

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ КОНФЛІКТНОСТІ

Удич Соломія,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету педагогіки і психології
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Науковий керівник: **Марина Орап,**
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Підлітковий вік є критичним періодом психологічного становлення, упродовж якого особистість інтенсивно формує власну ідентичність, соціальні навички та систему реагування на труднощі. У цей час значна частина підлітків виявляє підвищену конфліктність як у стосунках з дорослими, так і з ровесниками.

У таблиці 1 пропонуємо до розгляду зміст, прояви та можливі причини конфліктності у підлітковому віці на основі узагальнення інструкції методик «Оцінка рівня конфліктності особистості» (Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель) та «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П.П. Хеппнер, І.Х. Петерсен), у яких подано описи трьох рівнів конфліктності особистості. Дана інформація не є вичерпною і потребує у майбутнього додаткового дослідження.

Таблиця 1.

Рівні конфліктності у підлітків

<i>Рівень конфліктності</i>	<i>Опис</i>	<i>Поведінкові прояви</i>	<i>Причини</i>
Низький	Конфлікти виникають рідко, мають ситуативний характер; підліток здатний до конструктивного діалогу	Здатність до діалогу, вміння слухати, гнучкість у спілкуванні, помірковане вираження емоцій, вміння шукати	Стабільна самооцінка, підтримка з боку батьків, позитивне шкільне середовище, сформовані навички емоційної регуляції

		компроміс, дотримання соціальних норм	
Середній	Конфлікти трапляються періодично; емоційна реакція часто домінує над логікою	Словесні суперечки, дратівливість, емоційна збудливість, опір авторитету, невміння довго утримувати увагу, часті зміни настрою, різка критика оточення	Нестабільна самооцінка, потреба в самоствердженні, фрустрація потреб, вплив однолітків, відсутність емоційної підтримки
Високий	Часті, затяжні конфлікти з агресивним, деструктивним контекстом; підліток провокує протистояння	Гнівливість, образи, фізична або вербальна агресія, виклики вчителям і батькам, відмова від правил, ізоляція або, навпаки, демонстративність, уникнення спілкування	Занижена або завищена самооцінка, авторитарний стиль виховання, емоційна депривація, негативний соціальний вплив, внутрішній конфлікт і криза ідентичності

Існує чимало інших наукових підходів та спроб інтерпретувати форми, рівні, ознаки, причини конфліктної поведінки особистості. Так, у своєму дослідженні Н. Антонійчук на основі праць своїх колег В. Захаров, Ф. Бородкін, Ю. Симоненко, Н. Коряк, виділяє шість типів конфліктних особистостей. Вважаємо за доцільне пригадати їх у контексті нашого дослідження:

1. *Демонстративний тип*: прагне бути помітним і першим у всьому. Йому подобається увага оточення. Сприймає людей крізь призму того, як вони до нього ставляться: або «свої», або «інші». Дуже емоційний, діє за обставинами, рідко планує наперед. Легко пристосовується до нових умов, часто потрапляє в конфлікти, але ніколи не визнає своєї провини.

2. *Ригідний тип*: зосереджений на собі, не готовий чути або враховувати інші думки. Його поведінка часто різка, пряма, без врахування емоцій співрозмовника. Важко звикає до змін, бо не встигає реагувати на них. Надмірно недовірливий, критику сприймає як особисту образу, тоді як похвалу вважає заслуженою. Відзначається гіпертрофованим почуттям справедливості.

3. *Некерований тип*: діє імпульсивно, часто непередбачувано. Йому бракує самодисципліни, через що поведінка може бути агресивною чи викличною. Критика викликає ворожість, при цьому він схильний звинувачувати інших у власних помилках. Важко робить висновки зі свого досвіду, не завжди співвідносить власні дії з ситуацією. Реалізовувати заплановане йому зазвичай непросто.

4. *Надточний тип*: педантичний і вимогливий, іноді виглядає надміру прискіпливим. Не довіряє іншим, схильний до підозрілості й занепокоєння. Дуже чутливий до оцінок зверху, добре орієнтується в міжособистісних відносинах. Може відмовитися від спілкування через надуману образу. Часто переживання позначаються на фізичному стані, хоча емоції він приховує.

5. *Безконфліктний тип*: легко піддається впливу, йому важко мати чітку позицію. Через це нерідко суперечить сам собі. Сильно залежить від думки оточення, намагається досягти швидкого схвалення. Уникає гострих ситуацій, обирає компроміс, навіть якщо це йде всупереч його інтересам. Рідко замислюється над мотивацією власних вчинків і поведінкою інших.

6. *Раціоналіст*: діє логічно, але може свідомо провокувати конфлікти. Швидко орієнтується у змінах і прагне скористатися ситуацією на свою користь. У разі зміни лідера – першим демонструє нелояльність. Схильний виправдовувати будь-які дії через призму вигоди для себе [1, с. 6-7]

Спосіб, у який підліток реагує на конфліктну ситуацію, багато в чому визначається його копінг-стратегіями, що являють собою способи подолання стресу, емоційної напруги та соціального тиску [2, с. 23].

Копінг-поведінка (від англ. *coping* – «справлятися», «долати») – це сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання зовнішніх чи внутрішніх проблем, що сприймаються як складні або загрозливі. У психології копінг-стратегії

поділяють на: *конструктивні* (проблемно-орієнтовані, рефлексивні, комунікативні) та *деструктивні* (уникнення, агресія, заперечення, звинувачення інших, втеча) [3, с. 65]. Також деякі автори поділяють на: *адаптивні* (сприяють подоланню стресу та покращенню самопочуття); *неадаптивні* (можуть призвести до загострення проблем) та на *прояв психологічного захисту* (механізми, які допомагають зняти напругу та захистити емоційний стан, але можуть не вирішувати проблему). Більш детально ознайомитися із підходами до класифікації копінг-стратегій можна у дослідженні В.І. Шебанова та Г.О. Діденко [4].

Підлітки з високим рівнем конфліктності найчастіше обирають деструктивні копінг-механізми, що може бути наслідком недостатньо сформованих соціальних або емоційних навичок. Підвищена конфліктність у підлітковому віці, як правило, пов'язана з такими факторами як емоційна нестабільність, потреба в самоствердженні, невміння вербалізувати внутрішні переживання, труднощі у встановленні довірливих стосунків із однолітками та дорослими, що є результатом недостатньої сформованості соціальних навичок [5].

У конфліктній ситуації підлітки часто вдаються до емоційно заряджених, імпульсивних реакцій: крику, агресії, знецінення, уникнення. Вони можуть обирати копінг-стратегії, що надають тимчасове відчуття контролю, але у довгостроковій перспективі – поглиблюють напруження (наприклад, агресивний протест або емоційне замикання).

У конфліктних підлітків часто проявляються такі типові деструктивні копінг-стратегії як: *агресивне протистояння* (реакція нападом на будь-яку загрозу або критику; ця стратегія маскує страх бути відкинутим); *уникнення* (емоційне або фізичне «відключення» від конфлікту: втеча з дому, пропуски занять, мовчанка); *звинувачення інших* (перекладення відповідальності на батьків, учителів, суспільство); *самодеструктивність* (аутоагресія, замкнутість, спроби завдати шкоди собі або іншим) [6]. Ці копінг-стратегії виникають, коли підліток не володіє

інструментами конструктивного вирішення проблем або не відчуває підтримки з боку значущих дорослих.

Попри наявну конфліктність, більшість підлітків має потенціал до формування адаптивних копінг-стратегій. До них відносимо: звернення до авторитетних дорослих, друзів, психологів, що є пошуком соціальної підтримки; здатність аналізувати власні дії, емоції, мотиви, що є рефлексією; вміння побачити в конфлікті можливість для розвитку, а це вже позитивна переоцінка та здатність відстоювати власні кордони без агресії, що говорить про комунікативна асертивність.

Фахівцям та батькам у роботі із підлітком з конфліктною поведінкою важливо опиратися та розвивати його копінг-ресурси, що є його внутрішніми й зовнішніми можливості, які дозволяють ефективно долати стресові ситуації, включно з конфліктними. У підлітковому віці ці ресурси мають динамічний характер, оскільки особистість ще формується, і саме від підтримки значущих дорослих залежить, які копінг-стратегії закріпляться – конструктивні чи деструктивні. У дослідженні Т. Ткачук виокремлено копінг-ресурси особистості, які, на нашу думку, відіграють вагомую роль у корекції конфліктної поведінки підлітка, які поділені на дві групи: особистісні та ресурси середовища [7]. Пропонуємо розглянути ці копінг-ресурси у контексті подолання конфліктної поведінки підлітка (табл. 2).

Таблиця 2.

Основні копінг-ресурси підлітків (за Т. Ткачук)

<i>Тип ресурсу</i>	<i>Назва ресурсу</i>	<i>Зміст</i>
Особистісні	Емоційна регуляція	Дозволяє підліткам усвідомлювати власні емоційні стани, уникати імпульсивних реакцій у конфлікті, краще контролювати поведінку
	Я-концепція, самооцінка	Адекватна самооцінка допомагає зменшити агресію чи уникнення у конфліктах, формує впевненість у можливості домовитися
	Когнітивна сфера	Розвинені когнітивні здібності дозволяють аналізувати ситуації, бачити різні точки зору, прогнозувати наслідки конфлікту, обирати конструктивні шляхи розв'язання

	Інтернальний локус контролю	Підлітки з внутрішнім контролем беруть відповідальність за свою поведінку в конфлікті, активно шукають способи його врегулювання
	Соціальна компетентність	Вміння ефективно взаємодіяти з іншими, комунікувати, домовлятися — знижує частоту конфліктів і сприяє їх мирному розв'язанню
	Афіліація	Бажання бути з людьми стимулює до уникнення конфліктів, сприяє налагодженню взаєморозуміння й збереженню стосунків
	Емпатія	Сприяє розумінню почуттів і мотивів інших людей, дозволяє зменшити конфліктність через співпереживання й емоційну підтримку
	Духовність, віра, смисли життя	Допомагає формувати глибокі життєві орієнтири, сприяє толерантності, саморефлексії, прощенню, відмові від агресії
	Ціннісно-мотиваційна структура	Формує основи поведінки в конфліктах: прагнення до миру, справедливості, взаємоповаги, відкритості
	Стресостійкість, психологічна гнучкість	Дає змогу зберігати спокій у напружених ситуаціях, адекватно реагувати на провокації, уникати емоційного «зриву» в конфлікті
Ресурси соціального середовища	Соціально-підтримувальна мережа	Емоційна підтримка з боку друзів, родини, вчителів допомагає підліткам долати стрес у конфліктах, відчувати себе не самотніми, бачити приклади конструктивного вирішення суперечок
	Сім'я	Довіра, стабільність, безумовне прийняття у сім'ї створює базу для формування впевненості та навичок конструктивної поведінки в конфліктах
	Школа / освітнє середовище	Позитивна атмосфера у закладі освіти сприяє розвитку комунікативних навичок, соціального навчання, вчителі можуть виступати моделлю толерантного вирішення конфліктів
	Громада / соціум / групи підтримки	Гуртки, секції, клуби — простори, де підлітки можуть отримати підтримку, реалізувати себе, навчитися взаємодіяти без конфліктів
	Приклад дорослих (моделювання поведінки)	Підлітки наслідують дорослих. Якщо вчителі й батьки демонструють конструктивні способи вирішення суперечок, вони стають зразком для підлітка

Формування ефективних копінг-стратегій вимагає співучасті трьох ключових суб'єктів: психолога, педагога і батьків. Адже: психолог працює над розвитком емоційної регуляції, навичок саморефлексії, надає індивідуальну підтримку, педагог створює середовище, де конструктивна поведінка заохочується, а конфлікти не стигматизуються, а батьки відіграють роль емоційного регулятора: через власний приклад, відкритий діалог і підтримку. Зазначимо, що є різні форми і методи формування

ефективних копінг-стратегій, але найефективнішими з них вважаємо тренінгові заняття, які дозволяють розвивати асертивність, навички розв'язання конфліктів, стрес-менеджменту та ін.

Таким чином, підлітковий вік – складний і водночас вирішальний етап формування особистості, що супроводжується посиленням пошуком ідентичності, зростанням емоційної напруги, що зазвичай призводить до виникнення конфліктних ситуацій. Конфліктна поведінка у підлітків є багатофакторним явищем, зумовленим поєднанням індивідуально-особистісних особливостей, стилів виховання, міжособистісних взаємодій і соціального впливу.

Ефективне подолання конфліктної поведінки можливе за умови активної роботи з копінг-ресурсами особистості і підтримки психолога, педагогів і батьків, що спільно сприяють розвитку конструктивних моделей реагування. Отже, зниження рівня конфліктності у підлітковому віці потребує системного підходу, що включає профілактичну, корекційну та розвивальну роботу з підлітками та їхнім оточенням.

Список використаних джерел

1. Антонійчук Н. Конфліктна поведінка особистості як результат впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2019. Випуск 5. С. 3-8. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/5_2019/3.pdf
2. Бідюк І. В., Скуб М. Г. Особливості копінг-стратегій у підлітків з різним типом психологічних захисних механізмів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 3(6). 19–25. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/523/487>
3. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія:

- Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 64–73. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/11.pdf
4. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць. Вип. 39. 2017. С. 368–379. URL: <https://pmo.ztu.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/156720>
5. Тарасюк Б., Кордунова Н. Особливості конфліктності особистості у підлітковому віці. Збірник Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Особистість і суспільство: методологія і практика сучасної психології». 2020. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/61/467>
6. Прокоф'єва О. О., Смірнов Б. І., Прокоф'єва О. А. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. Психологічний часопис. 2021. № 7 (1). С. 82–98. URL: <https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/11806/1/1156-Article%20Text-1546-3-10-20210318.pdf>
7. Ткачук Т. А. Копінг-ресурси як складова копінг-поведінки особистості. *Практична психологія та соціальна робота* : наук.-практ. освітньо-метод. журнал. Київ : СОЦИС-Прес, 2014. № 11 (188). С. 56-59. URL: <http://ephseir.phdpu.edu.ua:8081/xmlui/handle/8989898989/1090>