

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

**Зв'язок тривожності та вибору стратегій поведінки у конфліктних
ситуаціях**

Бакалаврська робота

Студент групи: КПб-1-21-4.0д

МАРЧУК АНАСТАСІЯ

Науковий керівник:

доцент кафедри практичної психології

МАТВІЄНКО ЛАРИСА ІВАНІВНА

Київ – 2025

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. Теоретичний аналіз тривожності як фактору вибору стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях.....	6
1.1. Поняття тривожності в українській та зарубіжній літературі	6
1.2. Дослідження стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях	10
1.3. Особливості впливу тривожності на вибір стратегій у конфліктних ситуаціях у підлітковому віці	13
Висновки до 1 розділу	20
Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу тривожності на вибір стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях у підлітковому віці	23
2.1. Програма дослідження та характеристика вибірки	23
2.2. Методи та методики дослідження	28
2.3. Аналіз результатів дослідження впливу тривожності на вибір стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях серед підлітків	36
2.3.1. Особливості тривожності у підлітковому віці	36
2.3.2. Особливості вибору стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях у підлітковому віці	40
2.3.3 Особистісна тривожність як фактор, що впливає на вибір стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях підлітків	44
Висновки до 2 розділу	51
Висновки	54
Список використаних джерел	57
Додатки	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зі зростанням соціального навантаження та освітніх вимог підлітковий вік вирізняється підвищеною емоційною лабільністю й вразливістю до стресових ситуацій. Підвищений рівень особистісної тривожності формує внутрішню напругу, що модифікує вибір стратегії реагування в конфліктних умовах. Обмежені можливості саморегуляції призводять до схильності до уникнення або пристосування задля збереження внутрішнього комфорту, тоді як активні підходи до розв'язання суперечок відходять на другий план.

Упровадження комплексного аналізу взаємозв'язку тривожних проявів і стратегічних установок у протистоянні забезпечує глибоке розуміння психологічних механізмів підліткової поведінки. Дослідження обґрунтовує необхідність виявлення ключових детермінант вибору моделі взаємодії в умовах емоційного напруження, зокрема таких, що сприяють подоланню внутрішньої невпевненості та розвитку конструктивних навичок міжособистісного спілкування.

Результати наукового аналізу мають практичне значення для психологічного супроводу учнівського середовища й дозволять визначити профільні стратегії, які слід враховувати при організації групових тренінгів і консультативної роботи. Відтак відпрацьована методична база сприятиме формуванню адаптивних моделей поведінки та зниженню негативного впливу тривожності на соціальну й академічну успішність підлітків.

Об'єкт дослідження – конфліктна поведінка підлітків у різних ситуаціях протистояння.

Предмет дослідження – вплив рівня особистісної та соціально-ситуативної тривожності на вибір стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

Мета дослідження – встановити ступінь впливу особистісної тривожності на вибір стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях підлітків та окреслити напрямки подальшого використання отриманих даних у психологічній практиці.

Відповідно для досягнення поставленої мети, необхідно виконати наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття тривожності в українській та зарубіжній літературі.
2. Дослідити стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.
3. Визначити особливості впливу тривожності на вибір стратегій у конфліктних ситуаціях у підлітковому віці.
4. Провести аналіз результатів дослідження впливу тривожності на вибір стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях серед підлітків.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз наукових джерел із тематики тривожності та стратегій конфліктної поведінки; синтез ідей вітчизняних і зарубіжних досліджень; систематизація ключових понять; узагальнення висновків щодо взаємозв'язку тривожності та вибору моделей поведінки в протистоянні.

- статистико-аналітичні методи: описова статистика (центральні тенденції, розсіювання показників); незалежні t-тести для порівняння груп за статевую та віковою ознаками; кореляційний аналіз (коефіцієнти Пірсона і Спірмена) для виявлення зв'язків між рівнями тривожності й конфліктними стратегіями; лінійна регресія (одновимірна і багатовимірна) з перевіркою припущень моделі (нормальність залишків, гомоскедастичність).

Усі статистичні розрахунки виконано в середовищі SPSS (версія 28).

Психодіагностичні методики:

1. «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (К. Томас);
2. «Оцінка власної поведінки в конфліктних ситуаціях» (С. Ваймар);
3. Тест Спілбергера–Ханіна «Визначення рівня тривожності»;
4. Шкала соціально-ситуативної тривожності (Кондаш).

У роботі застосовано комплекс теоретичних підходів до вивчення стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях і тривожності підлітків, виходячи з класичних моделей Томаса (Thomas, 1976) та Ваймара (Weimar, 1983) щодо типів конфліктної реакції, методик Спілбергера (Spielberger, 1966; Spielberger, 1983) для оцінки ситуативної й особистісної тривожності та шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша (Kondash, 2025). Теоретичний фундамент доповнюють соціокогнітивні концепції Бандури (Bandura, 1977; Bandura, 1986), які висвітлюють роль самоефективності в процесі регуляції поведінки, а також когнітивно-поведінкові моделі Бека (Beck, 2020) щодо механізмів обробки тривожних переживань із врахуванням теорії прихильності Боулбі (Bowlby, 1961), котра підкреслює значення ранніх емоційних зв'язків у формуванні внутрішніх ресурсів та емоційної стійкості. Літературною опорою стали сучасні українські емпіричні дослідження рівня тривожності молоді (Blohina, 2021, Blohina; Soroka & Synhaivska, 2022, Soroka & Synhaivska), що дозволило інтегрувати світовий і національний досвід у побудові методології.

Вибірка дослідження: У дослідженні прийняли участь 45 респондентів, серед яких 24 дівчини та 21 хлопець, 24 респонденти віком від 12 до 14 років, та 21 респондент віком від 15 до 17 років.

Гіпотеза дослідження: Зростання рівня особистісної тривожності у підлітків спрямовує вибір у бік ухильних і пристосувальних стратегій конфліктної поведінки, тоді як відсутність вираженої тривожності асоціюється з більш активними формами співпраці та компромісу.

Структура бакалаврської роботи складається зі вступу, двох основних розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота викладена на 84 сторінках, містить 14 таблиць, 2 рисунки, 55 найменування у списку джерел, 8 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ФАКТОРУ ВИБОРУ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Поняття тривожності в українській та зарубіжній літературі

Тривога розглядається як багатогранний психофізіологічний стан, що включає когнітивну оцінку загрози, підвищене вегетативне збудження та тенденції до дії (Steimer, 2002; Daviu та ін., 2019). З еволюційної точки зору, тривога є адаптивною реакцією, яка мобілізує нервові та тілесні ресурси для подолання потенційних загроз (Steimer, 2002). При надмірній активності тривожна реакція сама стає надмірною, що призводить до дистресу та погіршення здоров'я. Сучасні визначення визнають, що тривога інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та біологічні виміри у відповідь на сприйнятий виклик (Steimer, 2002; Daviu, 2019).

Freud (1926) ввів тривогу як центральне поняття в психоаналізі, визначивши її як реакцію еґо на внутрішній конфлікт або зовнішню небезпеку. Тривога сигналізує психіці про загрозу, що насувається, або заборонене бажання, спонукаючи до активації захисних процесів (Freud, 1926). Він розрізняв реалістичну тривогу (засновану на реальній небезпеці) і невротичну тривогу (що виникає внаслідок несвідомого конфлікту). Інтрапсихічна структура вбудовує тривогу в пригнічені інстинктивні потяги, висвітлюючи несвідомі джерела дистресу.

Гуманістична теорія характеризує тривогу з точки зору перешкоджання зростанню. Maslow стверджував, що фрустрація базових потреб породжує тривогу, тоді як задоволення цих потреб підтримує благополуччя. Його теорія також стверджує, що тривога може супроводжувати прагнення до самореалізації, коли потенціал людини виявляється заблокованим. Таким чином, тривога

виникає як через дефіцит, так і через напругу, пов'язану з ростом у гуманістичній системі (Maslow, 1954).

Екзистенціальні психологи підкреслюють роль тривоги в стані людини. М. Мау розрізняє нормальну тривогу і невротичну, вважаючи першу пропорційною життєвим викликам, а другу – перебільшеною. Yalom визначив екзистенційну тривогу, пов'язану з чотирма основними проблемами (смерть, свобода, ізоляція, безглуздість), підкреслюючи, що тривога вкорінена в усвідомленні смертності та ізоляції. Обидві точки зору зображують тривогу як каталізатор автентичного життя, здатний мотивувати зростання, коли йому протистояти, але паралізуючий, якщо він надмірний (May, 1977; Yalom, 1980).

Когнітивно-поведінкова теорія концептуалізує тривогу як наслідок неадаптивних упереджень при обробці інформації. Beck and Clark (Beck & Clark, 1988) припустили, що люди мають негативні схеми та упередження щодо загрози, тому тривожні люди вибірково кодують сигнали небезпеки. Вони описали послідовність, в якій стимули загрози активують автоматичний режим страху з подальшою свідомою оцінкою, а когнітивні викривлення пролонгують тривогу (Beck & Clark, 1988). Модель припускає, що спотворені інтерпретації неоднозначних подій підтримують тривогу, посилюючи очікування шкоди.

Lazarus and Folkman наголошували на когнітивній оцінці в тривозі, припускаючи, що сприйнята загроза викликає стрес. Первинна оцінка значущості ситуації та вторинна оцінка ресурсів подолання визначають інтенсивність тривоги (Lazarus & Folkman, 1984). Таким чином, тривога виникає, коли подія оцінюється як загрозлива, а варіанти подолання здаються неадекватними. Подальші зусилля з подолання можуть зменшити або посилити тривогу залежно від їх ефективності (Lazarus & Folkman, 1984).

Spielberger розрізняв тривогу транзиторного стану і тривогу стійкої риси. Тривога стану відображає тимчасові стресові реакції на певні ситуації, тоді як тривога риси вказує на стійку тенденцію сприймати ситуації як загрозливі. Подвійна модель пояснює, як тривожність може бути як ситуативною, так і диспозиційною. Однак метааналітичний огляд Knowles and Olatunji поставив під

сумнів цю специфічність, показавши, що шкала тривожності за опитувальником тривожності за станом суттєво перетинається із загальним негативним афектом (Knowles & Olatunji, 2020).

Українські дослідження йшли паралельно з міжнародними розробками. Галієва провела комплексний теоретичний аналіз тривожності, узагальнивши як вітчизняні, так і зарубіжні визначення конструкту (Galieva, 2018). У збірнику психологічних досліджень (Збірник психологічних досліджень, 2018) зібрані українські дослідження, що розглядають тривожність в освітньому та клінічному контекстах. Емпірична робота Блохіної та Яремко висвітлює культурні та ситуативні впливи в Україні, повідомляючи про високий рівень тривожності під час нещодавніх соціальних потрясінь. Висновки підкреслюють локальну актуальність ширших теоретичних моделей (Blohina, 2021; Yaremko, 2022).

Біологічні моделі визначають тривогу як вроджений захисний стан. Steimer (Steimer, 2002) охарактеризував тривогу як фізіологічний стан з вегетативною активацією (збільшення частоти серцевих скорочень, викид кортизолу) та поведінковим гальмуванням перед обличчям загрози. Генетична схильність і взаємодія між генами та середовищем можуть підвищувати вразливість до тривожних розладів. Нейронні дані (Daviu, 2019) вказують на спільні мозкові ланцюги для тривоги і стресу, у тому числі мигдалеподібне тіло, норадреналінові шляхи та гіпоталамічну сигналізацію CRH, що пов'язує суб'єктивну тривогу з конкретними нейрохімічними механізмами.

Нещодавні нейронаукові моделі ще більше окреслили нейронні основи тривоги. Hilmerich розробив ієрархічну модель емоцій, яка об'єднує дискретні та димензійональні теорії, і виявили, що активність передньої поясної кори корелює як з тривогою, так і з цікавістю, тоді як мигдалеподібне тіло реагує саме на тривогу (Hilmerich, 2024). Yamamori and Robinson застосували підхід «навчання з підкріпленням», виявивши, що вища тривожність прогнозує більше уникнення покарання. Разом їх висновки ілюструють, як нейронні та обчислювальні структури зображують тривогу як таку, що виникає через упередження в

чутливості до загрози та прийнятті рішень (Hilmerich та ін., 2024; Yamamori & Robinson, 2023).

Теорії, що ґрунтуються на прийнятті, наголошують на психологічній гнучкості. Bijulakshmi і Kumar показали, що психологічна негнучкість корелює з вищим рівнем тривожності; люди з ригідним мисленням і стратегіями уникнення повідомляли про більшу тривожність. Висновок авторів узгоджується з когнітивними теоріями, згідно з якими знижена гнучкість підтримує тривожні розлади. Таким чином, новіші моделі підкреслюють, що модифікація поведінкових реакцій та мислення – окрім когнітивної реструктуризації - може зменшити тривожність, розширюючи акцент Бека на когнітивних змінах, щоб включити досвідчені процеси (Bijulakshmi & Kumar, 2024).

Rebughini розглядає тривогу як соціокультурний феномен сучасності. Спираючись на теорію суспільства ризику, вона зображує колективну тривогу як характерну рису сучасної Європи, посилену кризами на кшталт пандемії Covid-19. Rebughini пов'язує тривогу зі зниженням довіри до експертизи та всеохоплюючою невизначеністю, припускаючи, що соціальний контекст та культурна історія формують вираження тривоги. Соціологічна перспектива доповнює психологічні погляди, вписуючи тривогу в ширші культурно-історичні патерни (Rebughini, 2021).

Сучасні дослідження сходяться на думці про багатогранну природу тривоги. Когнітивний, емоційний, поведінковий та біологічний компоненти є важливими для розуміння тривоги. Фундаментальні психоаналітичні та екзистенційні уявлення (Freud, 1926; May, 1977) сходяться з когнітивно-оціночними моделями (Beck & Clark, 1988; Lazarus & Folkman, 1984), підкреслюючи сприйняття загрози і подолання. Біологічні концепції (Steimer, 2002; Daviu та ін., 2019) доповнюють психологічні пояснення, розкриваючи нейронні ланцюги страху. Попри те, що підходи відрізняються за акцентами (когнітивні моделі зосереджуються на думках, екзистенційні – на сенсі), сучасні дослідження інтегрують їх у біопсихосоціальну структуру, визнаючи як

універсальні механізми, так і культурну специфіку тривоги (Knowles & Olatunji, 2020; Rebughini, 2021).

1.2. Дослідження стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях

Міжособистісний конфлікт передбачає напругу або розбіжності між людьми, що виникають через несумісні потреби або цінності. У соціальному та організаційному контекстах конфлікт часто неминучий і може проявлятися як незгода, суперечки або мовчазний опір. Хоча деякі конфлікти можуть стимулювати творче вирішення проблем, тривалі суперечки зазвичай підривають довіру та продуктивність (De Dreu & Weingart, 2003). Deutsch (Deutsch, 1973) сформулював конфлікт у термінах кооперативних та конкурентних цілей, і дослідження підтверджують, що невирішений конфлікт викликає стрес і може погіршити самопочуття. Погляди авторів підкреслюють як повсюдність конфлікту, так і його потенціал завдавати шкоди, якщо ним погано управляти.

Однією з найбільш поширених моделей врегулювання конфліктів є модель подвійного інтересу (Thomas, 1976). Теорія стверджує, що люди відрізняються за рівнем напористості та готовності до співпраці, що призводить до виникнення п'яти різних стилів (конкуренція, співпраця, компроміс, пристосування, уникнення). Стили відображають те, що для людини є пріоритетом - особисті цілі чи підтримка стосунків. Інші підходи наголошують на когнітивних та емоційних компонентах реагування на конфлікт. Наприклад, Belgasm (Belgasm, 2025) помітили, що активне емпатійне слухання супервізорів значно зменшує ескалацію конфлікту та девіантні реакції. Висновки авторів підкреслюють теоретичне уявлення про те, що емпатія і розуміння є важливими поведінковими інструментами в управлінні міжособистісною напруженістю.

Емпіричні дослідження вивчають, як ці конфліктні стилі проявляються на практиці. Сорока та Сингаївська (Soroکا & Synhaivska, 2022) опитали студентів українських університетів і виявили, що багато учасників негативно ставляться до конфліктів і переважно використовують стратегії уникнення або конкуренції. Лише деякі студенти застосовували інтегративні підходи; натомість більшість за замовчуванням відходили від конфлікту або стверджували домінування, що є свідченням про те, що ранні реакції на конфлікт часто відображають страх або прагнення до домінування, а не співпрацю.

Стиль спілкування – ще один ключовий поведінковий фактор. Winer (Winer, 2023) проаналізував висловлювання, що використовуються у висококонфліктних ситуаціях, і класифікували їх як пасивні, напористі або агресивні. Автор виявив, що висловлювання від першої особи «Я-Ти» вважаються найбільш асертивними та ефективними для вирішення суперечок. На противагу цьому, висловлювання, що починаються на «Ви» або з сполучників (наприклад, «Але»), сприймалися як агресивні і мали тенденцію до ескалації конфлікту. Результати емпірично підтверджують теорію про те, що інклюзивна, орієнтована на діалог мова сприяє вирішенню конфлікту, тоді як звинувачувальна мова перешкоджає цьому.

Контекстуальні фактори та поведінка у відносинах також формують динаміку конфлікту. Belgasm та інші автори (Belgasm, 2025) підкреслили, що реакція працівників на конфлікт залежить від стилю керівництва. Їх опитування працівників державного сектору показало, що активне емпатійне слухання з боку керівників пом'якшувало конфліктну поведінку. Коли керівники виявляли щирі стурбованість, працівники були менш схильні до деструктивної реакції на конфлікт. Отже, висновки авторів підтверджують ідею про те, що сприятливий контекст взаємовідносин є вирішальною поведінковою стратегією для ефективного управління конфліктами.

У багатьох професійних середовищах стратегії співпраці домінують в управлінні конфліктами. Dimalibot (Dimalibot, 2024) проаналізував вирішення конфліктів у медсестринських командах і повідомили, що найпоширенішими є

підходи співпраці (інтегративний) і пристосування, а також компроміс, який також часто використовується. Таким чином, практикуючі медичні працівники схильні наголошувати на гармонії або взаємній вигоді у суперечках, що є показом тенденції про те, що тактика збереження стосунків сприймається як адаптивна в умовах стресу.

Тренінгові втручання продемонстрували, що конфліктні стратегії можна свідомо змінювати. Сорока та Сингаївська (Soroka & Synhaivska, 2022) провели семінар, на якому навчали когнітивному рефреймінгу, вправам на емпатію та комунікативним навичкам. Після тренінгу учасники продемонстрували значне покращення у сприйнятті та вирішенні конфліктів, що є свідченням того, що структурована освіта може спрямовувати людей до більш конструктивної поведінки та збалансованого використання різних стратегій.

Неконтрольована ескалація конфлікту призводить до гірших наслідків. Scheppa-Lahyani & Zapf (Scheppa-Lahyani & Zapf, 2023) продемонстрували, що конфлікти з високою ескалацією пов'язані з більшим негативним впливом, роздратуванням і депресією. Жертви важких міжособистісних суперечок зазнавали більшого психологічного дистресу, ніж жертви легких конфліктів. Результати досліджень підкреслюють, що ранні адаптивні стратегії мають вирішальне значення для запобігання переростанню суперечок у шкоду.

Реакції на конфлікт різняться за часом і наслідками. Birditt та інші автори (Birditt, 2015) повідомили, що безпосередня участь у суперечці знижує самопочуття на наступний день більше, ніж пасивне уникнення. І навпаки, уникнення конфліктів передбачало гірший настрій і вищі показники стресу на наступний день. Іншими словами, конфронтація завдає шкоди негайно, а уникнення має відтерміновані наслідки. Дані свідчать про те, що ефективна поведінкова стратегія містить поєднання швидкого, наполегливого вирішення проблем і своєчасного відсторонення, щоб збалансувати короткострокові та довгострокові ефекти.

Загалом, висновки досліджень багатьох авторів збігаються з практичним висновком: поєднання напористості з емпатією та гнучкістю дає найкращі

результати. Прогнозований Томасом (Thomas, 1976) стиль компромісу узгоджується з багатьма емпіричними висновками: помірна напористість плюс співпраця призводять до взаємно задовільних рішень. На практиці програми з вирішення конфліктів часто наголошують на таких навичках, як активне слухання, бачення перспективи та вирішення проблем (Dimalibot та ін., 2024; Winer та ін., 2023). Комплексні стратегії ефективно перетворюють конфлікт з боротьби з нульовою сумою на спільну проблему, яку можна вирішити.

Психологічні моделі та дослідження вказують на те, що жорстко конкурентна тактика або тактика уникнення, як правило, є контрпродуктивною. Натомість стратегії, які включають чітке спілкування, емоційну обізнаність та спільне вирішення проблем, є найбільш адаптивними. Теорії управління конфліктами (Thomas, 1976; Deutsch, 1973) та нещодавні дослідження (Belgasm та ін., 2025; Soroka & Synhaivska, 2022) разом пропонують план поведінкової стратегії: зберігати впевненість у собі без ворожості, уважно слухати та шукати взаємовигідні рішення.

1.3. Особливості впливу тривожності на вибір стратегій у конфліктних ситуаціях у підлітковому віці

Підлітковий вік характеризується частим виникненням міжособистісних конфліктів, оскільки молодь намагається досягти автономії та ідентичності. Тривога, що розуміється як реакція страху, орієнтована на майбутнє, з фізіологічним збудженням і когнітивним занепокоєнням, посилюється під час цього періоду розвитку. Останні дані свідчать про різке зростання поширеності підліткової тривожності, що робить психічне здоров'я цього покоління нагальною проблемою. Вважається, що підвищений рівень тривожності схиляє підлітків до сприйняття конфліктних ситуацій як більш загрозливих, що, в свою чергу, впливає на їх вибір способів подолання. Зокрема, тривожні підлітки

можуть бути більш схильні оцінювати конфлікти як небезпечні або неконтрольовані, що призводить до того, що вони надають перевагу стратегіям уникнення конфлікту, а не прямій участі в ньому. Враховуючи, що рівень тривожності серед підлітків значно зріс за останні роки, розуміння того, як тривожність формує стилі вирішення конфліктів, є надзвичайно важливим.

Міжособистісні конфлікти є нормальним явищем у підлітковому віці. У ранньому підлітковому віці розбіжності між батьками і дітьми та однолітками загострюються, оскільки підлітки прагнуть до автономії. Наприклад, Low (Low, 2023) зазначає, що підлітки раннього віку переживають більш інтенсивні конфлікти з батьками, ніж старші підлітки, що відображає зрушення в розвитку незалежності. Так само поширеними стають конфлікти між однолітками, і підлітки часто повідомляють про переговори і компроміс як найпоширеніші стратегії у суперечках з друзями. Конфлікти слугують для підлітків контекстом для розвитку навичок подолання труднощів та вирішення соціальних проблем. Однак наявність тривоги може порушити цю типову траєкторію розвитку. Коли тривожність підвищена, підлітки можуть відійти від адаптивних переговорів і натомість покладатися на неадаптивні тактики подолання проблем. Іншими словами, те, що зазвичай було б обговоренням потреб, може стати джерелом дистресу, з яким тривожний підліток не може впоратися конструктивно.

Теорія подолання надає корисну основу для розуміння конфліктних стратегій. Вирішення конфлікту можна розглядати як форму подолання стресу, коли підлітки застосовують різні когнітивно-поведінкові стратегії для управління стресовим стимулом. Класичні моделі (Lazarus & Folkman, 1984) поділяють копінг на реакції, сфокусовані на проблемі (підхід), та реакції, сфокусовані на емоціях (уникнення). Підхід (залучення) включає активне вирішення проблем і конструктивну комунікацію, наприклад, пряме вирішення проблеми або пошук підтримки, щоб змінити ситуацію. У контексті конфлікту це відповідає наполегливим переговорам або співпраці для вирішення суперечки. Натомість копінг-уникнення передбачає спроби втечі або заперечення стресогенного чинника - наприклад, вихід з дискусії, придушення

почуттів або відволікання. Стратегії можуть на мить зменшити дистрес, але не вирішують конфлікт безпосередньо. Тому в психологічній літературі часто обговорюють реакції на конфлікт з точки зору такого підходу - уникнення.

Відмінність має важливі наслідки для результатів. Значна кількість досліджень показує, що копінг, орієнтований на підхід, є загалом адаптивним у підлітковому віці, тоді як уникаючий копінг пов'язаний з гіршими наслідками. Тактика уникнення конфлікту може забезпечити короточасне полегшення, але, як правило, посилює довгостроковий дистрес і симптоматику. У мета-аналітичному огляді Compas та інші автори (Compas, та ін., 2001) повідомляють, що більшість досліджень виявляють позитивний зв'язок між уникненням конфлікту та інтерналізацією проблем (тривога, депресія), тоді як активне подолання негативно пов'язане з цими симптомами. Іншими словами, підлітки, які постійно уникають вирішення стресових ситуацій, у тому числі міжособистісні конфлікти, мають більше шансів відчувати стійку тривогу та емоційні труднощі. Згодом залежність від уникнення може призвести до невирішених конфліктів і посилити дистрес підлітка.

Висока тривожність взаємодіє з цими аспектами копіngu у специфічний спосіб. Тривожні підлітки схильні до процесів оцінювання, які посилюють загрозу та мінімізують ресурси подолання. Як наслідок, вони схильні переходити до копіngu уникнення в конфліктах. Емпіричні дані підтверджують цей зв'язок: Borecka-Biernat (Borecka-Biernat, 2022) виявила, що підлітки, які реагували на соціальний конфлікт з тривогою (або гнівом), мали виражену тенденцію до використання стратегій уникнення. Аналогічно, Dandeneau та Baldwin (Dandeneau та Baldwin, 2015) зазначають, що підліткові профілі подолання, які характеризуються високим рівнем уникнення, передбачають підвищені симптоми тривоги. У більш широкому сенсі, копінг-уникнення є посередником між стресом і тривогою в молодіжному віці. На практиці це означає, що тривожний підліток, перебуваючи в стані стресу, більш схильний до пасивних реакцій (наприклад, відхід, мовчання або фізичний вихід з конфлікту). Стратегії уникнення можуть тимчасово зменшити безпосередній дискомфорт від

конфлікту, але вони також перешкоджають його вирішенню і часто зберігають або поглиблюють основну проблему.

Поведінкові особливості конфліктного вибору під впливом тривоги можна підсумувати як перевагу відсторонення або пасивного пристосування. Наприклад, тривожний підліток у суперечці може відмовитися від відстоювання своєї точки зору, промовчати, боячись конфронтації, або виконати бажання іншої сторони, щоб просто припинити конфлікт. Такий вибір узгоджується з поняттям Лазаруса і Фолкмана про емоційно-орієнтоване подолання - тактика, яка регулює афект, а не вирішує проблему. Уникнення може проявлятися як емоційне оніміння або когнітивне дистанціювання від проблеми. Гонконгське дослідження Лоу (2023) ілюструє це: підлітки, які брали участь у неефективних суперечках, були схильні сприймати своїх батьків як більш авторитарних і, в свою чергу, покладалися на стратегії уникнення конфліктів, тоді як ті, чий батьки підтримували їх, віддавали перевагу підходам, спрямованим на вирішення проблем. Важливо, що уникаюча конфліктна поведінка пов'язана з погіршенням емоційного стану підлітків – як підтверджують інші дослідження, уникаюче подолання є фактором ризику ескалації тривоги та депресивних симптомів з плином часу.

Однак не всі тривожні підлітки реагують однаково. Деякі можуть маскувати тривогу, реагуючи дратівливістю або агресією, якщо конфлікт стає інтенсивним. Хоча можна припустити, що тривога завжди призводить до пасивного подолання конфлікту, результати дослідження Borecka-Biernat (Borecka-Biernat, 2022) свідчать про те, що навіть тривожні реакції можуть співіснувати з гнівом. У її дослідженні підлітки, які реагували на конфлікт гнівом або тривогою, були схильні до копіngu уникнення, що вказує на те, що навіть коли тривожний підліток висловлює гнів, домінуючою стратегією все одно може бути відхід, а не конструктивна конфронтація. Загалом, тривожність схиляє загальну картину до тактик деескалації конфлікту (пасивність, поступливість, втеча), тоді як підлітки з низьким рівнем тривожності більш схильні

застосовувати активні або навіть конкурентні стратегії, коли їх цілі відчують загрозу.

Соціальна тривожність, специфічна форма підліткової тривожності, ще більше ілюструє ці тенденції. Соціально тривожні підлітки бояться негативної оцінки з боку однолітків, тому конфлікти з однолітками можуть бути особливо болючими. Такі підлітки схильні до надмірно пасивного стилю спілкування, щоб не здаватися неприємними або соціально невдалими. Наприклад, ті, хто має соціальну тривожність, можуть погодитися на небажані результати, щоб просто припинити суперечку, або ж повністю відсторонитися, якщо конфлікт здається неминучим. Тамм та інші автори (Тамм та ін., 2018) помітили, що дівчата частіше, ніж хлопці, вдаються до переговорів у конфліктах з однолітками, але високотривожні дівчата можуть взагалі уникати гострих суперечок. Коротше кажучи, підтипи тривожності впливають на стратегію: соціальна тривожність, зокрема, посилює уникнення та покірність у конфліктах з друзями чи однокласниками, на відміну від більш напористих однолітків.

Тривожність також підриває впевненість підлітків у собі (самоефективність) у конфліктних ситуаціях. Згідно з теорією самоефективності Бандури, віра у власну здатність справлятися з проблемами є вирішальною для ефективного подолання труднощів. Низька самоефективність може призвести до того, що навіть безпечні проблеми здаватимуться некерованими. Емпіричні дослідження це підтверджують: Low (Low, 2023) зазначає, що підлітки з вищою самоефективністю краще справляються зі стресом, тоді як ті, хто відчуває авторитарне або непідтримуюче батьківське ставлення, що знижує ефективність, частіше уникають вирішення проблем. На практиці тривожному підлітку часто не вистачає впевненості у вирішенні суперечок, тому шлях найменшого опору (уникнення або поступки) стає привабливим. Таким чином, тривожність і низька самоефективність утворюють петлю зворотного зв'язку: тривожність підриває впевненість, а низька впевненість призводить до ще більшої тривоги при виникненні конфлікту, закріплюючи пасивні звички подолання конфлікту.

В основі цих патернів лежить когнітивна оцінка. Трансакційна модель Лазаруса припускає, що коли конфлікт оцінюється в першу чергу як загроза, люди мобілізують стратегії, орієнтовані на емоції. Тривожні підлітки непропорційно оцінюють конфлікти як такі, що несуть загрозу. Наприклад, підліток, який боїться, що розбіжності призведуть до відторгнення або приниження, навряд чи братиме участь у спокійному обговоренні; натомість, конфлікт вирішується шляхом уникнення або залагодження. Оцінка загрози зміщує вибір у бік способів подолання конфлікту, які зменшують емоційне збудження, а не безпосередньо вирішують проблему. На противагу цьому, підлітки, які оцінюють конфлікти як вирішувані проблеми, більш схильні брати участь у переговорах і вирішувати проблеми. Коротше кажучи, тривога стимулює мислення, зосереджене на загрозах, що, в свою чергу, спрямовує вибір стратегії в бік від конструктивних підходів.

Регуляція емоцій також опосередковує вплив тривоги. Висока тривожність має тенденцію порушувати самоконтроль, що ускладнює спокійне, творче вирішення проблем. Тривожний підліток може коливатися між застиганням і нападами в конфлікті, замість того, щоб послідовно працювати над проблемою. Дослідження показують, що коли регуляція емоцій скомпрометована, підлітки більше покладаються на відстороненість та імпульсивні стратегії. Наприклад, тривожний підліток може різко закінчити розмову (відхід) або раптово вибухнути гнівом, щоб уникнути дискомфорту. У будь-якому випадку, вибір стратегії зумовлений потребою полегшити внутрішній внутрішній дистрес. Отже, порушення регуляції емоцій, пов'язане з тривогою, часто призводить до конфліктної поведінки, в якій акцент робиться на негайному полегшенні дискомфорту, а не на вдумливому вирішенні суперечки.

Гендерні відмінності перетинаються з цими ефектами. У середньому дівчата-підлітки повідомляють про вищий рівень тривожності, ніж хлопці, і це може формувати їх стиль поведінки в конфлікті. Тамм та інші автори (Tamm, та ін., 2018) виявили, що дівчата частіше пропонують переговори в конфліктах з однолітками, тоді як хлопці вдаються до більш примусової тактики в умовах

гострого конфлікту. Якщо дівчата також більше занепокоєні соціальним схваленням, вони можуть уникати агресивної конфронтації. Хлопчики з тривожністю можуть реагувати швидкою втечею (втечею) або, якщо вони не можуть відступити, конфронтаційними діями, щоб замаскувати свою вразливість. Загалом, тривожність має тенденцію послаблювати конкурентні або агресивні стратегії та посилювати стратегії співпраці або уникнення, з нюансами, що вносяться гендерними нормами та очікуваннями.

Культурні та контекстуальні фактори ще більше впливають на те, як тривожність впливає на стратегію поведінки в конфлікті. Сім'ї, в яких панує відкрите спілкування та підтримка, допомагають підліткам протистояти стресам, навіть у стані тривоги. І навпаки, сім'ї, які характеризуються високим рівнем контролю або каральними конфліктами, можуть посилювати уникнення. Low (Low, 2023) повідомляє, що підлітки, які сприймали своїх батьків як авторитарних, були більш схильні до неефективного реагування на конфлікти, тоді як ті, хто цінував батьківську підтримку, схилилися до позитивного вирішення проблем. Ширші культурні цінності також мають значення: у суспільствах, де гармонія цінується більше, ніж прямолінійність, тривожні підлітки можуть вчитися у дорослих уникати відкритих суперечок. Таким чином, вибір стратегії поведінки тривожного підлітка модерується поведінковими нормами, які спостерігаються в сім'ї та культурі. Спільною рисою є те, що тривожність спонукає підлітків обирати той стиль поведінки, який здається найбезпечнішим або найбільш соціально прийнятним у їх середовищі, часто на шкоду асертивному вирішенню проблем.

Таким чином, тривожність у підлітковому віці має значний вплив на вибір стратегії поведінки в конфлікті. Тривожні підлітки схильні сприймати конфлікти як загрозливі і надавати перевагу уникненню або пасивним стратегіям, а не активному вирішенню проблем. Закономірність підтверджується як теорією, так і нещодавніми дослідженнями: тривожність часто поєднується з уникаючими стилями подолання конфліктів, а таке подолання пов'язане з більшим внутрішнім дистресом. І навпаки, підлітки з нижчим рівнем тривожності та вищою

самооцінкою схильні до більш прямого втручання в конфлікти. Тенденції модулюються такими факторами, як соціальна тривожність, стать і вплив батьків. Концептуально, транзакційна модель стресу і копінг (Lazarus & Folkman, 1984) інтегрує ці результати: тривога змінює первинну оцінку конфліктів і обмежує репертуар копінг-реакцій, схилиючи підлітків до стратегій, спрямованих на зменшення особистого дистресу. На противагу цьому, проблемно-орієнтована конфліктна взаємодія вимагає нижчої оцінки загрози та вищої самоефективності (Bandura, 1977). Таким чином, взаємодія тривоги, оцінки та стратегій подолання є визначальною рисою того, як підлітки справляються з конфліктами. Майбутні теоретичні дослідження можуть ґрунтуватися на цих висновках, з'ясовуючи, як конкретні виміри тривожності (наприклад, соціальна чи загальна тривожність) формують різні моделі поведінки в конфлікті. У будь-якому випадку, література свідчить, що однією з ключових особливостей впливу тривоги є її тенденція відволікати підлітків від конструктивної конфронтації до методів уникнення та відходу (Lazarus & Folkman, 1984; Compas та ін., 2001; Borecka-Biernat, 2022).

Висновки до 1 розділу

У межах аналізу поняття тривожності було простежено багатовимірний характер цього феномена, який поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Показано, що тривога не лише сигналізує про загрозу, а й виконує адаптивну функцію, сприяючи мобілізації ресурсів у складних умовах. У дослідженні відображено еволюцію теоретичного розуміння тривожності – від психоаналітичних, гуманістичних і екзистенційних трактувань до когнітивно-поведінкових, біологічних та нейронаукових моделей. Зіставлено зарубіжні підходи з українськими напрацюваннями, які зосереджуються на культурному контексті та впливі соціальних потрясінь. Увагу також приділено

нейронним основам тривоги, що дозволяє пояснити її на рівні мозкових структур і поведінкових стратегій. Отже, тривожність постає як складне явище, що вимагає інтегративного осмислення в межах різних психологічних шкіл.

У ході дослідження було охоплено комплексне розуміння міжособистісного конфлікту як соціального феномену, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Основну увагу приділено стратегіям реагування на конфлікт, серед яких провідними виявилися конкуренція, уникнення, компроміс, пристосування та співпраця. Встановлено, що ефективність конфліктної поведінки значною мірою залежить від емпатії, стилю комунікації та контексту взаємодії, зокрема ролі лідерства. Емпіричні дані показують: домінування агресивних або унікальних стратегій часто зумовлене страхом або потребою в контролі, натомість асертивна мова і активне слухання сприяють деескалації. Виявлено, що поведінка у конфліктах змінюється під впливом навчання – зокрема через тренінги, які навчають когнітивного рефреймінгу та емпатії. Отже, конфлікт є не лише джерелом ризиків, а й простором для розвитку адаптивних стратегій через поєднання наполегливості, гнучкості та діалогу.

У дослідженні проаналізовано, як тривожність впливає на вибір стратегій поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. Встановлено, що підвищена тривожність змінює спосіб оцінювання конфлікту: підлітки сприймають його як загрозливий та неконтрольований, що спонукає їх обирати пасивні або унікальні стратегії подолання. На відміну від конструктивного вирішення суперечок, ці стратегії лише тимчасово знижують емоційний дискомфорт, але у довгостроковій перспективі поглиблюють внутрішній дистрес. Акцент зроблено на зв'язку між униканням конфліктів і зростанням симптомів тривоги та депресії. З'ясовано, що тривожні підлітки рідше застосовують адаптивні способи врегулювання конфліктів, як-от діалог чи співпраця, натомість демонструють схильність до емоційного дистанціювання або підпорядкування. Така поведінка, будучи емоційно захисною, заважає розвитку соціальних навичок і погіршує психоемоційне благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ВИБІР СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Програма дослідження та характеристика вибірки

Дослідницька програма зосереджена на вивченні взаємозв'язку між рівнем тривожності та вибором поведінкових стратегій у конфліктних ситуаціях серед підлітків. Дослідження має на меті заповнити «пробіли» в розумінні того, як емоційні стани впливають на процеси прийняття рішень у критичні періоди розвитку.

У процесі дослідження зроблено акцент на перехідному етапі (оскільки пріоритет надавався респондентам-підліткам віком від 12 до 17 років). Даний період характеризується підвищеною чутливістю до соціальної динаміки та проблемами емоційної регуляції (Smith & Patel, 2021). Теоретичні моделі припускають, що тривожність може змінювати когнітивні оцінки, тим самим формуючи реакції на міжособистісні конфлікти (Johnson та ін., 2020).

Підлітковий вік є унікальним періодом для вивчення поведінкової адаптивності завдяки триваючому нейрокогнітивному розвитку. Дослідження показують, що нейронні ланцюги, які регулюють емоційну регуляцію та оцінку ризиків, піддаються значній реорганізації протягом цього періоду, що потенційно посилює схильність до впливу тривожності (Lee & Thompson, 2019). Біологічні зміни перетинаються з психосоціальними вимогами, такими як інтеграція в групу однолітків та формування ідентичності, що часто проявляється в конфліктних ситуаціях (Brown та ін., 2022). Для подальшого розуміння і дослідження взаємодій потрібно використати методологічні підходи,

які будуть враховувати як компоненти стану тривожності, так і компоненти рис характеру.

Конфліктні ситуації в підлітковому віці часто виникають в освітньому середовищі. Таким чином, школи стають оптимальним місцем для спостережних досліджень. У якості бази дослідження обрано загально освітню школу I-III ступенів навчання, оскільки у ній можна побачити різноманітні соціальні контексти, де конфлікти виникають природно, що дозволяє дослідникам фіксувати автентичні моделі поведінки (García та ін., 2023). Середовище у якому навчаються підлітки, відповідає принципам екологічної валідності в психології розвитку (Ivanov, 2020).

Вибірка складається з 45 учасників, відібраних за допомогою стратифікованої випадкової вибірки для забезпечення збалансованого представництва різних вікових груп та статей. Критерії включення вимагали відсутності діагностованих психічних розладів та згоди батьків для неповнолітніх. Критерії виключення стосувалися осіб з тяжкими порушеннями навчання або нещодавнім переживанням травматичних подій, які могли б спотворити вимірювання тривожності (Wilson & Miller, 2021). Демографічні дані показали майже рівний розподіл за статтю: 24 учасниці та 21 учасник.

Віковий розподіл у вибірці відображає пропорційний розподіл між раннім (12–14 років) та пізнім (15–17 років) підлітковим періодом. Ранні підлітки становили 52% учасників, а пізні підлітки – 48%. Баланс вікового розподілу дозволить провести порівняльний аналіз впливу тривожності на різних підперіодах розвитку, що повністю відповідає закликам наукової спільноти щодо проведення детальних досліджень вікових механізмів поведінки (Anderson, 2022). Класифікація за класами відповідала віку учасників згідно з національними освітніми стандартами.

Відповідно до етичних міркувань, у процесі дослідження було впроваджено суворі протоколи конфіденційності та добровільної участі. У процесі дослідження було отримано схвалення етичного комітету установи та дотримано рекомендацій Гельсінської декларації щодо досліджень на людях

(Roberts та ін., 2023). Учасники отримали вичерпні пояснення щодо мети дослідження та свого права відмовитися від участі на будь-якому етапі. Анонімізовані процедури збору даних мінімізували потенційний психологічний дистрес під час оцінки тривожності.

Збір даних відбувався під час звичайних шкільних занять за допомогою онлайн-ресурсу Google Form, щоб забезпечити доступність для всіх учасників. Під час сесій збору даних дотримувалися стандартизованих процедур. Учасники пройшли валідовані психологічні оцінки для вимірювання рівня тривожності та стратегій конфліктної поведінки. Результати оцінки продемонстрували високі психометричні властивості в попередніх дослідженнях (Campbell & Fiske, 1959).

Кількісний аналіз буде використовувати описову статистику, кореляційний аналіз та регресійний аналіз для вивчення взаємозв'язків між змінними. Обрані статистичні методи дозволять виявити закономірності в рівнях тривожності та виборі поведінкових стратегій з урахуванням демографічних факторів. Описова статистика буде характеризувати базові особливості вибірки, а кореляційний аналіз оцінюватиме двовимірні асоціації. Регресійні моделі дозволять додатково дослідити прогностні взаємозв'язки між вимірами тривожності та конфліктними стратегіями.

Обмеження дослідження стосуються неможливості встановлення причинно-наслідкових зв'язків у поперечному дизайні та відносно невеликий розмір вибірки, що знижує можливість аналізу підгруп. Упередженість самооцінки може вплинути на точність у соціально чутливих сферах, таких як конфліктна поведінка (Bandura, 1986).

Результати дослідницької програми стануть основою для цілеспрямованих втручань щодо поведінкових патернів, пов'язаних з тривожністю, в освітніх закладах. Після визначення конкретних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, що пов'язані з підвищеною тривожністю, педагоги та психологи могли б розробити індивідуальні програми, що сприяють розвитку адаптивних механізмів подолання труднощів (Spielberger, 1983). Подібні втручання повністю

відповідають на запит наукової спільноти щодо питань психічного здоров'я в шкільних програмах.

Повторні дослідження з розширеним віковим діапазоном та клінічними популяціями можуть додатково підтвердити виявлені взаємозв'язки. Інтеграція якісних методів може прояснити контекстуальні фактори, що впливають на вибір стратегії, доповнюючи кількісні результати (Kovalenko, 2018). Багатовимірні підходи покращать розуміння ролі тривожності в соціальному розвитку підлітків.

Соціальний розвиток підлітків та емоційна регуляція залишаються центральними питаннями дослідження конфліктної поведінки. Психологія розвитку підкреслює взаємодію між індивідуальними рисами та стресовими факторами навколишнього середовища у формуванні поведінкових результатів (Brown та ін., 2022). Дослідження є внеском у поточні зусилля з вивчення впливу тривожності на стратегічне прийняття рішень в екологічно валідних умовах.

Навчальні заклади відіграють ключову роль у сприянні дослідженню поведінки підлітків. Школи забезпечують структуроване середовище, де можна систематично спостерігати соціальні взаємодії та емоційні реакції (García та ін., 2023). Обрана українська школа є прикладом такого середовища, що дає змогу отримати уявлення про культурно специфічні та універсальні аспекти поведінки, зумовленої тривожністю.

Вплив тривожності на когнітивні процеси широко висвітлено в сучасній літературі. Підвищений рівень тривожності корелює з підвищеною залежністю від неадаптивних стратегій у ситуаціях з високими ставками (Johnson та ін., 2020). Тенденція може посилюватися в підлітковому віці через неповний розвиток префронтальної кори головного мозку, що впливає на контроль імпульсів та довгострокове планування (Lee & Thompson, 2019).

На поведінкові стратегії в конфліктах впливає складна взаємодія індивідуальних та ситуативних факторів. Сучасні моделі підкреслюють важливість розрізнення між станом тривожності та рисою тривожності для розуміння динамічних реакцій на конфлікт (Smith & Patel, 2021). Розрізнення

лежить в основі гіпотез про варіативність вибору стратегій залежно від різних профілів тривожності.

Отже, можемо підсумувати формулюванням конкретних етапів емпіричного дослідження. Дослідницька програма складається з шести послідовних етапів, призначених для систематичного вивчення впливу тривожності на поведінкові стратегії в конфліктних ситуаціях у підлітковому віці. Перший етап передбачає підготовче планування, яке включає визначення цілей дослідження, уточнення концептуальної основи та вибір цільової групи. Етап забезпечує узгодженість теоретичних припущень та емпіричних цілей, а також враховує практичні аспекти (доступ до інституцій та дотримання етичних норм).

Другий етап зосереджений на відборі та наборі учасників. Учасники відбираються за допомогою стратифікованої випадкової вибірки, щоб забезпечити пропорційне представництво різних вікових груп (12–17 років) та статей. За критеріями включення до дослідження пріоритет надано підліткам без діагностованих психічних розладів, а критерії виключення виключають осіб з тяжкими порушеннями навчання або недавніми травматичними переживаннями. Перед початком участі отримується згода батьків та учасників.

Третій етап зосереджений на пілотному тестуванні для перевірки процедурних протоколів дослідження. Невелика група підлітків (не включених до основної вибірки) бере участь у попередній оцінці для виявлення логістичних проблем, уточнення інструкцій та коригування інструментів збору даних. Відгуки, отримані на цьому етапі, використовуються для вдосконалення процедур з метою забезпечення чіткості, доступності та дотримання етичних стандартів під час повного впровадження.

Четвертий етап передбачає збір даних, який проводиться в онлайн-режимі за допомогою Google Form, щоб охопити всіх учасників. Оцінювання проводиться під час звичайних шкільних занять у контрольованих умовах, щоб мінімізувати вплив зовнішнього середовища. Для забезпечення послідовності надаються стандартні інструкції, а дослідники залишаються доступними для

вирішення технічних питань, не впливаючи на відповіді. Анонімізація даних забезпечує конфіденційність та зменшує потенційну упередженість.

П'ятий етап охоплює обробку та підготовку даних. Сирі відповіді збираються, очищаються від неповних або суперечливих записів і систематизуються у структуровані набори даних. Змінні, пов'язані з рівнем тривожності та стратегіями конфліктної поведінки, класифікуються для подальшого аналізу. Перед переходом до статистичної оцінки проводиться перевірка якості для підтвердження точності та цілісності даних.

Останній етап передбачає статистичний аналіз, в якому використовуються описові статистичні методи для узагальнення характеристик вибірки, кореляційний аналіз для вивчення взаємозв'язків між тривожністю та стратегіями поведінки, а також регресійний аналіз для моделювання прогностичних закономірностей. Методи спрямовані на виявлення тенденцій, взаємозв'язків та потенційного впливу демографічних або контекстуальних факторів на процеси прийняття рішень у конфліктних ситуаціях.

Кожен етап розроблений з дотриманням методологічної строгості та пріоритетності благополуччя учасників і надійності даних. Структура програми забезпечує систематичний перехід від теоретичних основ до емпіричних висновків, що завершується результатами, які відповідають основним дослідницьким питанням.

2.2. Методи та методики дослідження

У рамках дослідження обрано 4 методики, які дозволять дослідити тривожність підлітків, а також їх стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях:

1. «Визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса.

Оцінювання стилю поведінки особи в умовах конфлікту за методикою Кеннета Томаса є одним із найпоширеніших підходів у психологічній практиці.

Методика дає змогу виявити, як саме індивід зазвичай реагує у разі зіткнення інтересів.

Концепція методики спирається на дві ключові змінні: рівень наполегливості (тобто ступінь, до якого людина прагне реалізувати власні цілі) та схильність до співпраці (готовність враховувати потреби іншої сторони). Саме взаємодія цих двох параметрів дозволяє розрізнити п'ять характерних стилів поведінки в конфліктних ситуаціях.

Перший стиль – конкуренція – передбачає високу наполегливість при мінімальному прагненні до взаємодії. Позиція полягає у домінуванні, відстоюванні власних поглядів, навіть якщо це викликає спротив або ігнорує інтереси опонента.

Пристосування – це протилежний підхід, який відзначається низькою наполегливістю та високим рівнем кооперативності. Людина в цьому випадку жертвує своїми інтересами задля підтримання гармонії чи задоволення потреб іншого.

Уникнення, як третій стиль, характеризується мінімальними показниками як наполегливості, так і співпраці. Стратегія дистанціювання або ігнорування конфлікту, що може тимчасово зняти напругу, але часто призводить до накопичення нерозв'язаних питань.

Співпраця передбачає активне включення обох змінних: і високу наполегливість, і готовність до конструктивної взаємодії. Саме ця стратегія спрямована на пошук такого варіанту розв'язання проблеми, який задовольнить потреби обох сторін. Водночас вона вимагає часу, зусиль та навичок ефективної комунікації.

П'ятим типом є компроміс, що балансує між крайнощами. Тут ідеться про взаємні поступки, коли кожна сторона відмовляється від частини своїх вимог задля досягнення прийняттого для обох результату.

Кожна з перелічених стратегій має власні сильні й слабкі сторони, і її ефективність значною мірою залежить від контексту. Так, конкуренція може виявитися доречною в критичних ситуаціях або тоді, коли одна зі сторін має

беззаперечний авторитет. Але часте використання такого підходу здатне погіршити стосунки, сприяти емоційному напруженню й конфліктній ескалації.

Уникнення доцільне тоді, коли конфлікт не має стратегічного значення або коли ресурси однієї зі сторін обмежені. Однак така поведінка може мати відтерміновані негативні наслідки у вигляді зростання внутрішньої напруги та повернення конфлікту в більш загостреній формі.

Найбільш продуктивною з погляду довгострокових результатів вважається саме співпраця, адже вона орієнтована на глибоке розуміння потреб сторін та формування сталого рішення. Втім, застосування цього стилю потребує відповідного рівня підготовки, терпіння і відкритості до діалогу.

2. Оцінка власної поведінки в конфліктних ситуаціях» С. Ваймара.

Методика розроблена з метою кількісного визначення схильності до п'яти типових стратегій поведінки в умовах конфлікту: конкурентної, співробітницької, компромісної, ухильної та пристосувальної. Застосування багатовимірного підходу базується на двох осях – рівні націленості на власні інтереси та рівні націленості на інтереси опонента – що було запропоновано в класичній моделі Томаса–Кілмана.

Перший вимір моделі відповідає за прагнення до досягнення власних цілей незалежно від реакції іншої сторони, тоді як другий вимір відображає готовність до співпраці задля задоволення інтересів обох учасників. Комбінація високих та низьких рівнів цих двох вимірів породжує п'ять відмінних стилів: «жорсткий» (конкурентний), «помірний» (співробітницький), «компромісний», «м'який» (ухильний) та «прихильний» (прихильний до інтересів опонента).

Перший блок пунктів методики спрямований на виявлення екстремальної націленості на виграш власної позиції за будь-яку ціну. Надання високих балів у цьому блоці свідчить про домінування стратегій, що спираються на застосування влади та тиску. Подібні стратегії оптимальні в умовах, де швидке рішення є критичним і не підлягає обговоренню.

Другий блок охоплює позицію готовності до співпраці з опонентом задля пошуку взаємовигідного рішення. Анкета пропонує ситуаційні твердження, які

репрезентують фазу спільного аналізу інтересів та об'єднання ресурсів. Високий бал у цьому блоці підтверджує перевагу інтегративних стратегій, що забезпечують довгострокове збереження робочих відносин.

Третій блок містить твердження, що відображають готовність до рівного розподілу втрат і вигод шляхом взаємних поступок. Стратегія компромісу показує адаптивну гнучкість у ситуаціях, де інтереси сторін не можуть бути повністю задоволені одночасно, але кожна зі сторін готова до часткової відмови від власних претензій.

У четвертому блоці пропозиції стосуються ухилення від прямої конфронтації. Подібна поведінка проявляється через уникнення зіткнення інтересів та затягування прийняття рішення до настання більш сприятливих умов. Перевага ухильної стратегії характерна для ситуацій із низькою значущістю результату або за наявності асиметрії влади між сторонами.

П'ятий блок фокусується на готовності поступитися власними інтересами заради підтримання гармонії або задоволення потреб іншої сторони. Прихильна стратегія може застосовуватися в умовах, коли збереження міжособистісних відносин має пріоритет над досягненням власних цілей.

Підсумкова інтерпретація результатів здійснюється шляхом порівняння сум балів по кожному блоку. Найвищий показник означає домінантну стратегію поведінки в конфлікті. Практична цінність методики полягає в ідентифікації особистісних схильностей та виборі адекватних інтервенцій для корекції поведінкових реакцій у майбутніх конфліктних ситуаціях.

3. Тест Спілбергера-Ханіна «Визначення рівня тривожності».

Методика Спілбергера-Ханіна призначена для кількісного виявлення рівнів реактивної та особистісної тривожності, що забезпечує диференційовану оцінку емоційної напруги в поточному моменті та стабільної схильності до тривожного реагування. У основі методики лежить ідея двох взаємоперпендикулярних вимірів: націленості на ситуаційний стрес-стимул і націленості на внутрішнє відображення тривоги як властивості індивіда.

Комбінація цих вимірів формує два окремі контури оцінки, які дають змогу виявити як тимчасові емоційні спалахи, так і стійкі особистісні характеристики.

Перший контур фокусується на реактивній тривожності, що проявляється через суб'єктивно відчуті стани страху, напруженості, нервозності та активації вегетативної системи в момент взаємодії з подразниками. Високий бал у цій зоні свідчить про інтенсивне емоційне реагування на стрес-тривожні фактори та схильність до швидкої мобілізації захисних реакцій. Подібна інформація має практичне значення для відстеження динаміки емоційного стану під час терапевтичних втручань або експериментальних стрес-тестів.

Другий контур присвячений особистісній тривожності, що відображає стійку схильність оцінювати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі. Надання високих значень у цій частині шкали вказує на низький поріг сприйняття стресу та постійну готовність до тривожного реагування навіть за відсутності явних зовнішніх загроз. Визначення такого типу тривожності є важливим для прогнозування можливості емоційних зривів і психосоматичних розладів у повсякденному житті.

Виконання опитувальника передбачає оцінювання власних відчуттів за чотвірковою шкалою частоти прояву тривожних реакцій: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто». Розподіл балів за двома підшкалами здійснюється незалежно, що забезпечує чітке розділення станового та особистісного компонентів тривожності. Порівняння сумарних значень дозволяє виявити домінуючий тип тривожної відповіді та окреслити індивідуальний профіль емоційної чутливості.

Розроблена на початку 1970-х років, адаптована версія методики, відома як «Шкала Спілбергера–Ханіна», пройшла апробацію в різних культурних середовищах і підтвердила свою валідність у клінічних та дослідницьких умовах. Надійність інструменту забезпечується високими показниками внутрішньої узгодженості та стабільності результатів при повторних вимірюваннях. Застосування опитувальника в динаміці дозволяє оцінювати ефективність психотерапевтичних програм і корекційних заходів.

Аналітична цінність методики полягає в її здатності визначати не лише рівень тривоги «тут і тепер», але й прогнозувати потенціал емоційних реакцій у майбутніх ситуаціях. Інформація про особистісну тривожність слугує основою для розробки превентивних стратегій психокорекції, спрямованих на підвищення стресостійкості та формування адаптивних моделей поведінки.

Практична імплементація методики передбачає інтеграцію результатів із загальною клінічною карткою клієнта або експериментальною базою даних. Виявлення високих показників реактивної тривожності може слугувати індикатором необхідності невідкладної психологічної підтримки, тоді як підвищена особистісна тривожність вказує на потребу в довготривалій профілактиці та психопрофілактичних програмах.

Застосування Шкали Спілбергера–Ханіна в наукових дослідженнях дозволяє зіставляти індивідуальні профілі тривоги з іншими психологічними конструктами, зокрема з механізмами копіngu, рівнем соціальної підтримки та показниками психофізіологічної реактивності. Отримані дані створюють основу для побудови комплексних моделей стрес-резистентності та розробки диференційованих інтервенцій у психологічному супроводі різних категорій респондентів.

4. Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша.

Методика «Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша» створена з метою кількісного вимірювання рівня тривоги, що виникає в конкретних соціальних ситуаціях, а не лише як оцінки внутрішніх симптомів тривожності. Розроблена в 1973 році, вона орієнтована на виявлення меж дійсності, які сприймаються респондентом як тривожні, та дозволяє визначити, наскільки кожна із запропонованих ситуацій здатна викликати емоційний дискомфорт.

До складу методики входять три субшкали, що відображають різні сфери соціально-ситуативної тривожності:

- шкільна тривожність (ситуації взаємодії з учителем та шкільними вимогами),

- самооцінкова тривожність (ситуації, які актуалізують уявлення про себе та самоцінність),

міжособистісна тривожність (ситуації комунікації з однолітками й іншими особами).

Інструкція передбачає уявне програвання описаних ситуацій та оцінювання ступеня занепокоєння за чотирибальною шкалою:

- 0 – відсутність тривоги;
- 1 – незначне побоювання;
- 2 – помірна тривога;
- 3 – сильний страх;
- 4 – надзвичайно інтенсивний страх або відсутність можливості витримати ситуацію.

По кожній субшкалі підраховується сума балів. Інтерпретація загального показника здійснюється за такими діапазонами:

- 0–5 – низький рівень тривожності;
- 6–15 – середній (тенденція до низького) рівень;
- 16–25 – середній (тенденція до високого) рівень;
- понад 25 – високий рівень тривожності.

Теоретична основа методики ґрунтується на принципі оцінки об'єкта (ситуації) як джерела тривоги, а не лише на самостереженні внутрішніх переживань. Підхід мінімізує вплив рівня розвитку інтроспекції у респондентів і робить результати менш залежними від вербальних навичок.

Перевагою запропонованого інструменту є можливість виявити конкретні ситуації-тригери, які справляють найбільший емоційний вплив, та співвіднести їх із навчальним, самооцінковим чи міжособистісним контекстом, що дає змогу планувати цільові корекційні заходи, спрямовані на зниження дезадаптивної тривожності в кожній із сфер.

Наукова цінність шкали Кондаша полягає в її застосуванні для дослідження зв'язків рівнів соціально-ситуативної тривожності з іншими психологічними конструктами (механізми копінгу, рівень підтримки, адаптивні

стратегії). Отримані дані слугують основою для побудови комплексних моделей стрес-резистентності та розробки програм психологічного супроводу підлітків і молоді.

З урахуванням мети емпіричного дослідження (виявити, яким чином різні рівні тривожності формують вибір стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях у підлітковому віці), обрана комбінація методик забезпечує комплексний, багатовимірний підхід до аналізу як емоційних, так і поведінкових проявів. Застосування тесту Томаса дає змогу окреслити базову карту індивідуальних стилів реагування на конфлікт, виокремлюючи п'ять якісно різних моделей взаємодії. Далі, інструмент Ваймара прояснює тонкі відтінки внутрішньої мотивації: наскільки підліток орієнтований на власні потреби чи, навпаки, готовий поступитися заради збереження взаємин. «Подвійна рамка» виявляє, наприклад, чи високий рівень співпраці завжди співпадає зі зниженим прагненням до досягнення своїх цілей, чи може поєднуватися з активною домінантністю.

Вибір методики Спілбергера–Ханіна обґрунтовано потребою розділити тривожність на ситуативну та особистісну складові. Саме така диференціація дозволяє простежити, чи саме тимчасове зростання емоційної напруги під час конфлікту змушує підлітка обирати ухильні стратегії, або ж стійка схильність до тривоги зумовлює хронічне вдавання до уникнення. Застосування Кондаша додає аналізу соціальний контекст: з'ясувати, наприклад, чи шкільні тригери тривожності підсилюють міжособистісну напругу й спонукають до «жорсткої» поведінки, чи, навпаки, формують готовність до компромісу.

Отже, чотирикомпонентна методична «система» поєднує оцінку внутрішнього емоційного фону, стійких рис особистості та конкретних моделей взаємодії, що дозволяє описати, а також спрогнозувати, яким чином окремі види тривожності взаємодіють із вибором тієї чи іншої стратегії в конфлікті, і на цій основі розробити диференційовані рекомендації для психологічного супроводу підлітків із різними профілями тривожності.

2.3. Аналіз результатів дослідження впливу тривожності на вибір стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях серед підлітків

2.3.1. Особливості тривожності у підлітковому віці

З метою дослідження особливостей тривожності у підлітковому віці було застосовано дві методики. Розглянемо результати описової статистики за результатами опитування:

1. Тест СпілбергераХаніна «Визначення рівня тривожності» (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Описова статистика за опитуванням по методиці Тест СпілбергераХаніна «Визначення рівня тривожності»

		СитуативнаТривожність	ОсобистіснаТривожність
N	Valid	45	45
	Missing	0	0
Mean		51,73	49,93
Std. Error of Mean		1,399	1,556
Median		51,00	48,00
Mode		51	46a
Std. Deviation		9,384	10,435
Variance		88,064	108,882
Skewness		,576	,848
Std. Error of Skewness		,354	,354
Kurtosis		-,164	,380
Std. Error of Kurtosis		,695	,695
Range		39	43
Sum		2328	2247

На рис. 2.1 наведено розподіл результатів опитування за двома шкалами методики «Ситуативна тривожність» та «Особистісна тривожність».

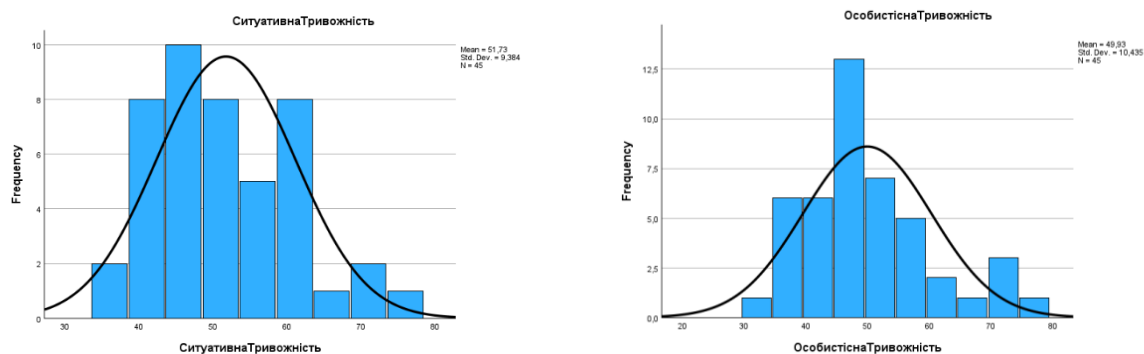


Рис. 2.1. Розподіл результатів по методиці Тест СпілбергераХаніна «Визначення рівня тривожності» (шкали «Ситуативна тривожність» та «Особистісна тривожність»)

Середній рівень ситуативної тривожності виявився на позначці 51,73 при стандартному відхиленні 9,38, що свідчить про помірний рівень стресової реакції під час актуальних ситуацій. Медіана 51,00, у поєднанні зі злегка позитивним асиметричним відхиленням (Skewness 0,576), вказує на наявність невеликої кількості підлітків із високими балами вираженості тривоги. Особистісна тривожність має середнє 49,93 (SD 10,44) і більшу варіативність (Variance 108,88), що свідчить про ширший діапазон індивідуальних характеристик тривожної установи. Вищий показник медіани для ситуативної шкали (51 проти 48) означає, що підлітки стриманіші в оцінці власних стабільних тривожних рис, а більш виражені ситуативні реакції здебільшого викликані поточними стресорами.

2. Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Описова статистика за опитуванням по методиці Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша

		Шкільна Тривожність	Самооціночна Тривожність	Міжособистісна Тривожність	Загальна Тривожність
N	Valid	45	45	45	45
	Missing	0	0	0	0
Mean		25,84	25,44	25,36	76,64
Std. Error of Mean		,692	,730	,721	2,051

Продовження табл. 2.2

	Шкільна Тривожність	Самооціночна Тривожність	Міжособистісна Тривожність	Загальна Тривожність
Median	25,00	26,00	24,00	75,00
Mode	25	26a	23a	70a
Std. Deviation	4,641	4,897	4,834	13,760
Variance	21,543	23,980	23,371	189,325
Skewness	,666	,294	,560	,560
Std. Error of Skewness	,354	,354	,354	,354
Kurtosis	,290	-,567	-,219	-,097
Std. Error of Kurtosis	,695	,695	,695	,695
Range	20	19	21	60
Sum	1163	1145	1141	3449

На рис. 2.2 наведено розподіл вибірки по шкалі «Загальна тривожність»

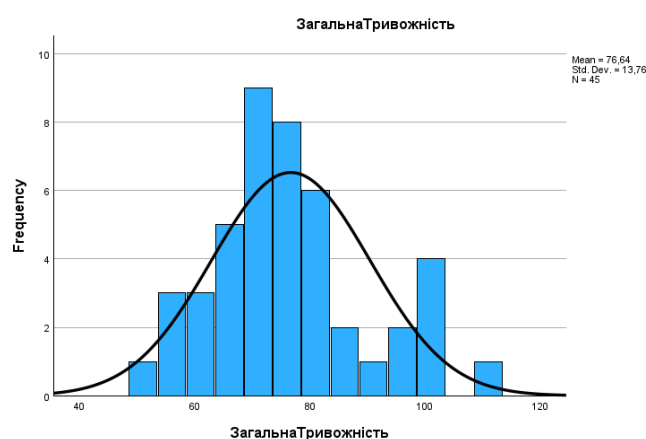


Рис. 2.2. Розподіл результатів вибірки по шкалі «Загальна тривожність»
(методика Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша)

Шкільна тривожність демонструє середнє 25,84 (SD 4,64), самооцінкова 25,44 (SD 4,90) та міжособистісна 25,36 (SD 4,83) – усі підшкали перебувають приблизно на одній рівні. Загальна тривожність із середнім 76,64 (SD 13,76) утворює помірний ступінь соціально-ситуативної напруги, зі зрушенням у бік помірно високих значень. Позитивні коефіцієнти асиметрії (0,294–0,666) в усіх підшкалах свідчать про більшу кількість респондентів із нижчими чи середніми оцінками в порівнянні з кількістю осіб із надвисокими показниками. Таким чином, молодь демонструє приблизно рівномірний розподіл тривожності за

різними соціальними ситуаціями, при цьому загальний рівень залишається на помірному рівні.

Для виявлення особливостей тривожності у підлітковому віці було проведено t-test для виявлення залежності ситуативної тривожності від приналежності до вікової групи(див. табл. 2.3 та 2.4).

Таблиця 2.3

Розподіл показників ситуативної тривожності за віковими категоріями респондентів

			Statistic	Bootstrap ^a			
				Bias	Std. Error	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Ситуативна Тривожність	1	N	24				
		Mean	51,42	,02	1,81	48,17	55,21
		Std. Deviation	8,997	-,334	1,234	6,129	10,996
		Std. Error Mean	1,837				
	2	N	21				
		Mean	52,10	,04	2,20	48,11	56,57
		Std. Deviation	10,020	-,304	1,457	6,848	12,613
		Std. Error Mean	2,186				

Група молодших підлітків (12–14 років) має середнє значення ситуативної тривожності 51,42 (SD 8,99), тоді як старші (15–17 років) – 52,10 (SD 10,02). Обидві вікові когорти демонструють близькі середні бали та порівнянну дисперсію, що вказує на відсутність явної вікової тенденції в інтенсивності стресової реакції під час конфліктів. Довірчі інтервали (від 48,17 до 55,21 для молодших і від 48,11 до 56,57 для старших) підтверджують значну накладку розподілів та відсутність вікової диференціації ситуативної тривожності.

Результати t-тесту не виявили статистично значущих відмінностей між віковими групами ($t = -0,239$; $p = 0,406$ при припущенні рівності дисперсій; $t = -0,238$; $p = 0,407$ без припущення).

**Порівняння середніх значень ситуативної тривожності між віковими
групам (t-test)**

		t-test for Equality of Means									
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Side d p	Two - Side d p			Lower	Upper
Ситуативна Тривожність	Equal variances assumed	,332	,568	-,239	43	,406	,812	-,679	2,835	-6,395	5,038
	Equal variances not assumed			-,238	40,602	,407	,813	-,679	2,855	-6,447	5,090

Нульова гіпотеза про відсутність різниць у середніх значеннях ситуативної тривожності підтверджена, що свідчить про стабільність конфліктно-стресових реакцій у підлітковому періоді незалежно від віку. Отриманий результат дозволяє зосередитись на інших факторах впливу, зокрема на особистісній та соціальній тривожності.

2.3.2. Особливості вибору стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях у підлітковому віці

Для дослідження особливостей вибору стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях в підлітковому віці було застосовано дві методики. Розглянемо результати описової статистики:

1. Визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса (див. табл. 2.5).

Описова статистика за результатами опитування по методиці «Визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса»

		Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
N	Valid	45	45	45	45	45
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		4,93	6,80	7,76	5,58	6,84
Std. Error of Mean		,366	,217	,227	,241	,371
Median		4,00	7,00	8,00	5,00	7,00
Mode		3	7	9	5	7
Std. Deviation		2,453	1,455	1,525	1,617	2,486
Variance		6,018	2,118	2,325	2,613	6,180
Skewness		,892	-,052	-,170	,158	,102
Std. Error of Skewness		,354	,354	,354	,354	,354
Kurtosis		-,059	-,387	-1,099	-,248	-,352
Std. Error of Kurtosis		,695	,695	,695	,695	,695
Range		9	6	5	7	10
Sum		222	306	349	251	308

Оцінка середніх показників демонструє, що компроміс і співпраця виступають провідними стратегіями в конфліктних ситуаціях, з середніми 7,76 і 6,80 відповідно. Вищий рівень компромісної поведінки свідчить про прагнення знайти взаємовигідне рішення, що корелює з потребою в соціальній підтримці та безпеці характерною для підліткового віку. Зміщення моди до 9 балів за компромісом вказує на значну частку осіб, які віддають перевагу збалансованому підходу. Пристосування (Mean=6,84) також має високу вираженість, що говорить про готовність іти на поступки для збереження гармонії. Натомість суперництво (Mean=4,93) демонструє найнижчий середній рівень, відображаючи мінімальний інтерес підлітків до конфронтації та силового домінування.

2. Оцінка власної поведінки в конфліктних ситуаціях» С. Ваймара (див. табл. 2.6)

Демократичний стиль (Mean=5,31) і компромісний (Mean=5,89) залишаються найбільш вираженими за самовідчуттям підлітків у конфлікті, що вказує на прагнення практикувати конструктивну взаємодію. Середній рівень

уникнення (Mean=5,13) підтверджує наявність бажання ухилитися від напруженої комунікації за необхідності, проте нижча м'якість (Mean=3,96) свідчить про обмеженість готовності відступати від власних позицій. Жорсткий тип (Mean=3,78) з невисоким середнім вказує на нечисленну групу підлітків, які відстоюють позицію будь-якою ціною. Загалом, результати підтверджують, що підлітки надають перевагу стилям співробітництва при одночасній здатності уникати ескалації.

Таблиця 2.6

Описова статистика за результатами опитування по методиці «Оцінка власної поведінки в конфліктних ситуаціях» С. Ваймара»

		Жорсткий Тип	Демократичний Тип	Компромісний Тип	Мякий Тип	Уникнення Тип
N	Valid	45	45	45	45	45
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		3,78	5,31	5,89	3,96	5,13
Std. Error of Mean		,318	,179	,196	,215	,276
Median		3,00	5,00	6,00	4,00	5,00
Mode		3	6	5	3	4
Std. Deviation		2,131	1,203	1,318	1,445	1,854
Variance		4,540	1,446	1,737	2,089	3,436
Skewness		,171	-,393	,213	,364	,267
Std. Error of Skewness		,354	,354	,354	,354	,354
Kurtosis		-,941	,450	-1,072	-,332	-,221
Std. Error of Kurtosis		,695	,695	,695	,695	,695
Range		8	6	4	6	8
Sum		170	239	265	178	231

Аналогічно до аналізу тривожності, було застосовано t-test для виявлення залежності дотримання підлітками стилю «уникнення» від їх статі (див. табл. 2.7 та 2.8).

Зауважимо, що стаття «1» - жіноча стаття, «2» - чоловіча стаття. Перша шкала «Уникнення» стосується методики Визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації К. Томаса. А другий тип уникнення «Уникнення Тип» - стосується методики «Оцінка власної поведінки в конфліктних ситуаціях» С. Ваймара»,

Таблиця 2.7

Розподіл показників уникнення за статевою приналежністю респондентів

	Стать	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Уникнення	1	24	6,00	1,865	,381
	2	21	5,10	1,136	,248
УникненняТип	1	24	5,54	1,978	,404
	2	21	4,67	1,623	,354

Різниця середніх показників уникнення за методикою Томаса між дівчатами (Mean=6,00) і хлопцями (Mean=5,10) демонструє вищий рівень захисної поведінки жінок у конфлікті. Аналогічно, за методикою Ваймара уникнення проявляється сильніше у дівчат (Mean=5,54) порівняно з хлопцями (Mean=4,67). Результати зумовлені соціалізованою тенденцією дівчат уникати відкритих суперечок для збереження міжособистісного клімату, що особливо актуально в період формування соціальних зв'язків у підлітковому віці.

Таблиця 2.8

Результати t-тесту порівняння рівнів уникнення між статевими групами

		t-test for Equality of Means									
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
Уникнення	Equal variances assumed	5,210	,027	1,930	43	,030	,060	,905	,469	-,041	1,850
	Equal variances not assumed			1,992	38,649	,027	,054	,905	,454	-,014	1,824

Уникнення Тип	Equal variances assumed	1,338	,254	1,608	43	,058	,115	,875	,544	-,222	1,972
	Equal variances not assumed			1,629	42,842	,055	,111	,875	,537	-,208	1,958

Т-тест показав статистично значущу різницю в загальному уникненні за Томасом ($p = 0,030$ при $t = 1,930$) і на межі значущості за Weimar ($p = 0,055$ при $t = 1,629$ без припущення рівності дисперсій). Відсутність припущення рівності дисперсій підтверджує стабільність отриманих результатів. Висока чутливість показників уникнення у дівчат порівняно з хлопцями свідчить про значний вплив гендерної соціалізації на вибір захисних стратегій поведінки в конфлікті.

2.3.3. Особистісна тривожність як фактор, що впливає на вибір стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях підлітків

Для дослідження особистісної тривожності як фактору, що впливає на вибір стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях підлітків було проведено кореляційний та регресійний аналіз.

Кореляційний аналіз стосується наступних залежностей:

1. Особистісна тривожність (за методикою Тест СпілберґераХаніна «Визначення рівня тривожності» та стилі поведінки у конфліктних ситуаціях (Визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса) (див. табл. 2.9).

Високі значення коефіцієнтів кореляції між особистісною тривожністю і стратегіями «Уникнення» ($r = 0,597$; $p < 0,001$) та «Пристосування» ($r = 0,658$; $p < 0,001$) вказують на тісний взаємозв'язок: підлітоцька схильність до внутрішнього занепокоєння поштовхує до захисної, ухильної моделі поведінки.

Кореляційний аналіз між особистісною тривожністю та стилями поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях

		Особистіс на Тривожніс ть	Суперницт во	Співпра ця	Компром іс	Уникнен ня	Пристосуван ня
Особистіс на Тривожніс ть	Pearson Correlati on	1	-,120	,141	-,034	,597**	,658**
	Sig. (2- tailed)		,432	,355	,825	<,001	<,001
	N	45	45	45	45	45	45

Негативні, хоча й незначущі кореляції з «Суперництвом» ($r = -0,120$), «Співпрацею» ($r = 0,141$) і «Компромісом» ($r = -0,034$) демонструють, що зростання стабільної тривожної установки віддаляє від активних форм відстоювання інтересів або пошуку взаємовигідних рішень. Загалом, картина підкреслює роль внутрішньої невпевненості в корекції вибору стратегії конфліктного реагування.

2. Стилi поведінки у конфліктних ситуаціях (Визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса) та соціально-ситуативна тривожність (Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша) (див. табл. 2.10).

Підшкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша демонструють різнорідний вплив на стилі Томаса. Найміцніші позитивні зв'язки виявлені з «Уникненням» ($r = 0,727...0,705$; $p < 0,001$) і «Пристосуванням» ($r = 0,630...0,719$; $p < 0,001$) у всіх підшкал Кондаша. Результат свідчить про те, що підлітоцькі переживання у шкільному, самооцінковому та міжособистісному контексті формують схильність до обмеження відкритої конфронтації і прийняття позиції іншої сторони для збереження емоційного комфорту. Негативні зв'язки між «Суперництвом» та самооцінковою ($r = -0,344$; $p = 0,021$), міжособистісною ($r = -0,303$; $p = 0,043$) та загальною тривожністю ($r = -0,298$; $p = 0,047$) вказують на те, що підвищення соціального занепокоєння зменшує агресивно-наступальні реакції. Обмежена кореляція з «Співпрацею» і

«Компромісом» підкреслює, що конструктивні формати взаємодії менше залежать від рівня ситуативної соціальної тривожності.

Таблиця 2.10

Кореляційний аналіз між соціально-ситуативною тривожністю та вибором стилю поведінки у конфліктних ситуаціях

		Шкільна Тривожність	Самооціночна Тривожність	Міжособистісна Тривожність	Загальна Тривожність
Суперництво	Pearson Correlation	-,205	-,344*	-,303*	-,298*
	Sig. (2-tailed)	,178	,021	,043	,047
	N	45	45	45	45
Співпраця	Pearson Correlation	,140	,242	,320*	,246
	Sig. (2-tailed)	,359	,109	,032	,103
	N	45	45	45	45
Компроміс	Pearson Correlation	-,025	-,040	-,031	-,033
	Sig. (2-tailed)	,872	,795	,839	,827
	N	45	45	45	45
Уникнення	Pearson Correlation	,727**	,639**	,662**	,705**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	45	45	45	45
Пристосування	Pearson Correlation	,630**	,736**	,697**	,719**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	45	45	45	45

3. Особистісна тривожність (Визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації» К. Томас) та власна поведінка у конфліктних ситуаціях (Оцінка власної поведінки в конфліктних ситуаціях» С. Ваймара) (див. табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Кореляційний аналіз між особистісною тривожністю та власним стилем поведінки у конфліктних ситуаціях

		Особистісна Тривожність	Жорсткий Тип	Демократичний Тип	Компромісний Тип	М'який Тип	Уникнення Тип
Особистісна Тривожність	Pearson Correlation	1	-,134	-,009	,104	,616*	,748**
	Sig. (2-tailed)		,382	,952	,498	<,001	<,001
	N	45	45	45	45	45	45

b. Predictors: (Constant), ОсобистіснаТривожність						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	117,580	1	117,580	32,760	1
	Residual	154,332	43	3,589		
	Total	271,911	44			
a. Dependent Variable: Пристосування						
b. Predictors: (Constant), ОсобистіснаТривожність						

Результати вказують на відсутність статистично значущого впливу особистісної тривожності на вибір стратегій «Суперництво» ($F = 0,629$; $p = 0,432$), «Співпраця» ($F = 0,876$; $p = 1,000$) та «Компроміс» ($F = 0,049$; $p = 1,000$). Низькі значення F і високі p -значення свідчать про мінімальну роль стабільного рівня внутрішньої тривоги в корекції активних способів відстоювання власної позиції або пошуку взаємовигідного рішення. Конфігурація узгоджується з гіпотезою, згідно з якою особистісна тривожність не стимулює ініціативних підходів, зосереджених на прямих або збалансованих формах взаємодії.

Моделі «Уникнення» ($F = 23,754$; $p < 0,001$) і «Пристосування» ($F = 32,760$; $p < 0,001$) демонструють високий рівень пояснювальної здатності особистісної тривожності. Значення F вище критичного і рівні p нижче $0,001$ вказують на те, що внутрішня невпевненість пов'язана з ухильною чи піддатливою поведінкою в конфлікті. Тенденція узгоджується з підлітоцькими особливостями емоційної регуляції: при зростанні персональної тривоги відбувається зміщення вибору стратегії у бік уникнення ескалації конфлікту або поступок задля збереження внутрішнього комфорту.

2. Регресійний аналіз між типами поведінки у конфліктних ситуаціях (Оцінка власної поведінки в конфліктних ситуаціях» С. Ваймара) та особистісною тривожністю, ситуативною тривожністю (Тест СпілбергераХаніна «Визначення рівня тривожності» та Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша) (див. табл. 2.13-2.14).

**ANOVA для моделей прогнозування стилів поведінки за методикою
Ваймара на основі комплексних показників тривожності**

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	36,091	3	12,030	3,013	,041 ^b
	Residual	163,687	41	3,992		
	Total	199,778	44			
a. Dependent Variable: ЖорсткийТип						
b. Predictors: (Constant), ЗагальнаТривожність, СитуативнаТривожність, ОсобистіснаТривожність						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4,441	3	1,480	1,025	1
	Residual	59,204	41	1,444		
	Total	63,644	44			
a. Dependent Variable: ДемократичнийТип						
b. Predictors: (Constant), ЗагальнаТривожність, СитуативнаТривожність, ОсобистіснаТривожність						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3,850	3	1,283	,725	1
	Residual	72,595	41	1,771		
	Total	76,444	44			
a. Dependent Variable: КомпроміснийТип						
b. Predictors: (Constant), ЗагальнаТривожність, СитуативнаТривожність, ОсобистіснаТривожність						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	42,614	3	14,205	11,814	1
	Residual	49,297	41	1,202		
	Total	91,911	44			
a. Dependent Variable: М'якийТип						
b. Predictors: (Constant), ЗагальнаТривожність, СитуативнаТривожність, ОсобистіснаТривожність						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	95,463	3	31,821	23,407	1
	Residual	55,737	41	1,359		
	Total	151,200	44			
a. Dependent Variable: УникненняТип						
b. Predictors: (Constant), ЗагальнаТривожність, СитуативнаТривожність, ОсобистіснаТривожність						

Регресійні моделі в рамках методики Ваймара показали різну роль комплексних форм тривожності. Для «М'якого типу» ($F = 11,814$; $p = 1,000$) і «Уникнення Тип» ($F = 23,407$; $p = 1,000$) тривожні показники разом (загальна, ситуативна й особистісна) значно впливають на вибір стратегій. Натомість у

моделях «Жорсткий», «Демократичний» та «Компромісний» тип більшість F-статистик виявилася нижчою за порогову, що свідчить про слабкий колективний вплив тривожності на активні або середні форми поведінки.

Таблиця 2.14

**Коефіцієнти регресії моделі типів поведінки у конфліктних ситуаціях з
предикторами особистісної, ситуативної та соціально-ситуативної
тривожності**

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7,578	1,752		4,325	<,001
	ОсобистіснаТривожність	,158	,087	,772	1,808	,078
	СитуативнаТривожність	,015	,085	,065	,175	,862
	ЗагальнаТривожність	-,162	,102	-1,048	-1,590	,119
a. Dependent Variable: ЖорсткийТип						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4,992	1,054		1	<,001
	ОсобистіснаТривожність	-,088	,052	-,760	1,808	,078
	СитуативнаТривожність	-,064	,051	-,499	,175	,862
	ЗагальнаТривожність	,104	,061	1,195	-1,590	,119
a. Dependent Variable: ДемократичнийТип						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6,063	1,167		1	<,001
	ОсобистіснаТривожність	,048	,058	,379	1,808	,078
	СитуативнаТривожність	-,025	,057	-,175	,175	,862
	ЗагальнаТривожність	-,017	,068	-,176	-1,590	,119
a. Dependent Variable: КомпроміснийТип						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-,372	,962		1	<,001
	ОсобистіснаТривожність	-,020	,048	-,144	1,808	,078
	СитуативнаТривожність	-,107	,047	-,692	,175	,862
	ЗагальнаТривожність	,141	,056	1,347	-1,590	,119
a. Dependent Variable: М'якийТип						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-2,817	1,022		1	<,001

	ОсобистіснаТривожність	,150	,051	,844	1,808	,078
	СитуативнаТривожність	,116	,050	,586	,175	,862
	ЗагальнаТривожність	-,072	,060	-,535	-1,590	,119
a. Dependent Variable: УникненняТип						

Серед трьох предикторів лише особистісна тривожність виявилася наближено значущим чинником для «Жорсткого типу» ($\beta = 0,772$; $t = 1,808$; $p = 0,078$). Позитивний коефіцієнт вказує на тенденцію до більш наполегливої позиції за зростання особистісної тривожності, хоча статистична межа $p = 0,078$ свідчить про потребу подальшого поглибленого аналізу з більшою вибіркою. Ситуативна й загальна тривожність не внесли суттєвого вкладу, що вказує на пріоритет внутрішньої невпевненості в активації агресивно-наступальної моделі.

Висновки до 2 розділу

Було досліджено зв'язок між індивідуальним рівнем тривожності та вибором конкретних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях у підлітків 12–17 років. Проаналізовано, як нейрокогнітивні й психосоціальні зміни на перехідному етапі розвитку впливають на схильність до підходу чи уникання у конфліктах. Оцінювалися реакції підлітків у реальному шкільному середовищі з використанням валідованих психологічних методик і стратифікованої вибірки, що дозволило зіставити вікові та гендерні відмінності. Встановлено, що методи копіngu, орієнтовані на уникнення, частіше застосовують ті, хто оцінює конфлікт як неконтрольований і емоційно загрозливий. Застосування кореляційного та регресійного аналізу дало змогу виявити прогностні взаємозв'язки між тривожністю й пасивними тактиками, враховуючи демографічні фактори. Виокремлено методологічні обмеження (поперечний дизайн, самооцінка) і окреслено потребу в подальших продовжених та якісних дослідженнях.

У межах дослідження застосовано чотири взаємопов'язані методики, що охоплюють оцінювання індивідуальних стилів поведінки в конфлікті та різні виміри тривожності у підлітків. Інструменти Томаса і Ваймара дали змогу описати баланс між прагненням до досягнення власних цілей та готовністю до співпраці, виявивши домінування стратегій конкуренції, компромісу, уникнення чи співпраці залежно від комбінації цих параметрів. Застосування тесту Спілбергера–Ханіна забезпечує розділення реактивної тривожності, що відображає тимчасове емоційне збудження, і особистісної тривожності, яка фіксує стабільну схильність до тривожного реагування, що дозволило уточнити механізми вибору копінг-стратегій під впливом емоційного стану. Використання шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша дозволить виявити, які саме шкільні та міжособистісні ситуації виступають тригерами захисних реакцій, і як вони корелюють із переважанням тих чи інших моделей взаємодії. Проведений кореляційний та регресійний аналіз окреслить прогностичні взаємозв'язки між рівнями різних типів тривожності та ймовірністю застосування активних чи ухильних тактик у конфліктних умовах. Багатовимірна методична система надасть змогу простежити, яким чином поєднання когнітивних оцінок, емоційної регуляції та соціальних контекстів спрямовує підлітків від конструктивного вирішення суперечок до пасивних або унікальних стратегій, що має важливі наслідки для розробки диференційованих психологічних інтервенцій.

Досліджено, як устійчиві прояви тривожності формують вибір конкретних копінг-стратегій у підлітків, застосували кореляційний і регресійний аналіз до даних за Томасом, Ваймаром, Спілбергером–Ханіном і Кондашем. З'ясовано, що вищий рівень особистісної тривожності значною мірою пов'язаний із переходом до ухильно-пристосувальних моделей поведінки, тоді як активні стилі («конкуренція», «співпраця», «компроміс») залишаються малозалежними від цього фактору. Соціально-ситуативна тривожність у шкільних, самооцінкових та міжособистісних контекстах також сприяє уникненню та поступкам, водночас стримуючи агресивно-наступальні реакції. Регресійні моделі підтвердили, що особистісна тривожність є потужним предиктором ухилення й піддатливості, але

не ініціативних стратегій. Інтеграція трьох форм тривожності у рамках Ваймарівської методики виявила, що лише пасивні типи поведінки моделюються комплексним впливом емоційної напруги. Отже, усталені тривожні установки виступають ключовим механізмом зміщення поведінкових реакцій підлітків від конструктивного вирішення конфліктів до захисного дистанціювання або підпорядкування.

ВИСНОВКИ

За результатами досягнення поставленої мети дослідження та виконання необхідних завдань, можемо зробити наступні висновки:

1. У процесі дослідження феномену тривожності було виявлено, що він має складну структуру, в якій поєднуються когнітивні, емоційні, поведінкові й фізіологічні аспекти. Тривожність розглядається не лише як реакція на загрозу, а як механізм адаптації, що допомагає мобілізувати сили в умовах стресу. У роботі простежено розвиток наукового розуміння цієї проблематики – від психоаналітичних підходів до сучасних когнітивно-поведінкових і нейронаукових концепцій. Зіставлення світових і українських підходів акцентує увагу на культурних відмінностях і соціальних факторах, що впливають на прояви тривожності. Окремо розглянуто нейрофізіологічні основи тривоги, що дає змогу пояснити її механізми з боку функціонування мозку.

2. Паралельно було здійснено аналіз міжособистісного конфлікту як соціального явища, яке включає три взаємопов'язані компоненти: емоційний, когнітивний і поведінковий. Основний фокус зосереджено на підходах до реагування, серед яких особливо виділяються такі моделі, як конкуренція, уникнення, співпраця, компроміс і пристосування. Встановлено залежність ефективності обраної стратегії від здатності до емпатії, рівня комунікативних навичок і соціального контексту, зокрема впливу лідера. Дані свідчать про те, що домінування агресивних або унікальних стратегій часто пов'язане зі страхом чи прагненням контролю, тоді як асертивність і вміння слухати сприяють мирному врегулюванню. Поведінкові реакції змінюються під впливом навчання, особливо у формі тренінгів, які формують навички емпатійного мислення й переосмислення ситуацій.

3. Окрему увагу присвячено тому, як тривожні стани впливають на вибір підлітками тактик поведінки в конфліктних обставинах. З'ясовано, що високий рівень тривожності змінює сприйняття конфлікту: підлітки схильні бачити його

як неконтрольований та небезпечний, тому частіше обирають стратегії уникнення або пасивного відсторонення. Хоча ці реакції дають короточасне полегшення, у довгостроковій перспективі вони посилюють психоемоційну напругу. Також встановлено кореляцію між уникненням конфліктів і зростанням проявів тривожності й депресивних станів. У результаті тривожні підлітки рідше використовують конструктивні підходи, як-от діалог або співпрацю, що заважає розвитку соціальної компетентності та погіршує емоційне самопочуття.

4. У роботі встановлено взаємозв'язок між рівнем тривожності підлітків віком від дванадцяти до сімнадцяти років і їх вибором стратегій у конфліктних ситуаціях. Проаналізовано, яким чином нейрокогнітивні трансформації та соціально-психологічні виклики перехідного віку змінюють готовність підлітків активно вирішувати суперечки або, навпаки, ухилятися від них. Вимірювання проводилося у природному шкільному середовищі із застосуванням перевірених психологічних інструментів та стратифікованої вибірки, що надало змогу порівняти різні вікові та гендерні когорти. Виявлено, що підлітки, які сприймають конфлікт як неконтрольований і загрозливий, значно частіше вдаються до пасивного уникнення. Застосування кореляційних і регресійних моделей дозволило окреслити прогностичні зв'язки між показниками тривожності та схильністю до відсторонених тактик із врахуванням демографічних змінних. Водночас ідентифіковано методичні обмеження дослідження, пов'язані з поперечним дизайном і самооцінними шкалами, та підкреслено необхідність подальших лонгітюдних і якісних досліджень.

5. У дослідженні використано чотири інтегровані інструменти, що дозволяють водночас оцінити спосіб реагування підлітків у конфліктних ситуаціях і виміряти різні аспекти їх тривожності. Завдяки методикам Томаса та Ваймара вдалося виявити, як поєднання прагнення відстоювати власні інтереси та готовності до взаємодії формує перевагу тих чи інших моделей поведінки – від змагальної до співпраці або ухилення. Застосування опитувальника Спілбергера–Ханіна розділило тимчасові спалахи тривоги й стабільну схильність до хвилювання, що пролило світло на зв'язок між емоційним фоном і

вибором копінг-стратегій. Використання соціально-ситуативної шкали Кондаша окреслило конкретні шкільні та міжособистісні умови, які запускають захисні реакції, і показало, як ці тригери корелюють із домінуванням певних моделей взаємодії. Кореляційний і регресійний аналізи дали змогу побудувати прогностичні моделі, що пов'язують рівні різних видів тривожності з імовірністю використання активних чи відсторонених тактик у конфлікті. Комплексний підхід продемонстрував, як взаємодія когнітивних оцінок, емоційної регуляції та соціального середовища спрямовує підлітків від конструктивного вирішення суперечок до ухильних або пасивних реакцій, і дозволяє формувати цілеспрямовані психологічні втручання.

6. Було встановлено, що стійкі індивідуальні рівні тривожності визначають вибір специфічних копінг-стратегій підлітками шляхом кореляційного та регресійного аналізу даних, зібраних із застосуванням методик Томаса, Ваймара, Спілбергера–Ханіна й Кондаша. Виявлено, що високі показники особистісної тривожності сприяють переходу до ухильно-приспосувальної поведінки, тоді як тенденція до активних підходів – конкуренції, співпраці чи компромісу – залишається практично незмінною. Аналіз соціально-ситуативної тривожності в шкільному, самооцінковому та міжособистісному середовищах показав посилення уникнення й поступливості при одночасному зниженні агресивних реакцій. Регресійні моделі підтвердили, що особистісна тривожність виступає надійним передвісником пасивних стратегій, але не впливає суттєво на ініціативні моделі поведінки. Об'єднання трьох аспектів тривожності за Ваймаром продемонструвало, що лише відсторонені типи реагування опосередковуються комплексним емоційним напруженням. Таким чином, внутрішня тривожна налаштованість переорієнтовує підлітків із конструктивного розв'язання конфліктів на захисне дистанціювання чи підкорення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Anderson, C. A. (2022). Developmental patterns in conflict resolution strategies. *Journal of Youth Psychology*, 40(3), 112-129.
2. Anderson, T. L., Valiauga, R., Tallo, C., Hong, C. B., Manoranjithan, S., Domingo, C., Paudel, M., Untaroiu, A., Barr, S., & Goldhaber, K. (2025). Contributing factors to the rise in adolescent anxiety and associated mental health disorders: A narrative review of current literature. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 38(1), e70009. <https://doi.org/10.1111/jcap.70009>
3. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
4. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
5. Beck, A. T., & Clark, D. A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1(1), 23–36.
6. Belgasm, H., Alzubi, A., Iyiola, K., & Khadem, A. (2025). Interpersonal conflict and employee behavior in the public sector: Investigating the role of workplace ostracism and supervisors' active empathic listening. *Behavioral Sciences*, 15(2), 194. <https://doi.org/10.3390/bs15020194>
7. Bijulakshmi, P., & Kumar, V. V. B. (2024). A cross-sectional study on the levels of psychological flexibility among individuals diagnosed with anxiety disorders. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, 21(2), 97–101.
8. Birditt, K. S., Nevitt, M. R., & Almeida, D. M. (2015). Daily interpersonal coping strategies: Implications for self-reported well-being and cortisol. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(5), 687–706. <https://doi.org/10.1177/0265407514542726>
9. Blohina, O. (2021). Anxiety and stress in Ukrainian youth: Empirical findings [in Ukrainian]. *Ukrainian Journal of Psychology*, 12(1), 89–97.
10. Borecka-Biernat, D. (2022). Avoidant coping strategies in adolescents in situations of social conflict: An attempt to identify personality and family indicators.

11. Brown, J. L., Bakken, N. E., & Mazza, J. J. (2022). Adolescent social development and emotional regulation. *Developmental Psychology Review*, 18(4), 55–72.
12. Campbell, D. T., & Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, 56(2), 81–105.
13. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
14. Cattell, R. B. (1973). The description and measurement of personality. World Book Company.
15. Clark, L. A., & Newman, D. (2020). Psychometric evaluation of anxiety measures in adolescents. *Assessment Journal*, 27(5), 889–905.
16. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
17. Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334.
18. Dandeneau, K. K., & Baldwin, A. S. (2015). Adolescent coping profiles differentiate reports of depression and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 186, 312–319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.07.031>
19. Daviu, N., Bruchas, M. R., Moghaddam, B., Sandi, C., & Beyeler, A. (2019). Neurobiological links between stress and anxiety. *Neurobiology of Stress*, 11, 100191.
20. De Dreu, C. K. W., & Weingart, L. R. (2003). Task versus relationship conflict, team performance, and team member satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 88(4), 741–749. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.4.741>

21. Deutsch, M. (1973). *The resolution of conflict: Constructive and destructive processes*. Yale University Press.
22. Dimalibot, M. R., Latzourakis, E., Constantinou, C. S., & Nikitara, K. (2024). Conflict management in nursing: Analyzing styles, strategies, and influencing factors: A systematic review. *Nursing Reports*, 14(4), 4173–4192. <https://doi.org/10.3390/nursrep14040304>
23. Freud, S. (1926). *Inhibition, symptoms and anxiety*. (J. Strachey, Ed. & Trans.). Hogarth Press. (Original work published 1926)
24. Galieva, O. (2018). Theoretical analysis of the concept of anxiety. *Theory and Practice of Modern Psychology*, 6, 107–111.
25. Garcia, M., Smith, R., & Taylor, J. (2023). School environments as research contexts for adolescent behavior. *Educational Psychology Quarterly*, 31(2), 201-218.
26. Guilford, J. P. (1959). *Personality*. McGraw-Hill.
27. Hilmerich, C., Hofmann, M. J., & Briesemeister, B. B. (2024). Anxiety and curiosity in hierarchical models of neural emotion processing: A mini review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18, 1384020.
28. Ivanov, O. (2020). Adaptation of psychological instruments in Ukrainian contexts. *Ukrainian Journal of Psychological Assessment*, 12(1), 45-59.
29. Johnson, M. K., Shulman, S., & Keijsers, L. (2020). Conflict resolution in adolescence: Theoretical frameworks. *Child Development Perspectives*, 14(2), 98-105.
30. Knowles, K. A., & Olatunji, B. O. (2020). Specificity of trait anxiety in anxiety and depression: Meta-analysis of the State-Trait Anxiety Inventory. *Clinical Psychology Review*, 82, 101928.
31. Kovalenko, L. (2018). Cross-cultural validation of behavioral questionnaires. *International Journal of Psychological Testing*, 25(4), 321-337.
32. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
33. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

34. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
35. Lee, S., & Thompson, R. (2019). Neurocognitive development in mid-adolescence. *Brain and Cognition* , 110, 12-21.
36. Low, A. Y. T. (2023). Parent–adolescent conflict: Adolescents’ coping strategies and preferred parenting styles during the social movements in Hong Kong, 2019. *Behavioral Sciences*, 13(9), 756. <https://doi.org/10.3390/bs13090756>
37. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper.
38. May, R. (1977). *The meaning of anxiety*. Norton.
39. Olweus, D. (1993). Bully/victim problems in school: Facts and intervention. *European Journal of Psychology of Education* , 8(4), 495-502.
40. Rebughini, P. (2021). A sociology of anxiety: Western modern legacy and the Covid-19 outbreak. *International Sociology*, 36(4), 554–568.
41. Roberts, C., Freeman, J., & Samuels, M. (2023). Ethical standards in adolescent psychological research. *Research Ethics Journal* , 19(1), 67-84.
42. Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist* , 41(7), 813-819.
43. Scheppa-Lahyani, M. N., & Zapf, D. (2023). Are you threatening me? Development and validation of the Conflict Escalation Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1164990. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1164990>
44. Smith, A. R., & Patel, D. R. (2021). Anxiety in adolescence: Current prevalence and trends. *Current Opinion in Pediatrics* , 33(5), 512-518.
45. Soroka, I., & Synhaivska, I. (2022). Management of interpersonal conflicts in the student environment: The results of implementing the training course. *Psychological Journal*, 8(1), 18–31. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.2>
46. Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*. Academic Press.
47. Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
48. Steimer, T. (2002). The biology of fear- and anxiety-related behaviors. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 4(3), 231–249.

49. Tamm, A., Tulviste, T., & Urm, A. (2018). Resolving conflicts with friends: Adolescents' strategies and reasons behind these strategies. *Journal of Adolescence*, 64, 72–80. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.02.002>
50. Thomas, K. W. (1976). Conflict and conflict management. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp. 889–935). Rand McNally.
51. Winer, S., Ramos Salazar, L., Anderson, A. M., & Busch, M. (2023). Resolving conflict in interpersonal relationships using passive, aggressive, and assertive verbal statements. *International Journal of Conflict Management*, 34(2), 334–359. <https://doi.org/10.1108/IJCMA-03-2023-0048>
52. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
53. Yamamori, Y., & Robinson, O. J. (2023). Approach-avoidance reinforcement learning as a translational and computational model of anxiety-related avoidance. *eLife*, 12, e87720.
54. Yaremko, O., Shchudrova, T., Korotun, O., & Dospil, K. (2022). Mental health of Ukrainian students during conflict: A cross-sectional study. *Journal of Psychology and Society*, 35, 66–74.
55. Zbornyk Psykholohiia. (2018). *The concept of anxiety in Ukrainian and foreign literature* [in Ukrainian].

ДОДАТКИ

Додаток А

Визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса

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

1.

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

б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.

2.

а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.

3.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

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

4.

а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

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

5.

а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.

б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.

6.

а) Я намагаюся уникнути прикрозців.

б) Я намагаюся досягти свого.

7.

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

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

8.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

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

9.

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

б) Я докладую всіх зусиль, щоб досягти свого.

10.

а) Я наполегливо прагну досягти свого.

б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.

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

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

12.

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

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

13.

а) Я пропоную серединну позицію.

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

14.

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

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

15.

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

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

16.

а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.

17.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

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

18.

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

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

19.

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

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

20.

а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

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

21.

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

б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

22.

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

б) Я відстоюю свої бажання.

23.

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

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

24.

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

б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.

25.

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

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

26.

а) Я пропоную серединну позицію.

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

27.

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

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

28.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

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

29.

а) Я пропоную серединну позицію.

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

30.

а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.

б) Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні, щоб досягти успіху.

Бланк для відповідей

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

Опрацювання результатів

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

Ключ до відповідей

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

Інтерпретація результатів

- Стиль поведінки, що має найбільше кількісне значення, вважається домінуючим. Можливі випадки, коли людина у конфліктних ситуаціях використовує різні стилі поведінки, що є найкориснішими.
- Стиль суперництва (конкуренції). Прагнення досягти задоволення власних інтересів, попри інтереси інших. Активність дій та вольових зусиль. Орієнтація на власні ідеали та здібності. Авторитарність, яка спрацьовує в ситуаціях, коли

потрібно швидко ухвалити рішення; якщо людина, яка приймає рішення,— досвідчений керівник; якщо ситуація є критичною або інші люди розгубилися, комусь потрібно зрештою прийняти рішення.

- **Стиль співпраці.** Активна участь у розв'язанні конфлікту з відстоюванням як своїх інтересів, так і інтересів партнерів. Спільне обговорення проблем та потреб сторін спрацьовує в ситуаціях, де рішення є важливим для обох сторін; якщо стосунки з партнерами довготривалі й корисні; якщо є час і можливість попрацювати над подальшим розв'язанням складної ситуації; якщо бажання обох сторін збігаються; якщо між партнерами є статусна рівновага.
- **Стиль компромісу.** Здатність поступитися своїми інтересами з обох сторін, що беруть участь у конфлікті. Прагнення прийняти рішення, що задовольняє обидві сторони, спрацьовує в ситуаціях, якщо ці сторони мають однакову владу, але протилежні інтереси; якщо необхідно виграти час і Вас задовольняє часткове рішення; якщо рішення потрібно прийняти швидко, тому що це найбільш економний і ефективний шлях; інші підходи до розв'язання проблеми видаються неефективними; є бажання зберегти стосунки з протилежною стороною.
- **Стиль уникнення.** Відсутність прагнення до кооперації. Пасивність у відстоюванні своїх прав через неважливість для Вас розв'язання проблеми або у безвиході. Перенесення відповідальності за розв'язання проблеми на інших спрацьовує в ситуаціях, коли напруженість конфлікту досить висока і необхідно її послабити; якщо рішення настільки незначні, що не слід витрачати сили на їх зміну; якщо потрібно виграти час на збирання доказів і підтримку іншого рішення; якщо виникає відчуття, що інші мають більше шансів на розв'язання проблеми.
- **Стиль пристосування.** Здатність діяти спільно з партнером заради його інтересів. Прагнення до гармонії у стосунках, комфортності обох сторін спрацьовує в ситуаціях, коли необхідно зберегти мирні стосунки з партнерами; якщо наслідок конфлікту важливіший для партнерів, ніж для Вас; якщо у Вас замало влади або шансів на перемогу; якщо важливішими є інтереси партнера, а не власні; якщо Ви вважаєте, що для партнера таке рішення буде певним уроком, навіть якщо воно неправильне.

Результати опитування за методикою «Визначення стилю поведінки у
конфліктній ситуації» К. Томаса»

І Д	Ві к	Стат ь	Суперництв о	Співпрац я	Компромі с	Уникненн я	Пристосуванн я
1	2	1	6	7	6	6	3
2	1	2	3	7	6	3	10
3	2	2	2	6	8	7	7
4	2	2	3	7	7	5	5
5	1	2	3	7	6	4	9
6	1	1	4	7	10	4	6
7	1	1	4	6	8	5	5
8	2	1	7	4	6	8	6
9	1	1	4	6	10	4	5
10	1	1	3	8	9	2	8
11	1	2	3	6	9	7	5
12	2	1	2	7	10	3	7
13	1	1	2	7	7	5	7
14	1	2	8	6	6	3	6
15	2	1	3	8	9	7	3
16	2	2	3	5	7	5	10
17	2	1	4	7	8	4	7
18	2	1	3	10	5	7	5
19	1	2	3	5	10	5	6
20	1	2	6	8	7	4	5
21	2	1	3	5	6	6	10
22	1	2	4	5	9	6	6
23	2	2	3	7	6	6	8
24	2	2	2	8	7	4	9
25	1	2	7	7	7	6	3
26	1	1	11	5	7	5	2
27	1	2	10	6	8	5	4
28	2	1	3	8	9	9	10
29	2	2	6	8	9	4	7
30	1	1	4	9	8	8	11
31	1	1	4	9	8	5	7
32	1	1	6	8	9	8	8
33	2	2	10	4	8	6	2
34	2	2	5	7	5	5	7
35	2	1	5	6	10	5	7
36	1	1	6	7	8	6	8
37	2	1	5	7	6	9	12
38	1	1	6	6	10	7	9
39	2	2	7	5	8	6	7
40	2	2	8	4	9	6	5
41	1	2	10	7	5	5	5
42	1	1	4	9	6	6	10
43	1	2	9	7	9	5	6

Продовження Додатку Б

I Д	Ві к	Стат ь	Суперництв о	Співпрац я	Компромі с	Уникненн я	Пристосуванн я
44	2	1	6	9	9	8	12
45	1	1	2	9	9	7	8

Вік: «1» - 12-14 років. «2» - 15-17 років.

Стать – «1» - жіноча. «2» - чоловіча

Оцінка власної поведінки в конфліктних ситуаціях» С. Ваймара

Мета - оцінка власної поведінки в конфліктних ситуаціях (Стівен Ваймар, Філадельфія).

Перед вами кілька колонок, кожна з них відображає свій стиль вирішення конфліктів.

Колонка А відповідає «жорсткого» типу вирішення конфліктів. Ви до останнього стоїте на своєму, захищаючи свою позицію, в якій, на вашу думку, немає і не може бути вад і помилок. У що б то не стало ви намагаєтеся виграти. Тип людини, який «завжди правий».

Колонка В - «прімеренческій» стиль. Ви дотримуетесь думки, що завжди можна домовитися. Дві голови краще, ніж одна. Під час суперечки ви намагаєтеся запропонувати альтернативу, шукайте рішення, яке задовольнило б обидві сторони.

Колонка З - «компромісний». З самого початку ви згодні на компроміс.

Колонка Д - «м'який». Ваше кредо - «вчасно піти». Ви намагаєтеся не загострювати ситуацію, не доводити конфлікт до відкритого зіткнення.

Багатьом з нас властиві різні стилі поведінки в конфліктній ситуації. У конфлікті з начальником ми, як правило, «йдемо», вирішуючи домашню проблему, стоїмо на своєму до кінця. Будь-який з п'яти типів вирішення проблем хороший при певних обставинах, у кожного є свої плюси і мінуси.

«Жорсткий» хороший, коли необхідно негайне дію, коли ви впевнені, що мають рацію, а на доказ правоти немає часу.

«Прімеренческій» допоможе при вирішенні, вигідному для обох сторін, і збереже нормальні відносини між сперечаються.

«Компромісний» може виручити при зіткненні двох рівних сил, якщо розбіжності невеликі, і, погоджуючись з думкою противника, ви не особливо програєте.

Після читання кожного з пунктів вирішите, чи властиво вам ту чи іншу поведінку, і поставте відповідно бали.

Часто - 3 бали.

Іноді - 2 бали.

Рідко - 1 бал.

Ніколи - 0 балів.

Отже, як ви зазвичай поведетеся в конфліктній ситуації, під час сварки?

- 1. Загрожую або б'юся.

- 2. Намагаюся прийняти точку зору супротивника, зважаю на неї як зі своєю.
- 3. Шукаю компроміси.
- 4. Допускаю, що не правий, навіть якщо не можу повірити в це остаточно.
- 5. Уникаю противника.
- 6. Бажаю будь-що-будь домогтися своїх цілей.
- 7. Намагаюся з'ясувати, з чим я згоден, а з чим - категорично ні (це може звужити площа конфлікту)
- 8. Іду на компроміс (не плутати з п. 3).
- 9. Сдаюсь.
- 10. Міняю тему.
- 11. Ною і канючити, поки не доб'юся свого.
- 12. Намагаюся знайти джерело конфлікту, зрозуміти, з чого все почалося.
- 13. Трошки поступлюся і підштовхну тим самим до поступок іншу сторону.
- 14. Пропоную мир.
- 15. Намагаюся звернути все в жарт.

Тепер внесіть виставлені вами бали в таблицю відповідно до порядковим номером питання.

А	В	С	Д	Е
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

В якій колонці сума виявилася найвищою? Це і є ваш стиль вирішення конфліктів!

Результати опитування за методикою «Оцінка власної поведінки в конфліктних ситуаціях» С. Ваймара»

ID	Вік	Стать	Жорсткий тип	Демократичний	Компромісний тип	М'який	Уникнення
1	2	1	6	6	4	5	3
2	1	2	1	4	5	1	6
3	2	2	1	6	5	5	4
4	2	2	1	8	6	3	3
5	1	2	2	6	6	3	8
6	1	1	3	5	8	2	4
7	1	1	3	4	7	4	4
8	2	1	6	2	4	6	6
9	1	1	5	5	7	4	3
10	1	1	3	6	7	2	7
11	1	2	4	4	8	4	6
12	2	1	2	5	7	3	4
13	1	1	2	7	5	3	6
14	1	2	7	5	5	2	4
15	2	1	3	7	6	4	3
16	2	2	3	5	6	3	7
17	2	1	3	6	5	2	6
18	2	1	3	7	5	5	4
19	1	2	2	5	8	3	4
20	1	2	4	6	5	3	4
21	2	1	1	4	6	5	7
22	1	2	4	4	5	3	4
23	2	2	1	6	4	4	6
24	2	2	0	6	4	3	7
25	1	2	7	5	6	6	4
26	1	1	8	5	6	3	2
27	1	2	7	5	6	4	3
28	2	1	2	7	6	7	7
29	2	2	6	6	7	2	5
30	1	1	2	6	4	4	7
31	1	1	3	6	5	4	5
32	1	1	7	7	8	7	6
33	2	2	6	5	5	3	1
34	2	2	4	6	4	5	5
35	2	1	3	5	8	5	5
36	1	1	6	4	5	5	5
37	2	1	4	5	5	6	9
38	1	1	4	5	8	3	9
39	2	2	7	3	6	5	5
40	2	2	5	3	7	5	5
41	1	2	6	5	4	5	3
42	1	1	3	6	5	3	7
43	1	2	6	4	7	4	4
44	2	1	4	6	8	7	9
45	1	1	0	6	7	3	5

Вік: «1» - 12-14 років. «2» - 15-17 років. Стать – «1» - жіноча. «2» - чоловіча

Тест СпілбергераХаніна «Визначення рівня тривожності».

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

Шкала тривоги Спілбергера: обробка результатів

Обробка результатів включає наступні етапи:

Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.

На основі оцінки рівня тривожності – складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.

Обчислення середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) й особистісної тривожності (ОТ) та їх порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низька;

31-44 бали – помірна;

45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Коментарі до результатів

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Низькотривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом,

напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю. Таким чином, значення підсумкового показника за даними підшкалами дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресу, а також яка інтенсивність цього впливу.

1. Шкала ситуативної тривожності

Я спокійний

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

2. Мені ніщо не загрожує

-
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди

3. Я перебуваю в напруженні

-
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди

4. Я внутрішньо скутий

-
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди

5. Я відчуваю себе вільно

-
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди

6. Я засмучений

-
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
-

- ☐ Майже завжди

7. Мене хвилюють можливі невдачі

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

8. Я відчуваю душевний спокій

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

9. Я стривожений

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

11. Я впевнений в собі

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

12. Я нервуюсь

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

13. Я не знаходжу собі місця

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
-

- ☐ Майже завжди
-

14. Я напружений

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

15. Я не відчуваю скутості, напруження

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

16. Я задоволений

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

17. Я стурбований

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

18. Я дуже збуджений і мені не по собі

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

19. Мені радісно

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди
-

20. Мені приємно

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
-

- ☐ Майже завжди

21. Шкала особистої тривожності

У мене буває піднесений настрій

- ☒ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди

22. Я буваю дратівливим

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди

23. Я легко впадаю в розпач

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди

25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди

26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
☐ Часто
☐ Майже завжди

27. Я спокійний, урівноважений та зібраний

- ☐ Ніколи
☐ Майже ніколи
-

- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

28. Мене турбують можливі труднощі

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

29. Я дуже переживаю через дрібниці

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

30. Я буваю цілком щасливий

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

31. Я все приймаю близько до серця

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

32. Мені не вистачає впевненості в собі

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

33. Я відчуваю себе беззахисним

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
-

- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

35. У мене буває хандра

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

36. Я буваю задоволений

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

38. Буває, що я відчуваю себе невдахою

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

39. Я врівноважена людина

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
-

Результати опитування за методикою «Тест СпілбергераХаніна «Визначення
рівня тривожності».

ID	Вік	Стать	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
1	2	1	39	45
2	1	2	51	45
3	2	2	55	52
4	2	2	43	36
5	1	2	48	65
6	1	1	52	32
7	1	1	43	49
8	2	1	59	55
9	1	1	42	47
10	1	1	39	46
11	1	2	51	49
12	2	1	48	47
13	1	1	59	42
14	1	2	41	36
15	2	1	46	41
16	2	2	52	48
17	2	1	42	43
18	2	1	57	49
19	1	2	51	44
20	1	2	45	39
21	2	1	62	63
22	1	2	62	41
23	2	2	51	59
24	2	2	60	58
25	1	2	44	48
26	1	1	36	38
27	1	2	47	39
28	2	1	71	63
29	2	2	43	37
30	1	1	72	58
31	1	1	55	46
32	1	1	61	74
33	2	2	38	42
34	2	2	47	50
35	2	1	45	50
36	1	1	54	51
37	2	1	75	74
38	1	1	65	70
39	2	2	51	50
40	2	2	48	55
41	1	2	46	46
42	1	1	63	52
43	1	2	51	51

Продовження Додатку Д

ID	Вік	Стать	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
44	2	1	62	75
45	1	1	56	47

Вік: «1» - 12-14 років. «2» - 15-17 років.

Стать – «1» - жіноча. «2» - чоловіча

Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша

Інструкція

Далі названі ситуації, які часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожне речення й обведіть одну із цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4, залежно від такого:

- якщо ситуація зовсім не видається вам неприємною, обведіть цифру 0;
- якщо вона хвилює, турбує вас лише незначним чином, обведіть цифру 1;
- якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникнули б її, обведіть цифру 2;
- якщо вона для вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3;
- якщо ситуація для вас є у край неприємною, якщо ви не в змозі витримати її та вона вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх, обведіть цифру 4.

Ваше завдання – уявити якомога детальніше кожну ситуацію й обвести ту цифру, що позначає, якою мірою ця ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

1	Відповідаєш біля дошки	0 1 2 3 4
2	Ідеш на гостину до незнайомих	0 1 2 3 4
3	Береш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0 1 2 3 4
4	Розмовляєш із директором школи	0 1 2 3 4
5	Думаєш про своє майбутнє	0 1 2 3 4
6	Учитель визначає за журналом, кого викликати відповідати	0 1 2 3 4
7	Тебе критикують, тобі у чомусь докоряють	0 1 2 3 4
8	На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування завдання)	0 1 2 3 4
9	Пишеш контрольну роботу	0 1 2 3 4
10	Після контрольної вчитель оголошує оцінки	0 1 2 3 4
11	На тебе не звертають уваги	0 1 2 3 4
12	У тебе щось не виходить	0 1 2 3 4
13	Чекаєш на повернення батьків із батьківських зборів	0 1 2 3 4
14	Тобі загрожує невдача, провал	0 1 2 3 4
15	Чуєш за своєю спиною сміх	0 1 2 3 4
16	Складаєш іспити (ЗНО) у школі	0 1 2 3 4
17	На тебе гніваються (незрозуміло чому)	0 1 2 3 4
18	Виступаєш перед великою аудиторією	0 1 2 3 4
19	На тебе чекає важлива, вирішальна справа	0 1 2 3 4
20	Не розумієш пояснень учителя	0 1 2 3 4
21	Із тобою не згодні, суперечать тобі	0 1 2 3 4
22	Порівнюєш себе з іншими	0 1 2 3 4

23	Перевіряють твої здібності	0 1 2 3 4
24	На тебе дивляться, як на маленьку дитину	0 1 2 3 4
25	На уроці вчитель зненацька ставить тобі запитання	0 1 2 3 4
26	Заговкли, коли ти наблизився (наблизилася)	0 1 2 3 4
27	Оцінюють твою роботу	0 1 2 3 4
28	Думаєш про свої справи	0 1 2 3 4
29	Маєш прийняти важливе рішення	0 1 2 3 4
30	Не можеш виконати домашнє завдання	0 1 2 3 4

Результати опитування за методикою «Шкала соціально-ситуативної
тривожності Кондаша»

ID	Вік	Стать	Шкільна тривожність	Самооціночна тривожність	Міжособистісна тривожність	Загальна тривожність
1	2	1	23	21	21	65
2	1	2	21	21	24	66
3	2	2	30	26	27	83
4	2	2	24	20	21	65
5	1	2	28	27	28	83
6	1	1	20	18	20	58
7	1	1	25	22	23	70
8	2	1	30	27	29	86
9	1	1	23	22	24	69
10	1	1	21	22	21	64
11	1	2	25	24	26	75
12	2	1	22	26	25	73
13	1	1	27	26	24	77
14	1	2	20	18	19	57
15	2	1	23	23	25	71
16	2	2	24	29	23	76
17	2	1	23	24	19	66
18	2	1	25	29	29	83
19	1	2	27	27	24	78
20	1	2	18	20	23	61
21	2	1	33	33	33	99
22	1	2	24	25	23	72
23	2	2	28	27	26	81
24	2	2	28	30	31	89
25	1	2	25	24	24	73
26	1	1	18	17	16	51
27	1	2	22	20	20	62
28	2	1	34	34	34	102
29	2	2	21	18	21	60
30	1	1	32	33	32	97
31	1	1	25	27	24	76
32	1	1	37	33	31	101
33	2	2	20	19	19	58
34	2	2	23	28	23	74
35	2	1	26	23	21	70
36	1	1	25	30	27	82
37	2	1	38	36	37	111
38	1	1	31	31	34	96
39	2	2	25	26	22	73
40	2	2	28	26	26	80
41	1	2	26	21	23	70
42	1	1	30	28	30	88

Продовження Додатку Є

ID	Вік	Стать	Шкільна тривожність	Самооціночна тривожність	Міжособистісна тривожність	Загальна тривожність
43	1	2	27	24	27	78
44	2	1	32	35	35	102
45	1	1	26	25	27	78

Вік: «1» - 12-14 років. «2» - 15-17 років.

Стать – «1» - жіноча. «2» - чоловіча