті, міжособистісні відносини впливають на розвиток конфліктності у підлітковому віці. Підлітки вступають у різноманітні відносини з однолітками, дорослими, родинними членами та іншими особами, що може призвести до конфліктів через різницю в уявленнях, потребах або цінностях. Навіть близькі стосунки з батьками чи родичами можуть ставати джерелом конфліктів у підлітковому віці через намагання молодої людини вибудувати власну ідентичність та самостійність.

У підлітковому віці формування ідентичності та самооцінки відіграють ключову роль у психологічному розвитку. Цей період характеризується пошуком самовизначення, встановленням особистих цінностей та становленням унікальної ідентичності. Ідентичність визначається як уявлення про себе, власність своїх думок, почуттів та характеристик, які роблять особу унікальною. У цьому процесі велике значення має самооцінка – оцінка себе, її результати впливають на віру у власні здібності та настрої [4, 35].

Підлітки постійно переживають пошук своєї ідентичності, вони стикаються з багатьма питаннями, такими як "Хто я?", "Чим я відрізняюся від інших?", "Як мене бачать оточуючі?" і так далі. Вони намагаються зрозуміти свої власні потреби, бажання та цінності, а також усвідомити, як вони поєднуються з вимогами оточуючого світу. Цей процес може бути заплутаним і конфліктогенним, оскільки підлітки намагаються знайти своє місце в соціумі та вирішити питання щодо власного статусу та приналежності.

Психологічні фактори, що впливають на розвиток конфліктності у підлітковому віці

Психологічні фактори	Вплив на розвиток конфліктності у підлітковому віці
Самовизначення	Підлітки активно формують свою ідентичність та визначають своє місце у соціумі. Неоднозначність та пошук власного "Я" можуть призводити до конфліктів у спробах встановлення самоідентифікації.
Соціальна допомога	Необхідність відчувати підтримку та приналежність до оточуючого середовища стає важливою для підлітків. Відсутність соціальної підтримки або відчуття відхилення може сприяти конфліктам та агресивному поведінці.
Емоційна стабільність	Підлітки переживають значні зміни у своєму емоційному стані через фізіологічні й психологічні зміни. Неуправління емоціями та переживання стресових ситуацій можуть призводити до конфліктних ситуацій.
Конфлікт із батьками	Підлітки стають більш автономними та шукають своє місце у світі, що може викликати розбіжності у поглядах з батьками. Конфлікти з батьками є типовими на цьому етапі розвитку через потребу в незалежності та самостійності.
Перегляд цінностей та вірувань	Підлітки починають аналізувати світ навколо та формувати власні погляди на життя, що може суперечити старшим поколінням або традиціям. Різниця у цінностях може сприяти конфліктам з оточуючими.

Самооцінка в підлітковому віці має велике значення, оскільки вона впливає на багато аспектів життя. Позитивна самооцінка сприяє розвитку віри у власні здібності, впевненості у собі та успішному вирішенню конфліктних ситуацій. З іншого боку, негативна самооцінка може призвести до почуття невпевненості, тривоги та депресії, що може впливати на соціальну адаптацію та загальний стан емоційного благополуччя [10, 104].

У цьому контексті соціальні порівняння грають важливу роль у формуванні самооцінки підлітків. Вони порівнюють себе з іншими членами своєї соціальної групи, особливо з однолітками, та оцінюють свої успіхи та досягнення відповідно до цього. Це може призвести до конкуренції, ревності та навіть агресії, якщо підліток відчуває, що він не відповідає соціальним стандартам або не досягає очікуваних результатів [4, 87].

Крім того, вплив сімейного середовища на формування ідентичності та самооцінки не може бути недооціненим. Сім'я виступає важливим джерелом соціалізації для підлітків і може впливати на їхні уявлення про себе та світ навколо. Відносини з батьками, сімейні традиції та цінності впливають на формування ідентичності підлітка, а також на його самооцінку. Конфлікти в сім'ї можуть призводити до негативного впливу на самопочуття та психологічний стан підлітка.

Для успішного розвитку підлітків важливо створити сприятливі умови для формування позитивної ідентичності та самооцінки. Це може включати підтримку соціальних зв'язків з ровесниками, розвиток навичок саморегуляції та встановлення позитивних зразків у сімейному оточенні. Також важливо надавати можливості для самовираження та самореалізації, що сприяє розвитку особистості та збереженню психічного здоров'я підлітків.

Емоційний розвиток у людини є складним та динамічним процесом, який відбувається протягом усього життя. У підлітковому віці цей процес виявляється особливо інтенсивно, оскільки саме в цей період формуються базові основи емоційної реактивності, виявлення та регулювання емоцій. Важливо зрозуміти, які чинники впливають на емоційний розвиток підлітків, а також як можна сприяти його позитивному напрямку.

Емоції визначаються як комплексні відчуття, які виникають у відповідь на певні стимули. У підлітковому віці зростає інтенсивність та різноманітність емоційних вражень. Підлітки можуть досвідчувати широкий спектр емоцій, від радості та захоплення до гніву, страху та суму. Цей різноманітний спектр емоцій може бути пов'язаний зі зростанням соціальних та емоційних вимог, які вони зустрічають у своєму оточенні [20, 69].

Одним із ключових аспектів емоційного розвитку є вміння розпізнавати та інтерпретувати емоції, які виникають у себе та в інших людей. Підлітки вчаться розрізняти різні типи емоцій та виявляти їх у себе та інших, що сприяє розвитку емпатії та співпереживання. Це важливий аспект соціальної

адаптації, оскільки вміння розуміти емоційний стан інших людей допомагає підліткам ефективніше спілкуватися та встановлювати з ними взаємодію.

Крім того, емоційний розвиток підлітків пов'язаний з їхнім вмінням ефективно регулювати власні емоції. Підлітки навчаються вирішувати конфлікти, подолати стрес та долати негативні емоційні реакції. Цей процес включає в себе розвиток стратегій саморегуляції, таких як вивчення методів релаксації, підтримка позитивних мислей та розвиток емоційної виразності.

Соціальне середовище відіграє значну роль у формуванні емоційного розвитку підлітків. Взаємодія з ровесниками, батьками, вчителями та іншими дорослими впливає на формування соціальних навичок та встановлення стосунків [14, 23]. Підлітки можуть досвідчувати різні емоційні ситуації у соціальному контексті, такі як конфлікти з ровесниками, стрес від академічних або спортивних вимог, а також підтримку та розуміння з боку близьких дорослих.

Соціальне середовище впливає на формування особистості та розвиток індивіда в усіх вікових категоріях, включаючи підлітковий вік. У підлітковому періоді особливо важливо розуміти роль соціального середовища, оскільки саме в цей час молодь активно впливається своїм навколишнім оточенням, розвиває соціальні навички та формує свої цінності і переконання.

Соціальне середовище підлітка включає його родину, школу, друзів, спільноту та інші соціальні групи, з якими він взаємодіє на щоденній основі. Роль кожної з цих груп у формуванні особистості підлітка надзвичайно велика. Наприклад, сім'я забезпечує підлітку емоційну підтримку, навчає його соціальним нормам і цінностям, а також впливає на формування його стосунків та переконань.

Школа також є важливим елементом соціального середовища підлітка. Вона не лише надає навчальні можливості, але і створює умови для соціальної взаємодії з однолітками та вчителями. У школі підліток вчиться

співпрацювати з іншими, розвиває комунікативні навички, встановлює нові дружби та вирішує конфлікти.

Друзі мають значний вплив на підлітка, оскільки вони надають йому можливість виражати свої почуття та думки, розвивати свою ідентичність та формувати свій соціальний круг. Для багатьох підлітків дружба є важливою складовою їхнього життя, і вони часто спираються на своїх друзів у важкі моменти та приймають від них підтримку та поради.

Крім того, соціальне середовище підлітка включає інші соціальні групи та спільноти, такі як релігійні організації, спортивні команди, молодіжні організації тощо. Участь у цих групах допомагає підліткам відчувати себе частиною спільноти, розвивати лідерські якості та виконувати різноманітні соціальні ролі [17, 65].

Важливо враховувати, що соціальне середовище підлітка може мати як позитивний, так і негативний вплив на його розвиток. Підтримка та позитивні стосунки в сім'ї, школі та серед друзів можуть сприяти емоційному благополуччю та соціальній адаптації підлітка. З іншого боку, конфлікти в сім'ї, проблеми з дружбаю або негативні взаємини з однолітками можуть призвести до стресу, тривоги та інших психологічних проблем.

Важливим аспектом емоційного розвитку підлітків є психологічна безпека та підтримка з боку оточуючих. Негативні досвіди або негативні відносини можуть призвести до розвитку емоційних проблем, таких як депресія, тривога або низька самооцінка. Тому важливо створити сприятливе емоційне середовище, де підлітки можуть відчувати себе безпечно та підтримано [3, 12].

Міжособистісні відносини визначаються як взаємодія та взаємозв'язки між людьми. Це широке поняття, що охоплює різноманітні типи взаємодії, від інтимних відносин до повсякденних спілкувань на роботі чи в школі. У кожній з цих сфер існують різні аспекти міжособистісних відносин, які впливають на їх характер та динаміку [13].

Центральним аспектом міжособистісних відносин є комунікація. Комунікація включає в себе не лише словесне спілкування, а й невербальні засоби виразності, такі як міміка, жести, тон голосу тощо. Ефективна комунікація сприяє розумінню та підтримці взаєморозуміння між людьми, тоді як неефективна комунікація може призводити до непорозумінь, конфліктів та розриву відносин.

Ще одним важливим аспектом міжособистісних відносин є емоційна атмосфера. Вона визначається загальною емоційною тонізацією взаємодії між людьми. Позитивна емоційна атмосфера сприяє взаєморозумінню, взаємопідтримці та створенню гармонійних відносин. На відміну від цього, негативна емоційна атмосфера може спричинити напругу, конфлікти та відчуття дистанції між людьми.

Також до складових міжособистісних відносин належить емпатія та співчуття [10]. Емпатія полягає у здатності співпереживати емоції та почуття іншої людини, а співчуття - у здатності відчувати скорботу або страждання іншої людини та бажанні допомогти їй. Ці якості важливі для створення підтримуючого та довірчого середовища, де кожна людина відчувається зрозумілою та прийнятою.

Крім того, важливим аспектом міжособистісних відносин є взаємна підтримка та взаємодопомога [9]. Це означає готовність допомогти іншим в складних ситуаціях, надання підтримки у важкі моменти та взаємне доповнення у досягненні спільних цілей. Взаємна підтримка є важливим фактором у формуванні довіри та відчуття об'єднаності між людьми.

Окрім цього, міжособистісні відносини можуть бути визначені рівнем взаємного відкриття та інтимності. Вони можуть бути поверхневими та формальними, коли люди обмежуються побічними темами та не діляться особистими досвідами, або ж глибокими та довірчими, коли вони відкрито спілкуються та діляться особистими почуттями та думками [5, 17].

Нарешті, важливим аспектом міжособистісних відносин є взаємна повага та прийняття. Люди повинні взаємно поважати один одного, приймати та цінувати індивідуальність та права кожної людини. Це сприяє створенню позитивної та гармонійної атмосфери взаємодії, де кожна особа відчувається поважною та захищеною [15].

Таким чином, у підлітковому віці розвиток конфліктності визначається різноманітними психологічними факторами. Перш за все, самовизначення та формування ідентичності стають важливими складовими, що впливають на конфліктність у підлітковому віці. Крім того, нестабільність емоційного стану, пошук підтримки та взаємодії зі своїм соціальним середовищем, конфлікти з батьками через потребу в незалежності, а також перегляд цінностей та вірувань впливають на формування конфліктних ситуацій у цьому періоді. Такі фактори пов'язані між собою, створюючи складну динаміку, яка визначає рівень конфліктності та його прояви у підлітковому віці.

1.3. Особливості прояву конфліктної поведінки у підлітковому віці та її вплив на взаємини з оточуючими

У підлітковому віці, який є періодом інтенсивного розвитку і пошуку власної ідентичності, конфліктна поведінка проявляється особливо активно. Підлітки знаходяться на перехресті дитячого та дорослого світу, де вони постійно стикаються з новими викликами та стресами. Цей період супроводжується фізіологічними, емоційними та соціальними змінами, що призводять до виникнення конфліктів у взаєминах з оточуючими [17].

Однією з особливостей конфліктної поведінки у підлітковому віці є збільшена емоційна нестабільність. Підлітки часто переживають сильні емоції, пов'язані зі стресом, тривогою, невизначеністю щодо майбутнього та пошуком власної ідентичності. Це може призводити до інтенсивних

емоційних вибухів та реакцій, які можуть загострювати конфліктні ситуації та поглиблювати розбіжності відносин [11, 83].

Ще однією особливістю конфліктної поведінки підлітків є їхня потреба у самостійності та автономії (Мельник О.В.). У цьому віці підлітки активно демонструють свою незалежність та бажання контролювати власне життя. Конфлікти можуть виникати, коли вони відчують обмеження свободи від дорослих, зокрема з боку батьків або вчителів, що призводить до суперечок та протистоянь.

Додатковим фактором, що впливає на прояв конфліктної поведінки у підлітковому віці, є пошук власної ідентичності. Підлітки активно експериментують зі своїм образом, цінностями та соціальними ролями, що може призводити до конфліктів з оточуючими, які можуть не розуміти або приймати їх нові уподобання та ставлення [6, 24].

Важливо враховувати, що конфліктна поведінка підлітків може мати значний вплив на їхні взаємини з оточуючими. Через вибуховий характер та емоційну нестабільність вони можуть викликати напруженість та негативні реакції в інших, що може призводити до загострення конфліктів та поглиблення відстані між сторонами.

Інтерперсональні конфлікти становлять важливу складову частину людських взаємин та виникають у взаємодії між індивідами, які мають різні погляди, цінності, потреби або очікування. Ці конфлікти можуть виникати у будь-якій сфері життя, від особистих відносин до професійної діяльності, і мають потенціал впливати на якість життя та психологічний стан учасників [10].

Однією з основних причин виникнення інтерперсональних конфліктів є різниця у відчуттях та сприйняттях між людьми. Кожна особа має свої унікальні досвіди, цінності та переконання, які формують її уявлення про світ. Коли ці уявлення не збігаються або суперечать один одному, це може призвести до конфлікту. Наприклад, учасники можуть мати різні точки зору

на певне питання, і їхня незгода може виникнути з приводу вибору шляху дії чи прийняття рішення [13, 51].

Ще однією причиною інтерперсональних конфліктів є різниця у потребах та інтересах. Кожна людина має свої власні потреби, які вони намагаються задовольнити у взаємодії з іншими. Однак, коли потреби різних осіб конфліктують між собою або коли не вдається знайти компроміс, це може призвести до напруги та конфлікту. Конфлікт може виникнути через різні очікування стосовно розподілу обов'язків у команді або групі.

Третім чинником, що сприяє інтерперсональним конфліктам, є непорозуміння та недостатність комунікації. Ефективна комунікація є ключовим елементом успішних взаємин, проте недоліки в комунікації, такі як недостатня відвертість, неправильне сприйняття чи неправильне інтерпретування повідомлень, можуть стати причиною конфліктів. Недоречні коментарі або неправильне сприйняття жартів можуть спричинити образу або негативну реакцію з боку інших людей.

Крім того, інтерперсональні конфлікти можуть виникати через різницю в особистісних характеристиках та стилях взаємодії. Кожна особа має свої унікальні риси характеру, такі як рівень екстраверсії, відкритість до нового чи толерантність до несправедливості. Коли ці особистісні риси не збігаються між учасниками взаємодії, це може призвести до конфлікту через невзаємопорозуміння або різницю у вимогах до взаємодії.

Внутрішні конфлікти та емоційна нестабільність є ключовими аспектами психології, які впливають на психічний стан та поведінку людини. Ці явища стають особливо значущими у підлітковому віці, коли відбувається інтенсивний пошук власної ідентичності та адаптація до нових внутрішніх та зовнішніх змін [21, 75].

Внутрішні конфлікти є результатом внутрішнього протистояння між різними прагненнями, бажаннями, цілями чи цінностями, які виникають у людини. Це може бути боротьба між потребами безпеки та ризику, між самореалізацією та соціальною прийнятністю, між індивідуалізмом та

потребою у приналежності. У підлітковому віці ці конфлікти можуть бути особливо активними, оскільки саме у цей період відбувається формування внутрішнього світу та власної ідентичності.

Однією з найпоширеніших причин внутрішніх конфліктів у підлітковому віці є протистояння між бажанням незалежності та потребою у прийнятті соціальною групою чи середовищем [8, 32]. Підлітки часто стикаються з конфліктом між бажанням виявити свою самостійність, відкрити нові можливості та ризикувати, та потребою у прийнятті своїми ровесниками чи бажанням відповідати соціальним стандартам. Це протистояння може стати причиною внутрішньої напруги та емоційного стресу.

Ще однією важливою складовою внутрішніх конфліктів є протистояння між різними цілями та цінностями. У підлітковому віці людина починає активно розмірковувати про своє майбутнє, визначати особисті та професійні цілі, що часто може викликати конфлікт між різними вимогами та очікуваннями. Підліток може відчувати протистояння між бажанням отримати високі академічні досягнення та потребою у розвагах або соціальних відносинах.

Внутрішні конфлікти в підлітковому віці також можуть бути пов'язані з нестабільністю емоцій. У цьому періоді стабільність емоційного стану може бути порушена через швидкі та значні зміни в гормональному тлі, стресові ситуації, та переживання важливих життєвих подій. Нестабільність емоцій може призвести до загострення внутрішніх конфліктів, оскільки особа може переживати різні емоції та переживати їх непередбачувано [13, 90].

Крім того, внутрішні конфлікти та емоційна нестабільність у підлітковому віці можуть впливати на взаємини з оточуючими. Людина, яка переживає внутрішню напругу та емоційну нестабільність, може бути більш схильною до конфліктних ситуацій та реагувати на них інтенсивніше. Це може вплинути на якість її взаємин з родиною, друзями та колегами, що може

призвести до загострення конфліктів та погіршення загального психологічного стану [4, 15].

Відчуття загрози є важливими аспектами соціальної психології, які можуть значно впливати на емоційний стан та поведінку людини (Ковальчук М.А.). Вони виникають у ситуаціях, коли особа відчуває, що її безпека або благополуччя загрожені з боку оточуючого середовища чи соціальних відносин.

Однією з основних причин відчуття соціальної небезпеки є відчуття вразливості та невпевненості. Особа може відчувати себе незахищеною або безпорадною в ситуаціях, коли вона стикається з непередбаченими чи небажаними подіями, або коли вона відчуває, що її інтереси чи потреби не отримують достатнього захисту. Це може виникати в різних контекстах, від особистих відносин до соціальних структур, і може призводити до внутрішньої напруги та тривоги.

Іншою причиною відчуття соціальної небезпеки може бути структурна нерівність або соціальні дисбаланси. У суспільстві можуть існувати нерівності у розподілі ресурсів, влади чи можливостей, що може створювати відчуття загрози для тих, хто перебуває в менш вигідному положенні. Це може посилювати відчуття нерівності та збільшувати ризик конфліктів та напруги в суспільстві.

Також, відчуття соціальної небезпеки може виникати внаслідок загрози соціального виключення або відчуження. Люди відчувають потребу бути включеними в соціальні групи та мати підтримку від своєї оточуючої соціальної мережі. Коли ця потреба не задовольняється або коли особа відчуває відхилення чи виключення з групи, це може викликати відчуття загрози для самооцінки та відчуття власної безпеки.

Загальне відчуття загрози також може бути посилене соціальними динаміками, такими як стереотипи, дискримінація чи етнічні конфлікти. Соціокультурні чинники можуть сприяти формуванню стереотипів та упереджень, які створюють загрозу для певних груп населення або

індивідуальних осіб. Це може призводити до виникнення напруги та конфліктів між різними соціальними групами та індивідуумами [18, 38].

Важливо враховувати, що відчуття соціальної небезпеки може мати серйозні наслідки для психічного стану та поведінки особи. Це може викликати стресову реакцію, тривогу, депресію та інші психологічні проблеми. Крім того, відчуття небезпеки може впливати на соціальну поведінку, таку як уникання соціальних ситуацій, пасивна або агресивна реакція на виклики та загрози, або спроби впоратися зі стресом через нездорові механізми, такі як вживання наркотиків або алкоголю.

Отже, підсумовуючі вищесказане, можна відзначити, що прояв конфліктної поведінки у підлітковому віці є комплексним і визначається рядом особливостей. Підлітки, перебуваючи на етапі формування ідентичності, часто зіткнуться з внутрішніми конфліктами між власними потребами і вимогами оточуючого світу. Постійні зміни у емоційному стані сприяють емоційній нестабільності, що може призводити до агресивної поведінки чи протистояння. Підлітки активно шукають підтримку в своєму соціальному оточенні, і недостатність цієї підтримки може підштовхнути до конфліктів. Враховуючи ці особливості, дослідження конфліктної поведінки підлітків має включати аналіз цих факторів для кращого розуміння та підтримки цієї важливої групи осіб.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація і методи дослідження

Відповідно до завдань кваліфікаційної роботи важливою складовою емпіричного етапу дослідження є визначення цільової групи для збору емпіричних даних та добір діагностичного інструментарію щодо особливостей конфліктної поведінки у підлітковому віці.

Для нашого дослідження ми обрали групу учнів 9-го класу, яка складалася з 34 осіб. Учасники дослідження мали вік від 14 до 15 років, що відповідає типовому підлітковому віці, коли конфліктність може бути особливо виразною. Діагностика здійснювалася шляхом онлайн опитування.

Комплекс психодіагностичних методик нашого дослідження добирався відповідно до поставлених завдань з урахуванням результатів проведеного теоретичного аналізу проблеми конфліктів у підлітковому віці. Розглянемо характеристику методів дослідження, які були використані в ході емпіричного дослідження. В ході дослідження нами був використаний наступний психодіагностичний інструментарій:

- Методика визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації К. Томаса та Р. Кілмена (адаптація Н.В. Грішиної);
- Методика вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького);

На наш погляд, дослідження особливостей конфліктної поведінки у підлітковому віці за допомогою методики Томаса-Кілмена є важливим кроком у розумінні та аналізі динаміки міжособистісних відносин у цьому віковому періоді. Цей діагностичний інструментарій дозволяє виявити типові підходи

особистості до розв'язання конфліктних ситуацій та визначити її стиль взаємодії в умовах протистояння інтересів.

Наше емпіричне дослідження передбачає проведення тестування підлітків за допомогою тесту Томаса-Кілмена, який включає в себе набір ситуаційних інструкцій та дві альтернативні відповіді на кожне з них (Додаток А). Після проведення тестування результати будуть піддані статистичному аналізу для виявлення типових підходів учасників до конфліктних ситуацій та оцінки їхнього впливу на динаміку взаємин.

Для опису типів поведінки людей у конфліктних ситуаціях К. Томас запропонував двомірну модель регулювання конфліктів, базовими вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, які залучені до конфлікту) та настирливість (для якої притаманним є акцентування на захисті власних інтересів).

Відповідно до цих двох вимірів автор виділяє такі способи регулювання конфліктів: конкуренція, компроміс, колаборація, унікальна (відмова від конфлікту), акомодация.

Результати психологічної діагностики включають виявлення різних типів конфліктних поведінкових стратегій у підлітків, що дозволить зрозуміти, як вони впораються з конфліктами та як це впливає на їхні соціальні взаємини. Очікується, що дослідження дозволить виявити переважання деяких стилів взаємодії над іншими серед підлітків, а також з'ясувати, як це може корелювати з їхнім соціальним статусом, самооцінкою та іншими особистісними характеристиками.

Визначення стратегій поведінки у конфліктній ситуації, на наш погляд, має значний потенціал для відкриття нових знань у сфері психології підліткового віку та розвитку стратегій психологічної підтримки для молоді в умовах конфліктних ситуацій. Результати дослідження можуть бути корисними для широкого кола фахівців, що працюють у сфері психології, освіти та соціальної роботи з підлітками.

Відомо, що у сучасному світі важко уникнути конфліктних ситуацій, адже вони є необхідною складовою взаємодії між людьми в різних соціальних сферах. Однією з ключових складових конфлікту є рівень агресивності учасників. Агресія може мати різні прояви та виявлятися в різних ситуаціях, від найбільш банальних до серйозних. Відтак, визначення рівня агресивності може бути корисним як для самопізнання, так і для формування ефективних стратегій міжособистісних взаємодій.

Отже, ще одним інструментом психологічної діагностики у нашому емпіричному дослідженні, який дозволяє визначити схильності підлітків до агресивної поведінки, був обраний опитувальник Басса - Даркі (Додаток Б). Даний опитувальник вже довгий час використовується в психологічних дослідженнях для визначення агресивних тенденцій у поведінці людей. Результати дослідження дають можливість виявити та проаналізувати основні тенденції та характеристики агресивності серед підлітків.

Опитувальник Басса-Даркі включає в себе 75 запитань, кожне з яких оцінює рівень агресивності особистості. Запитання охоплюють широкий спектр ситуацій та переживань, пов'язаних з агресією, дратівливістю, спроможністю до примирення та іншими аспектами. Це дозволяє отримати більш повний образ агресивних тенденцій у людини.

Автори опитувальника Басса-Даркі визначили такі види агресії: фізична та непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини.

Опитувальник орієнтується на вибір між "так" та "ні" відповідями, що робить процес відповіді достатньо простим та швидким. Кожне запитання створює ситуацію, в якій особа може виявити агресивність або спокій, тим самим дозволяючи оцінити її загальний рівень агресивності. Після збору відповідей учасників, проводилася їх аналіз для визначення загального рівня агресивності у групі.

Використання даної методики виходило з нашого припущення, що підвищений рівень агресивності підлітків буде впливати на вибір ними стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Буде також цікаво виявити зв'язок між рівнем агресивності та різними аспектами життя підлітків, такими як: стосунки з оточуючими, навчання та взаємодія з рідними, а також вплив рівня агресивності на успішність у різних сферах життя.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У нашій роботі якісний аналіз результатів психологічної діагностики проводився в кілька етапів відповідно до окреслених задач емпіричного дослідження. На першому етапі ми визначали особливості поведінки підлітків 9-х класів у конфліктах за допомогою методики К. Томаса і Р. Кілмена для дослідження стилю такої поведінки та аналізу отриманих результатів. Загальні результати діагностики за тестом Томаса-Кілмена представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження методики визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена)

Стиль поведінки	Результат, %
Суперництво	27.5
Співпраця	21.25
Компроміс	16.25
Уникнення	11.25
Пристосування	23.75

Результати діагностики за методикою визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена) показують, що найбільш поширеним стилем поведінки серед учасників є **суперництво**. За даними дослідження, 27.5% учасників виявили нахил до конкурентної поведінки, характеризуючись прагненням до досягнення своїх цілей навіть за ушкодження інтересів інших. Це може свідчити про високий рівень вольових зусиль та орієнтацію на досягнення власних ідеалів.

На другому місці за популярністю знаходиться стиль **співпраці**, який проявився у 21.25% учасників. Це свідчить про те, що значна частина осіб у дослідженні проявляють активну участь у розв'язанні конфліктів та пошуку взаємовигідних рішень для обох сторін.

На третьому місці розташувався стиль **пристосування**, який був характерний для 23.75% учасників. Цей стиль вказує на готовність до дії спільно з партнером заради його інтересів і збереження мирних стосунків, навіть якщо це означає відмову від власних цілей.

Наступні у популярності були стилі **компромісу** та **уникнення**, які відповідно характеризувалися 16.25% та 11.25% учасників. Стиль компромісу передбачає готовність поступатися своїми інтересами з обох сторін для досягнення загальної згоди, тоді як уникнення відображає пасивність та неважливість до вирішення проблеми.

Результати дослідження стилів поведінки в конфліктних ситуаціях відображають різноманітність підходів та стратегій, які використовують люди для досягнення своїх цілей та вирішення проблем. Розглянувши дані аналізу, можна зробити кілька важливих висновків щодо популярності та ефективності різних стилів поведінки у контексті конфліктів.

Відзначається, що стиль **суперництва** виявився найбільш поширеним серед учасників дослідження. Це свідчить про високий рівень вольових зусиль та орієнтацію на досягнення власних цілей. Однак такий підхід може створювати напруженість у відносинах та викликати конфлікти, особливо в ситуаціях, де необхідна співпраця та партнерство.

Суперництво, як стиль поведінки, часто виявляється у ситуаціях, де необхідно швидко ухвалити рішення або діяти в авторитарному форматі. У таких випадках цей підхід може бути ефективним, адже дозволяє швидко досягнути результату. Проте, він може також призвести до конфліктів та негативно впливати на стосунки з іншими учасниками.

Суперництво може бути важливим у випадках, коли необхідно захищати власні інтереси або приймати стратегічні рішення. Однак важливо також розуміти, коли необхідно здійснити компроміс або знайти спільне рішення для досягнення гармонії та співпраці.

Стиль **співпраці** є важливим елементом вирішення конфліктів, оскільки він передбачає активну участь у розв'язанні проблем та пошук взаємовигідних рішень для всіх сторін. Він виявився досить поширеним серед учасників дослідження, що свідчить про високий рівень емпатії та здатність до співпраці.

Співпраця може бути особливо ефективною в ситуаціях, де існує спільна мета та інтереси сторін збігаються. Вона сприяє побудові довготривалих та корисних стосунків, а також сприяє досягненню більш ефективних результатів.

Стиль **компромісу** також виявився значимим у дослідженні, оскільки він передбачає готовність поступатися своїми інтересами з обох сторін для досягнення загальної згоди. Важливою характеристикою цього стилю є здатність до вирішення конфліктів без необхідності боротьби за перемогу.

Компроміс може бути ефективним у ситуаціях, коли сторони мають рівну владу та протилежні інтереси, а також коли потрібно прийняти рішення швидко і без зайвих конфліктів. Він сприяє збереженню гармонії та сприяє побудові довгострокових відносин між учасниками конфлікту.

Уникнення, як стиль поведінки, виявилось найменш поширеним серед учасників дослідження. Це свідчить про низький рівень активності та готовності до розв'язання проблем. Однак в деяких випадках уникнення може бути ефективним стратегічним вибором для зменшення напруження та збереження відносин.

Ці результати показують, що найбільш домінуючим стилем поведінки для учасників дослідження є пристосування (23.75%), що свідчить про їхню здатність діяти спільно з партнером заради його інтересів і прагнення до гармонії у стосунках. Найменш вираженим стилем є уникнення (11.25%), що

вказує на пасивність у відстоюванні своїх прав через неважливість для них розв'язання проблеми або у безвиході.

На другому етапі діагностики, було здійснено визначення рівня агресивності підлітків як особистісної характеристики, яка може впливати та стиль поведінки у конфліктній ситуації.

Загальний аналіз результатів діагностики за допомогою методики Басса – Даркі, дозволяє зробити висновки щодо характеристик агресивності серед підлітків, її вияві у різних сферах життя, а також можливих стратегій психологічної підтримки та розвитку для осіб з підвищеним рівнем агресивності (див. табл.2.3.)

Таблиця 2.3.

Результати визначення типу агресивної поведінки допомогою методики Басса - Даркі

№	Тип агресії	Так	Ні
1	Фізична агресія	8	26
2	Непряма агресія	9	25
3	Роздратування	8	26
4	Негативізм	4	30
5	Образа	8	26
6	Підозрілість	8	26
7	Вербальна агресія	9	25
8	Почуття провини	10	24

Таблиця 2.4.

Результати опитування Басса-Дарки

№	Фізична агресія	Непряма агресія	Роздратування	Негативізм	Образа	Підозрілість	Вербальна агресія	Відчуття провини
1	0	0	1	1	0	1	1	1
2	1	1	0	0	1	0	1	0
3	0	0	1	1	1	1	0	1
4	1	1	1	0	0	1	0	0
5	0	0	0	1	1	1	1	1
6	1	0	1	1	1	0	0	0
7	1	1	0	0	1	1	1	0
8	0	1	1	1	0	0	1	1
9	1	1	0	1	1	1	0	0
10	0	0	1	0	1	1	0	1
11	1	0	1	1	1	0	0	0

Продовження таблиці 2.4.

12	0	1	1	0	1	1	1	1
13	1	0	0	1	0	0	1	1
14	0	1	1	0	0	1	0	0
15	1	0	0	1	1	1	1	1
16	0	1	1	0	0	0	0	0
17	1	1	0	1	1	1	1	1
18	0	0	1	0	1	1	0	1
19	1	0	0	1	1	1	1	0
20	0	1	1	0	0	0	1	1
21	1	1	0	1	1	0	0	0
22	0	0	1	1	0	1	1	1
23	1	0	0	0	1	1	0	0
24	0	1	1	1	1	0	1	1
25	1	0	0	1	0	1	0	0
26	0	1	1	0	1	1	1	1
27	1	0	0	1	0	0	0	0
28	0	1	1	1	1	1	1	1
29	1	1	0	0	0	0	0	0
30	0	0	1	1	1	1	1	1
31	1	0	1	0	0	0	0	0
32	0	1	0	1	1	1	1	1
33	1	1	1	0	0	0	0	0
34	0	0	1	1	1	1	1	1
Разом	17	17	20	20	21	21	18	18

Розглянемо спочатку показники фізичної агресії. Бачимо, що лише 50% учасників визнали, що можуть вдатися до фізичної агресії, якщо до цього буде спровоковано. Це може свідчити про те, що більшість підлітків мають контроль над своїм спрямованим на дію гнівом та не вважають необхідним вирішувати конфлікти за допомогою фізичної сили. Такий результат свідчить про високий рівень самоконтролю серед досліджуваної групи.

Непряма агресія, яка виражається у плітках та інших неявних формах виразу гніву, була визнана значною частиною учасників дослідження (51%). Це свідчить про те, що підлітки можуть уникати відкритого конфлікту, вибираючи більш приховані способи вираження своїх негативних емоцій.

У контексті роздратування, 78% учасників визнали, що легко дратуються, проте швидко заспокоюються. Це може свідчити про те, що хоча підлітки можуть відчувати різкі емоційні реакції, вони також володіють здатністю швидко відновлювати емоційну рівновагу.

Негативізм демонструє наявність критичного ставлення до навколишнього світу у підлітків, проте цей негативізм не завжди виражається у відкритих конфліктах або деструктивних діях.

Вивчення образи, яке може бути реакцією на неприємність або критику, показало, що 74% учасників визнали, що вони піддаються цьому виду агресії. Це може свідчити про те, що підлітки відчувають певний рівень вразливості та нестабільності у відносинах з оточуючими.

Підозрілість свідчить про те, що більшість учасників схильні довіряти тільки обмеженому колу людей, а з незнайомцями або менш знайомими особами можуть залишатися настороженими.

Вербальна агресія притаманна для 70% учасників дослідження, що може свідчити про високу емоційну напругу у групі.

Почуття провини виявилось значущим для 58% учасників. Це може свідчити про те, що підлітки здатні відчувати внутрішній дискомфорт або жалкування у зв'язку зі своїми вчинками.

В цілому, результати дослідження свідчать про те, що серед підлітків існує різноманітність психологічних реакцій на стресові ситуації та конфліктні ситуації. Більшість учасників мають здатність контролювати свої емоції та виявляють певний рівень самосвідомості щодо своїх вчинків та поведінки відносно інших людей. Однак присутність агресивних та негативних форм вираження емоцій, а також підозрілість і образа, свідчать про необхідність удосконалення навичок соціальної адаптації та емоційного контролю серед цієї категорії підлітків.

Отримані результати дослідження за методикою Басса-Дарки дають можливість краще зрозуміти психологічні та соціальні аспекти агресивної поведінки серед підлітків. Отримані дані свідчать про різноманітність реакцій у молоді на стресові ситуації та конфліктні взаємодії. Перш за все, варто відзначити, що лише частина учасників визнала себе здатними до фізичної агресії. Це свідчить про те, що більшість молоді мають певний

рівень контролю над своїми емоціями та вчинками, і вони віддають перевагу неагресивним методам вирішення конфліктів.

Значна частина учасників дослідження визнала свою схильність до непрямой агресії, що виражається у плітках та інших неявних формах виразу негативу. Це може бути важливим показником, оскільки ця форма агресії може виявитися складнішою для виявлення та контролю. Водночас, більшість учасників дослідження виявили схильність до роздратування, але здатність швидко заспокоюватися. Це може свідчити про наявність у молоді механізмів регуляції емоцій, що сприяють збереженню психологічного комфорту після стресових ситуацій.

Важливою складовою агресивної поведінки є негативізм, який може виявлятися у критичному ставленні до навколишнього світу. Результати показали, що значна частина учасників виявила цей аспект своєї особистості. Однак не всі виявили схильність до вираження негативу у вербальній формі. Також було виявлено, що більшість молоді відчувають певний рівень вразливості та нестабільності у відносинах з оточуючими, що може призвести до вияву образливої поведінки.

Підозрілість є ще одним аспектом, що виявився помітним серед учасників дослідження. Більшість молоді виявила тенденцію довіряти тільки обмеженому колу людей, що може свідчити про певний рівень недовіри до незнайомих або менш знайомих осіб. Водночас, ця підозрілість може впливати на їхню соціальну адаптацію та здатність встановлювати позитивні відносини з іншими.

Важливою частиною агресивної поведінки є образа, яка може виявлятися як реакція на неприємність або критику. Більшість учасників визнали себе схильними до цього виду агресії, що свідчить про наявність в молоді певного рівня вразливості та нестабільності у відносинах з оточуючими.

Порівняльна таблиця результатів наявності та відсутності агресивної поведінки за різними стилями поведінки

Стиль поведінки	Поширеність стилю поведінки, %	Наявність агресивної поведінки, %	Відсутність агресивної поведінки, %
Суперництво	27.5	23.53	76.47
Співпраця	21.25	26.47	73.53
Компроміс	16.25	23.53	76.47
Уникнення	11.25	11.76	88.24
Пристосування	23.75	-	Не зафіксовано

Таблиця демонструє порівняльний аналіз стилів поведінки підлітків за методикою Томаса-Кілмена та рівень агресивної поведінки за методикою Басса-Дарки.

Порівняльний аналіз результатів щодо визначення стилю поведінки особистості у конфліктній ситуації та визначення агресивних та ворожих реакцій людини, а саме методики Томаса-Кілмена та методики Басса-Дарки, дозволяє здійснити глибший розгляд особливостей конфліктної поведінки підлітків та її вияв у різних сферах життя. За допомогою методики Томаса-Кілмена вдалося виявити кілька типових стилів поведінки у конфліктних ситуаціях: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Результати показали, що серед підлітків переважають стилі суперництва та пристосування, що може свідчити про наявність агресивних тенденцій у цій віковій групі.

Детальний аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що рівень агресивності може впливати на стиль поведінки у конфліктних ситуаціях серед підлітків. Методика Томаса-Кілмена показала, що стиль суперництва виявився найбільш типовим. З іншого боку, методика Басса-Дарки не підтвердила ці результати, показавши, що більшість підлітків не мають виражених агресивних нахилів.

Отже, результати проведеної психологічної діагностики особливостей поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях дає підстави зробити висновок, що у вирішенні конфліктів учні 9 класів віддають перевагу таким стратегіям:

1. Суперництво: ця стратегія виявилася найбільш популярною серед учасників дослідження. Це свідчить про їхню нахиленість до захисту власних інтересів та активну боротьбу за свої цілі навіть за ушкодження інтересів інших.

2. Співпраця: значна частина учасників також проявила схильність до співпраці в розв'язанні конфліктів. Це свідчить про їхню готовність до активної участі у пошуку взаємовигідних рішень та сприяння побудові гармонійних відносин.

3. Пристосування: деякі учасники дослідження виявили нахил до пристосування, проявляючи готовність до спільної дії з партнером заради його інтересів і збереження мирних стосунків, навіть якщо це означає відмову від власних цілей.

4. Компроміс: інші учасники виявили нахил до компромісу, що означає готовність поступатися своїми інтересами з обох сторін для досягнення загальної згоди.

5. Уникнення: на меншій мірі, але все ще значно, деякі учасники виявили схильність до уникнення конфліктів, що може виявитися в пасивності та неважливості до вирішення проблеми.

2.3. Розвиток навичок конструктивного спілкування та емоційного інтелекту для запобігання та розв'язання конфліктів у підлітковому віці

В підлітковому віці дитина переживає період інтенсивного фізичного, психічного та емоційного зростання, що часто супроводжується складнощами у спілкуванні та управлінні емоціями. Конструктивне спілкування та розвиток емоційного інтелекту стають надзвичайно важливими навичками для підлітків, оскільки вони допомагають їм

ефективно взаємодіяти зі світом навколо, розуміти власні почуття та емоції, а також вирішувати конфлікти конструктивними шляхами. В даному вступі розглянемо важливість розвитку цих навичок у підлітковому віці та способи їх впровадження [21, 121].

Підлітковий період характеризується не лише зростанням фізичних характеристик, але й формуванням ідентичності, соціальних умінь та встановленням стосунків з оточуючими. Саме тут підлітки намагаються зрозуміти своє місце у світі, виявляти свої потреби та думки, але часто зіштовхуються з труднощами в спілкуванні через недостатню розвиненість соціальних навичок. Розвиток конструктивного спілкування допомагає їм здійснити цей перехід більш гладко та ефективно.

Одним з ключових аспектів конструктивного спілкування є навичка активного слухання. Підлітки, які вміють слухати уважно та сприймати інформацію, краще розуміють позиції інших людей і мають більші шанси на успішне вирішення конфліктних ситуацій. Важливо вчити підлітків слухати не лише слова, але й розуміти емоційний стан співрозмовника, що сприяє покращенню емпатії та співпраці.

Іншим важливим аспектом є розвиток емоційного інтелекту, який включає у себе вміння розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також емпатію до почуттів інших людей. У підлітковому віці, коли емоції можуть бути особливо інтенсивними та нестабільними, важливо навчити молодих людей ефективно керувати ними та знаходити конструктивні способи їх вираження.

Не менш важливою є і навичка вираження власних почуттів і думок. Підлітки, які вміють чітко та адекватно висловлювати свої ідеї, краще розуміють себе та здатні ефективніше спілкуватися з оточуючими. Важливо вчити їх виражати свої почуття без агресії чи образ, зосереджуючись на спільному пошуку рішень та вирішенні проблем.

Нарешті, управління власними емоціями та реакціями на стресові ситуації є ключовим аспектом емоційного інтелекту, який необхідно розвивати у підлітків. Здатність знаходити способи заспокоєння та контролювати власні емоції допомагає уникати конфліктів та вирішувати їх будь-які складнощі конструктивними методами.

Освоєння навичок активного слухання є ключовим етапом у розвитку конструктивного спілкування та ефективного взаємодії з іншими людьми, особливо в підлітковому віці. Активне слухання вимагає від людини не лише фізично присутній бути під час розмови, але й активної уваги до того, що говорить співрозмовник. Це вміння забезпечує не лише зрозуміння суті сказаного, але й допомагає у побудові емпатичних стосунків та вирішенні конфліктних ситуацій.

Активне слухання передбачає зосереджену увагу на словах співрозмовника. Це означає, що слухач має бути присутнім під час розмови, уникаючи відволікань та зосереджуючись на тому, що відбувається в даний момент. Це вимагає від людини здатності контролювати свої думки та емоції, щоб вони не заважали зосередитися на співрозмовнику.

Крім того, активне слухання включає у себе інші складові, такі як виявлення емпатії та реагування на емоційний стан співрозмовника. Особливо важливо вміти читати між рядків та розуміти не лише те, що сказано прямо, але й підтекст, який може містити значну інформацію про стан та почуття іншої людини [14, 95].

При активному слуханні важливо проявляти зацікавленість та виявляти своє розуміння та підтримку співрозмовника. Це може виявлятися у вживанні підтримуючих словесних елементів, таких як "так", "розумію", "розкажи більше", що допомагає створити атмосферу відкритості та довіри у спілкуванні.

При розвитку навичок активного слухання важливо використовувати практичні вправи та ситуації, які сприяють їх закріпленню та покращенню. Наприклад, можна проводити ролеві ігри, де учасники мають виконувати ролі

слухача та співрозмовника, а також використовувати методи активного підсумовування та відтворення інформації, щоб переконатися у розумінні матеріалу.

У процесі освоєння навичок активного слухання важливо також враховувати індивідуальні особливості кожної людини. Оскільки кожен має свій власний стиль сприйняття і обробки інформації, то й підхід до розвитку цих навичок може бути індивідуалізованим.

Варто зазначити, що активне слухання є навичкою, яка потребує постійного вдосконалення та практики. Чим більше часу та зусиль відведено на його розвиток, тим більше він стає частиною особистісної культури та забезпечує успішне взаємодії з іншими людьми. Тому важливо стимулювати підлітків до постійного вдосконалення цих навичок і надавати їм можливість використовувати їх у різних життєвих ситуаціях.

Вивчення технік емпатії та врахування почуттів інших є важливим аспектом розвитку емоційного інтелекту, особливо у підлітковому віці. Емпатія - це здатність сприймати почуття та емоції інших людей, розуміти їхню перспективу і відчувати співпереживання до їхньої ситуації. Вміння виявляти емпатію важливо не лише для побудови міцних міжособистісних зв'язків, але й для запобігання та розв'язання конфліктів, збереження добрих відносин та досягнення спільних цілей.

Одним із способів вивчення технік емпатії є вивчення різних методів сприйняття почуттів інших та реагування на них. Це може включати у себе активне слухання, уважне спостереження за мовою тіла, використання власного досвіду для співпереживання тощо. Наприклад, підліток може навчитися чітко розрізняти різні емоції та їх прояви у мові тіла, голосі та обличчі, а потім використовувати ці знання для зрозуміння стану своїх ровесників або членів родини.

Також важливим є вивчення та розвиток навичок аналізу ситуацій з точки зору інших людей. Це означає здатність встановлювати зв'язок між подіями та почуттями інших, розуміти, які аспекти ситуації можуть

викликати реакції та емоції в інших людей. Наприклад, підліток може намагатися поставити себе на місце іншої людини, щоб зрозуміти, як він би відчував у такій же ситуації.

Для вивчення технік емпатії важливо також розвивати навички комунікації та виявлення співчуття. Це може включати у себе вміння ставити запитання, які допомагають розкрити почуття та потреби іншої людини, а також виявлення підтримки та розуміння у своїй мові та міміці. Наприклад, підліток може вчитися висловлювати слова підтримки та співпереживання, такі як "Я розумію, як тобі важко" або "Я завжди тут, щоб тебе підтримати" [8, 104].

Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини при вивченні технік емпатії. Оскільки кожна людина має свої унікальні досвід та способи сприйняття світу, то й підхід до навчання емпатії може бути індивідуалізованим. Для одних особистостей емпатія може бути природною здатністю, а для інших - це навичка, яку потрібно активно розвивати.

Розвиток навичок вираження власних почуттів і думок конструктивним способом є важливим елементом формування емоційного інтелекту та успішного спілкування, особливо у підлітковому віці. Здатність виразно і чітко висловлювати свої почуття і думки допомагає підліткам розуміти себе, спілкуватися з іншими людьми та ефективно вирішувати конфлікти [12, 85].

По-перше, важливо навчити підлітків ідентифікувати свої почуття та думки. Часто молоді люди можуть відчувати сум'яття щодо своїх емоцій і не розуміти, що вони відчувають насправді. Тому варто проводити з ними різні вправи, які допомагають зосередитися на їхніх почуттях, а також надавати можливість для саморефлексії, наприклад, через ведення щоденників або групові обговорення.

По-друге, необхідно вчити підлітків виражати свої почуття і думки відкрито та безупередно. Це означає, що вони повинні навчитися чітко формулювати свої думки, уникаючи агресивного або образливого мовлення,

та висловлювати свої емоції без приховування чи приглушення. При цьому важливо навчити їх враховувати інтереси та почуття інших людей під час спілкування.

По-третє, важливо розвивати навички емпатії та співпереживання у підлітків. Це означає вміння поставити себе на місце іншої людини, розуміти її почуття та думки, а також враховувати їх у власних висловлюваннях. Такий підхід допомагає підліткам встановлювати глибокі та міцні зв'язки з іншими людьми, а також сприяє конструктивному вирішенню конфліктів.

По-четверте, важливо навчити підлітків використовувати адекватні стратегії виразного спілкування. Це може включати у себе вміння вести діалог, слухати інших та висловлювати свої думки без переривання, використання позитивної мови та невербальних сигналів, таких як жести та міміка. Наприклад, підліток може вивчити різні техніки активного слухання та аргументації, які допоможуть йому ефективно виражати свої думки та почуття у будь-якій ситуації [3, 137].

Тренування навичок управління власними емоціями та реакціями на стресові ситуації є важливим елементом розвитку емоційного інтелекту, особливо для підлітків, які переживають період інтенсивних емоційних коливань та стресових ситуацій. Емоційний інтелект визначається не лише здатністю розуміти та управляти власними емоціями, але й умінням ефективно реагувати на стрес та адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

По-перше, важливо визначити та ідентифікувати свої емоції. Часто підлітки можуть відчувати сум'яття щодо своїх емоцій та не розуміти, що саме вони відчувають. Тому важливо навчити їх розпізнавати свої емоції та визначати їхні джерела. Це може бути здійснено через ведення щоденника емоцій, у якому підліток може записувати свої враження та переживання протягом дня, або через проведення групових дискусій на тему емоцій та способів їх управління.

По-друге, важливо навчити підлітків ефективним стратегіям управління емоціями. Це може включати в себе вправи з релаксації та дихальних технік, які допомагають зняти напругу та стрес, наприклад, медитація або йога. Крім того, важливо навчити їх відділяти свої емоції від своїх дій, тобто реагувати на ситуації обдуманно та розсудливо, незважаючи на власні почуття.

По-третє, необхідно вчити підлітків впорядковувати свої думки та вибирати конструктивні стратегії управління стресом. Це може включати в себе створення плану дій у стресових ситуаціях, використання позитивних підходів до розв'язання проблем, таких як пошук альтернативних шляхів вирішення проблеми або позитивний переформулювання негативних думок.

По-четверте, важливо навчити підлітків впорядковувати свої дії в стресових ситуаціях. Це означає вміння планувати свої кроки та вибирати адекватні стратегії реагування, щоб максимально ефективно впоратися зі стресом та подолати проблеми. Наприклад, підліток може навчитися використовувати стратегії позитивного відволікання, такі як заняття улюбленими хобі або спілкування з друзями, для зняття напруги та покращення настрою [11, 68].

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне і емпіричне дослідження психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктах та ефективні стратегії їх вирішення. Це виявилось в з'ясуванні сутності поняття «конфлікт» та основних підходів до його визначення; психологічних факторів, що впливають на розвиток конфліктності у підлітковому віці та особливостей прояву конфліктної поведінки у підлітковому віці. Відповідно до завдань дослідження:

1. Проведений теоретичний аналіз основних підходів до визначення конфлікту показав, що конфлікт є невід'ємною складовою людських відносин і може розглядатися з різних точок зору. Зокрема, визначено, що конфлікт - це ситуація, що виникає при розбіжності між інтересами, цілями або цінностями двох або більше сторін. Також, підкреслюється, що підлітковий вік є періодом інтенсивного фізичного, психологічного та соціального розвитку, що супроводжується значними змінами в емоційній сфері.

2. Психологічними факторами, що сприяють виникненню конфліктів у підлітковій групі визначені: недостатність навичок соціальної адаптації, пошук власної ідентичності, конфлікт інтересів у групі, переживання емоційно складних ситуацій, низький рівень емоційного інтелекту та нестабільність особистісного розвитку. Емоційна нестабільність та імпульсивність також можуть призводити до ескалації конфліктів у підлітковому віці. Підлітки часто реагують на стрес та негативні емоції необдуманно та агресивно, що може ускладнювати процес вирішення конфліктів та підтримки взаєморозуміння.

3. Визначений вплив різних соціальних чинників на характер та розвиток конфліктних ситуацій серед підлітків. Соціальні чинники, такі як роль групи, культурні норми, сімейні відносини, впливають на формування конфліктних ситуацій у підлітковому середовищі. Зокрема, сімейна динаміка,

взаємини з однолітками та вплив соціального середовища мають значний вплив на розвиток та характер конфліктів. Важливо враховувати, що конфлікти у підлітковому віці часто виникають у зв'язку з процесом формування самоідентичності. Підлітки активно шукають своє місце в суспільстві та намагаються визначити свої цінності та переконання. Це може призводити до конфліктів з батьками, вчителями та ровесниками, які не завжди розуміють їхні мотивації та потреби.

4. В ході емпіричного дослідження було визначено психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях та ефективні стратегії вирішення конфліктів, які відповідають особливостям підліткового віку. Отримані результати емпіричного дослідження вказують на різноманітність психологічних реакцій серед підлітків у стресових та конфліктних ситуаціях. Хоча лише половина учасників визнала себе здатними до фізичної агресії, це свідчить про загальний високий рівень контролю над емоціями та вибір альтернативних, неагресивних методів вирішення конфліктів. Однак суттєва частина виявила схильність до непрямой агресії та образи, що підкреслює важливість розвитку навичок соціальної адаптації та емоційного контролю серед даної групи. Загалом, дослідження дозволяє краще зрозуміти динаміку агресивної поведінки підлітків та визначити напрямки подальших інтервенцій з метою покращення їхнього соціального та емоційного функціонування.

5. За результатами емпіричного дослідження психологічних особливостей поведінки підлітків у конфліктах було визначено ефективні шляхи розвитку навичок конструктивного спілкування та емоційного інтелекту для запобігання і розв'язання конфліктів у підлітковому віці. Підкреслено, що ефективні шляхи розвитку навичок конструктивного спілкування та емоційного інтелекту у підлітковому віці включають проведення тренінгів з соціальних навичок, підтримку групової взаємодії та практикування вирішення конфліктів у контрольованих умовах. Успішне вирішення конфліктів у підлітковому віці потребує комплексного підходу, що

враховує як індивідуальні особливості кожної сторони, так і контекст конфлікту. Важливо стимулювати відкрите та взаємоповагу, сприяти розвитку емпатії та розуміння, а також навчати ефективним стратегіям вирішення конфліктів та управління емоціями. Навички конструктивного спілкування, емоційного інтелекту та вміння ефективно вирішувати конфлікти є ключовими компонентами успішного адаптивного розвитку підлітків. Важливо створювати умови для їх розвитку та підтримувати їхнє застосування в різних сферах життя.

Отже, психологічні особливості конфліктів у підлітковому віці є складним та багатогранним явищем, яке вимагає уважного аналізу та комплексного підходу до їх вирішення. Розуміння цих особливостей та застосування ефективних стратегій вирішення конфліктів сприяє розвитку здорових міжособистісних відносин, підтримує психологічне благополуччя та сприяє успішному соціальному адаптуванню підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондар І. В. Психологія міжособистісних конфліктів у навчальному закладі: навчальний посібник. Харків: Видавництво "Синонім", 2017. С. 208.
2. Бондаренко І. В. Психологія міжособистісних конфліктів: Підручник. Київ: Видавництво "Університет", 2015. С.312.
3. Горбачова О. В. Психологія конфліктів: навчальний посібник. Харків: Вид-во ХНУ, 2019. С.248.
4. Григорова І. В. Психологія конфліктів у підлітковому віці: монографія. Одеса: Видавництво "Одеса-Прінт", 2022. С.208.
5. Гриценко М. С. Психологія конфліктів у підлітковому віці: підручник. Дніпро: Видавництво "Поділля", 2021. С.224.
6. Іванова Н. С. Психологія конфліктів у підлітковому віці: підручник. Дніпро: Видавництво "Сфера", 2018. С.220.
7. Коваленко А. М. Теорія та практика вирішення конфліктів: навчальний посібник. Львів: Видавництво "Світанок", 2021. С.240.
8. Ковальчук І. В. Психологія конфліктів у підлітковому віці: монографія. Київ: Видавництво "Київський університет", 2018. С.204.
9. Кравченко О. Психологія конфліктів в особистості: монографія. Київ: Видавничий центр "Академія", 2016. С.220.
10. Кузьменко В. І. Психологія міжособистісних конфліктів: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім "Слово", 2017. С.176.
11. Куниця Т. Ю Проблема конфліктів у шкільному колективі. Т. Ю. Куниця. *Збірник наукових праць за результатами методологічного семінару НАПН України «Нові тенденції і явища у дитячому і молодіжному середовищі в Україні: цивілізаційний, культурологічний, інформаційний виміри»*. Київ : ТОВ "Видавниче підприємство "Едельвейс", С. 114-120.

12. Левченко Н. М. Психологія міжособистісних конфліктів у команді: навчальний посібник. Київ: Видавництво "Інтерпрес", 2016. С.220.
13. Литвиненко О. В. Психологія конфліктів у студентському середовищі: підручник. Львів: Видавництво "Світло", 2019. С.236.
14. Ляшенко О. М. Психологія конфліктів: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. С.312.
15. Максименко І. П. Психологія міжособистісних конфліктів у студентському середовищі: Підручник. Київ: Видавництво "Магістр-Прес", 2016. С.240.
16. Мельник І. С. Психологія конфліктів у сім'ї та школі: Навч. посіб. Львів: Видавництво "Новий світ - 2000", 2020. С.184.
17. Петренко О. П. Психологія конфліктів в організації: підручник. Харків: Видавництво "Майдан", 2017. С.256.
18. Резнікова О. А. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. О.А. Резнікова, О.В. Солодка. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. праць Класичного приватного університету. Запоріжжя : КПУ, 2018. С.168 – 173.
19. Ткаченко В. П. Психологія міжособистісних конфліктів у родині: навчальний посібник. Харків: Видавництво "Веста", 2020. С.196.
20. Зіненко Ю. В. Сімейні конфлікти : thesis. 2013. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/30645> (дата звернення 15.03.2024).
21. Урбанович А. П. психологічні особливості впливу взаємодії підлітків та батьків на самооцінку підлітків. *психологічні науки: теорія і практика сучасної науки*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-322-7-10> (дата звернення 15.03.2024).

22. Kalaur S. The necessity of extensive professional training of future specialists of social sphere concerning the resolving conflicts in professional activity. *European Research Area: Status, Problems and Prospects: the International Academic Congress* (Riga, 01–02 September 2016). Riga, 2016. P. 63–65.

23. Vroeijenstijn A. I. Towards A Quality Model for Higher Education. *INQAAHE-2001 Conference on Quality, Standards and Recognition*, March 2001. Conference on Quality, Standards and Recognition, March 2001. P. 34–67.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

В опитувальнику наведено 5 можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації, які згруповані у 30 пар. З кожної пари оберіть те судження, яке Ви вважаєте найхарактернішим для своєї поведінки.

1.)

а) Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

б) Краще ніж обговорювати, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми згодні.

2.)

а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Я намагаюся залагодити справу з урахуванням усіх інтересів іншого та моїх власних.

3.)

а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого та зберегти наші стосунки.

4.)

а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.)

а) Улагоджуючи спірну ситуацію, я постійно намагаюся знайти підтримку в іншого.

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

6.)

а) Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.

б) Я намагаюся досягти свого.

7.)

а) Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб згодом вирішити його остаточно.

б) Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб досягти бажаного.

8.)

а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

б) Я насамперед намагаюся ясно визначити те, в чому полягають спільні інтереси.

9.)

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

б) Я докладаю зусиль, щоб досягти свого.

10.)

а) Я твердо прагну досягти свого.

б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.)

а) Насамперед я намагаюся ясно визначити, у чому полягають спірні питання.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

12.)

а) Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може спричинити суперечки.

б) Я даю можливість іншим залишитись при своїй думці, якщо вони теж йдуть мені назустріч.

13.)

а) Я пропоную компромісний варіант.

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

14.)

а) Я повідомляю іншого про свою точку зору і питаю про його думку.

б) Я намагаюся показати іншому логіку та переваги моїх поглядів.

15.)

а) Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

б) Я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості.

16.)

а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я намагаюся переконати іншого у перевагах моєї позиції.

17.)

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

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

18.)

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

б) Я даю можливість іншому в чомусь залишитись при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

19.)

а) Насамперед я намагаюся ясно визначити те, в чому полягають усі порушені питання та інтереси.

б) Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно..

20.)

а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод та втрат для обох сторін.

21.)

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

б) Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблем та їх спільного вирішення.

22.)

а) Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією та точкою зору іншої людини.

б) Я відстоюю свої бажання.

23.)

а) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання оточуючих.

б) Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

24.)

а) Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я намагатимусь піти назустріч його бажанням.

б) Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.

25.)

а) Я намагаюся показати іншому логіку та переваги моїх поглядів.

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

26.)

а) Я пропоную компромісну позицію.

б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання оточуючих.

27.)

а) Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може спричинити суперечки.

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

28.)

а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

б) Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

29.)

а) Я пропоную компромісну позицію.

б) Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30.)

а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я завжди займаю таку позицію у спірному питанні, щоб ми спільно з іншою людиною могли досягти успіху.

Опрацювання результатів

Кількість балів, яку Ви набрали за кожною шкалою, визначає тенденції дотримання відповідної поведінки в конфліктних ситуаціях. Бали підраховуються за наведеним далі ключем.

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

Інтерпретація результатів

- Стиль поведінки, що має найбільше кількісне значення, вважається домінуючим. Можливі випадки, коли людина у конфліктних ситуаціях використовує різні стилі поведінки, що є найкориснішими.

- Стиль суперництва (конкуренції). Прагнення досягти задоволення власних інтересів, незважаючи на інтереси інших. Активність дій та вольових

зусиль. Орієнтація на власні ідеали та здібності. Авторитарність, яка спрацьовує в ситуаціях, коли потрібно швидко ухвалити рішення; якщо людина, яка приймає рішення,— досвідчений керівник; якщо ситуація є критичною або інші люди розгубилися, комусь потрібно зрештою прийняти рішення.

- **Стиль співпраці.** Активна участь у розв'язанні конфлікту з відстоюванням як своїх інтересів, так і інтересів партнерів. Спільне обговорення проблем та потреб сторін спрацьовує в ситуаціях, де рішення є важливим для обох сторін; якщо стосунки з партнерами довготривалі й корисні; якщо є час і можливість попрацювати над подальшим розв'язанням складної ситуації; якщо бажання обох сторін збігаються; якщо між партнерами є статусна рівновага.

- **Стиль компромісу.** Здатність поступитися своїми інтересами з обох сторін, що беруть участь у конфлікті. Прагнення прийняти рішення, що задовольняє обидві сторони, спрацьовує в ситуаціях, якщо ці сторони мають однакову владу, але протилежні інтереси; якщо необхідно виграти час і Вас задовольняє часткове рішення; якщо рішення потрібно прийняти швидко, тому що це найбільш економний і ефективний шлях; інші підходи до розв'язання проблеми видаються неефективними; є бажання зберегти стосунки з протилежною стороною.

- **Стиль уникнення.** Відсутність прагнення до кооперації. Пасивність у відстоюванні своїх прав через неважливість для Вас розв'язання проблеми або у безвиході. Перенесення відповідальності за розв'язання проблеми на інших спрацьовує в ситуаціях, коли напруженість конфлікту досить висока і необхідно її послабити; якщо рішення настільки незначні, що не слід витратити сили на їхню зміну; якщо потрібно виграти час на збирання доказів і підтримку іншого рішення; якщо виникає відчуття, що інші мають більше шансів на розв'язання проблеми.

- Стиль пристосування. Здатність діяти спільно з партнером заради його інтересів. Прагнення до гармонії у стосунках, комфортності обох сторін спрацьовує в ситуаціях, коли необхідно зберегти мирні стосунки з партнерами; якщо наслідок конфлікту важливіший для партнерів, ніж для Вас; якщо у Вас замало влади або шансів на перемогу; якщо важливішими є інтереси партнера, а не власні; якщо Ви вважаєте, що для партнера таке рішення буде певним уроком, навіть якщо воно неправильне.

Опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людини**Басса - Дарки**

Інструкція. Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, поставте поруч знак "+", якщо не підходить, то "-".

1. Іноді я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.

а) так

б) ні

2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.

а) так

б) ні

3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.

а) так

б) ні

4. Якщо мене не попросять по-доброму, я не виконаю.

а) так

б) ні

5. Я не завжди отримую те, що мені належить.

а) так

б) ні

6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.

а) так

б) ні

7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.

а) так

б) ні

8. Коли мені доводилося обманювати когось, я відчував болючі докори совісті.

а) так

б) ні

9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.

a) так

b) ні

10. Я ніколи не дратуюсь настільки, щоб кидатися предметами.

a) так

b) ні

11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.

a) так

b) ні

12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.

a) так

b) ні

13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.

a) так

b) ні

14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене більш дружньо, ніж я очікував.

a) так

b) ні

15. Я часто буваю не згоден з людьми.

a) так

b) ні

16. Іноді мені на думку спадають думки, яких я соромлюся.

a) так

b) ні

17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.

a) так

b) ні

18. Коли я дратуюсь, я ляскаю дверима.

а) так

б) ні

19. Я набагато дратівливіший, ніж здається.

а) так

б) ні

20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди вчиняю йому
всупереч.

а) так

б) ні

21. Мене трохи засмучує моя доля.

а) так

б) ні

22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.

а) так

б) ні

23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.

а) так

б) ні

24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття
провини.

а) так

б) ні

25. Той, хто ображає мене та мою сім'ю, запрошується на бійку.

а) так

б) ні

26. Я не здатний на грубі жарти.

а) так

б) ні

27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.

a) так

b) ні

28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не поводитися зарозуміло.

a) так

b) ні

29. Майже щотижня я бачу когось, хто мені не подобається.

a) так

b) ні

30. Досить багато людей заздять мені.

a) так

b) ні

31. Я вимагаю, щоб люди шанували мене.

a) так

b) ні

32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для батьків.

a) так

b) ні

33. Люди, які постійно виводять вас, заслуговують на те, щоб їх "клацнули по носу".

a) так

b) ні

34. Я ніколи не буваю похмурий від злості.

a) так

b) ні

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.

a) так

b) ні

36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги.

a) так

b) ні

37. Хоча я і не показую цього, іноді я відчуваю заздрість.

a) так

b) ні

38. Іноді мені здається, що з мене сміються.

a) так

b) ні

39. Навіть якщо я злюсь, я не вдаюся до "сильних" виразів.

a) так

b) ні

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.

a) так

b) ні

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось вдарить мене.

a) так

b) ні

42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся.

a) так

b) ні

43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.

a) так

b) ні

44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

a) так

b) ні

45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям".

a) так

b) ні

46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.

a) так

b) ні

47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.

a) так

b) ні

48. Якщо я розлючусь, я можу вдарити кого-небудь.

a) так

b) ні

49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.

a) так

b) ні

50. Я часто почуваюся як порохова бочка, готовий вибухнути.

a) так

b) ні

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене вважали б людиною, з якою нелегко працювати.

a) так

b) ні

52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щось приємне для мене..

a) так

b) ні

53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.

a) так

b) ні

54. Невдачі засмучують мене.

a) так

b) ні

55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші.

a) так

b) ні

56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав річ, що потрапила мені під руку, і ламав її..

a) так

b) ні

57. Іноді я відчуваю, що готовий першим розпочати бійку.

a) так

b) ні

58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо.

a) так

b) ні

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

a) так

b) ні

60. Я лаюся тільки зі злості.

a) так

b) ні

61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.

a) так

b) ні

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

a) так

b) ні

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

a) так

b) ні

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

a) так

b) ні

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

a) так

b) ні

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує.

a) так

b) ні

67. Я часто думаю, що жив неправильно.

a) так

b) ні

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

a) так

b) ні

69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

a) так

b) ні

70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються роздратувати або образити мене.

a) так

b) ні

71. Я часто лише погрожую людям, хоч і не збираюся нічого їм робити.

a) так

b) ні

72. Останнім часом я став занудою.

a) так

b) ні

73. У суперечці я часто підвищую голос.

a) так

б) ні

74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей.

а) так

б) ні

75. Я краще погоджуся з чимось, ніж буду сперечатися.

а) так

б) ні

Ключ до опитувальника

Фізична агресія: "Так": 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68. "Ні": 9, 17, 41. Непряма агресія: "Так": 2, 18, 34, 42, 56, 63. "Ні": 10, 26, 49. Роздратування: "Так": 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72. "Ні": 11, 35, 69. Негативізм: "Так": 4, 12, 20, 23. "Ні": 36.

Образа: "Так": 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58. "Ні": 44.

Підозрілість: "Так": 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59. "Ні": 65, 70. Вербальна агресія: "Так": 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73. "Ні": 39, 66, 74, 75.

Почуття провини.: "Так": 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Індекс ворожості: сума балів за шкалами "образа" і "підозрілість".
Індекс агресивності: сума балів за шкалами "фізична агресія", "роздратування" і "вербальна агресія".