

ПСИХО-СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ КОНФЛІКТОСТІЙКОСТІ В ПІДЛІТКІВ

Швець Юля

Підлітковий вік XX століття досліджувався детально, але сучасні підлітки мають низку соціально-психологічних відмінностей від попередніх поколінь. Серед них – підвищена конфліктність у школі та педагогічному процесі. Сучасні підлітки частіше проявляють поведінкові розлади та мають труднощі в вирішенні конфліктів, де переважають деструктивні тенденції. Важливо працювати над зниженням цих явищ для кращого вирішення міжособистісних конфліктів. Успішність взаємодії вчителя та психолога з підлітками залежить від розуміння вікових особливостей конфліктності та вибору адекватних методів роботи.

Л. Божович та Д. Фельдштейн вказують, що причиною конфліктної поведінки, яка призводить до моральної деформації особистості, є не біологічні особливості, а недоліки сімейного та шкільного виховання, зокрема психолого-педагогічна занедбаність підлітка. Невдоволення підлітка потреби в увазі та розумінні дорослих призводить до конфліктів, непорозумінь та психологічних бар'єрів. Негативні емоції, такі як гнів, страх та ворожість, сприяють агресивній поведінці підлітків, що проявляється у бійках та образах. Д. Фельдштейн зазначає, що задоволення потреби в особистісному спілкуванні сприяє позитивному розвитку підлітка, тоді як незадоволеність цією потребою призводить до негативних змін у розвитку. Тому важливим є включення підлітка в різноманітну діяльність для корекції агресивної чи пасивної поведінки [1–2].

Метою дослідження є обґрунтування психо-соціальних чинників прояву конфліктостійкості в підлітків.

Конфліктостійкість особистості визначає здатність підлітка ефективно організовувати соціальну активність у складних ситуаціях, вирішувати проблеми без конфліктів і долати конфлікти. Високий рівень конфліктостійкості передбачає виваженість, оптимізацію взаємодії, уникання ескалації конфлікту та зосередженість на конструктивних діях. Вона включає такі компоненти: *емоційний* – уміння керувати

емоціями в конфліктних ситуаціях, зберігати контроль і уникати депресії; *вольовий* – здатність регулювати емоційне збудження, проявляти толерантність і самоконтроль, мінімізувати когнітивні помилки; *мотиваційний* – адекватність спонукань у змінних ситуаціях; *психомоторний* – ефективність поведінки, вміння володіти тілом і невербальними засобами комунікації, такими як жести, міміка, інтонація голосу тощо.

За результатами *методики Н. Фетіскіна* (рис. 1) показано рівні конфліктостійкості «до» та «після експерименту». Результати вказують на неоднозначність вибірок за психосоматичними ознаками, зокрема на погіршення самопочуття в ЕГ. В КГ 83,63% респондентів демонструють високий рівень конфліктостійкості, що свідчить про їх здатність уникати конфліктів з собою та оточенням. В ЕГ переважає низький рівень конфліктостійкості, що вказує на нездатність застосовувати методи саморегуляції. Лише 8,77% студентів ЕГ мають високий рівень саморегуляції, що допомагає їм краще долати емоційні труднощі у конфліктних ситуаціях.

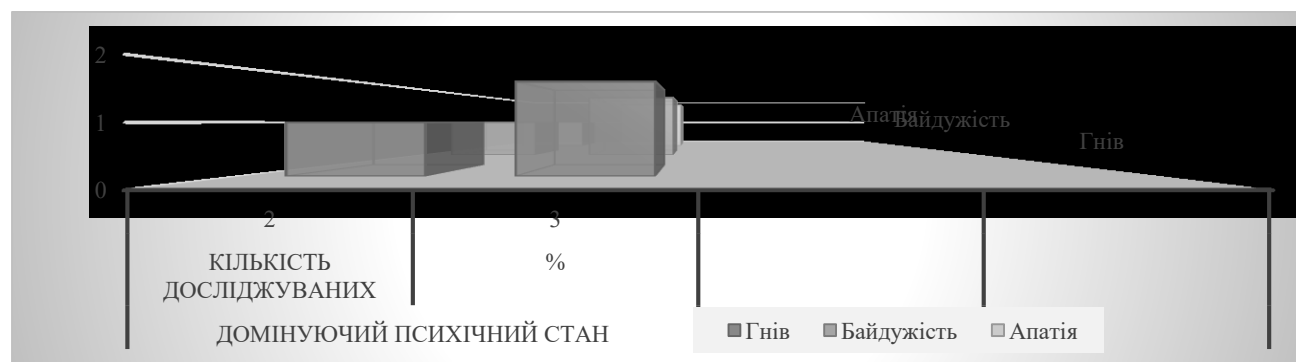


Рис. 1. Рівні інтенсивності прояву конфліктостійкості підлітків

У 57,89% студентів спостерігається середній рівень саморегуляції, що свідчить про незнання методів психічної саморегуляції. Психічні стани в ЕГ в основному включають страх, хвилювання, збудженість (14,03%) і тривогу (10,52%), що вказує на труднощі у контролюванні емоцій під час конфліктів. Менший відсоток студентів виявляють недоброзичливість, агресію, а найменше – гнів, байдужість та інші психічні стани, що свідчить про слабший прояв цих емоцій (рис. 2).

Виявлення рівня інтенсивності переживання психічного стану та конфліктостійкості в ЕГ студентів (рис. 2) показало, що у 83,63% респондентів

спостерігається високий рівень збудження нервової системи (підвищені агресія, роздратування, збудження НС та агресія), що свідчить про напружене сприйняття конфліктних ситуацій і негативні емоції. 12,72% студентів мають середній рівень конфліктостійкості, що вказує на недостатню обізнаність в методах психічної саморегуляції, а лише 3,63% мають високий рівень конфліктостійкості, що дозволяє їм ефективно долати конфлікти.

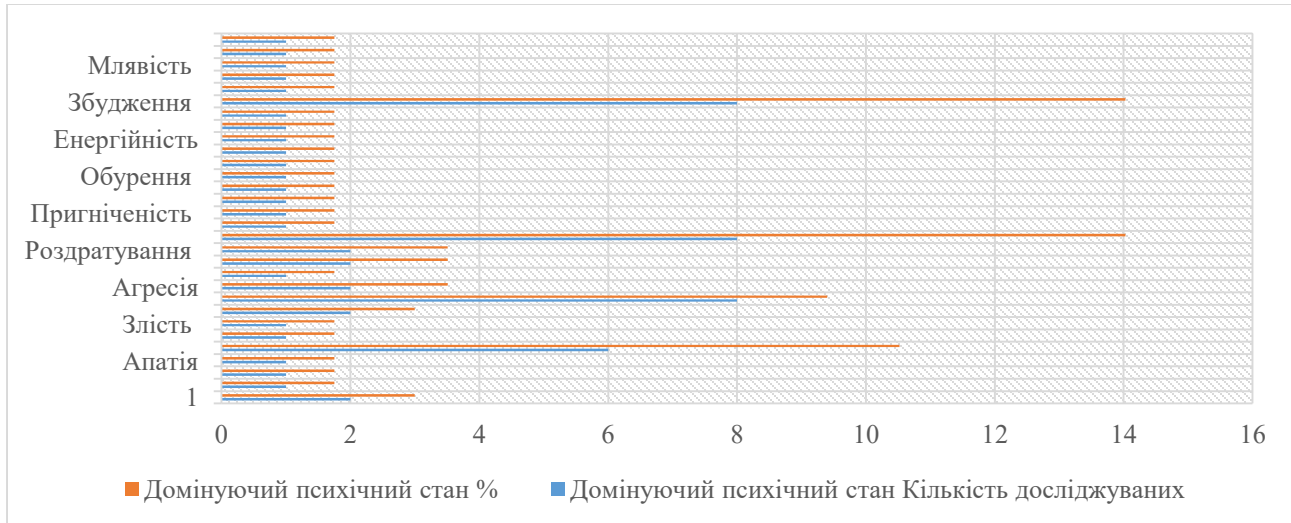


Рис. 2. Рівні домінуючого психічного стану в конфліктних ситуаціях підлітків

Негативні емоції, зокрема стрес, викликають психічний дискомфорт, що мобілізує організм для подолання проблем. Однак, при частому впливі стресорів може відбутися виснаження організму. Стрес є важливою частиною адаптації, але також може призвести до психосоматичних захворювань. В рамках дослідження була розроблена програма тренінгу для подолання підвищеної конфліктності у підлітків, що включає розвивальні вправи та ігри для різних типів темпераменту. Психокорекційна програма сприяє розвитку конфліктостійкості та формуванню ціннісних орієнтацій (табл. 1).

Результати виявлення рівня конфліктостійкості в досліджуваних у конфліктних ситуаціях під час педагогічної взаємодії за допомогою методики Н. Фетіскіна після проведення психокорегуючої програми. В таблиці 1 представлено рівні конфліктостійкості в досліджуваних «до» та «після» експерименту. За її результатами простежується позитивна динаміка у групі

досліджуваних із високими показниками конфліктності у взаємовідносинах з іншими, що впливає на відновлення їх психосоматичного стану тоді, як у КГ респондентів зміни не спостерігаються.

Таблиця 1

Вивчення рівня інтенсивності прояву конфліктостійкості в досліджуваних

Рівні	КГ (55 осіб)				ЕГ (57 осіб)			
	До Е		Після Е		До Е		Після Е	
	Кі-ть осіб	%	Кі-ть осіб	%	Кі-ть осіб	%	Кі-ть осіб	%
Високий	46	83,63%	42	73,68%	5	8,77%	42	73,68%
Середній	7	12,72%	10	18,18%	19	33,33%	13	22,80%
Низький	2	3,63%	3	5,45%	33	57,89%	2	3,51%

Високий рівень конфліктостійкості в ЕГ осіб (з 8,77% до 73,68%) свідчить про здатність застосовувати методи саморегуляції в повсякденному житті, включаючи аутосугестію, релаксацію та самозаспокоєння. *Середній рівень* (з 33,33% до 22,80%) вказує на знання методів саморегуляції та їх застосування для зменшення негативного психічного впливу. *Низький рівень* (з 57,89% до 3,51%) свідчить про невміння використовувати ці методи на практиці, відсутність рефлексії та самоконтролю.

Результати дослідження показують ефективність психокорекційної програми для підвищення конфліктостійкості та швидкої реакції студентів на конфлікти. Низький і середній рівні свідчать про високий рівень збудження нервової системи та негативний вплив конфліктів на психічний стан. Подальші дослідження повинні зосередитись на вивченні факторів, що забезпечують психосоматичне здоров'я, а також на вдосконаленні програм навчання з використанням рефлексивних механізмів і психокорекційних методів.

Список використаних джерел

1. Візнюк І. М. Психосоматичне здоров'я як фактор психологічної стійкості людини. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. *Психологічні науки*. Київ, 2021. Вип. 13(58). С. 17-25.
2. Dolynnyi S. Personality Psychology in the Context of Conflict Interpretations. Science and Education, 2021.