

Міністерство освіти і науки України  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
Кафедра психології

«До захисту допускаю»  
Завідувач кафедри психології  
доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ М.В. Савчин «    » \_\_\_\_\_ 2026 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО  
КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ**

Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Практична психологія

**Бакалаврська робота**

на здобуття кваліфікації - бакалавр психології за спеціалізацією  
«Практична психологія»

Автор роботи: **ДАНИЛО ВАСИЛЕНКО** \_\_\_\_\_

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, доцент  
**ЛЕСЯ ВАСИЛЕНКО** \_\_\_\_\_

Дрогобич, 2026

## Захист магістерської роботи

### Особливості емоційного стану підлітків схильних до конфліктної поведінки

Оцінка за стобальною шкалою:

Оцінка за національною чотирибальною шкалою:

Коротка мотивація захисту:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

_____	Голова ЕК _____	_____
Дата	підпис	прізвище, ім'я
	Секретар ЕК _____	_____
	підпис	прізвище, ім'я

## АНОТАЦІЯ

У роботі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення емоційного стану підлітків та чинників виникнення конфліктної поведінки. Розкрито психологічні особливості підліткового віку та їх вплив на емоційний розвиток особистості. Проведено емпіричне дослідження з використанням комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня конфліктності, агресивності та особливостей емоційного стану підлітків. Визначено психологічні умови корекції емоційного стану підлітків. Розроблено програму психологічної корекції та практичні рекомендації щодо профілактики конфліктної поведінки.

Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів освіти, соціальних педагогів та класних керівників.

*Ключові слова:* емоційний стан, підлітки, конфліктна поведінка, конфліктність, агресивність, емоційна саморегуляція, психологічна корекція, профілактика.

## ABSTRACT

The thesis presents a theoretical analysis of scientific approaches to the study of the emotional state of adolescents and the factors contributing to the emergence of conflict behavior. The psychological characteristics of adolescence and their influence on the emotional development of the individual are revealed. An empirical study was conducted using a set of psychodiagnostic methods aimed at examining the level of conflict proneness, aggressiveness, and the characteristics of adolescents' emotional state. The psychological conditions for the correction of adolescents' emotional state were determined. A psychological correction program and practical recommendations for the prevention of conflict behavior were developed.

The results of the study can be used in the practical work of psychologists in educational institutions, social pedagogues, and class teachers.

*Keywords:* emotional state, adolescents, conflict behavior, conflict proneness, aggressiveness, emotional self-regulation, psychological correction, prevention.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	8
1.1. Психологічні особливості емоційного стану підлітків.....	8
1.2. Конфліктна поведінка підлітків як психологічна проблема.....	19
1.3. Психологічні підходи до корекції емоційного стану та профілактики конфліктної поведінки підлітків.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	36
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження.....	36
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційного стану підлітків із тенденцією до конфліктної поведінки.....	39
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	49
3.1. Психолого-педагогічні умови корекції емоційного стану підлітків зі схильністю до конфліктної поведінки.....	49
3.2. Програма психологічної корекції емоційного стану підлітків схильних до конфліктної поведінки.....	52
3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики конфліктної поведінки підлітків.....	58
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасні соціальні умови висувають підвищені вимоги до психологічного благополуччя підростаючого покоління. Підлітковий вік є одним із найскладніших і найбільш суперечливих періодів розвитку особистості, оскільки супроводжується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. У цей час відбувається формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих орієнтирів, розвиваються навички міжособистісної взаємодії та саморегуляції поведінки. Водночас підлітки нерідко стикаються з труднощами у вираженні власних емоцій, контролі почуттів та налагодженні конструктивних стосунків з оточенням, що може сприяти виникненню конфліктних ситуацій.

Останніми роками спостерігається зростання кількості випадків конфліктної поведінки серед підлітків, що проявляється у міжособистісних суперечках, агресивних реакціях, порушенні взаємин з однолітками, батьками та педагогами. Конфлікти стають не лише засобом відстоювання власної позиції, а й способом емоційного реагування на труднощі, стресові ситуації та внутрішні переживання. Тому особливої уваги потребує вивчення саме емоційного стану підлітків, оскільки він значною мірою визначає характер їхньої поведінки та особливості взаємодії з соціальним оточенням.

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною збудливістю, нестійкістю настрою, імпульсивністю та чутливістю до зовнішніх впливів. Багато підлітків переживають внутрішні суперечності, пов'язані з прагненням до самостійності, потребою у визнанні з боку однолітків та дорослих, пошуком власної ідентичності. За несприятливих умов ці переживання можуть супроводжуватися тривожністю, дратівливістю, фрустрацією, агресивністю, емоційною напруженістю та іншими негативними емоційними станами. Такі прояви часто стають підґрунтям для виникнення конфліктної поведінки та ускладнюють процес соціальної адаптації підлітка.

Особливого значення проблема набуває в умовах сучасного інформаційного простору, коли підлітки постійно перебувають під впливом значних потоків інформації, соціальних мереж, суспільних викликів. Зростання навчального навантаження, складнощі сімейного виховання, труднощі спілкування з ровесниками, переживання особистих невдач можуть негативно позначатися на емоційному стані підлітків та провокувати конфліктні форми поведінки. У таких умовах особливо важливим є своєчасне виявлення емоційних труднощів та факторів, що сприяють виникненню конфліктів.

Науковий інтерес до проблеми емоційного розвитку особистості та конфліктної поведінки підлітків зумовлений необхідністю поглиблення знань про психологічні механізми формування деструктивних способів взаємодії.

У працях вітчизняних і зарубіжних дослідників висвітлено різні аспекти емоційної сфери підлітків, закономірності розвитку особистості у підлітковому віці, причини виникнення конфліктів та особливості їх перебігу. Водночас потребують подальшого вивчення питання, пов'язані з особливостями емоційного стану підлітків, схильних до конфліктної поведінки.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей емоційного стану підлітків зі схильністю до конфліктної поведінки, а також у визначенні психологічних умов його корекції.

**Об'єкт дослідження** - емоційний стан підлітків.

**Предмет дослідження** - особливості емоційного стану підлітків, схильних до конфліктної поведінки та психологічні умови його корекції.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емоційного стану підлітків та конфліктної поведінки.
2. Визначити психологічні особливості прояву конфліктної поведінки у підлітковому віці.

3. Провести емпіричне дослідження особливостей емоційного стану підлітків, схильних до конфліктної поведінки.
4. Розробити програму та практичні рекомендації щодо корекції емоційного стану та профілактики конфліктної поведінки підлітків.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс загальнонаукових та психодіагностичних методів: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури; порівняльний аналіз; психодіагностичні методики, зокрема методика оцінки рівня конфліктності особистості В. Ряховського, тест Томаса–Кілмана, методика діагностики самооцінки емоційного стану (САН), опитувальник агресивності Басса–Даркі.

**Наукова новизна** дослідження полягає у систематизації сучасних підходів до вивчення емоційного стану підлітків та уточненні його ролі у формуванні конфліктної поведінки.

**Практичне значення** дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі шкільних психологів, соціальних педагогів та класних керівників. Розроблена програма психологічної корекції може бути впроваджена у практику психологічного супроводу підлітків для зниження рівня конфліктності та стабілізації емоційного стану.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 39 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок.

# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ**

## **1.1. Психологічні особливості емоційного стану підлітків**

У сучасних психологічних дослідженнях значна увага приділяється вивченню емоційної сфери підлітків, адже саме цей віковий період супроводжується інтенсивними змінами у становленні особистості, розвитку самосвідомості, емоційної саморегуляції та системи міжособистісних взаємин. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною вразливістю, нестабільністю переживань і потребою в емоційній підтримці, що зумовлює актуальність дослідження цієї проблематики.

У науковій літературі емоційну сферу трактують як багатокomпонентну систему, до якої входять емоції, почуття, переживання та різноманітні емоційні стани, що забезпечують регуляцію поведінки та діяльності особистості. Науковці підкреслюють, що рівень розвитку емоційної сфери значною мірою впливає на процес соціалізації людини, особливості її взаємодії з оточенням та здатність до адаптації в суспільстві.

Дослідниці Хараджи М. В. та Медак В.А. звертають увагу на те, що емоційна сфера підлітків відзначається нестійкістю, підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів і недостатнім розвитком навичок емоційної саморегуляції. Науковці наголошують, що важливим чинником гармонійного розвитку особистості є формування емоційного інтелекту, який сприяє усвідомленню власних переживань, контролю емоцій та конструктивній поведінці у складних життєвих ситуаціях [31].

Схожих поглядів дотримується Волошин О., яка зазначає, що емоційний розвиток сучасних підлітків відбувається в умовах постійних суспільних змін, значного інформаційного навантаження та психоемоційної напруги. Дослідниця підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту виступає одним із ключових чинників психологічної стійкості та успішної адаптації підлітків до сучасних умов життя [5].

У сучасній психологічній науці емоційний стан розглядають як відносно тривале психічне переживання, що відображає ставлення людини до навколишнього середовища, самої себе та результатів власної діяльності. Особливості емоційного стану безпосередньо впливають на поведінку особистості, рівень її активності, характер спілкування та результативність діяльності.

Науковці у галузі психології трактують емоційні стани як складні психічні утворення, у яких поєднуються емоційні переживання людини, фізіологічні реакції організму та зовнішні поведінкові прояви. До основних характеристик емоційних станів дослідники відносять їхню інтенсивність, тривалість, емоційну спрямованість, ступінь стійкості та рівень усвідомлення особистістю власних переживань [ 9; 13].

Емоційні стани виконують важливу регулятивну функцію, оскільки визначають спрямованість психічних процесів і впливають на діяльність організму в цілому. У сучасній психологічній науці традиційно виокремлюють такі основні форми емоційних проявів, як емоції, почуття та афекти, кожна з яких має свої специфічні особливості та рівень інтенсивності.

Відповідно до теорії диференційованих емоцій Керрола Ізарда, емоційні стани людини безпосередньо пов'язані з її індивідуально-психологічними особливостями. Для підліткового віку характерними є нестійкість і швидка зміна емоційних переживань. У цей період особливо часто проявляються такі стани, як тривога, страх, смуток, агресивність, гнів, сором'язливість та інші емоційні реакції, що пов'язані з процесом особистісного становлення.

На думку Станішевської В., емоційні стани відіграють важливу роль у розвитку особистості підлітка та впливають на характер його взаємин з оточенням. Дослідниця зазначає, що внутрішні суперечності й особистісні конфлікти нерідко супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестійкістю та схильністю до дратівливих реакцій [27].

Розвиток емоційної сфери людини має чітко виражені вікові особливості. Для дошкільного віку характерна висока емоційна чутливість і здатність до накопичення яскравих вражень. У шкільному віці посилюються емоційна насиченість переживань, тривожність та внутрішні суперечності. Підлітковий період вирізняється особливо інтенсивними емоційними переживаннями, пов'язаними з міжособистісними взаєминами, першими симпатіями та почуттями, які набувають для особистості значущого емоційного змісту [19; 22].

Підлітковий вік є періодом інтенсивних психофізіологічних змін, які суттєво впливають на емоційну сферу особистості та особливості поведінки. У цей час відбувається активне формування емоційної саморегуляції, тому емоційні реакції підлітків часто характеризуються нестійкістю, імпульсивністю та суперечливістю. Сучасні психологічні дослідження засвідчують, що емоційна сфера у підлітковому віці перебуває на етапі активного розвитку.

Науковці Дубровинський Г. та Дудкевич М. у своїй науковій праці наголошують, що підлітковий період супроводжується суттєвою перебудовою емоційної сфери, розвитком самосвідомості та прагненням до самовираження. Дослідники зазначають, що емоційна нестабільність підлітків пояснюється не лише фізіологічними змінами організму, а й труднощами процесу самоідентифікації, коли особистість намагається визначити власне місце у суспільстві та сформуванню уявлення про себе [9].

Окрему увагу сучасні науковці приділяють впливу соціального середовища на емоційний розвиток підлітків. Зокрема, дослідниці Коваль Г. та Волікова М. підкреслюють, що значний вплив на психоемоційний стан молоді мають соціальні мережі та цифрове середовище загалом. На думку авторів, постійна взаємодія у віртуальному просторі може сприяти зростанню емоційного напруження, тривожності, невпевненості у собі та формуванню емоційної залежності від оцінок оточення [12].

Емоційна сфера підлітків також вирізняється схильністю до максималізму у переживаннях. Будь-які події, як позитивні, так і негативні, сприймаються надзвичайно гостро та емоційно. Така особливість зумовлена віковими змінами психіки та недостатнім розвитком механізмів емоційної саморегуляції. Підлітки нерідко надають життєвим ситуаціям надмірного значення, сприймаючи їх через призму сильних емоційних переживань.

Емоційний максималізм проявляється у тому, що успіхи чи приємні події викликають у підлітків стан сильного емоційного піднесення, радості або навіть ейфорії. Навіть незначні життєві ситуації здатні спричинити інтенсивні емоційні реакції, оскільки у цьому віці ще не сформовані стійкі механізми адекватної оцінки подій та контролю емоційних проявів.

На основі аналізу психологічних досліджень підліткового віку виокремлено чотири основні групи негативних емоційних станів, характерних для підлітків [33].

До першої групи негативних емоційних станів належать дратівливість, загальмованість та відсутність чіткої цілеспрямованості у поведінці. У такому стані підліткам складно зосереджувати увагу, контролювати власні емоційні реакції та адекватно оцінювати ситуацію. Особливо це характерно для молодших підлітків. Під впливом ситуації вони можуть діяти імпульсивно, не маючи попередньо сформованого наміру чи усвідомленого плану дій.

До другої групи належать емоційні стани, що проявляються через невдоволення, ворожість і негативне ставлення до оточення. Такі переживання зазвичай не спрямовуються на конкретну людину чи певну подію, а поширюються на більшість осіб, з якими підліток взаємодіє. Подібні емоційні стани ускладнюють процес спілкування і перешкоджають встановленню взаєморозуміння.

Третю групу становлять стани, пов'язані з агресивністю, гнівом і грубими формами поведінки. Такі емоційні прояви нерідко стають причиною конфліктів з однолітками, а також формують негативне ставлення до

зауважень і виховних впливів з боку дорослих. У подібному емоційному стані підлітки часто демонструють різкі реакції, порушують правила поведінки та не завжди здатні контролювати власні дії.

До четвертої групи дослідники відносять афективні прояви, які характеризуються високою інтенсивністю та короткотривалістю. Вони можуть проявлятися у вигляді бійок, грубощів, образливих висловлювань або порушення дисципліни. Незважаючи на короткочасність, такі емоційні реакції здатні негативно впливати на міжособистісні взаємини та провокувати серйозні конфліктні ситуації.

Водночас наявність негативних емоційних станів не свідчить про те, що вони повністю визначають емоційний світ підлітка. У цьому віці активно проявляються і позитивні емоції, серед яких радість, захоплення, задоволення від досягнення мети, підвищена товарицькість, здатність до співпереживання та емоційна відкритість у сприятливому середовищі спілкування.

Дослідники [4; 24] розглядали підлітковий вік як період підвищеної емоційності, для якого характерні швидка зміна настрою та підвищена збудливість. Науковці підкреслювали, що негативні емоційні стани здатні дезорганізувати не лише фізіологічні процеси організму, а й психічну діяльність особистості. У спілкуванні з однолітками підлітки часто проявляють активність, життєрадісність і прагнення до взаємодії, особливо перебуваючи у великій компанії. Проте за зовнішньою емоційною жвавістю нерідко приховується внутрішня невпевненість, тривожність або пригнічений емоційний стан, який може швидко змінювати настрій і поведінку підлітка.

Навіть незначні критичні зауваження щодо навчальних успіхів, здібностей чи результатів діяльності можуть викликати у підлітка різку зміну емоційного стану. Через підвищену чутливість до оцінки з боку оточення підлітки часто надто гостро реагують на критику, сприймаючи її як свідчення власної неспроможності або невизнання.

Підвищена емоційна збудливість, схильність повністю занурюватися у власні переживання та перебільшувати як реальні, так і уявні недоліки нерідко спричиняють відчуття внутрішньої невпевненості й «неповноцінності». Саме у підлітковому віці переживання набувають більшої глибини та стійкості, а емоційне ставлення до різних життєвих явищ стає більш усвідомленим і стабільним. Багато подій та явищ соціального життя починають сприйматися підлітком як особистісно значущі, що викликає широкий спектр емоційних реакцій і переживань.

Дослідник Максименко С.Д., характеризуючи особливості підліткового віку, звертав увагу на мінливість емоційного стану та часті коливання настрою - від надмірної веселості й емоційного піднесення до пригніченості та апатії. Науковець підкреслював, що для цього вікового періоду характерне поєднання протилежних рис і поведінкових проявів, які можуть швидко змінювати одна одну. Зокрема, підліткам властива особлива чутливість до оцінювання їхньої зовнішності, здібностей та особистісних якостей іншими людьми [16].

Поряд із цим у поведінці підлітків можуть одночасно проявлятися суперечливі риси: надмірна самовпевненість поєднується з підвищеною вразливістю, емоційна чутливість - із грубістю, сором'язливість - із демонстративною розв'язністю, прагнення до самостійності - із потребою у визнанні та підтримці. Також для підліткового віку характерними є схильність до протесту проти авторитетів і водночас ідеалізація окремих осіб чи кумирів, емоційне фантазування та прагнення пояснювати власні переживання раціональними міркуваннями.

У підлітковому віці суттєво змінюються умови життя, навчальної діяльності та соціальної взаємодії, що зумовлює перебудову емоційної сфери особистості. Відбувається трансформація взаємин із дорослими, однолітками та навколишнім середовищем загалом. Підліток поступово займає нове соціальне становище в колективі, опановує нові соціальні ролі та стикається з підвищеними вимогами з боку сім'ї, школи й суспільства. Усе це посилює

емоційне навантаження та сприяє виникненню нових переживань, пов'язаних із відповідальністю, самооцінкою, прагненням до самоствердження та потребою у соціальному визнанні.

Важливим чинником змін емоційного стану у підлітковому віці є інтенсивний і нерівномірний фізичний розвиток організму, який безпосередньо впливає на психологічне самопочуття підлітка. Усвідомлення змін зовнішності, особливостей власного тіла або його невідповідності сформованим уявленням про привабливість часто стає причиною сором'язливості, невпевненості у собі та надмірної чутливості до думки оточення. Підлітки нерідко відчувають внутрішнє напруження, невдоволення власною зовнішністю та страх бути висміяними чи негативно оціненими іншими людьми, що посилює емоційний дискомфорт.

На емоційний стан підлітка значний вплив має і фізіологічна перебудова організму. У цей період активно розвивається серцево-судинна система, а також посилюється функціонування залоз внутрішньої секреції. Такі зміни можуть тимчасово впливати на роботу нервової системи, що проявляється у підвищеній дратівливості, емоційній нестійкості, швидкій втомлюваності та схильності до надмірного емоційного реагування.

Нервова система підлітка ще не повністю сформована та не завжди здатна витримувати сильні або тривалі подразники. Під їхнім впливом можуть виникати як процеси гальмування, так і надмірного нервового збудження. Емоційні переживання, очікування важливих подій чи значні психічні навантаження здатні істотно змінювати поведінку підлітка та викликати невластиві йому реакції - від млявості, апатії та сонливості до імпульсивності, підвищеної нервозності й різких емоційних проявів [30].

У підлітковому віці зазнає змін і характер навчальної діяльності. Якщо в молодшому шкільному віці дитина позитивно сприймала детальні пояснення педагога, то в підлітковому періоді така форма навчання часто викликає байдужість або втрату інтересу. Це пов'язано з розвитком потреби у самостійному мисленні, активному пізнанні та практичному застосуванні

знань. Підліток прагне більшої автономії у процесі навчання, що впливає на його ставлення до освітньої діяльності та емоційне сприйняття навчального процесу загалом.

У підлітковому віці поступово формується відносно стійка самооцінка, яка істотно впливає на емоційний стан, поведінку та ставлення до виховних впливів. Особливості самооцінки визначають характер реагування підлітка на зауваження, успіхи чи невдачі. У випадках завищеної самооцінки та наявності окремих особистісних рис може виникати відчуття власної переваги над іншими, а також надмірна чутливість до будь-якого оцінювання з боку оточення. Якщо підліток переоцінює власні можливості, навіть конструктивна критика або об'єктивні зауваження часто сприймаються як несправедливі та образливі, що викликає негативні емоційні переживання.

У психологічній літературі зазначається, що подібні особливості можуть спричиняти викривлене сприйняття реальності, коли емоційна реакція не відповідає реальному змісту ситуації. За таких умов негативні переживання нерідко проявляються у вигляді конфліктної поведінки та напружених взаємин з оточенням. У психології цей стан визначають як афект неадекватності - різку емоційну реакцію, що виникає у відповідь на суб'єктивно сприйняту загрозу власній самооцінці чи самоповазі [37].

Однією з важливих психологічних особливостей підліткового віку є активне моральне становлення особистості. Саме в цей період формується моральна свідомість, розвивається розуміння понять добра і зла, засвоюються етичні норми та правила поведінки. Значне місце у внутрішньому світі підлітка починають займати переживання, пов'язані з моральними цінностями. Особливої ваги набувають питання справедливості, дружби, чесності, відповідальності та вірності, які викликають глибокі емоційні реакції та особистісні переживання.

У процесі дорослішання підліток поступово формує власний світогляд, систему переконань, життєві принципи та ідеали, що починають виконувати регулятивну функцію у його поведінці. Це супроводжується посиленням

емоційної чутливості до соціальних і моральних явищ, що впливає на ставлення до подій навколишньої дійсності та характер взаємодії з іншими людьми [2].

Підлітковий вік також є важливим етапом становлення характеру особистості. У цей час окремі риси характеру поступово набувають більшої стабільності, а емоційний стан стає відносно врівноваженішим. Зростає здатність до самоконтролю, регуляції поведінки та усвідомленого керування власними емоційними проявами.

Одним із головних психологічних новоутворень підліткового віку є формування почуття дорослості. У цей період дитина починає сприймати себе не як маленьку дитину, а як особистість, наближену до дорослого світу. Саме тому підліток прагне зайняти рівноправне місце серед дорослих, брати участь у суспільному житті та бути визнаним як самостійна й значуща особа. Однією з провідних потреб стає прагнення звільнитися від надмірного контролю, опіки та обмежень з боку батьків, педагогів і соціального оточення.

Такі зміни пов'язані з тим, що підліток починає усвідомлювати розширення власних можливостей, знань і життєвого досвіду. Нерідко це супроводжується переоцінкою власних здібностей та переконанням у тому, що він може бути компетентнішим за дорослих у певних питаннях. У результаті виникає суперечність між прагненням до самостійності та реальним рівнем психологічної й соціальної зрілості. Це підвищує емоційну чутливість до оцінок дорослих, робить підлітка більш уразливим до критики та викликає гострі емоційні реакції у випадках, коли його «дорослість» недооцінюють або ігнорують.

Для підлітків надзвичайно важливим є визнання їхніх думок, переживань та особистісної значущості з боку дорослих. Саме тому у цьому віці посилюється прагнення до незалежності, самостійності та певного емоційного відокремлення від батьків. Такий процес у психології визначають як емансипацію. Формування почуття дорослості супроводжується

поступовим послабленням емоційної залежності від сім'ї та перебудовою системи міжособистісних прив'язаностей, у центрі якої дедалі більше опиняється сам підліток і його внутрішній світ.

Разом із тим підлітковий вік нерідко супроводжується негативними емоційними проявами, що можуть виражатися у запереченні авторитету дорослих, критичному ставленні до їхніх вимог, ігноруванні зауважень або протестній поведінці. Подібні реакції часто пов'язані не стільки з бажанням конфліктувати, скільки з прагненням відстояти власну позицію, продемонструвати самостійність та утвердити себе як окрему особистість.

Особливо важливого значення у підлітковому віці набуває спілкування з однолітками. Потреба у взаємодії з ровесниками та включенні до колективу стає однією з провідних емоційних потреб цього періоду.

Дослідники Максименко С.Д. та Розенберг М. розглядали спілкування підлітків із товаришами як самостійну сферу життя, у межах якої реалізується почуття дорослості та відбувається засвоєння соціально-моральних норм поведінки [16; 21].

У підлітковому віці помітно зростає значення дружби та емоційно близьких взаємин. Дружні стосунки стають джерелом підтримки, розуміння, довіри та емоційного прийняття. Саме у спілкуванні з друзями підліток отримує можливість відкрито висловлювати свої думки й переживання, обговорювати важливі для себе проблеми та отримувати емоційну підтримку. Це сприяє розвитку емоційної чутливості та глибшому усвідомленню власних почуттів.

Емоційна сприйнятливість у дружніх взаєминах посилюється завдяки здатності співпереживати іншій людині, розуміти її почуття, емоції та внутрішні переживання. У підлітковому віці активно розвивається емпатія, удосконалюються навички емоційного розуміння та формуються складніші форми міжособистісної взаємодії. Завдяки цьому дружба стає важливим чинником розвитку емоційної сфери та особистісного становлення підлітка.

Мотиви дружби у цьому віці набувають більшої глибини та усвідомленості. Вони ґрунтуються на спільності інтересів, захоплень, взаємній повазі, довірі, підтримці та емоційній близькості. Підліток уже свідомо обирає друзів, орієнтуючись на спільність цінностей, поглядів та емоційних потреб. Формування власного кола спілкування стає важливим елементом його соціального й емоційного розвитку.

Емоційний стан підлітків значною мірою формується під впливом сімейного середовища, особливостей виховання та характеру взаємин із дорослими й однолітками. Соціальне оточення відіграє важливу роль у розвитку емоційної стабільності, самооцінки та способів реагування на різноманітні життєві ситуації. У підлітковому віці особливо посилюється потреба у підтримці, прийнятті та визнанні з боку значущих людей, тому атмосфера у сім'ї та взаємини у шкільному колективі безпосередньо впливають на психологічне благополуччя дитини.

Сім'я виступає першою та найбільш значущою соціальною системою, у межах якої підліток засвоює моделі емоційної поведінки, способи взаємодії та реагування на труднощі. Емоційна підтримка, довірливі взаємини та атмосфера взаєморозуміння сприяють формуванню у підлітка почуття безпеки, впевненості у власних силах та емоційної врівноваженості. Натомість постійні конфлікти, недостатність емоційного контакту або надмірний контроль з боку дорослих можуть спричинити внутрішню напругу, тривожність, невпевненість у собі та емоційну нестійкість.

Дослідник Максименко С.Д. підкреслює, що стиль сімейного виховання має вагомий вплив на розвиток емоційно-вольової сфери дитини, оскільки саме у сімейному середовищі закладаються основи саморегуляції та формуються способи реагування на стресові й конфліктні ситуації. Авторитарний стиль виховання часто сприяє підвищенню емоційної напруги, тривожності та страху помилки, тоді як демократичний стиль взаємодії створює умови для розвитку самостійності, впевненості у собі та емоційної стійкості підлітка [16].

Підлітковий вік є періодом інтенсивних фізіологічних, психологічних і соціальних змін, які суттєво впливають на емоційну сферу особистості. Емоційний стан підлітків характеризується нестійкістю, підвищеною чутливістю, максималізмом переживань і частими коливаннями настрою, що зумовлено як віковими особливостями розвитку, так і процесами становлення самосвідомості та самооцінки. Важливими чинниками формування емоційної сфери виступають сімейне виховання, стиль взаємодії з дорослими, стосунки з однолітками та соціальне середовище, які можуть як стабілізувати, так і ускладнювати емоційний стан підлітка. Загалом у цей період відбувається активний розвиток емоційної регуляції, формування почуття дорослості та становлення більш зрілих форм емоційного реагування й соціальної взаємодії.

## **1.2. Конфліктна поведінка підлітків як психологічна проблема**

Конфліктна поведінка у підлітковому віці є складним психологічним явищем, яке відображає специфіку вікового розвитку, процесу соціалізації та становлення емоційної сфери особистості. Саме в цей період конфлікти виникають значно частіше, ніж у дитинстві чи дорослому віці, що зумовлено глибокими змінами психіки, формуванням самосвідомості та посиленням прагнення до самостійності. Підліток активно намагається відстояти власну позицію, визначити своє місце в соціальному середовищі, однак через недостатній життєвий досвід ще не завжди здатний знаходити конструктивні шляхи розв'язання суперечностей. У зв'язку з цим конфліктні реакції нерідко стають для нього типовим способом реагування на складні або напружені ситуації [18].

Серед ключових причин конфліктної поведінки важливе місце посідають вікові психологічні особливості. У підлітковому віці відбувається перебудова емоційної та інтелектуальної сфер, що проявляється в емоційній нестабільності, підвищеній імпульсивності та схильності до крайніх суджень. Підлітки часто оцінюють події у категоріях «правильно - неправильно» або

«справедливо - несправедливо», що ускладнює пошук компромісів і сприяє виникненню суперечок [11].

Окремим чинником є потреба у самоствердженні та прагнення до автономії. Підліток намагається довести свою зрілість, наполягає на власній думці та нерідко ставить під сумнів авторитет дорослих. Це може проявлятися у протестних формах поведінки, запереченні вимог, конфліктних діалогах або відкритому спротиві, особливо у взаєминах із батьками та педагогами, де часто відбувається зіткнення різних очікувань і ціннісних орієнтацій [23].

Важливу роль у формуванні конфліктної поведінки відіграють і соціальні умови. Значущими є статус підлітка в групі однолітків, потреба у визнанні та бажання бути прийнятим у колективі. Суперництво за лідерство, страх відторгнення або труднощі соціальної інтеграції можуть провокувати агресивні реакції та міжособистісні конфлікти. Додатково негативний вплив мають явища булінгу, соціальної ізоляції або неприйняття в групі, що посилює емоційну напругу та сприяє закріпленню деструктивних форм поведінки [20].

Серед психологічних чинників конфліктної поведінки підлітків важливе місце займають недостатній рівень емпатії, несформовані навички емоційної саморегуляції та підвищена тривожність. Підлітки, які мають труднощі з контролем власних емоційних реакцій, нерідко діють імпульсивно, використовуючи агресивну поведінку як засіб захисту або спосіб самоствердження. Водночас недостатня здатність розуміти емоційний стан інших людей ускладнює процес спілкування, спричиняє непорозуміння та підвищує ймовірність виникнення конфліктів.

Прояви конфліктної поведінки у підлітковому віці можуть набувати різних форм. Найчастіше це вербальна агресія, що виражається у різких висловлюваннях, образах, підвищеному тоні або саркастичних зауваженнях. У більш складних випадках може спостерігатися фізична агресія. Також поширеними є демонстративні форми поведінки, протест, відмова

виконувати вимоги дорослих, порушення правил і соціальних норм. Окрім активних проявів, конфліктність може реалізовуватися і в пасивній формі - через ігнорування, замкнутість, уникнення контактів [ 28 ].

Характерною особливістю конфліктної поведінки підлітків є її ситуативність та виражена емоційна зумовленість. Часто конфлікти виникають раптово під впливом сильних переживань і не завжди мають глибокі або тривалі причини. Підліток може швидко втратити емоційну рівновагу, однак так само швидко відновити її після зниження напруження. Водночас за відсутності розвитку навичок самоконтролю та належної підтримки з боку дорослих подібні епізоди можуть повторюватися та поступово закріплюватися як стійкий спосіб поведінки.

Як зазначають Ігумнова О., Скрипковський Р., конфліктна поведінка підлітків є складним багатофакторним явищем, яке зумовлюється віковими особливостями розвитку, впливом соціального середовища та індивідуальними психологічними характеристиками. Вона може проявлятися у різних формах - від вербальної агресії до пасивного опору - і потребує комплексного підходу до її аналізу, профілактики та корекції в умовах сім'ї та освітнього середовища [10].

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю та значною нестабільністю емоційних реакцій, що зумовлено інтенсивними змінами у фізичному, психологічному та соціальному розвитку особистості. У цей період емоційна сфера перебуває в процесі активного становлення, тому для підлітків є типовими часті коливання настрою, імпульсивність, дратівливість і підвищена тривожність. Вони можуть надто гостро реагувати на незначні події, швидко переходячи від позитивних емоцій до негативних, що пояснюється недостатньо сформованими навичками самоконтролю та емоційної регуляції. Унаслідок цього у взаємодії з оточенням нерідко виникають непорозуміння, суперечки та конфліктні ситуації.

Важливим чинником емоційного розвитку підлітка є прагнення до самоствердження та визнання у середовищі однолітків. Потреба бути

прийнятим у групі посилює емоційну вразливість, особливо у випадках неприйняття, критики, насмішок або ігнорування. Невпевненість у собі, страх негативної оцінки чи відчуття власної меншовартості можуть проявлятися у вигляді агресивних реакцій або протестної поведінки як способу психологічного захисту. Водночас частина підлітків схильна приховувати свої переживання, що призводить до накопичення внутрішньої напруги та емоційного виснаження [8].

Дослідження Голованової Н.В. свідчать, що суттєвий вплив на емоційний стан підлітка має сімейне середовище та стиль виховання. Надмірний контроль, постійна критика, емоційна холодність або конфліктні взаємини в сім'ї можуть посилювати емоційну нестабільність і тривожність дитини. Натомість підтримка, довіра та доброзичливий психологічний клімат сприяють формуванню впевненості у собі та розвитку більш конструктивних способів подолання труднощів [8].

Одним із значущих емоційних чинників, що зумовлюють конфліктну поведінку у підлітковому віці, є підвищений рівень тривожності. Тривожність проявляється як стійке внутрішнє напруження, відчуття занепокоєння, непевненість у власних силах і страх негативного оцінювання з боку оточення. У період підліткового розвитку такі переживання часто посилюються, оскільки саме в цей час активно формуються самооцінка та самосвідомість, а також зростає потреба у визнанні серед однолітків. Будь-які труднощі у спілкуванні, невдачі або конфліктні ситуації можуть сприйматися надмірно емоційно та викликати інтенсивні переживання [32].

Як зазначає Чайковська О.М., підвищена тривожність зазвичай супроводжується емоційною напруженістю, дратівливістю та нестійкістю настрою. Підліток може постійно очікувати негативного ставлення до себе, гостро реагувати на зауваження чи критику, а також переживати страх відторгнення або осуду. У таких умовах навіть незначні непорозуміння здатні провокувати агресивні або захисні реакції. Часто тривожні підлітки

інтерпретують нейтральні висловлювання чи дії як загрозливі або образливі, що підвищує ризик виникнення конфліктів [34].

Високий рівень тривожності негативно позначається на здатності підлітка контролювати власні емоції та регулювати поведінку. У стані емоційного напруження йому складніше адекватно оцінювати ситуацію, приймати зважені рішення та реагувати конструктивно на труднощі. Це може проявлятися у вигляді імпульсивних дій, словесної агресії, різких висловлювань або демонстративної поведінки. Водночас частина підлітків, навпаки, обирає стратегію уникнення, стає замкнутою та схильною до накопичення негативних переживань, які згодом можуть проявлятися у конфліктних ситуаціях[35].

Найбільш виражено тривожність проявляється у ситуаціях оцінювання, змагання або необхідності адаптації до нового колективу. Прагнення відповідати очікуванням дорослих і ровесників нерідко супроводжується внутрішнім напруженням і страхом помилки. За відсутності емоційної підтримки та розуміння з боку значущих осіб рівень тривожності може посилюватися, що сприяє закріпленню деструктивних моделей поведінки.

На формування тривожності у підлітковому віці впливає комплекс різних чинників, серед яких особливе місце займають особливості сімейного виховання, психологічна атмосфера в родині, стиль взаємодії дорослих, навчальні труднощі та характер стосунків з однолітками. Надмірна критичність, постійні заборони, завищені вимоги або брак емоційної підтримки з боку значущих дорослих можуть сприяти виникненню невпевненості у власних можливостях і підвищеного рівня тривожності. У таких умовах конфліктна поведінка часто виступає як форма психологічного захисту, засіб самоствердження або спосіб розрядки внутрішнього емоційного напруження.

Важливу роль у розвитку конфліктної поведінки підлітків відіграє недостатній рівень сформованості емоційної саморегуляції. Емоційна саморегуляція розглядається як здатність особистості контролювати власні

емоційні стани, поведінку та способи реагування у різних життєвих ситуаціях. У підлітковому віці ці механізми ще перебувають на етапі становлення, тому діти нерідко не вміють стримувати негативні емоції, керувати переживаннями та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Це призводить до імпульсивних дій, агресивних реакцій і ускладнень у спілкуванні з оточенням.

Недостатня сформованість емоційної саморегуляції проявляється у труднощах адекватного вираження почуттів та контролю емоційних реакцій. У стані гніву, образи чи роздратування підліток може поводитися різко, використовувати образливі висловлювання, проявляти агресію або демонструвати протестну поведінку. Навіть незначні труднощі чи суперечності іноді викликають надмірні емоційні реакції, оскільки підлітку складно швидко заспокоїтися та об'єктивно оцінити ситуацію. У таких випадках емоційна сфера часто домінує над раціональним мисленням, що ускладнює конструктивне вирішення конфліктів[36].

Дослідження Савінової Н. показують, що підлітки з низьким рівнем емоційної саморегуляції зазвичай мають труднощі у взаємодії з іншими людьми. Вони гостро реагують на критику, болісно сприймають зауваження та надмірно емоційно відповідають на дії оточення. Через втрату самоконтролю такі підлітки швидко стають дратівливими або агресивними, що може проявлятися у конфліктах з однолітками, порушенні правил поведінки, протесті проти вимог дорослих або демонстративних формах поведінки [23].

Недостатній рівень емоційної саморегуляції також позначається на самооцінці підлітка та його загальному психологічному самопочутті. Після конфліктних ситуацій діти нерідко переживають почуття провини, образи або внутрішнього напруження, проте не завжди усвідомлюють справжні причини власної поведінки. Це ускладнює набуття досвіду конструктивної взаємодії та може сприяти повторенню подібних ситуацій у майбутньому. У

результаті виникають труднощі у встановленні стабільних дружніх стосунків і погіршується емоційний стан загалом.

Емоційна нестійкість у підлітковому віці часто супроводжується різкими коливаннями настрою, підвищеною вразливістю та дратівливістю. У цей період відбуваються суттєві фізіологічні та психологічні зміни, що безпосередньо впливають на емоційну сферу. Підлітки стають більш чутливими до зовнішніх подій, гостро реагують на слова, дії та оцінки з боку інших людей. Навіть незначні труднощі чи непорозуміння можуть викликати сильні переживання, образу або внутрішнє напруження [14].

Різкі зміни настрою є типовою характеристикою підліткового віку. Протягом короткого часу емоційний стан може змінюватися від радості до смутку, від інтересу до роздратування або агресії. Такі коливання значною мірою зумовлені недостатньо сформованими навичками самоконтролю та труднощами в управлінні власними переживаннями. Підліткам складно стримувати емоційні реакції, тому вони часто набувають надмірного та імпульсивного характеру, що нерідко призводить до конфліктів у спілкуванні з ровесниками, батьками або педагогами.

Дратівливість у підлітковому віці проявляється у підвищеній емоційній реактивності та зниженій толерантності до зауважень і критики. Підліток може гостро реагувати на прохання дорослих, болісно сприймати поради або демонструвати протестну поведінку навіть у звичних ситуаціях. Подібні реакції часто зумовлені внутрішньою напругою, невпевненістю у власних силах або прагненням до самостійності та самоствердження. Бажання відстояти власну позицію інколи супроводжується емоційними спалахами, суперечками або демонстративною поведінкою [15].

Важливу роль у виникненні конфліктної поведінки у підлітковому віці відіграє недостатній рівень розвитку емпатії та навичок емоційного розуміння інших людей. Емпатія розглядається як здатність розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати їй та враховувати її почуття у процесі взаємодії. У підлітковому віці ця здатність ще перебуває на етапі

формування, тому діти не завжди можуть адекватно оцінювати емоції інших і контролювати власну поведінку під час спілкування. Це часто призводить до непорозумінь, суперечок і конфліктних ситуацій.

Недостатній розвиток емпатії може проявлятися у зосередженості підлітка переважно на власних переживаннях, байдужості до почуттів інших або невмінні надати емоційну підтримку співрозмовнику. У таких випадках підліток не завжди усвідомлює, що його слова чи дії можуть ображати інших або провокувати негативні реакції. Через це нерідко виникають конфліктні ситуації, особливо якщо використовуються різкі висловлювання, насмішки чи агресивний тон спілкування.

Певні труднощі емоційного розуміння інших людей також пов'язані з недостатньо сформованими комунікативними навичками. Підліткам іноді складно правильно інтерпретувати невербальні сигнали - міміку, інтонацію чи жести співрозмовника, що може призводити до помилкового сприйняття нейтральних висловлювань як образливих або ворожих. Такі ситуації нерідко стають підґрунтям для виникнення образ, суперечок і взаємної агресії у спілкуванні з однолітками та дорослими [3].

Емоційний стан підлітка значною мірою визначається характером сімейних взаємин, стилем виховання та загальним психологічним кліматом у найближчому оточенні. Саме сім'я є первинним соціальним середовищем, у якому дитина засвоює моделі міжособистісної взаємодії, способи емоційного реагування та стратегії подолання життєвих труднощів. У підлітковому віці вплив сімейного середовища не зменшується, а трансформується, оскільки з одного боку зростає прагнення до самостійності, а з іншого - зберігається потреба в підтримці, прийнятті та розумінні з боку дорослих.

Важливим чинником формування емоційної стабільності є стиль сімейного виховання. Авторитарний стиль, що характеризується надмірним контролем, жорсткими вимогами та обмеженнями, може сприяти розвитку тривожності, невпевненості у власних силах і внутрішнього емоційного напруження. У таких умовах підліток часто перебуває у стані страху

помилки, що підвищує його емоційну вразливість і може провокувати протестні або конфліктні форми поведінки. Водночас надмірно ліберальний стиль виховання, за якого бракує чітких правил і контролю, ускладнює формування саморегуляції та відповідальності, що також негативно позначається на емоційній стійкості [7].

Психологічний клімат у сім'ї є визначальним для рівня емоційного благополуччя підлітка. Довіра, взаємоповага та підтримка створюють відчуття безпеки, сприяють розвитку впевненості у собі та формуванню більш стабільного емоційного стану. У такому середовищі підліток має можливість відкрито виражати свої переживання, обговорювати труднощі та отримувати необхідну емоційну підтримку.

Натомість конфліктні взаємини в родині, емоційна відстороненість, часті сварки або байдужість негативно впливають на психоемоційний стан дитини. Це може проявлятися у вигляді внутрішньої напруги, тривожності, невпевненості та емоційного дискомфорту, що, у свою чергу, сприяє виникненню поведінкових труднощів і конфліктів у взаємодії з оточенням. У таких умовах емоційні реакції підлітка стають більш імпульсивними, а здатність до конструктивного вирішення проблем знижується.

Важливу роль у формуванні емоційної поведінки підлітка відіграє також приклад дорослих. Підлітки часто переймають способи реагування батьків на стресові ситуації, конфлікти та життєві труднощі, наслідуючи як вербальні, так і поведінкові моделі взаємодії. Якщо в сім'ї переважають агресивні способи вирішення проблем, підвищений тон або крик, це може сприяти формуванню у дитини аналогічних деструктивних форм реагування.

Натомість у разі, коли дорослі демонструють уміння конструктивно спілкуватися, контролювати власні емоції та знаходити компромісні рішення, підліток поступово засвоює більш зрілі та адаптивні способи поведінки. Такий позитивний зразок взаємодії сприяє розвитку емоційної регуляції, зниженню рівня конфліктності та формуванню більш стабільної системи міжособистісних стосунків.

### **1.3. Психологічні підходи до корекції емоційного стану та профілактики конфліктної поведінки підлітків**

Формування навичок емоційної саморегуляції у підлітковому віці розглядається в сучасній психології як один із ключових напрямів профілактики емоційних порушень і конфліктної поведінки. Як зазначає С.Д.Максименко, здатність до саморегуляції є важливим компонентом емоційно-вольової сфери особистості, що забезпечує керування власними переживаннями та поведінкою у складних ситуаціях. У підлітковому віці ця здатність лише формується, тому потребує цілеспрямованого розвитку через навчання усвідомленню та контролю емоційних станів [16].

Першим етапом розвитку емоційної саморегуляції виступає формування емоційної усвідомленості. За підходом К. Ізарда, емоції виконують сигнальну та регулятивну функцію, тому їх розпізнання є основою керування поведінкою. Підлітків доцільно навчати ідентифікувати власні емоції, розрізняти їх інтенсивність та пов'язувати з конкретними ситуаціями. Це дає змогу зменшити імпульсивність реакцій і сприяє більш усвідомленому ставленню до власних переживань.

Важливе значення має розвиток рефлексивних здібностей, які дозволяють аналізувати причини емоційних реакцій. На думку Сидоренко О.М., внутрішня мовленнєва регуляція є основою формування довільної поведінки, що безпосередньо пов'язано з емоційним контролем. У підлітковому віці рефлексія допомагає усвідомити зв'язок між подіями, думками та емоціями, що знижує рівень конфліктності у взаємодії з оточенням [25].

Окремий напрям становить оволодіння техніками емоційного самоконтролю. У дослідженні Ткачук Н.М. підкреслюється роль діяльності у регуляції психічних процесів, зокрема емоцій. Практичне навчання технік самозаспокоєння, паузи перед реакцією, дихальних вправ і переключення

уваги сприяє зниженню імпульсивності та формуванню більш стабільних емоційних реакцій [29].

Значну роль відіграє також розвиток конструктивних способів вираження емоцій. За даними дослідження Чайковської О.М., соціально зрілі форми поведінки формуються у процесі навчання та взаємодії з дорослими. Підлітків важливо навчати висловлювати почуття у прийнятній формі, без агресії та руйнівних реакцій, що знижує ризик конфліктів у спілкуванні [34].

Використання тренінгів комунікативних навичок у роботі з підлітками розглядається у сучасній психології як ефективний засіб формування конструктивних способів спілкування та профілактики конфліктної поведінки. У підлітковому віці провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування, у процесі якого формуються основні соціальні навички та система міжособистісних відносин. Саме тому розвиток комунікативної компетентності є важливою умовою емоційної стабільності та соціальної адаптації підлітків.

Комунікативні тренінги спрямовані на формування вміння слухати співрозмовника, чітко висловлювати власні думки та враховувати позицію іншої людини. Розвиток вищих психічних функцій, зокрема мовлення і мислення, відбувається у процесі соціальної взаємодії, що робить групові форми роботи особливо ефективними. У тренінговому форматі підлітки отримують можливість відпрацювати моделі конструктивної поведінки у безпечному середовищі, що сприяє їх закріпленню в реальному житті.

Важливим компонентом комунікативних тренінгів є розвиток навичок активного слухання. Емпатійне слухання є основою ефективного спілкування, оскільки дозволяє краще розуміти емоційний стан іншої людини та знижує рівень напруження у взаємодії. Підлітки навчаються не лише чути слова співрозмовника, а й розуміти приховані емоційні сигнали, що допомагає уникати непорозумінь і конфліктів.

Окреме значення має формування навичок асертивної поведінки, яка передбачає здатність захищати власну позицію без агресії та приниження

інших. У дослідженнях А.Бандури підкреслюється роль соціального навчання у формуванні поведінкових моделей, тому демонстрація конструктивних способів реагування у тренінгових вправах сприяє їх засвоєнню. Підлітки вчаться висловлювати незгоду коректно, використовувати «я-повідомлення» та уникати звинувачувальних формулювань [38].

Ефективними методами комунікативних тренінгів є рольові ігри, моделювання конфліктних ситуацій, групові дискусії та вправи на розвиток емпатії. Саме діяльнісний підхід забезпечує формування стійких особистісних якостей, тому активна участь у таких вправах сприяє перенесенню набутих навичок у реальне спілкування. У процесі роботи підлітки навчаються знаходити компроміси, контролювати емоції та конструктивно вирішувати суперечки.

Застосування когнітивно-поведінкового підходу у роботі з підлітками є одним із найбільш ефективних напрямів корекції неадекватних когнітивних установок, які провокують тривожність і конфліктну поведінку. У межах цього підходу основна увага приділяється взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Саме спотворені або ірраціональні переконання стають джерелом емоційної напруги та неадекватних поведінкових реакцій.

У підлітковому віці когнітивні викривлення проявляються досить часто, оскільки мислення ще перебуває у процесі формування. Як зазначає Ж. Піаже, на етапі формального операційного мислення підліток лише поступово набуває здатності до абстрактного та критичного аналізу ситуацій, що підвищує ймовірність емоційно забарвлених і спрощених оцінок подій. Це може проявлятися у катастрофізації, узагальненні негативного досвіду або надмірно жорсткому поділі ситуацій на «правильні» та «неправильні», що підсилює тривожність і конфліктність.

Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на виявлення та корекцію таких неадаптивних переконань. Ключовим етапом є ідентифікація автоматичних думок, які виникають у стресових або конфліктних ситуаціях.

Підлітка навчають усвідомлювати ці думки, аналізувати їхню реалістичність і замінювати більш конструктивними.

Важливим елементом когнітивно-поведінкового підходу є робота з емоційними реакціями через зміну способу мислення. Н.Ейзенберг [39] у своїй раціонально-емотивній поведінковій терапії підкреслював, що саме ірраціональні переконання, такі як надмірні вимоги до себе або інших («я повинен бути ідеальним», «інші повинні мене завжди розуміти»), лежать в основі емоційних зривів і конфліктної поведінки. Їх усвідомлення та корекція дозволяють знизити рівень тривожності та агресивності.

Практична реалізація когнітивно-поведінкового підходу у роботі з підлітками включає використання когнітивних щоденників, аналіз проблемних ситуацій, моделювання альтернативних способів реагування та тренування навичок самоконтролю. Навчання самонастановам і внутрішньому діалогу сприяє розвитку саморегуляції поведінки, що особливо важливо у підлітковому віці.

Окрему роль відіграє формування навичок конструктивного вирішення проблем. Підлітків навчають послідовно аналізувати ситуацію, визначати можливі варіанти дій, оцінювати їх наслідки та обирати найбільш ефективний спосіб поведінки. Це дозволяє зменшити імпульсивність реакцій і підвищити рівень усвідомленості у прийнятті рішень.

Використання групових форм роботи, зокрема тренінгів, дискусій та рольових ігор, є ефективним напрямом розвитку емпатії та навичок взаємодії з однолітками у підлітковому віці. Як підкреслювала Барановська Я.Г., саме спілкування з ровесниками є провідною діяльністю підлітка, у межах якої формуються основні соціальні вміння, система цінностей і здатність до співпереживання. Тому групові методи роботи створюють природні умови для засвоєння соціально прийнятних способів поведінки та розвитку емоційної чутливості [1].

Груповий тренінг дозволяє моделювати реальні ситуації міжособистісної взаємодії, у яких підлітки можуть безпечним способом

відпрацьовувати нові поведінкові стратегії. Розвиток психічних функцій відбувається у процесі інтеріоризації соціального досвіду, що робить групову взаємодію важливим механізмом формування особистості. У тренінгових умовах підлітки вчаться краще розуміти власні емоції та емоції інших, а також коригувати свої реакції у відповідь на поведінку оточення.

Важливим елементом групової роботи є розвиток емпатії, яка є здатністю глибоко розуміти внутрішній світ іншої людини без оцінювання. У процесі групових вправ підлітки отримують можливість поставити себе на місце іншого, усвідомити різні точки зору та навчитися приймати відмінні позиції. Це сприяє зниженню рівня агресії, підвищенню толерантності та покращенню якості міжособистісних стосунків.

Дискусійні форми роботи дозволяють розвивати вміння аргументовано висловлювати власну думку та слухати позицію інших. Мовлення є основним інструментом мислення, тому у процесі обговорення підлітки не лише обмінюються думками, а й формують більш зрілу систему суджень. Це допомагає зменшити імпульсивність реакцій і сприяє більш усвідомленому вирішенню конфліктних ситуацій.

Рольові ігри є особливо ефективними у розвитку соціальних навичок, оскільки дозволяють відтворювати конфліктні або проблемні ситуації та шукати шляхи їх вирішення. Як зазначав А.Бандура, навчання через спостереження та моделювання поведінки є одним із ключових механізмів соціального навчання. Підлітки, беручи участь у рольових іграх, засвоюють конструктивні способи взаємодії, вчаться контролювати емоції та уникати агресивних реакцій [38].

Окреме значення має групова взаємодія як засіб формування навичок співпраці. У процесі спільної діяльності підлітки навчаються домовлятися, розподіляти ролі, враховувати інтереси інших і знаходити компроміси. Це сприяє розвитку соціальної компетентності та зниженню рівня конфліктності у реальному житті.

Профілактика стресових станів у підлітковому віці є важливим напрямом психологічної роботи, оскільки саме у цей період відбувається інтенсивне емоційне навантаження, пов'язане з навчальною діяльністю, міжособистісними стосунками та процесом формування самосвідомості. Як зазначав Г. Сельє, стрес є загальною адаптаційною реакцією організму на будь-які вимоги середовища, однак надмірна інтенсивність або тривалість стресових впливів може призводити до емоційного виснаження, тривожності та порушення поведінкової регуляції. У підлітків це часто проявляється у вигляді дратівливості, імпульсивності та конфліктності.

Одним із ефективних напрямів профілактики стресу є навчання технік релаксації. У дослідженні [39] підкреслюється значення прогресивної м'язової релаксації як методу зниження фізичної та емоційної напруги. Регулярне використання таких вправ сприяє зменшенню рівня тривожності, нормалізації психофізіологічного стану та відновленню внутрішньої рівноваги. Для підлітків релаксаційні техніки є доступним способом швидкого зниження емоційного напруження у стресових ситуаціях.

Важливе місце у профілактиці стресу займають техніки самозаспокоєння, які передбачають розвиток внутрішнього діалогу та навичок самопідтримки. Як зазначав Бех І.Д., когнітивні процеси безпосередньо впливають на емоційний стан людини, тому зміна способу мислення може зменшити інтенсивність негативних переживань. Підлітків навчають використовувати позитивні самонастанови, замінювати катастрофічні думки більш реалістичними та формувати внутрішні стратегії заспокоєння у складних ситуаціях[2].

Окреме значення має розвиток навичок конструктивного подолання емоційної напруги. За Р. Лазарусом, ефективне подолання стресу залежить від когнітивної оцінки ситуації та вибору відповідної стратегії копіngu. Підлітків доцільно навчати розрізняти проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії подолання труднощів, що дозволяє їм більш усвідомлено реагувати на стресові події.

Практичне застосування цих методів включає дихальні вправи, техніки візуалізації, короткі паузи для відновлення, а також навчання плануванню дій у складних ситуаціях. Психічна діяльність людини формується у процесі активної взаємодії з дійсністю, тому розвиток усвідомлених способів реагування сприяє підвищенню стресостійкості.

Важливу роль відіграє також створення сприятливого психологічного середовища у навчальних закладах і сім'ї, де підліток має можливість отримувати підтримку та обговорювати власні переживання. Це знижує рівень емоційного напруження та сприяє формуванню більш адаптивних моделей поведінки.

Залучення дорослих до процесу корекції емоційного стану та профілактики конфліктної поведінки підлітків є одним із ключових чинників ефективності психологічної роботи. Як зазначав С.Д.Максименко, особистість формується у системі соціальних взаємодій, де провідну роль відіграє найближче оточення дитини. Саме тому педагогічний і сімейний вплив виступає основою формування емоційної стабільності, моделей поведінки та способів реагування на стресові ситуації [16].

Особливо важливою є роль батьків, оскільки сім'я залишається основним середовищем емоційного розвитку підлітка. Виховання ґрунтується на прикладі дорослих, їхній здатності демонструвати моральну поведінку, повагу та емоційну врівноваженість. Підліток, спостерігаючи за стилем взаємодії батьків, засвоює способи вирішення конфліктів, реагування на труднощі та вираження емоцій. Якщо дорослі демонструють агресивні або імпульсивні реакції, це може сприяти закріпленню подібних моделей поведінки у дитини.

Не менш значущою є роль педагогів, які виступають важливими фігурами соціалізації у шкільному середовищі. Педагогіка співробітництва передбачає побудову взаємин на основі поваги, довіри та емоційної підтримки. Учитель, який демонструє конструктивні способи взаємодії,

здатний знизити рівень тривожності учнів, сприяти формуванню позитивного емоційного клімату та попереджати конфліктні ситуації в класі.

Важливим аспектом є узгодженість дій педагогів і батьків у процесі виховання. Коли вимоги, правила та підходи до дитини є послідовними, підліток краще розуміє межі дозволеної поведінки та відчуває більшу емоційну стабільність. У випадках суперечливих вимог або відсутності єдиної виховної позиції зростає рівень внутрішньої напруги, що може проявлятися у конфліктності та протестній поведінці.

Окрему роль відіграє емоційна підтримка з боку дорослих. Безумовне позитивне прийняття є основою психологічного благополуччя особистості. Підліток, який відчуває підтримку, розуміння та прийняття, має вищий рівень стресостійкості та краще справляється з емоційними труднощами. Це знижує ризик виникнення агресивних реакцій і сприяє формуванню довірливих взаємин.

Також важливим є навчання дорослих навичкам конструктивного спілкування з підлітками. Це включає вміння слухати без оцінювання, використовувати спокійний тон у конфліктних ситуаціях, уникати надмірної критики та застосовувати підтримувальні форми зворотного зв'язку. Такі підходи сприяють зниженню емоційного напруження та формують у підлітка більш зрілі способи взаємодії.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ

### 2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей емоційного стану підлітків було спрямоване на вивчення рівня емоційної нестабільності, тривожності, імпульсивності та схильності до конфліктної поведінки у підлітковому віці.

Методичну базу дослідження становив комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку емоційного стану та поведінкових проявів підлітків.

Для дослідження схильності підлітків до конфліктної поведінки було використано методику оцінки рівня конфліктності особистості В. Ряховського та тест Томаса–Кілмана, які дозволяють визначити рівень конфліктності й домінуючі стилі поведінки у конфліктних ситуаціях.

Застосування саме цих методик зумовлено тим, що вони дозволяють комплексно оцінити як загальний рівень конфліктності особистості, так і переважні стилі поведінки підлітка під час виникнення суперечностей. Це дає можливість не лише зафіксувати наявність проблеми, а й визначити її психологічні механізми.

*Методика В. Ряховського* спрямована на визначення рівня конфліктності особистості як інтегральної характеристики, що відображає схильність людини вступати у конфліктні взаємини, реагувати на суперечливі ситуації та провокувати або уникати конфлікти. Опитувальник складається з низки тверджень, які описують типові поведінкові реакції у різних соціальних ситуаціях. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням, після чого підраховується сумарний бал.

Інтерпретація результатів методики Ряховського В. передбачає поділ респондентів на кілька рівнів конфліктності: низький, середній та високий. Низький рівень характеризується здатністю уникати конфліктів, схильністю до компромісу та стриманістю у спілкуванні. Середній рівень свідчить про

ситуативну конфліктність, коли поведінка залежить від конкретних обставин та емоційного стану. Високий рівень конфліктності вказує на схильність до агресивних реакцій, труднощі у контролі емоцій та часті суперечки з оточенням.

Додатково у дослідженні використовувався *тест Томаса–Кілмана*, який дозволяє визначити домінуючі стилі поведінки особистості у конфліктних ситуаціях. Виокремлюються п'ять основних стилів поведінки: конкуренція (суперництво), співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування.

Стиль конкуренції характеризується високою орієнтацією на власні інтереси та низькою увагою до потреб інших. У підлітковому віці він часто проявляється у формі агресивної поведінки, прагнення домінувати та доводити власну правоту будь-якою ціною. Стиль уникнення передбачає ухилення від конфліктних ситуацій, що може свідчити про низьку впевненість у собі або страх негативної оцінки. Пристосування, навпаки, характеризується переважною орієнтацією на інтереси інших та схильністю поступатися у суперечках.

Стиль компромісу є проміжним варіантом, коли підліток намагається частково задовольнити як власні, так і чужі інтереси, шукаючи взаємоприйнятне рішення. Найбільш конструктивним вважається стиль співробітництва, який передбачає активний пошук рішення, що повністю враховує інтереси всіх сторін конфлікту. Саме цей стиль свідчить про високий рівень соціальної зрілості та розвинені навички емоційної саморегуляції.

Процедура проведення тесту Томаса–Кілмана передбачає вибір однієї з двох альтернатив у запропонованих ситуаціях, які описують можливі варіанти поведінки у конфлікті. Після заповнення опитувальника здійснюється підрахунок балів за кожною шкалою, що дозволяє визначити провідний стиль поведінки респондента. Отримані результати інтерпретуються у контексті загальної схильності підлітка до конструктивних або деструктивних форм взаємодії.

Для дослідження емоційного стану підлітків зі схильністю до конфліктної поведінки було застосовано методика САН (самопочуття - активність - настрої), яка є одним із найпоширеніших експрес-методів оцінки поточного психоемоційного стану особистості.

*Методика САН* призначена для оперативної діагностики трьох базових компонентів функціонального стану людини: самопочуття (С), активності (А) та настрою (Н). Вона дозволяє виявити, наскільки гармонійним є емоційний стан досліджуваних у конкретний момент часу, а також визначити наявність емоційної напруги, втоми або психологічного дискомфорту, які можуть впливати на поведінку підлітків у конфліктних ситуаціях.

Процедура проведення методики є досить простою та не потребує тривалого часу. Респондентам пропонується оцінити свій поточний стан за допомогою набору парних протилежних характеристик (наприклад: «бадьорий -втомлений», «спокійний - збуджений», «активний - пасивний»). Оцінювання здійснюється за зазвичай 7-бальною шкалою, де підліток визначає, наскільки вираженим є той чи інший стан.

Кожна з трьох шкал (С, А, Н) формується шляхом підрахунку середнього балу за відповідними твердженнями. Отримані результати дозволяють кількісно оцінити рівень самопочуття, активності та настрою:

- свідчать про позитивний, ресурсний емоційний стан;
- середні показники вказують на відносно стабільний, але нестійкий стан;
- низькі показники можуть бути ознакою емоційного виснаження, зниженого настрою, тривожності або перевтоми.

*Опитувальник агресивності Басса-Даркі* - це психологічна методика, призначена для діагностики рівня та форм агресивної поведінки особистості. Він був розроблений американськими психологами А. Басом і А. Даркі та широко використовується у психологічних дослідженнях і практиці. Методика дозволяє виявити не лише загальний рівень агресивності, але й її окремі прояви. Опитувальник складається із серії тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні». Результати інтерпретуються за

кількома шкалами, що відображають різні аспекти агресії.

Основними шкалами є фізична агресія, вербальна агресія, гнів і ворожість. Також виділяються показники образливості та негативізму як форми реакції на оточення. Методика дає змогу оцінити як відкриті, так і приховані форми агресивної поведінки. Отримані дані використовуються для аналізу поведінкових особливостей підлітків і дорослих.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційного стану підлітків з тенденцією до конфліктної поведінки**

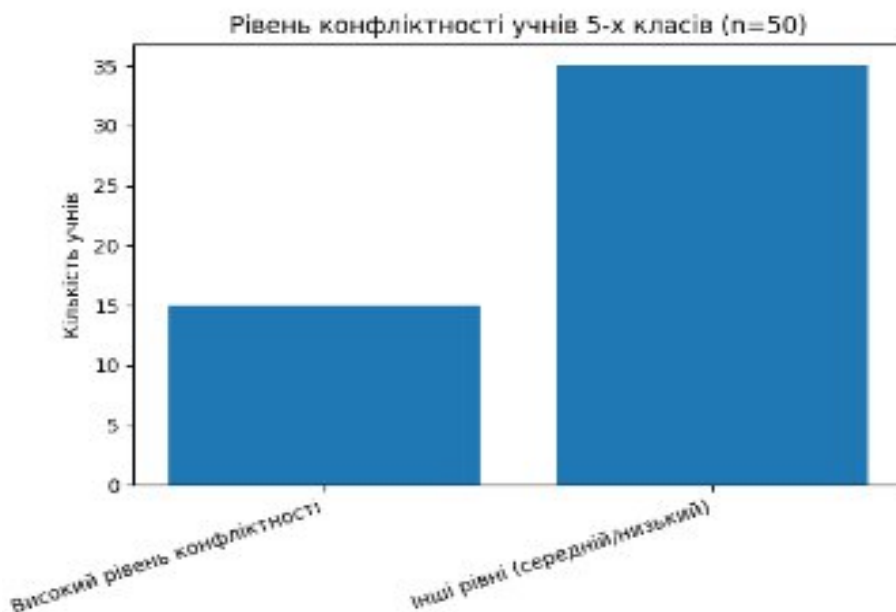
У межах першого етапу емпіричного дослідження було охоплено учнів 5-х класів у кількості 50 підлітків. Метою було виявлення підлітків, схильних до конфліктної поведінки у міжособистісній взаємодії. З цією метою застосовувалась діагностична методика В. Ряховського

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість учнів демонструють середній рівень конфліктності, що свідчить про ситуативний характер їхньої поведінки у складних соціальних взаємодіях. Такі підлітки зазвичай не ініціюють конфлікти, однак їхня реакція значною мірою залежить від емоційного стану, зовнішніх обставин та поведінки співрозмовника.

Водночас у ході дослідження було виявлено групу учнів, які продемонстрували високий рівень конфліктності – 15 підлітків. Саме ці підлітки становлять основну групу ризику щодо формування стійких деструктивних моделей поведінки у спілкуванні. Вони мають виражену схильність до частого виникнення конфліктів у різних сферах спілкування - як у взаємодії з однолітками, так і у спілкуванні з дорослими. Їхня поведінка характеризується недостатньою гнучкістю у вирішенні суперечливих ситуацій, що ускладнює соціальну адаптацію у шкільному середовищі.

Аналіз результатів показав, що для цієї групи характерними є труднощі у контролі емоцій, імпульсивність реакцій, підвищена дратівливість та схильність до різких висловлювань у відповідь на зауваження або критику. Такі підлітки часто сприймають нейтральні або навіть доброзичливі

зауваження як загрозу власному «Я», що призводить до емоційних спалахів та виникнення конфліктних ситуацій. У взаєминах з однолітками вони нерідко займають позицію суперництва, прагнуть домінувати або доводити власну правоту, навіть у випадках, коли це призводить до погіршення взаємин. Такі особливості свідчать про недостатній розвиток навичок конструктивного вирішення суперечок та емоційної саморегуляції.



Діаграма 1. Рівень конфліктності учнів 5-х класів

Важливо зазначити, що висока конфліктність у даній групі не завжди проявляється у формі відкритої агресії. У частини підлітків вона може мати прихований характер, що виражається у впертості, негативізмі, ігноруванні вимог або пасивному опорі. Проте незалежно від форми прояву, така поведінка негативно впливає на якість міжособистісних відносин та психологічний клімат у класному колективі.

У процесі аналізу також було встановлено, що для більшості підлітків із високим рівнем конфліктності характерною є підвищена емоційна реактивність. Вони швидко реагують на зовнішні подразники, особливо у ситуаціях критики, оцінювання або обмеження їхньої свободи. Це свідчить про недостатню сформованість механізмів емоційного контролю та саморегуляції поведінки.

Окремо слід зазначити, що частина підлітків із високим рівнем конфліктності демонструє труднощі у розумінні соціальних норм взаємодії. Вони не завжди враховують наслідки власних дій для інших учасників спілкування, що може призводити до непорозумінь та загострення міжособистісних відносин. У таких випадках конфліктна поведінка стає типовим способом реагування на будь-які труднощі у спілкуванні.

Для визначення індивідуального стилю поведінки, виділених нами підлітків з високим рівнем конфліктності за методикою В. Ряховського, було використано методику Томаса–Кілмана. Основною метою цієї методики є виявлення домінуючого стилю поведінки людини в конфлікті та оцінка її схильності до певних стратегій взаємодії: уникнення, суперництво, співпраця, компроміс або пристосування.

Методика базується на двовимірній моделі поведінки в конфлікті:

- асертивність (ступінь відстоювання власних інтересів),
- кооперативність (ступінь врахування інтересів іншої сторони).

Комбінація цих двох параметрів формує п'ять основних стилів поведінки в конфлікті.

1. Суперництво (конкуренція) - висока асертивність і низька кооперативність; людина прагне перемогти за будь-яку ціну.
2. Співпраця - висока асертивність і висока кооперативність; орієнтація на пошук рішення, вигідного для обох сторін.
3. Компроміс - середній рівень обох параметрів; сторони частково поступаються одна одній.
4. Уникнення - низька асертивність і низька кооперативність; людина уникає конфлікту або відкладає його вирішення.
5. Пристосування (поступливість) - низька асертивність і висока кооперативність; людина жертвує власними інтересами заради іншого.

Тест складається з серії парних тверджень, у кожному з яких підліток обирає варіант поведінки, який найбільше відповідає його типовій реакції в

конфліктній ситуації. Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною з п'яти шкал.

- Високі показники за певним стилем свідчать про його домінування у поведінці особистості.
- Середні показники вказують на гнучкість і ситуативність.
- Низькі показники означають рідке використання відповідної стратегії.

У підлітковому віці тест особливо інформативний, оскільки дозволяє виявити схильність до агресивних стратегій, що часто формуються під впливом емоційної нестабільності, групового тиску та недостатньо розвинених навичок саморегуляції.



Діаграма 2 . Результати за тестом Томаса – Кілмана

Аналіз отриманих даних свідчить про різноманітність стратегій реагування на конфлікти, що відображає індивідуальні особливості учнів. Найбільш поширеними стилями поведінки виявилися компроміс та уникнення, які обрали по 4 учні (компроміс- 26,7% та уникнення- 26,7%). Це свідчить про те, що значна частина підлітків прагне або знаходити взаємоприйнятні рішення, або уникати відкритого протистояння. Переважання стилю компромісу можна розглядати як позитивний показник, оскільки він передбачає готовність до взаємних поступок та пошуку спільного рішення.

Водночас високий показник уникнення свідчить про те, що частина учнів не завжди готова відкрито обговорювати проблеми та відстоювати власну позицію. Стиль співпраці виявлено у 3 учнів (20%). Такі підлітки орієнтовані на конструктивне вирішення конфліктів, врахування інтересів усіх сторін та досягнення найбільш ефективного результату. Наявність цього стилю є важливим показником сформованих комунікативних навичок та здатності до продуктивної взаємодії з оточенням. Найменш поширеними виявилися стилі конкуренції (суперництва) та пристосування, які обрали по 2 учні (конкуренції (суперництва) - 13,3% та пристосування- 13,3%). Підлітки, схильні до конкуренції, прагнуть досягти власних цілей навіть за рахунок інтересів інших учасників конфлікту. Натомість учні, які використовують стиль пристосування, частіше поступаються власними інтересами заради збереження добрих взаємин або уникнення напруження. Загалом результати дослідження свідчать про переважання серед підлітків відносно мирних та гнучких стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

З метою виявлення емоційного стану досліджуваних підлітків зі схильністю до конфліктної поведінки, було застосовано методику САН. За результатами проведеного дослідження було отримано узагальнені дані, які дозволяють охарактеризувати їх поточний психоемоційний стан.

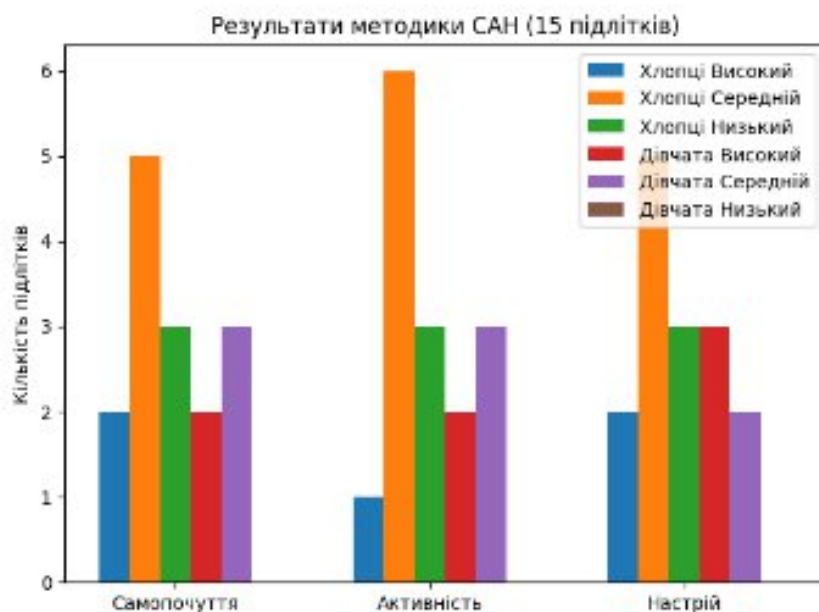
У цілому виявлено, що більшість підлітків з тенденцією до конфліктної поведінки демонструють середній рівень показників за всіма трьома шкалами, що свідчить про відносно стабільний, але неоднорідний емоційний стан. Це означає, що в респондентів загалом збережений нормальний рівень самопочуття, активності та настрою, однак у частини з них спостерігаються ознаки емоційної нестійкості.

За шкалою «самопочуття» переважають середні значення, проте у частини підлітків (переважно хлопців) зафіксовано знижені показники, що може свідчити про втому, напруження або вплив зовнішніх стресових факторів. Це потенційно може бути пов'язано з підвищеною конфліктністю у взаємодії з однолітками.

За шкалою «активність» результати також здебільшого знаходяться на середньому рівні. Водночас у декількох респондентів виявлено знижену активність, що може проявлятися у пасивності під час спілкування, зниженій ініціативності та труднощах у конструктивному вирішенні конфліктних ситуацій.

За шкалою «настрій» більшість підлітків показали середні та наближені до високих значення. Однак у частини вибірки (переважно серед хлопців) зафіксовано знижений настрій, що може бути пов'язано з емоційною напругою, частими конфліктними ситуаціями або труднощами у міжособистісних відносинах.

Порівняльний аналіз показав, що дівчата загалом мають дещо вищі показники емоційного стану за всіма шкалами, ніж хлопці, що може свідчити про кращу емоційну регуляцію та більшу стабільність настрою.

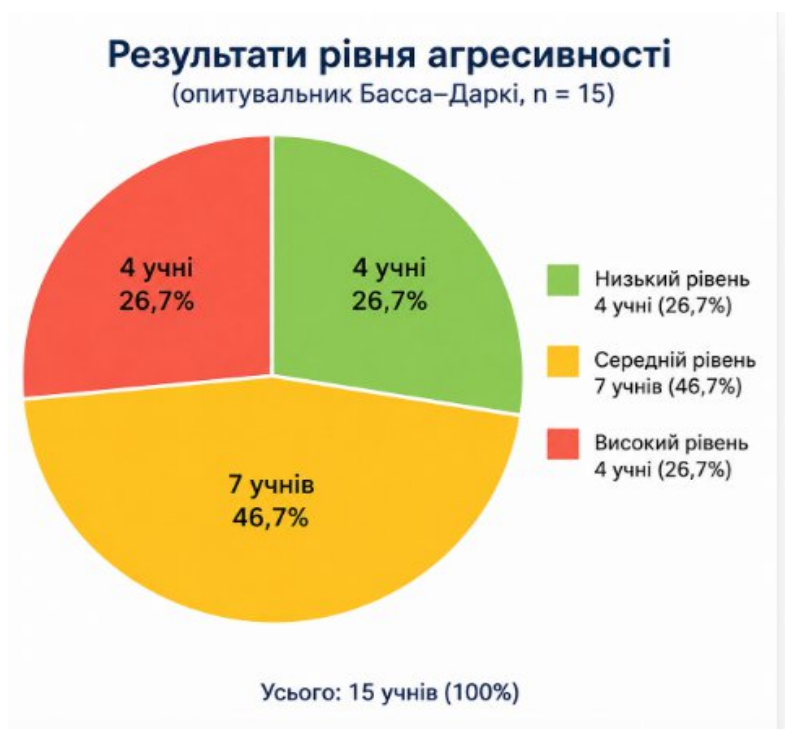


Діаграма 3. Результати методики САН

За шкалою самопочуття у більшості підлітків спостерігається середній рівень показників. У хлопців за цією шкалою присутня значна частка низьких значень, що свідчить про емоційну напругу. У дівчат низький рівень самопочуття відсутній, що вказує на більш стабільний стан. За шкалою активності також переважає середній рівень, однак у хлопців зафіксовано більше низьких показників. Дівчата демонструють вищу активність і меншу

варіативність емоційних станів. За шкалою настрою у дівчат переважають середні та високі показники, тоді як у хлопців частіше зустрічаються низькі значення. У цілому діаграма свідчить про більш стабільний емоційний стан дівчат порівняно з хлопцями та наявність ризику емоційної нестійкості у частини вибірки.

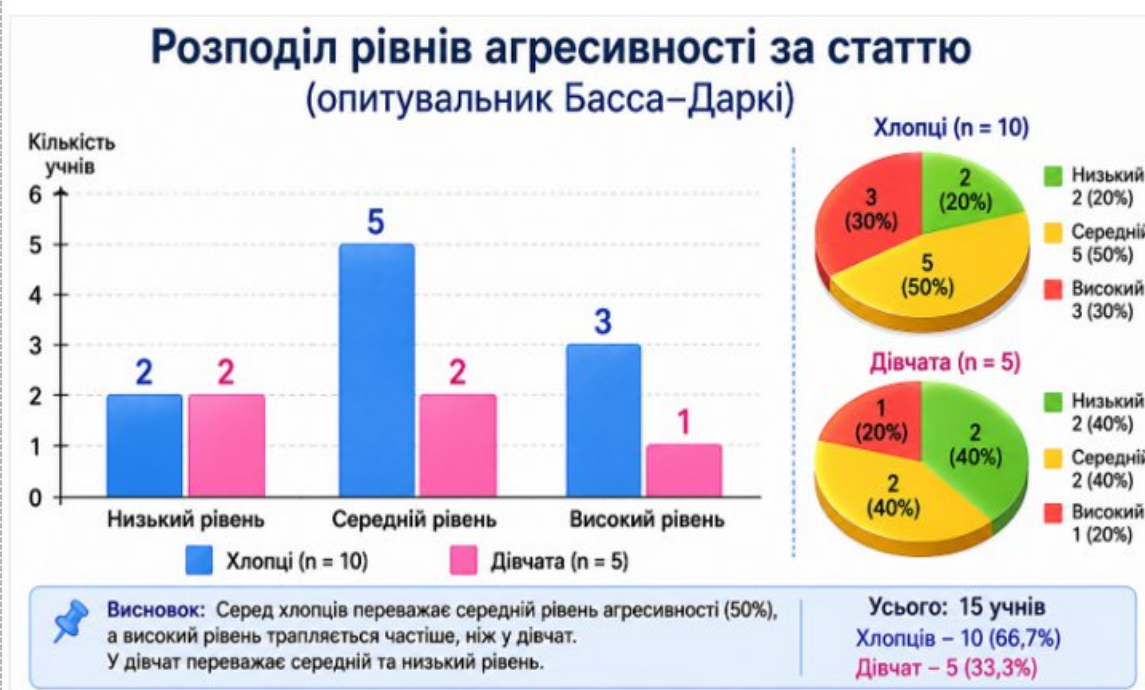
Опитувальник Басса–Даркі. У результатах дослідження за опитувальником Басса–Даркі переважає середній рівень агресивності, який виявлено у майже половини опитаних підлітків. Це свідчить про наявність помірних проявів агресивної поведінки, що є типовим для підліткового віку. Високий рівень агресивності зафіксовано у незначній частини респондентів, що може вказувати на схильність до конфліктних реакцій у стресових ситуаціях. Низький рівень агресивності характерний для чверті вибірки, що свідчить про відносно спокійні та врівноважені поведінкові реакції. Серед хлопців спостерігається вищий рівень агресивних проявів порівняно з дівчатами. У дівчат переважає середній та низький рівень агресивності, високі показники зустрічаються рідше. Загалом результати відображають вікові особливості емоційної сфери підлітків. Вони також можуть бути пов'язані з особливостями соціалізації та стилями виховання.



Діаграма 4. Результати рівня агресивності

Результати дослідження за опитувальником Басса–Даркі, проведеного серед 15 підлітків (10 хлопців і 5 дівчат), свідчать про певні особливості розподілу рівнів агресивності у вибірці. У цілому переважає середній рівень агресивності, який виявлено у 7 учнів, що становить 46,7% від загальної кількості. Це вказує на наявність помірних проявів агресивної поведінки, характерних для більшості підлітків.

Низький рівень агресивності зафіксовано у 4 учнів, що становить 26,7%. Такі результати свідчать про відносно спокійні та врівноважені реакції частини респондентів у конфліктних ситуаціях. Високий рівень агресивності також виявлено у 4 учнів, що становить 26,7%.



Діаграма 5. Розподіл рівнів за статтю.

Аналіз розподілу за статтю показує, що серед хлопців (10 осіб) переважає середній рівень агресивності. У цій групі також спостерігається більша кількість високих показників порівняно з дівчатами. Серед дівчат (5 осіб) домінує середній та низький рівні агресивності. Високий рівень у дівчат трапляється рідше і представлений лише в окремих випадках. Загалом хлопці демонструють дещо вищу схильність до агресивних реакцій,

ніж дівчата. Отримані результати можуть бути пов'язані з особливостями соціалізації та віковими психологічними змінами.

*Узагальнення результатів дослідження особливостей емоційного стану підлітків, схильних до конфліктної поведінки.* Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити особливості емоційного стану підлітків, схильних до конфліктної поведінки, а також встановити взаємозв'язок між рівнем конфліктності, стратегіями поведінки у конфлікті, емоційним благополуччям та проявами агресивності. На першому етапі дослідження за методикою В. Ряховського було виявлено 15 підлітків із високим рівнем конфліктності, які склали дослідницьку групу. Для них характерними виявилися підвищена емоційна реактивність, імпульсивність, труднощі у контролі власних емоцій та недостатня здатність до конструктивного вирішення суперечностей.

Результати методики Томаса–Кілмана засвідчили, що серед підлітків зі схильністю до конфліктної поведінки переважають такі стилі реагування на конфлікти, як компроміс та уникнення. Це свідчить про те, що значна частина респондентів прагне уникнути відкритого протистояння або шукає взаємоприйнятні способи розв'язання суперечностей. Водночас частина підлітків використовує стратегії суперництва та пристосування, що може ускладнювати ефективну взаємодію з оточенням та сприяти виникненню міжособистісних конфліктів.

Аналіз результатів методики САН показав, що загалом підлітки зі схильністю до конфліктної поведінки мають переважно середній рівень самопочуття, активності та настрою. Однак у частини респондентів зафіксовано ознаки емоційної нестійкості, що проявляються у зниженому самопочутті, недостатній активності та негативному емоційному фоні. Особливо це характерно для хлопців, у яких частіше спостерігаються низькі показники за всіма трьома шкалами. Натомість дівчата демонструють більш стабільний емоційний стан, вищий рівень активності та позитивніший

настрій, що може свідчити про кращий розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Результати опитувальника Басса–Даркі дозволили встановити, що для більшості досліджуваних характерний середній рівень агресивності. Разом із тим понад чверть підлітків продемонстрували високий рівень агресивних проявів, що вказує на схильність до емоційно напружених та конфліктних реакцій у складних життєвих ситуаціях. Виявлено також статеві відмінності: хлопці частіше демонструють високі показники агресивності порівняно з дівчатами, що підтверджує їх більшу схильність до відкритих форм конфліктної поведінки.

Отже, узагальнення результатів усіх використаних методик дає підстави стверджувати, що підлітки зі схильністю до конфліктної поведінки характеризуються підвищеною емоційною реактивністю, недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції, помірним або підвищеним рівнем агресивності та певними труднощами у конструктивному вирішенні міжособистісних суперечностей. Виявлені особливості свідчать про необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної стійкості, навичок самоконтролю, конструктивної комунікації та ефективних способів подолання конфліктних ситуацій. Це сприятиме гармонізації емоційного стану підлітків та покращенню їхньої соціальної адаптації.

### **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ**

#### **3.1. Психолого-педагогічні умови корекції емоційного стану підлітків схильних до конфліктної поведінки**

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що підлітки, схильні до конфліктної поведінки, характеризуються підвищеною емоційною реактивністю, труднощами самоконтролю, недостатнім розвитком навичок конструктивної взаємодії та наявністю окремих проявів агресивності. Виявлені особливості свідчать про необхідність створення спеціальних психологічних умов, які сприятимуть корекції їхнього емоційного стану та формуванню більш адаптивних способів поведінки у міжособистісних відносинах.

Однією з найважливіших психологічних умов є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Під час дослідження було встановлено, що значна частина підлітків демонструє труднощі в контролі власних емоційних реакцій, особливо в ситуаціях критики, суперечностей або обмеження їхньої свободи. У таких випадках емоції часто випереджають усвідомлення ситуації та призводять до імпульсивних вчинків. Саме тому корекційна робота повинна бути спрямована на формування вмінь розпізнавати власні емоції, усвідомлювати причини їх виникнення та керувати ними. Важливим завданням є навчання підлітків способів зниження емоційного напруження, використання прийомів самоконтролю, релаксації та конструктивного вираження почуттів.

Наступною важливою умовою виступає формування адекватної самооцінки та позитивного образу «Я». У підлітковому віці самооцінка є нестійкою та значною мірою залежить від думки однолітків і дорослих. Нерідко конфліктна поведінка виникає як захисна реакція на переживання власної невпевненості або відчуття недооціненості. Підлітки можуть болісно реагувати на зауваження, сприймати нейтральні висловлювання як особисту

образу та демонструвати агресивні реакції з метою самоствердження. Тому важливо створювати умови для розвитку впевненості у власних можливостях, формування позитивного ставлення до себе та усвідомлення власної цінності без необхідності доводити свою значущість через конфлікт.

Важливою психологічною умовою корекції емоційного стану є розвиток комунікативних навичок та конструктивних способів вирішення конфліктів. Результати дослідження показали, що частина підлітків використовує неефективні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, зокрема уникнення або суперництво. Такі стратегії не сприяють розв'язанню проблеми та часто призводять до накопичення негативних переживань. У зв'язку з цим необхідно формувати в підлітків уміння слухати співрозмовника, висловлювати власну думку без агресії, враховувати інтереси інших людей та знаходити компромісні рішення. Оволодіння навичками конструктивного спілкування сприяє зниженню конфліктності та підвищує рівень психологічного благополуччя.

Ще однією важливою умовою є розвиток емоційного інтелекту. Емоційний інтелект передбачає здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, усвідомлювати їх вплив на поведінку і міжособистісні стосунки. Підлітки зі схильністю до конфліктної поведінки часто недостатньо розуміють емоційний стан співрозмовника, що ускладнює взаємодію та провокує виникнення суперечностей. Розвиток емпатії, уміння співпереживати та враховувати почуття інших людей сприяє покращенню взаємин з однолітками та дорослими, а також зменшує ймовірність конфліктних ситуацій.

Не менш значущою умовою є створення психологічно безпечного та підтримувального освітнього середовища. Для підлітка важливо відчувати прийняття, повагу та підтримку з боку значущих дорослих і ровесників. Атмосфера довіри сприяє зниженню тривожності та емоційного напруження, що позитивно впливає на емоційний стан особистості. Водночас постійна критика, покарання або ігнорування потреб підлітка можуть посилювати

внутрішнє напруження та провокувати конфліктні реакції. Тому педагогам і батькам необхідно використовувати демократичний стиль взаємодії, підтримувати відкритий діалог та заохочувати конструктивне вирішення проблем.

Особливого значення набуває організація систематичної психокорекційної роботи. Корекція емоційного стану не може бути епізодичною, оскільки стійкі поведінкові установки формуються протягом тривалого часу. Ефективність психокорекційного впливу забезпечується його системністю, послідовністю та комплексністю. Доцільним є використання психологічних тренінгів, групових занять, рольових ігор, вправ на розвиток емоційної саморегуляції, комунікативних навичок та навичок конструктивної поведінки в конфлікті. У процесі такої роботи підлітки отримують можливість безпечно відпрацьовувати нові моделі поведінки та закріплювати позитивний досвід взаємодії.

Важливою умовою також є залучення батьків до корекційного процесу. Родина є провідним середовищем соціалізації дитини, тому особливості сімейного виховання суттєво впливають на формування емоційної сфери та поведінки підлітка. Конфліктні взаємини між членами сім'ї, надмірна суворість або, навпаки, відсутність контролю можуть сприяти закріпленню агресивних способів реагування. Тому психологічна просвіта батьків, надання рекомендацій щодо конструктивної взаємодії з підлітками та формування позитивного сімейного клімату є важливою складовою корекційної роботи.

Отже, ефективна корекція емоційного стану підлітків, схильних до конфліктної поведінки, можлива за умови комплексного впливу на особистість. Основними психологічними умовами такого процесу є розвиток емоційної саморегуляції, формування позитивної самооцінки, удосконалення комунікативних навичок, розвиток емоційного інтелекту, створення психологічно безпечного середовища, організація систематичної психокорекційної роботи та активне залучення батьків до виховного процесу.

Реалізація зазначених умов сприятиме зниженню рівня конфліктності, стабілізації емоційного стану підлітків та підвищенню ефективності їхньої соціальної адаптації.

### **3.2. Програма психологічної корекції емоційного стану підлітків схильних до конфліктної поведінки**

Підлітковий вік є одним із найскладніших періодів розвитку особистості, що характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. У цей час відбувається становлення самосвідомості, формування системи цінностей, розвиток навичок міжособистісної взаємодії та пошук власного місця в суспільстві. Водночас підлітки часто стикаються з труднощами емоційної саморегуляції, підвищеною чутливістю до оцінок оточення, нестабільністю настрою та внутрішніми суперечностями. За несприятливих умов це може призводити до виникнення конфліктної поведінки, яка проявляється в агресивності, імпульсивності, схильності до суперечок, негативізму та труднощах у спілкуванні з однолітками й дорослими.

Актуальність розроблення та впровадження програми психологічної корекції емоційного стану підлітків, схильних до конфліктної поведінки, зумовлена зростанням кількості випадків міжособистісних конфліктів у підлітковому середовищі, поширенням емоційних труднощів, підвищенням рівня тривожності та агресивності серед учнівської молоді. Конфліктна поведінка негативно впливає не лише на психологічне благополуччя самого підлітка, а й на його взаємини з батьками, педагогами та однолітками, ускладнює процес соціальної адаптації та може стати передумовою виникнення більш серйозних поведінкових проблем у майбутньому.

Теоретичною основою програми є положення сучасної психології про взаємозв'язок емоційної сфери особистості та особливостей її поведінки. Відповідно до наукових досліджень, недостатній рівень розвитку емоційної компетентності, труднощі в усвідомленні та контролі власних емоцій, низька

здатність до емпатії та конструктивної комунікації є важливими чинниками формування конфліктної поведінки в підлітковому віці. Саме тому психокорекційна робота має бути спрямована не лише на подолання зовнішніх проявів конфліктності, а й на усунення її психологічних причин через розвиток емоційної саморегуляції, комунікативних навичок та позитивного ставлення до себе й інших.

Запропонована програма побудована на принципах системності, комплексності, добровільності, активності учасників та врахування вікових особливостей підлітків. Вона передбачає поєднання різних психокорекційних методів і форм роботи, серед яких тренінгові вправи, рольові ігри, елементи арттерапії, техніки релаксації та групові обговорення. Такий підхід забезпечує різнобічний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості підлітка.

Перший блок програми спрямований на створення безпечного психологічного простору та формування позитивної атмосфери в групі. Наявність довірливих взаємин між учасниками є необхідною умовою ефективної психокорекційної роботи, оскільки сприяє відкритому вираженню почуттів, знижує рівень тривожності та формує відчуття психологічної захищеності. Саме тому значна увага приділяється знайомству учасників, виробленню правил взаємодії та розвитку згуртованості групи.

Наступний блок занять спрямований на розвиток емоційної усвідомленості та навичок саморегуляції. Підлітки навчаються розпізнавати власні емоції, визначати причини їх виникнення та контролювати поведінкові реакції. Використання вправ на усвідомлення емоційного стану, дихальних технік і методів релаксації сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги, агресивності та імпульсивності. Формування навичок самоконтролю є важливим чинником профілактики конфліктної поведінки, оскільки дозволяє підліткам більш усвідомлено реагувати на складні життєві ситуації.

Особливе місце в програмі займає розвиток емпатії та комунікативної компетентності. Конфлікти між підлітками нерідко виникають через

нерозуміння почуттів інших людей, невміння вислухати співрозмовника або конструктивно висловити власну позицію. Використання вправ на розвиток активного слухання, співпереживання та навичок ефективного спілкування сприяє формуванню більш гармонійних міжособистісних взаємин і зниженню кількості конфліктних ситуацій у повсякденному житті.

Окремий напрям програми присвячений формуванню навичок конструктивного розв'язання конфліктів. Учасники ознайомлюються з різними стилями поведінки в конфліктних ситуаціях, навчаються аналізувати причини суперечностей, шукати компромісні рішення та враховувати інтереси інших людей. Рольові ігри та моделювання життєвих ситуацій дають змогу безпечно відпрацювати нові способи поведінки та закріпити їх у практичному досвіді.

Важливою складовою програми є робота над розвитком позитивної самооцінки та впевненості в собі. Дослідження свідчать, що підлітки з низькою самооцінкою частіше демонструють агресивні або захисні форми поведінки в міжособистісній взаємодії. Формування позитивного образу «Я», усвідомлення власних сильних сторін та особистих досягнень сприяє підвищенню психологічної стійкості й зменшує потребу в конфліктному самоствердженні.

Очікується, що реалізація програми сприятиме зниженню рівня емоційної напруженості, агресивності та конфліктності підлітків, розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищенню рівня емпатії та комунікативної компетентності. Крім того, участь у програмі має позитивно вплинути на самооцінку підлітків, покращити їхні взаємини з однолітками та дорослими, а також підвищити рівень соціально-психологічної адаптації. Запропонована програма є науково обґрунтованою, психологічно доцільною та відповідає актуальним потребам корекційної роботи з підлітками, схильними до конфліктної поведінки.

Метою програми є корекція емоційного стану підлітків, схильних до конфліктної поведінки, шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції,

підвищення рівня емпатії, формування конструктивних способів спілкування та оволодіння ефективними стратегіями вирішення конфліктів.

Завдання програми:

- знизити рівень емоційної напруженості, агресивності та тривожності;
- розвинути навички усвідомлення та контролю власних емоцій;
- сформувати здатність до емпатії та розуміння емоцій інших людей;
- навчити конструктивним способам спілкування;
- сформувати навички мирного розв'язання конфліктів;
- підвищити самооцінку та впевненість у собі;
- покращити соціальну адаптацію підлітків у колективі.

*Цільова група.* Підлітки віком 11 - 14 років, які демонструють підвищений рівень конфліктності, агресивності, труднощі у міжособистісному спілкуванні та емоційній саморегуляції.

*Тривалість програми.* Програма розрахована на 8 занять тривалістю 60-90 хвилин кожне. Заняття проводяться 1–2 рази на тиждень у групі 10–15 осіб.

*Заняття 1.* Знайомство та формування позитивної атмосфери

Мета. Створення довірливої атмосфери, знайомство учасників та визначення правил роботи групи.

Вправа «Мое ім'я та моя сильна риса». Кожен учасник називає своє ім'я та позитивну рису характеру, яка починається на ту саму літеру.

Вправа «Правила нашої групи». Учасники спільно формулюють правила роботи: взаємоповага, добровільність, конфіденційність, активність.

Вправа «Спільне коло». Кожен по черзі висловлює свої очікування від занять.

Рефлексія. Обговорення вражень від першої зустрічі.

*Заняття 2.* Усвідомлення власних емоцій

Мета. Розвиток емоційної усвідомленості та здатності розпізнавати власні почуття.

Вправа «Карта емоцій». Підлітки отримують картки з назвами емоцій та групують їх за ступенем приємності й інтенсивності.

Вправа «Термометр емоцій». Учасники оцінюють рівень своїх переживань за шкалою від 0 до 10 та обговорюють ситуації, які викликають сильні емоції.

Вправа «Закінчи речення»:

- 1) Я злюся, коли...
- 2) Я радію, коли...
- 3) Я хвилююся, коли...

Рефлексія. Що нового я дізнався про свої емоції?

*Заняття 3. Формування навичок емоційної саморегуляції*

Мета. Навчити підлітків керувати власними емоційними реакціями.

Вправа «Світлофор»

- 1) Червоне світло - зупинись.
- 2) Жовте світло - подумай.
- 3) Зелене світло - дій.

Учасники відпрацьовують алгоритм поведінки в конфліктних ситуаціях.

Вправа «Кероване дихання».

Схема виконання:

- вдих - 4 рахунки;
- затримка - 2 рахунки;
- видих - 6 рахунків.

Вправа «Безпечне місце». Психолог проводить коротку релаксацію з елементами візуалізації.

Рефлексія. Які способи заспокоєння були найбільш ефективними?

*Заняття 4. Розвиток емпатії.*

Мета. Формування здатності розуміти почуття інших людей.

Вправа «Постав себе на моє місце». Учасники аналізують конфліктні ситуації з позиції кожного учасника конфлікту.

Вправа «Відгадай емоцію». Підлітки демонструють емоції за допомогою міміки та жестів, а група їх відгадує.

Вправа «Лист другу». Учасники пишуть короткий лист підтримки людині, яка потрапила у складну ситуацію.

Рефлексія. Чи легко було зрозуміти почуття іншої людини?

#### *Заняття 5. Ефективне спілкування*

Мета. Розвиток навичок конструктивної комунікації.

Вправа «Активне слухання». Учасники працюють у парах. Один розповідає історію, інший уважно слухає та переказує почуте.

Вправа «Я-повідомлення». Підлітки вчаться замінювати звинувачення повідомленнями про власні почуття.

Вправа «Комплімент». Кожен учасник говорить приємні слова іншому члену групи.

Рефлексія. Що допомагає уникати непорозумінь у спілкуванні?

#### *Заняття 6. Конструктивне вирішення конфліктів*

Мета. Навчання способів мирного розв'язання конфліктних ситуацій.

Мінілекція. Ознайомлення зі стилями поведінки у конфлікті.

Вправа «Конфліктна ситуація». Учасники аналізують запропоновані конфлікти та шукають шляхи їх вирішення.

Рольова гра «Знайди компроміс». Група розігрує типові підліткові конфлікти та відпрацьовує конструктивні моделі поведінки.

Рефлексія. Який спосіб вирішення конфлікту виявився найефективнішим?

#### *Заняття 7. Підвищення самооцінки та впевненості в собі*

Мета. Формування позитивного ставлення до себе.

Вправа «Мої досягнення». Кожен учасник записує свої успіхи та позитивні якості.

Вправа «Сонце моїх сильних сторін». У центрі аркуша підліток записує своє ім'я, а на променях - свої сильні сторони.

Вправа «Позитивне дзеркало». Учасники по черзі називають позитивні якості один одного.

Рефлексія. Що нового я дізнався про себе?

#### *Заняття 8. Підбиття підсумків*

Мета. Узагальнення отриманого досвіду та оцінка результатів програми.

Вправа «Сходинки змін». Учасники визначають, чого вони навчилися під час тренінгу.

Вправа «Лист самому собі». Підлітки пишуть собі послання з побажаннями та рекомендаціями на майбутнє.

Вправа «Дерево успіху». На паперових листочках учасники записують свої досягнення та прикріплюють їх до намальованого дерева.

Заклучна рефлексія. Обговорення змін, які відбулися під час проходження програми.

Очікувані результати реалізації програми. Після завершення програми передбачається зниження рівня конфліктності, агресивності та емоційної напруженості підлітків. Учасники набудуть навичок емоційної саморегуляції, навчатися краще розуміти власні переживання та емоції інших людей. Очікується підвищення рівня емпатії, розвиток конструктивних способів спілкування та формування ефективних стратегій розв'язання конфліктів. Крім того, програма сприятиме підвищенню самооцінки, покращенню міжособистісних взаємин і загальному психологічному благополуччю підлітків. Така система психокорекційної роботи створює умови для гармонійного особистісного розвитку та успішної соціальної адаптації підлітків.

### **3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики конфліктної поведінки підлітків**

Профілактика конфліктної поведінки підлітків є важливим напрямом психолого-педагогічної діяльності, оскільки своєчасне попередження конфліктів значно ефективніше, ніж подальша корекція вже сформованих деструктивних моделей поведінки. Підлітковий вік характеризується активним формуванням особистості, прагненням до самостійності, підвищеною емоційною чутливістю та потребою у визнанні з боку однолітків. Саме тому будь-які непорозуміння чи труднощі у спілкуванні можуть швидко переростати у конфліктні ситуації. Ефективна профілактика

передбачає комплексну взаємодію психолога, педагогів та батьків, спрямовану на формування конструктивної поведінки, розвиток комунікативної культури та навичок мирного вирішення суперечностей.

Одним із головних напрямів профілактики є формування в підлітків позитивного ставлення до конструктивного спілкування. Важливо навчити учнів усвідомлювати, що конфлікт сам по собі не є негативним явищем, якщо він вирішується шляхом діалогу та взаємоповаги. Підлітки повинні оволодіти навичками висловлювання власної думки без образ і звинувачень, умінням слухати співрозмовника та враховувати його позицію. Особливу увагу слід приділяти розвитку культури спілкування, толерантності та поваги до індивідуальних особливостей інших людей.

Важливе місце у профілактиці конфліктної поведінки належить педагогам. Учителі щоденно взаємодіють із підлітками та мають можливість своєчасно помічати зміни в їхній поведінці, настрої та стосунках з однокласниками. Для попередження конфліктів педагогам доцільно дотримуватися принципів партнерської взаємодії з учнями, демонструвати справедливість, послідовність та повагу до особистості кожної дитини. У роботі з підлітками важливо уникати приниження, публічної критики та порівняння з іншими учнями, оскільки такі дії часто провокують негативні емоційні реакції та опір.

Педагогам рекомендується створювати в класі атмосферу психологічної безпеки, де кожен учень матиме можливість висловити свою думку без страху бути висміяним чи засудженим. Ефективним засобом профілактики є використання групових форм роботи, проєктної діяльності та спільного виконання завдань, що сприяє розвитку навичок співробітництва та взаємодопомоги. У випадку виникнення конфлікту між учнями вчитель повинен виступати не суддею, а посередником, який допомагає сторонам почути одна одну та знайти взаємоприйнятне рішення.

Значна роль у профілактиці конфліктної поведінки належить батькам. Саме сім'я є першим середовищем, у якому дитина засвоює моделі поведінки

та способи реагування на труднощі. Для попередження конфліктності батькам необхідно підтримувати довірливі взаємини з підлітком, проявляти щирий інтерес до його переживань, проблем та досягнень. Важливо не лише контролювати поведінку дитини, а й надавати їй емоційну підтримку та допомогу у складних ситуаціях.

Батькам доцільно демонструвати власним прикладом конструктивні способи вирішення суперечок, уникати агресивних форм спілкування в родині та навчати дитину відповідальності за свої слова й вчинки. Під час спілкування з підлітком необхідно використовувати діалог, а не авторитарні заборони чи покарання. Якщо виникають розбіжності, важливо спільно обговорювати проблему та шукати шляхи її вирішення. Такий підхід сприяє формуванню навичок мирного врегулювання конфліктів і знижує ймовірність виникнення агресивних реакцій.

*Особлива роль у профілактиці конфліктної поведінки належить практичному психологу закладу освіти.* Діяльність психолога повинна бути спрямована не лише на роботу з окремими учнями, які вже мають труднощі у спілкуванні, а й на створення системи профілактичних заходів для всього учнівського колективу. Важливим напрямом роботи є проведення психодіагностики з метою своєчасного виявлення підлітків, схильних до конфліктної поведінки, підвищеної агресивності або емоційної нестійкості.

Організація профілактичної та корекційно-розвивальної роботи психолога є важливим напрямом у системі попередження конфліктної поведінки підлітків та корекції їхнього емоційного стану. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю самооцінки, труднощами у саморегуляції та значною залежністю від соціального оточення. У зв'язку з цим психологічна служба закладу освіти відіграє ключову роль у своєчасному виявленні емоційних труднощів, попередженні деструктивних форм поведінки та формуванні конструктивних способів взаємодії.

Профілактична робота психолога спрямована насамперед на запобігання виникненню конфліктної поведінки шляхом розвитку у підлітків емоційної компетентності, соціальних навичок та стресостійкості. Вона передбачає систематичне проведення просвітницьких заходів, бесід, тренінгів, групових занять та індивідуальних консультацій. Важливим є формування у підлітків розуміння власних емоційних станів, причин їх виникнення та способів конструктивного реагування на складні життєві ситуації.

Корекційно-розвивальна робота психолога здійснюється з підлітками, які вже мають прояви конфліктної поведінки, підвищену агресивність або труднощі у спілкуванні. Така робота має комплексний характер і включає використання різноманітних психокорекційних методів: індивідуальні та групові консультації, тренінги емоційної регуляції, рольові ігри, елементи арттерапії, вправи на розвиток емпатії та навичок комунікації. Метою є не лише усунення небажаних поведінкових проявів, а й формування нових, більш адаптивних моделей поведінки.

Одним із ключових напрямів діяльності психолога є діагностика емоційного стану підлітків та виявлення групи ризику. Для цього використовуються спостереження, анкетування, психодіагностичні методики та бесіди. Своєчасне виявлення підлітків із підвищеним рівнем агресивності, тривожності або соціальної дезадаптації дозволяє організувати адресну корекційну роботу та запобігти ускладненню проблемної поведінки.

Важливим компонентом є індивідуальне консультування підлітків. У процесі консультацій психолог допомагає дитині усвідомити власні емоції, зрозуміти причини конфліктної поведінки та знайти альтернативні способи реагування. Така форма роботи сприяє формуванню довірливих взаємин між психологом і підлітком, що є важливою умовою ефективної корекції.

Групові форми роботи також мають значний вплив на емоційний та соціальний розвиток підлітків. Тренінгові заняття дозволяють моделювати реальні життєві ситуації, відпрацьовувати навички спілкування, самоконтролю та вирішення конфліктів. У групі підлітки отримують

можливість обмінюватися досвідом, аналізувати власну поведінку та формувати нові способи взаємодії з оточенням.

Психологу доцільно організовувати тренінгові заняття, спрямовані на розвиток навичок ефективної комунікації, емоційної компетентності та конструктивного вирішення конфліктів. У процесі таких занять учні можуть навчатися аналізувати власні емоції, контролювати поведінкові реакції, висловлювати невдоволення прийнятними способами та знаходити компроміси у складних ситуаціях. Особливу увагу слід приділяти розвитку емпатії, оскільки здатність розуміти почуття інших людей сприяє зниженню рівня міжособистісної напруженості.

Важливим профілактичним заходом є проведення тематичних бесід, інтерактивних занять та виховних годин, присвячених культурі спілкування, толерантності, відповідальності за власну поведінку та мирному врегулюванню конфліктів. Такі заходи сприяють формуванню в учнів усвідомленого ставлення до міжособистісних відносин та розвитку соціально значущих навичок.

Для ефективного попередження конфліктів доцільно впроваджувати в освітньому середовищі принципи медіації та відновного підходу. Медіація передбачає залучення нейтрального посередника для допомоги сторонам у пошуку взаємоприйняттого рішення. Використання елементів шкільної медіації дозволяє не лише вирішувати вже існуючі конфлікти, а й формувати в учнів навички мирного врегулювання суперечностей та відповідального ставлення до власних вчинків.

Профілактична робота буде найбільш результативною за умови тісної співпраці психолога, педагогів і батьків. Важливо забезпечити єдність вимог до підлітка, своєчасний обмін інформацією про труднощі у його поведінці та спільний пошук шляхів їх подолання. Узгоджені дії дорослих створюють сприятливі умови для формування соціально прийнятних способів поведінки та зниження рівня конфліктності.

Отже, профілактика конфліктної поведінки підлітків повинна мати комплексний характер і включати формування навичок конструктивного спілкування, розвиток культури вирішення конфліктів, створення сприятливого психологічного клімату в сім'ї та закладі освіти, а також систематичну діяльність практичного психолога. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме попередженню конфліктів, розвитку соціальної компетентності підлітків, підвищенню ефективності їхньої міжособистісної взаємодії та емоційного благополуччя.

## ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема емоційного стану підлітків є однією з актуальних у сучасній психології, оскільки емоційна сфера значною мірою визначає характер поведінки особистості, особливості її взаємодії з оточенням та успішність соціальної адаптації.

З'ясовано, що підлітковий вік характеризується інтенсивними змінами у фізичному, психічному та соціальному розвитку особистості. У цей період спостерігаються підвищена емоційна чутливість, нестійкість настрою, імпульсивність, прагнення до самостійності та самоствердження. Емоційні переживання підлітків часто відзначаються значною інтенсивністю, що за несприятливих умов може спричиняти труднощі у спілкуванні та формування конфліктних форм поведінки.

Визначено, що емоційний стан виступає важливим регулятором поведінки особистості. Порушення емоційної рівноваги, високий рівень тривожності, агресивності, емоційної напруженості та недостатній розвиток навичок саморегуляції негативно впливають на взаємодію підлітка з оточенням і можуть сприяти виникненню конфліктних ситуацій. Конфліктна поведінка підлітків є складним психологічним явищем, зумовленим поєднанням індивідуально-психологічних, соціальних та емоційних чинників.

Теоретичне дослідження дало змогу підтвердити наявність тісного взаємозв'язку між особливостями емоційної сфери підлітків та проявами конфліктної поведінки. Недостатній рівень розвитку емоційної компетентності, труднощі у вираженні власних почуттів, низький рівень контролю емоційних реакцій і підвищена агресивність можуть виступати психологічними передумовами конфліктності.

Емпіричне дослідження проводилося серед підлітків із використанням комплексу психодіагностичних методик: методики оцінки рівня конфліктності особистості В. Ряховського, тесту Томаса–Кілмана, методики САН та опитувальника агресивності Басса–Даркі.

Результати дослідження показали, що значна частина підлітків демонструє середній і підвищений рівні конфліктності. У структурі стилів поведінки в конфлікті переважають компроміс та уникнення, що свідчить про прагнення підлітків уникати відкритого протистояння або шукати взаємоприйнятні рішення. Водночас у частини досліджуваних виявлено схильність до суперництва, яке характеризується наполегливим відстоюванням власної позиції та може сприяти загостренню конфліктів.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що підлітки з вищими показниками агресивності та емоційної нестабільності частіше демонструють конфліктні форми поведінки, мають труднощі у взаємодії з однолітками та дорослими, а також менш ефективно використовують конструктивні способи розв'язання суперечностей. Натомість підлітки з більш сприятливими показниками емоційного благополуччя та розвиненими навичками самоконтролю частіше обирають співпрацю й компроміс як провідні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.

Проведене дослідження підтвердило, що емоційна нестійкість, підвищена дратівливість, імпульсивність, труднощі саморегуляції та окремі прояви агресивності виступають важливими чинниками виникнення конфліктних форм поведінки. Відповідно, ефективна профілактика конфліктності повинна передбачати не лише вплив на поведінкові прояви, а насамперед роботу з емоційною сферою підлітків.

У ході дослідження було визначено основні психолого-педагогічні умови корекції емоційного стану підлітків зі схильністю до конфліктної поведінки, серед яких особливе місце посідають розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивної самооцінки, розвиток емоційного інтелекту, емпатії та конструктивних способів міжособистісної взаємодії. Важливими умовами також визначено створення психологічно безпечного освітнього середовища, підтримувальної атмосфери в сім'ї та організацію систематичної психокорекційної роботи.

На основі отриманих результатів розроблено програму психологічної корекції, спрямовану на стабілізацію емоційного стану підлітків, зниження рівня емоційної напруги, розвиток умінь усвідомлювати та контролювати власні емоції, а також формування навичок конструктивного реагування у проблемних ситуаціях. Реалізація такої програми сприятиме підвищенню емоційної стійкості, розвитку самоконтролю та зменшенню ризику виникнення деструктивних форм поведінки.

Водночас важливою складовою практичної роботи є профілактика конфліктної поведінки підлітків. У роботі розроблено практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків, спрямовані на раннє виявлення ознак емоційного неблагополуччя, попередження міжособистісних конфліктів та формування культури конструктивного спілкування. Встановлено, що ефективна профілактика конфліктності передбачає розвиток навичок мирного розв'язання суперечностей, уміння вести діалог, знаходити компроміси, поважати позицію іншої людини та відповідально ставитися до власних вчинків.

Отже, результати дослідження дають підстави стверджувати, що корекція емоційного стану та профілактика конфліктної поведінки є взаємопов'язаними напрямками психологічної роботи з підлітками. Цілеспрямований розвиток емоційної саморегуляції, емоційної стійкості, комунікативної компетентності та навичок конструктивного вирішення конфліктів сприяє зниженню рівня конфліктності, покращенню міжособистісних взаємин і підвищенню успішності соціальної адаптації підлітків.

Обґрунтовані у дослідженні психолого-педагогічні умови, корекційна програма та практичні рекомендації можуть бути використані в діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників і батьків з метою забезпечення гармонійного емоційного розвитку підлітків та попередження конфліктних проявів у їхній поведінці.

## Список використаних джерел

1. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2021. Вип. 2. С. 37-43.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: гуманістичні орієнтири сучасної освіти. Київ : Либідь, 2018. 256 с.
3. Бойченко І. В. Психологічні особливості формування конфліктної поведінки у підлітків зі зниженим інтелектом *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2023. Вип. 59. С. 83-88.
4. Ващенко І. В., Кондрацька Л. В., Нішкур Д. А. Психологічна симптоматика феномену «емоційне вигорання» у підлітків: емпіричні дослідження. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 35. 2017. С. 30-42.
5. Волошин О. Розвиток емоційного інтелекту підлітків в контексті глобальних суспільних перетворень. *Psychology Travelogs*. № 1. 2026. С.294-303.
6. Галатюк І. С. Психологічні чинники конфліктної поведінки у підлітків з різними типами сімей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 26. С. 29-35.
7. Гарькавець С.О., Волченко Л.П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення: навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 91 с.
8. Голованова Н. В. Психологічні аспекти конфліктної поведінки у підлітків із різними типами особистості *Психологічний журнал*. 2016. Том 37, Вип. 3. С. 88-95.
9. Дубровинський Г., Дудкевич М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія*. № 1(15). 2022. С. 18–24.

10. Ігумнова О., Скрипковський Р. Інтеграція сучасних психологічних технологій емоційної регуляції у розвитку академічних досягнень підлітків. *Psychology Travelogs*. № 4. 2025. С.172-181
11. Ісаєв Д. Д., Журавльов І. І., Дементьєв В. В. Типологічні моделі поведінки підлітків з різними формами адиктивної поведінки. Мелітополь, 2021. 264 с.
12. Коваль Г., Волікова М. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків та роль соціальної роботи у цифровому середовищі. *Вища освіта України*. № 1(100). 2026. С. 55–61.
13. Коваль Г., Грицик О. Корекція емоційного інтелекту підлітків у період соціальних потрясінь. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2023. С. 102-108.
14. Ковальчук З.Я. Вплив складних життєвих обставин на психічний розвиток дитини. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць* Львів: ЛьвДУВС, 2017. Вип. 1. С. 24-32.
15. Лаут Г. В. Корекція поведінки дітей і підлітків. К.: «Академія», 2015. 224 с.
16. Максименко С. Д. Психологічні особливості криз підлітка. Практична психологія. К.: Центр навчальної літератури. 2020. 200 с.
17. Мельник О. В. Психологічні чинники формування конфліктної поведінки у підлітків з різним рівнем соціальної адаптації *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2021. Вип. 29. С. 27-32.
18. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2024. Випуск 3. С. 86-92.*
19. Підласий І.П. Психологія підліткового віку. Київ. Освіта, 2020. 240 с.
20. Плющ О., Полілуєва І. Психологічні чинники формування схильності до булінгу в підлітковому віці. *Психологічний журнал*. № 16. 2026. С.69-76

21. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування: мова життя. Львів : Свічадо, 2016. 272 с.
22. Роменець В. А. Психологія розвитку людини. Київ : Либідь, 2010. 432с.
23. Савінова Н. Агресія підлітків як психолого-педагогічна проблема *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2020. Вип. 3. С.133- 141
24. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. Київ. Академія, 2024. 384 с.
25. Сидоренко О. М. Психологічні чинники соціальної агресії у підлітків *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2018. Вип. 1-2 (54-55). С. 112-119.
26. Сопівник І. В. Педагогічна профілактика шкідливих звичок підлітка засобами продуктивної праці. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія*. 2016. Вип.233. С.257-264.
27. Станішевська В. Вплив внутрішньоособистісних конфліктів на формування особистості у підлітковому віці. *Психологічний журнал*. № 12. 2024. С. 44- 50.
28. Степанова І. І. Психологічні чинники конфліктної поведінки у підлітків *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2016. Вип. 57. С. 96-100.
29. Ткачук Н. М. Психологічні чинники конфліктної поведінки у підлітків з депресивними розладами *Вісник психології і педагогіки*.2016. Вип. 17. С. 67-72.
30. Фролова А. О. Діагностика та корекція стану тривожності у дітей підліткового віку. Хмельницький: Хмельницький нац. ун-т., 2023. 71с.
31. Хараджи М. В., Медак В. А. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків. *Ментальне здоров'я*. № 2. 2025. С. 106-111
32. Харцій О. М. Психологічні особливості взаємозв'язку тривожності та емоційного стану у підлітків *Журнал «Наукові інновації та передові технології»* N5(45). 2025. С.2215-2221.

33. Хомчук О. П., Пономаренко Т. І. Особливості психоемоційних станів підлітків *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2024. С.109 - 112.
34. Чайковська О.М. Психологія конфліктності молодших підлітків, схильних до девіантної поведінки . КНТ. 2023. 166 с.
35. Яременко Т. П. Психологічні особливості формування конфліктної поведінки у підлітків *.Психологічний часопис*. 2017. Том 21, Вип. 3. С. 110-115.
36. Ярощук В. І. Психологічні чинники формування конфліктної поведінки у підлітків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2017. Вип. 62. С. 82-86.
37. Яцишина А. М., Кисельов Г. Р. Емоційна регуляція як чинник подолання конфліктності в підлітковому віці. *Ментальне здоров'я*. № 4. 2025. С. 264-267
38. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 323 p.
39. Eisenberg N., Fabes R. A., Guthrie I. K. Emotion regulation and adjustment. *Child Development*. 2016. No 72(3). P. 555–578.