

Психологічна умова «виходу з глухого кута» забезпечується саме за рахунок того, що медіація пропонує третій шлях, а саме шлях співпраці, де немає тих, хто програв. Це докорінно змінює внутрішній клімат сім'ї, роблячи його більш екологічним та підтримуючим.

Висновки. Таким чином, проведений аналіз дозволяє стверджувати, що сімейна медіація виступає потужним засобом оптимізації подружніх взаємин, ефективність якого визначається сукупністю складних психологічних умов. Ключовими серед них є когнітивне переструктурування конфлікту, емоційна валідація сторін, трансформація комунікативних стратегій та активізація рефлексивних ресурсів кожного з партнерів. Забезпечуючи перехід від деструктивної конфронтації до конструктивного співробітництва, медіація створює умови для збереження цілісності родини або цивілізованого розлучення, мінімізуючи травматичний вплив на всіх учасників процесу. Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямі ми вбачаємо у дослідженні особливостей онлайн-медіації для пар, що перебувають у вимушеній розлуці, та розробці спеціалізованих програм психологічної підтримки для сімейних медіаторів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Березинська О. С. Психологічна готовність подружжя до медіації. Актуальні проблеми психології. 2024. Т. 7, вип. 12. С. 89–96.
2. Ващенко І. В. Конфліктологія та теорія переговорів : навч. посіб. Київ : Либідь, 2024. 288 с.
3. Данилюк І. В. Етнопсихологічні особливості сімейного консультування та медіації в Україні. Київ : Гнозис, 2023. 240 с.
4. Ковальчук Ю. А. Емоційний інтелект як чинник успішної медіації. Психологічні перспективи. 2023. № 41. С. 15–24.
5. Кравчинська Т. С. Психологічні особливості сімейних конфліктів у кризові періоди. Психологія і суспільство. 2023. № 2. С. 112–118.
6. Марченко В. П. Роль нейтральності медіатора у вирішенні сімейних конфліктів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2024. № 72. С. 56–63.
7. Слободяник Н. В. Комунікативні техніки в роботі сімейного медіатора. Львів : Світ, 2022. 210 с.
8. Ткаченко О. М. Психотерапевтичні аспекти сімейної медіації. Київ : Наукова думка, 2024. 190 с.
9. Юрійчук О. В. Подолання комунікативних бар'єрів у подружній парі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2025. № 18. С. 34–42.
10. Deutsch M. The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes. New Haven : Yale University Press, 2021. 448 p.
11. Parkinson L. Family Mediation: Appropriate Dispute Resolution in a Family Context. London : Family Law, 2020. 512 p.

*Криворучко Олександра
Науковий керівник – доц. Андрійчук Іванна*

САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ СПОРТСМЕНІВ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ (НА ПРИКЛАДІ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ)

Вступ. Командні види спорту є унікальним соціально-психологічним середовищем, у якому підлітки-спортсмени щоденно стикаються з інтенсивною міжособистісною взаємодією,

конкурентним тиском та необхідністю злагодженої колективної діяльності. Саме в цьому середовищі самооцінка особистості як стрижнева характеристика Я-концепції набуває особливого значення, безпосередньо впливаючи на характер взаємин усередині команди, стиль взаємодії з тренером та опонентами, а також на схильність до виникнення та ескалації конфліктних ситуацій.

Старший підлітковий вік характеризується активним формуванням ідентичності, підвищеною чутливістю до оцінок оточуючих та нестабільністю емоційно-вольової сфери. У поєднанні зі специфікою спортивного середовища, де постійна оцінка результатів, ризики програшу, боротьба за місце в складі команди та ці вікові особливості створюють підвищений ризик виникнення конфліктів. Водночас роль самооцінки як регулятора конфліктної поведінки в підлітків-спортсменів досі залишається недостатньо вивченою у вітчизняній психологічній науці, що визначає актуальність даного дослідження.

Проблема дослідження набуває практичного виміру у зв'язку з тим, що деструктивні конфлікти в командах не лише знижують спортивні результати, а й негативно позначаються на психічному здоров'ї підлітків, формуючи дисфункціональні моделі міжособистісної взаємодії, які переносяться у позаспортивне життя. Відтак, вивчення зв'язку між самооцінкою та конфліктною поведінкою відкриває перспективи для розробки профілактичних і корекційних програм психологічного супроводу спортивних команд.

Проблематика самооцінки та її ролі в регуляції поведінки особистості знаходиться в центрі уваги як зарубіжних, так і вітчизняних психологів. Теоретичні засади вивчення самооцінки закладено у фундаментальних працях У. Джеймса, К. Роджерса та М. Розенберга, які розглядають самооцінку як глобальне позитивне або негативне ставлення особистості до себе. Вікові аспекти формування самооцінки в підлітковому віці досліджено у роботах І. Беха, Г. Костюка, які підкреслюють її динамічний, соціально детермінований характер.

У галузі спортивної психології значний внесок у розуміння психологічних детермінант поведінки спортсменів зробили Р. Мартенс [7], Ю. Ханін [8] та О. Кокун [2], досліджуючи зв'язок між психологічними станами та ефективністю спортивної діяльності. Проблемам конфліктів у спортивних командах присвячено роботи В. Платонова [5] та І. Волкова [4], які описують основні чинники та динаміку міжособистісних конфліктів у спорті. Водночас питання взаємозв'язку самооцінки та стратегій конфліктної поведінки саме у старших підлітків-спортсменів командних видів спорту залишається недостатньо вивченим і потребує подальшого дослідження.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та систематизація взаємозв'язків між рівнем самооцінки та типами конфліктної поведінки спортсменів старшого підліткового віку в умовах командних видів спорту, а також розкриття механізмів психологічної регуляції міжособистісних конфліктів у спортивній команді через призму Я-концепції підлітка.

Виклад основного матеріалу. Самооцінка як психологічний феномен є складним, багаторівневим конструктом, що відображає узагальнене ставлення особистості до себе та включає когнітивний (уявлення про себе), афективний (емоційне ставлення до себе) та поведінковий (готовність діяти відповідно до образу «Я») компоненти. На відміну від ситуативної самооцінки, що варіює залежно від конкретних обставин, стійка (диспозиційна) самооцінка виступає відносно постійною особистісною характеристикою, що опосередковує сприйняття та інтерпретацію соціальних ситуацій [3]. В умовах спортивної діяльності самооцінка постійно піддається «перевірці» через систему зовнішніх оцінок, результатів змагань, суджень тренера, думки партнерів по команді.

У старшому підлітковому віці самооцінка набуває якісно нових характеристик. По-перше, вона стає більш диференційованою: підліток починає розрізняти оцінку своїх спортивних здібностей, зовнішності, соціальної привабливості та морально-вольових якостей. По-друге, формується здатність до рефлексії власної самооцінки, яка дає змогу критично аналізувати власне ставлення до себе [1]. По-третє, зростає значущість оцінки ровесників порівняно з оцінкою дорослих, що робить командне середовище особливо важливим «дзеркалом» для формування «Я-образу» підлітка-спортсмена.

Конфліктна поведінка у спортивній команді визначається як сукупність дій та реакцій спортсмена в ситуації реального або сприйнятого зіткнення інтересів, цілей, потреб чи цінностей з іншими членами команди, тренером або суперниками. Відповідно до моделі К. Томаса та Р. Кілмана [6], у конфліктній ситуації особистість може обирати одну з п'яти стратегій: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення або пристосування. Вибір стратегії визначається не лише ситуативними чинниками, а й стійкими особистісними диспозиціями, провідне місце серед яких займає самооцінка (Табл.1).

Таблиця 1 Взаємозв'язок типів самооцінки та конфліктної поведінки спортсменів-підлітків у командних видах спорту

Рівень самооцінки	Тип конфліктної поведінки	Провідні стратегії (за Томасом–Кілманом)	Характерні прояви у команді
Завищена (неадекватна)	Домінантно-агресивний	Суперництво	Авторитаризм, ігнорування партнерів, боротьба за лідерство
Висока (адекватна)	Конструктивно-асертивний	Співробітництво, компроміс	Відстоювання позиції, пошук спільного рішення
Занижена (невпевнена)	Підпорядковано-пасивний	Уникнення, пристосування	Придушення невдоволення, ризик реактивної агресії
Нестабільна (флуктуюча)	Непередбачуваний (змішаний)	Непослідовне чергування стратегій	Різкі перепади поведінки

Спортсмени із завищеною, неадекватно-позитивною самооцінкою схильні сприймати конфліктні ситуації як загрозу своєму статусу та інтерпретувати дії партнерів крізь призму конкуренції. Домінуюча стратегія таких підлітків у конфлікті є суперництво: вони прагнуть «виграти» конфлікт так само, як прагнуть виграти у змаганнях, нехтуючи стосунками заради підтвердження власної переваги [4]. Парадоксально, що підліток із завищеною самооцінкою водночас відзначається підвищеною вразливістю до критики: будь-яке заперечення чи незгода з боку партнерів може спровокувати непропорційно гостру конфліктну реакцію.

Адекватна висока самооцінка, натомість, забезпечує підліткові-спортсменові стабільне базове відчуття власної цінності, яке не потребує постійного зовнішнього підтвердження. Такі спортсмени здатні конструктивно реагувати на критику, визнавати помилки без відчуття катастрофи для «Я» та шукати взаємовигідні рішення в конфліктних ситуаціях. У командному середовищі вони частіше виступають неформальними лідерами, що згуртовують команду навколо спільної мети, а не навколо власної персони [2]. Їхній провідний стиль конфліктної взаємодії - асертивний: чітке висловлювання своєї позиції при повазі до позиції іншого.

Занижена самооцінка створює особливий тип конфліктної вразливості. Підліток із заниженим уявленням про себе схильний уникати відкритих конфліктів, побоюючись осуду та відторгнення, однак це уникнення є лише поверховим вирішенням проблеми. Неопрацьоване невдоволення накопичується та реалізується у формі пасивно-агресивних реакцій (ігнорування, саботаж, скарги за спиною) або вибухових реакцій за механізмом «накопиченого афекту» [4]. У спортивному контексті такі підлітки особливо чутливі до сприйнятої несправедливості в розподілі ігрового часу чи уваги тренера, що стає частим тригером конфлікту.

Нестабільна самооцінка, характерна для перехідного підліткового віку, породжує найбільш непередбачувані моделі конфліктної поведінки. Самооцінка таких спортсменів надмірно залежить від ситуативних результатів: успішна гра або похвала тренера тимчасово піднімають її, поразка чи критика - різко знижують. Відповідно, їхня конфліктна поведінка не є стійкою: в одній ситуації вони можуть виявляти агресивне суперництво, в іншій - повне пристосування та капітуляцію [2]. Такі підлітки потребують особливої психологічної підтримки, спрямованої на формування внутрішніх критеріїв самооцінки, незалежних від зовнішнього результату.

Механізм впливу самооцінки на конфліктну поведінку реалізується через низку психологічних процесів. По-перше, самооцінка визначає атрибуцію конфліктної ситуації: підлітки з низькою самооцінкою схильні до зовнішньої, ворожої атрибуції (інші навмисно шкодять або принижують), що підвищує конфліктну реактивність. По-друге, самооцінка впливає на рівень толерантності до фрустрації: чим стабільніша і вища самооцінка, тим більший «запас міцності» має особистість перед конфліктними провокаторами. По-третє, самооцінка регулює вибір стратегій подолання конфліктного напруження [4].

Теоретична модель взаємозв'язку самооцінки та конфліктної поведінки спортсменів-підлітків може бути представлена як динамічна система, що функціонує на трьох рівнях. На рівні когнітивної обробки самооцінка визначає оцінку загрози та атрибуцію намірів іншого. На рівні емоційної регуляції - інтенсивність та якість афективної реакції на конфліктну ситуацію. На рівні поведінкового репертуару та вибір конкретних стратегій конфліктної взаємодії. Усі три рівні взаємозалежні та утворюють єдину систему психологічної регуляції конфліктної поведінки [3].

Практичне значення розуміння цього зв'язку полягає у можливості цілеспрямованого психологічного впливу на конфліктну поведінку через роботу із самооцінкою спортсмена. Програми психологічного супроводу спортивних команд мають включати діагностику рівня самооцінки, розвиток адекватного самосприйняття, формування навичок конструктивного вирішення конфліктів та розвиток командної згуртованості [5].

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що самооцінка є одним із ключових психологічних чинників, що детермінують характер конфліктної поведінки спортсменів старшого підліткового віку в командних видах спорту. Виявлено чіткий взаємозв'язок між типом самооцінки (завищена, адекватна висока, занижена, нестабільна) та провідними стратегіями конфліктної взаємодії у спортивній команді. Механізм впливу самооцінки на конфліктну поведінку реалізується через когнітивну атрибуцію ситуації, емоційну реактивність та поведінковий репертуар підлітка-спортсмена. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання при розробці програм психологічного супроводу спортивних команд. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у емпіричному вивченні взаємозв'язку самооцінки та конфліктної поведінки у спортсменів командних видів спорту, розробці валідного діагностичного інструментарію та апробації програм корекції конфліктної поведінки через розвиток адекватної самооцінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Виховання особистості. Київ : Либідь, 2022. 448 с.
2. Кокун О. М. Психологія спортивних досягнень. Київ : МП Леся, 2023. 340 с.
3. Коробка Л. М. Самооцінка та «Я-концепція» в юнацькому та підлітковому віці. Соціальна психологія. 2024. № 2. С. 41–49.
4. Лазос Г. П. Психологічне консультування у спорті. Київ : Інститут соціальної та політичної психології, 2023. 198 с.
5. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2021. 808 с.
6. Thomas K. W., Kilmann R. H. Conflict Mode Instrument: Profile and Interpretive Report. Mountain View : CPP, Inc., 2022. 12 p.
7. Martens R. Sport Psychology. Champaign : Human Kinetics, 2023. 380 p.
8. Hanin Y. L. Emotions in Sport. Champaign : Human Kinetics, 2022. 344 p.