


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедру
 Ірина ЧЕРЕЗОВА
«18» листопада 2025 р.

Кваліфікаційна робота
освітнього ступеня «магістр»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ
ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Виконала: здобувачка вищої освіти,
2 курсу, м110П-з групи
спеціальність 053 Психологія
Лілія ВОЛОШИНА

Керівник: к. психол. н., доцент
Наталія СЕРДЮК

Рецензент: к. пед. н., доцент
Євгенія КОЧЕРГА

Запоріжжя – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ	8
1.1 Поняття та психологічна природа конфлікту.....	8
1.2 Стресові ситуації як фактор розвитку конфліктної поведінки.....	19
1.3 Вікові та соціально-психологічні особливості молоді як суб'єкта конфліктної взаємодії.....	29
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ	36
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження.....	36
2.2 Аналіз результатів дослідження конфліктної поведінки молоді в стресових ситуаціях.....	41
Висновки до другого розділу.....	55
РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ	56
3.1 Обґрунтування необхідності і доцільності використання програми психологічної підтримки для формування конструктивної поведінки у стресових ситуаціях.....	56
3.2 Аналіз ефективності впровадження програми психологічної підтримки для формування конструктивної поведінки у стресових ситуаціях.....	63
Висновки до третього розділу.....	74
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ характеризується високою інтенсивністю соціальних змін, економічною нестабільністю та зростанням рівня соціально-психологічного напруження, що суттєво впливає на емоційний стан молоді. В умовах стресових ситуацій, спричинених як особистими труднощами, так і зовнішніми обставинами, підвищується ймовірність виникнення конфліктної поведінки. Молоді люди, перебуваючи у процесі пошуку власної ідентичності та соціального визнання, демонструють специфічні реакції на стрес, що нерідко супроводжуються міжособистісними та соціальними конфліктами. За цих умов особливої актуальності набуває впровадження психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, конструктивного вирішення суперечностей та адаптації до стресових впливів. Ефективними інструментами виступають психологічне консультування, тренінгові програми, превентивні заходи, а також створення сприятливого соціального простору, який стимулює формування позитивних комунікативних стратегій і конструктивних моделей поведінки.

Проблематика конфліктної поведінки молоді в стресових ситуаціях привертала увагу багатьох дослідників як у вітчизняній, так і у світовій психологічній науці. Серед вітчизняних науковців вагомий внесок у вивчення конфліктної поведінки особистості зробили Я. Андреева [1], Н. Антонійчук [2], Ж. Безвершук [3], Л. Березовська [5], І. Вахоцька [9], С. Вершигора [41], В. Джелалі [16], Л. Долинська [18; 19], Т. Дуткевич [20], Л. Коберник [24; 25; 26], Л. Котлова [28; 29], Н. Литовченко [1], Г. Ложкін [32], Л. Матяш-Заяц [16], М. Орап [41], Н. Партико [43], Н. Пов'якель [32], О. Резнікова [47], Т. Репіч [52], І. Русинка [49], Ю. Самойлова [50], І. Сінгаєвський [52], Л. Скібіцька [53], Н. Токарева [55], О. Чайковська [60], О. Юрков [5], С. Ясеницька [14] та ін.

Окремі дослідники зосереджують увагу на вивченні особистісних характеристик, що зумовлюють схильність до конфліктної поведінки, інші – на соціокультурних аспектах та впливі стресогенних чинників.

Я. Андрєєва [1] розглядає конфліктність у юнацькому віці як результат поєднання особистісних і ситуаційних факторів, підкреслюючи, що в умовах стресу молодь схильна до імпульсивних реакцій і недостатньої рефлексії. Подібної позиції дотримується Н. Антонійчук [2], яка визначає конфліктну поведінку як наслідок взаємодії об'єктивних та суб'єктивних детермінант, акцентуючи на ролі емоційного інтелекту та стресостійкості у виборі стратегії реагування.

Ж. Безвершук [3] аналізує природу підліткової конфліктності, пов'язуючи її з процесами соціалізації та формуванням особистісної ідентичності. Дослідниця наголошує на визначальній ролі соціальних чинників (сім'я, однолітків та навчального середовища) у формуванні типових моделей конфліктної поведінки.

Питання психологічної регуляції конфліктної поведінки докладно досліджують Г. Ложкін та Н. Пов'якель [32], підкреслюючи важливість когнітивних механізмів та стратегій подолання стресу для зниження рівня конфліктності. О. Резнікова [47] робить акцент на розвитку емоційної саморегуляції та комунікативної компетентності, вказуючи, що цілеспрямовані програми психологічної підтримки здатні суттєво зменшити агресивність та конфліктність серед молоді.

Незважаючи на значний науковий інтерес, вплив стресових ситуацій на динаміку конфліктної поведінки молоді та ефективність психологічних інтервенцій залишається недостатньо вивченим. Сучасні соціальні виклики (нестабільність, невизначеність, зростаюче психологічне напруження) вимагають аналізу механізмів конфліктної поведінки та розробки ефективних стратегій її корекції. Вплив тривалих стресових факторів зумовлює емоційну напругу, що підвищує схильність до деструктивних реакцій. Відсутність сформованих навичок стресостійкості та конструктивного вирішення

конфліктів значно збільшує ризик соціальної дезадаптації, наслідки якої негативно відображаються як на індивідуальному розвитку особистості, так і на стабільності та гармонійності суспільного середовища загалом.

Таким чином, дослідження **«Психологічні особливості конфліктної поведінки молоді в стресових ситуаціях»** є актуальним. Розробка ефективних методів психологічної підтримки сприятиме зниженню рівня конфліктності, покращенню соціальної адаптації та підвищенню стресостійкості молоді, а також розширить наукові уявлення про механізми конфліктної взаємодії.

Об'єкт дослідження – конфліктна поведінка молоді в умовах стресових ситуацій.

Предмет дослідження – психологічні особливості конфліктної поведінки молоді, зумовленої стресовими чинниками, та шляхи її регуляції через психологічну підтримку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості конфліктної поведінки молоді в стресових ситуаціях, а також розробити й апробувати програму психологічної підтримки для формування конструктивних стратегій поведінки в умовах стресу.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз поняття конфлікту, його психологічної природи та механізмів розвитку в умовах стресу.
2. Визначити вікові та соціально-психологічні чинники, що впливають на формування конфліктної поведінки молоді.
3. Дослідити особливості конфліктної поведінки молоді в умовах стресових ситуацій за допомогою емпіричних методів.
4. Розробити програму психологічної підтримки, спрямовану на зниження рівня конфліктності та розвиток конструктивних стратегій подолання стресу.
5. Оцінити ефективність запропонованої програми на основі результатів її впровадження та аналізу змін у поведінкових реакціях молоді.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс методів, що забезпечили системний аналіз психологічних особливостей конфліктної

поведінки молоді в стресових ситуаціях. Теоретичний етап включав застосування методів аналізу та синтезу, індукції та дедукції, абстрагування, конкретизації, класифікації, узагальнення та систематизації для визначення сутності конфліктної поведінки молоді, механізмів її виникнення та розвитку у стресових умовах, а також шляхів психологічної корекції. На емпіричному етапі було застосовано опитувально-діагностичні методики – для оцінки рівня конфліктності, емоційної саморегуляції і стресостійкості («Діагностика стратегій розв’язання конфліктних ситуацій» Д. Джонсона і Ф. Джонсона; тест «Чи властиві Вам конфліктогени спілкування?» (Г. Ложкін, Н. Пов’якель); опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса; опитувальник рівня агресивності Басса-Даркі; методика «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» К. Томаса. Для кількісного та якісного аналізу результатів використовувалися методи математичної статистики (первинна обробка даних, обчислення середніх значень), перевірка статистичної значущості змін до і після впровадження програми психологічної підтримки), порівняльний аналіз (для виявлення відмінностей у показниках конфліктної поведінки), графічний метод (для наочного представлення отриманих результатів). Комплексне використання зазначених методів дозволило всебічно дослідити особливості конфліктної поведінки молоді у стресових ситуаціях та визначити ефективність розроблених психологічних інтервенцій.

Емпірична база дослідження. У дослідженні брали участь 30 студентів 2 курсу спеціальності 174 «Автоматизація, комп’ютерно-інтегровані технології та робототехніка» (група 174-23-1) Дніпровської політехніки. Відбір учасників здійснювався за критеріями наявності досвіду конфліктної взаємодії в умовах стресу, рівня емоційної саморегуляції та зацікавленості у вирішенні проблеми конструктивного подолання конфліктних ситуацій. Дослідження проводилося у навчальних аудиторіях університету та частково в онлайн-форматі, що дало змогу забезпечити зручність участі та повноту збору даних. Усі респонденти надали добровільну згоду на участь, що відповідає етичним вимогам психологічних досліджень.

Теоретичне значення дослідження полягає у систематизації та розширенні наукових знань про конфліктну поведінку молоді в умовах стресу. У роботі розкрито психологічну природу конфліктів, визначено роль стресових чинників у їх загостренні та проаналізовано вікові й соціально-психологічні особливості конфліктної взаємодії молоді. Дослідження уточнює концептуальні підходи до розуміння конфліктної поведінки в юнацькому віці, акцентуючи увагу на механізмах емоційної саморегуляції, стратегій подолання стресу та рівня соціальної адаптації. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти вплив довготривалих стресових факторів на формування деструктивних моделей поведінки та сприяють подальшому розвитку психологічних методів профілактики конфліктності в молодіжному середовищі.

Практичне значення дослідження полягає у розробці, впровадженні та оцінці ефективності програми психологічної підтримки, спрямованої на формування конструктивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Запропонована програма сприяє підвищенню рівня емоційної саморегуляції, розвитку навичок ефективного розв'язання конфліктів і зниженню рівня агресивності молоді. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками, викладачами та керівниками освітніх закладів для створення сприятливого соціально-психологічного середовища та впровадження програм профілактики конфліктної поведінки. Також матеріали дослідження можуть бути корисними для розробки рекомендацій з підвищення стресостійкості молоді та формування адаптивних механізмів подолання конфліктних ситуацій.

Структура й обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (71 найменування, з них 9 – іноземною мовою) та 6 додатків (на 33 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 118 сторінок, з них основного тексту – 75 сторінки. Робота містить 12 таблиць і 15 рисунків.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1 Поняття та психологічна природа конфлікту

Людське життя неминуче пов'язане зі складними взаємодіями, які супроводжуються різноманітними суперечностями, напруженістю та боротьбою інтересів. У таких ситуаціях особливої актуальності набуває феномен конфлікту, що є невід'ємною частиною соціальних процесів і проявляється у різних сферах людської взаємодії – від міжособистісних стосунків до глобальних політичних і економічних протистоянь.

Термін «конфлікт» походить від латинського «conflictus», що означає «зіткнення», «протиборство», що вказує на його динамічний і суперечливий характер. У широкому розумінні конфлікт визначається як процес загострення суперечностей між суб'єктами взаємодії, який супроводжується протидією, емоційним напруженням та прагненням досягти несумісних цілей. У психології конфлікт розглядається як особливий вид внутрішньоособистісної чи соціальної взаємодії, що виникає через невідповідність мотивів, цінностей чи поведінкових стратегій [16, с. 15]. У соціально-психологічному аспекті конфліктна взаємодія характеризується інтенсивним емоційним залученням учасників та прагненням до відстоювання власних позицій. Це явище, на думку Л. Коберник, може мати як деструктивний, так і конструктивний характер, оскільки, з одного боку, конфлікти можуть загострювати відносини та провокувати соціальну напругу, а з іншого – слугувати засобом розвитку, сприяючи перегляду цінностей та адаптації до нових умов [25, с. 21].

Одним із перших науковців, хто систематично аналізував природу конфлікту, був Г. Зіммель (1858-1918 рр.). У своїх працях він розглядав конфлікт як невід'ємну частину соціальної взаємодії, що виконує не лише деструктивну, а й конструктивну функцію. На його думку, суперечності між

індивідами та соціальними групами є природним явищем, що сприяє динаміці суспільного розвитку, зміні соціальних структур і формуванню нової рівноваги. Г. Зіммель підкреслював, що конфлікт не лише руйнує, а й об'єднує, адже процес його вирішення може сприяти зміцненню соціальних зв'язків, встановленню нових норм і перегляду застарілих структур [71].

Подальший розвиток теорії конфлікту у ХХ столітті значною мірою зумовлений науковими дослідженнями Л. Козера та Р. Дарендорфа, які поглибили розуміння природи соціальних суперечностей і механізмів їхнього врегулювання. Л. Козер розглядав конфлікт як невід'ємний елемент функціонування соціальних груп, що сприяє їхній згуртованості та адаптації до змін, а також виконує регуляторну функцію у суспільстві [20, с. 25]. У свою чергу Р. Дарендорф зробив акцент на боротьбі за владу та соціальну нерівність, доводячи, що конфлікт є рушійною силою суспільного розвитку та зміни соціальних структур. Їхні концепції стали фундаментальними для сучасного розуміння природи конфлікту як багаторівневого процесу, що включає індивідуальні, групові та системні взаємодії [65, с. 158].

У психології концептуальні основи вивчення конфлікту заклав К. Левін, який розробив «польову теорію конфлікту», що пояснює, як поведінка особистості в конфліктних ситуаціях визначається динамічною взаємодією внутрішніх (мотиваційних) та зовнішніх (соціальних) чинників. Згідно з його теорією, конфлікт виникає у ситуаціях, коли особистість одночасно відчуває суперечливі прагнення або піддається впливу протилежно спрямованих сил. Його дослідження заклали основу для подальшого аналізу механізмів конфліктної поведінки, процесів прийняття рішень у стресових умовах та розробки ефективних стратегій управління конфліктами [53, с. 9].

На сучасному етапі існує безліч підходів до визначення конфлікту, що відображає його складну та багатогранну природу. Залежно від контексту дослідження конфлікт може розглядатися як соціальне, правове, психологічне, економічне, культурологічне або політичне явище, що визначає його багаторівневий характер та необхідність комплексного аналізу (табл. 1.1).

Наукові підходи до визначення конфлікту

Підхід	Характеристика
Соціологічний підхід	Неминучий елемент соціальних відносин, що виникає через суперечності між соціальними групами, класами чи інституціями та сприяє трансформації суспільства.
Психологічний підхід	Процес, що відображає внутрішні або міжособистісні суперечності, пов'язані з потребами, емоціями, когнітивними установками та поведінковими реакціями особистості.
Політичний підхід	Форма боротьби за владу, ресурси або вплив, що виникає між політичними інституціями, державами, соціальними рухами чи лідерами.
Економічний підхід	Суперечність у сфері розподілу матеріальних благ, ресурсів та економічних інтересів суб'єктів господарювання, що може проявлятися у конкуренції або соціальній нерівності.
Культурологічний підхід	Наслідок зіткнення світоглядних, етнічних, релігійних та мовних відмінностей, що впливає на ідентичність груп та їхню взаємодію.
Правовий підхід	Юридично врегульована суперечність, що виникає через розбіжності у правових позиціях, законодавчих нормах та механізмах правового регулювання.

Джерело: складено на основі [18, с. 88]

Різноманітність наукових підходів до конфлікту свідчить про його складність і багаторівневність. З однієї сторони, його розглядають як рушійну силу соціальних змін, з іншої – як наслідок психологічних суперечностей або боротьби за ресурси й владу. У різних сферах суспільного життя конфлікт може виконувати як руйнівну, так і регуляторну функцію, впливаючи на стабільність соціальних відносин. Дослідження конфлікту розвивалися в межах різних наукових дисциплін, кожна з яких робила акцент на окремих аспектах цього явища: психологія аналізує внутрішньоособистісні та міжособистісні суперечності, соціологія досліджує структурні протистояння, а управлінські науки зосереджуються на механізмах їх врегулювання.

Вчені пропонують власні визначення конфлікту, враховуючи особливості його прояву в різних сферах життя. Деякі науковці акцентують увагу на його комунікативних аспектах, інші – на поведінкових чи соціально-психологічних особливостях (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Трактування поняття «конфлікт» у працях науковців

Автори	Визначення поняття
Д. Бігунов	Конфлікт – особлива форма комунікативної взаємодії, що супроводжується емоційною напруженістю та прагненням сторін до реалізації власних інтересів [6, с. 34].
Л. Коберник	Конфлікт – результат невідповідності між особистісними установками та зовнішніми соціальними очікуваннями, що формує певну поведінку у ситуації протистояння [24, с. 174].
Л. Котлова	Конфлікт – психологічний процес, що виникає внаслідок суперечностей між внутрішніми мотиваціями особистості або міжособистісними відносинами [28, с. 12].
Г. Ложкін, Н. Пов'якель	Конфлікт – невід'ємна частина соціальної взаємодії, що має як деструктивні, так і конструктивні наслідки для суспільного розвитку [32, с. 33].
Н. Партико	Конфлікт – це природна складова людської поведінки, що виникає в результаті незбігу очікувань і реальних умов взаємодії між особистістю та зовнішнім соціальним середовищем [43, с. 23].
І. Русинка	Конфлікт – це не лише зіткнення протилежних інтересів, а й рушійна сила розвитку, що сприяє трансформації соціальних структур та зміцненню групової ідентичності [49, с. 26].
Л. Березовська, О. Юрков	Конфлікт – це процес, що виникає внаслідок зіткнення протилежних цінностей, інтересів чи позицій, що викликає напругу і емоційне залучення [5, с. 14].
О. Грищенко, С. Ясеницька	Конфлікт – форма соціальної взаємодії, що виникає у відповідь на дисбаланс у відносинах між індивідами та потребує спеціальних стратегій регулювання [14, с. 183].
Л. Матюшенко, О. Мирошник	Конфлікт – феномен, що відображає рівень напруження у стосунках і проявляється через суперечності у

Таким чином, дослідники розглядають конфлікт як багатокомпонентний процес, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти взаємодії, підкреслюючи його соціально-психологічну природу. Одні автори (Д. Бігунов, О. Грищенко, С. Ясеницька) акцентують увагу на конфлікті як особливій формі комунікації, що супроводжується емоційною напруженістю та прагненням сторін реалізувати власні інтереси, що, у свою чергу, визначає динаміку соціальної взаємодії. Інші (Л. Коберник, Л. Котлова) підходять до його аналізу з психологічної точки зору, розглядаючи конфлікт як внутрішній або міжособистісний процес, що виникає через суперечності у мотивах, цінностях та очікуваннях, і впливає на формування індивідуальних стратегій поведінки.

Соціальну природу конфлікту розкривають у своїх роботах Н. Пов'якель, Г. Ложкін та Н. Партико, які розглядають його як неминучий елемент суспільної взаємодії, що впливає на розвиток соціальних структур. Вони підкреслюють, що конфлікт може виконувати як деструктивну, так і конструктивну роль, сприяючи соціальним змінам та саморегуляції соціальних систем. Науковці Л. Березовська та О. Юрков наголошують на тому, що конфлікт є не лише джерелом напруги, а й важливим чинником адаптації та трансформації соціальних структур.

Загалом аналіз трактувань поняття «конфлікт» у працях науковців свідчить про його багатовимірний характер. Конфлікт постає як природний процес, що виникає внаслідок суперечностей між інтересами, цінностями, очікуваннями чи мотивами суб'єктів взаємодії, супроводжується емоційним напруженням та може мати як руйнівний, так і конструктивний вплив на соціальні зв'язки. Він може виступати не лише джерелом напруги, а й засобом адаптації, змін і розвитку особистості чи суспільства загалом. Таким чином, дослідники наголошують на необхідності комплексного підходу до його розуміння, враховуючи його багаторівневу природу та вплив на різні сфери життя.

Психологічна природа конфлікту, як стверджують Н. Антонійчук та Н. Литвинчук зумовлена комплексною взаємодією когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних чинників, які впливають на його динаміку та способи розв'язання (рис. 1.1).

Конфлікт виникає через особливості сприйняття реальності, інтерпретацію подій та когнітивні викривлення, що можуть загострювати суперечності.

Супроводжується сильними емоціями, такими як страх, агресія або тривожність, що впливають на характер конфліктної взаємодії.

Включає різні стратегії взаємодії в конфліктній ситуації: конкуренцію, співпрацю, компроміс, уникнення або пристосування.

Формується під впливом соціальних норм, виховання, культурних традицій та рівня соціального інтелекту особистості.

Рис. 1.1. Психологічна природа конфлікту

Джерело: складено на основі [2, с. 4; 31, с. 95]

Когнітивний аспект конфлікту проявляється у способі сприйняття реальності, інтерпретації подій та прогнозування можливих наслідків взаємодії. Він визначає, як індивід оцінює ситуацію та які рішення приймає в умовах суперечностей. Формування конфліктної ситуації значною мірою залежить від суб'єктивного бачення подій, а також від когнітивних процесів, що впливають на процес прийняття рішень. Викривлення сприйняття, такі як схильність до категоричного мислення, наявність стереотипів чи когнітивних упереджень, можуть значно ускладнювати конструктивний діалог. Чим вищий рівень когнітивної гнучкості та рефлексії, тим більша ймовірність пошуку компромісу та ефективного розв'язання суперечностей. Навпаки, спрощене сприйняття

ситуації, атрибутивні помилки та емоційно забарвлені судження підсилюють конфліктну взаємодію, створюючи передумови для його загострення [2, с. 4].

Емоційний компонент конфлікту виражається у рівні емоційного збудження, що виникає внаслідок суперечностей між сторонами. Конфліктні ситуації часто супроводжуються такими емоційними реакціями, як гнів, страх, тривожність, роздратування чи фрустрація. Інтенсивність емоційного реагування визначає ступінь ескалації конфлікту та можливості його конструктивного розв'язання. Здатність особистості контролювати власні емоції відіграє важливу роль у перебігу конфліктної взаємодії: висока емоційна саморегуляція сприяє конструктивному діалогу, тоді як імпульсивні реакції можуть призводити до загострення суперечностей. Крім того, емоційна зараженість конфліктом, тобто передача негативного емоційного стану від одного учасника до іншого, може значно ускладнювати процес досягнення компромісу та посилювати напруження у стосунках [31, с. 96].

На думку О. Романенко та М. Лукашенко, поведінковий аспект конфлікту відображає вибір стратегії взаємодії між його учасниками та способи реагування на суперечності. Люди демонструють різні моделі поведінки залежно від рівня соціальної компетентності, особистісних характеристик та попереднього досвіду. Виділяють п'ять основних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях: конкуренцію, співпрацю, компроміс, уникнення та пристосування (рис. 1.2).

//

//

//

//

//

//

Рис. 1.2. Стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях

Джерело: складено на основі [48, с. 23]

Вибір стратегії залежить від багатьох факторів, включаючи соціальне середовище, рівень особистісного розвитку та ситуаційний контекст.

Соціальні фактори конфлікту зумовлені культурним середовищем, соціальними нормами, вихованням та досвідом взаємодії. Суспільні уявлення про допустимі моделі поведінки у конфліктних ситуаціях суттєво впливають на те, як люди сприймають конфлікт та яким чином на нього реагують. У деяких культурах агресивні стратегії можуть вважатися виправданими або навіть ефективними, тоді як в інших наголошується на важливості кооперації та пошуку компромісу. Соціальні чинники також впливають на рівень конфліктної толерантності – здатність людини адаптуватися до суперечливих ситуацій без надмірного емоційного напруження. Крім того, попередній досвід взаємодії та сформовані моделі поведінки, як зауважує С. Гарькавець відіграють важливу роль у визначенні стратегії конфліктної поведінки: люди, які мали позитивний досвід конструктивного розв'язання суперечностей, частіше обирають співпрацю та компроміс, тоді як ті, хто зіштовхувався з жорсткими формами протистояння, можуть бути схильні до конкуренції чи уникнення [12, с. 113].

Таким чином, психологічна природа конфлікту є багатовимірною та формується під впливом когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних факторів. Їх взаємодія визначає стиль конфліктної взаємодії та стратегії, які обирають люди для вирішення суперечностей. Усвідомлення цих аспектів дозволяє більш ефективно управляти конфліктами, мінімізувати їх деструктивні наслідки та використовувати їх як ресурс для розвитку особистості та суспільства.

Психологи (Н. Партико, Л. Скібіцька) класифікують конфлікти залежно від їхньої природи, виокремлюючи такі основні типи:

1. Внутрішньоособистісний конфлікт виникає через суперечність між бажаннями, мотивами чи установками особистості. Він може проявлятися у вигляді когнітивного дисонансу, внутрішньої боротьби між альтернативними рішеннями або розриву між очікуваннями та реальністю, що спричиняє емоційну напруженість та стрес.

2. Міжособистісний конфлікт є найпоширенішим видом і характеризується протиріччями між двома або більше індивідами. Його причинами можуть бути відмінності у поглядах, цінностях, інтересах, методах досягнення цілей або стилях комунікації, що нерідко супроводжується емоційною реакцією та зміною характеру взаємодії.

3. Груповий конфлікт виникає між представниками різних соціальних груп, які відстоюють спільні інтереси, цінності чи ідеологічні позиції. Він може мати як конструктивний (розвиток групової ідентичності, пошук компромісу), так і деструктивний характер (ескалація напруженості, соціальна поляризація).

4. Конфлікт між особистістю та групою проявляється у невідповідності між очікуваннями, нормами та цінностями групи та поведінкою окремого індивіда. Це може призводити до соціального тиску, ізоляції або необхідності особистості змінювати свої переконання чи поведінку задля адаптації до групових вимог [43; 53].

І. Русинка та С. Ситнік розглядають конфлікт не як статичне явище, а як динамічний процес, що проходить певні стадії розвитку (рис. 1.3). На кожному

етапі змінюється його інтенсивність, характер взаємодії між сторонами та можливі способи врегулювання.



Рис. 1.3. Стадії розвитку конфлікту

Джерело: складено на основі [42, с. 65; 51, с. 68]

1. Латентна стадія – початковий етап формування конфлікту, на якому виникають приховані суперечності, що ще не усвідомлюються учасниками взаємодії. Напруга може зростати через розбіжності у цінностях, інтересах, комунікації або нерозв’язані проблеми, які поступово накопичуються. На цьому етапі конфлікт може залишитися невиявленим або, навпаки, перерости у відкриту фазу за умови подальшого розвитку протиріч.

2. Ідентифікація проблеми – стадія усвідомлення сторонами існування суперечностей та визначення їхньої суті. Учасники починають розуміти, що їхні інтереси або позиції відрізняються, що може спровокувати початок конфліктної взаємодії. Важливе значення має те, як сторони оцінюють ситуацію: як загрозу, виклик або можливість для пошуку спільного рішення [42, с. 65].

3. Зіткнення – фаза активного протистояння, коли учасники відкрито демонструють свою незгоду та можуть вдаватися до різних форм конфліктної поведінки. Це може включати словесні суперечки, підвищену емоційну напруженість, маніпуляції, тиск або навіть фізичне протистояння. На цьому

етапі важливо, якими методами сторони ведуть конфлікт: конструктивними (обговорення, аргументація) чи деструктивними (агресія, уникнення, шантаж).

4. Розв'язання конфлікту – процес пошуку способів врегулювання суперечностей. Він може бути конструктивним, коли застосовуються переговори, компромісні рішення, медіація або інші методи, що сприяють досягненню взаємоприйняттого результату. Водночас конфлікт може розв'язуватися деструктивно, якщо сторони вдаються до силових методів, ескалації конфлікту або повного ігнорування потреб одне одного. Вибір способу розв'язання конфлікту визначає його наслідки для подальшої взаємодії.

5. Наслідки конфлікту – підсумкова стадія, яка відображає вплив конфлікту на подальші взаємини між сторонами, їхній емоційний стан та соціальне середовище. Наслідки можуть бути як позитивними (поліпшення взаєморозуміння, вироблення ефективніших стратегій взаємодії, вирішення глибинних проблем), так і негативними (руйнування стосунків, зниження рівня довіри, психологічний стрес або втрата ресурсів) [51, с. 68].

Кожна стадія розвитку конфлікту не лише впливає на його динаміку, а й визначає подальші взаємини між сторонами, їхні стратегії поведінки та соціальні наслідки. Те, яким чином конфлікт буде вирішений, значною мірою впливає на індивідуальний і груповий розвиток, а також на загальний рівень соціальної стабільності. Важливо враховувати, що конфлікт не завершується безслідно – його наслідки можуть мати як короткостроковий, так і довготривалий вплив на особистість та її взаємодію з соціальним оточенням.

Ще одним важливим аспектом дослідження конфлікту є його вплив на особистість та соціальну динаміку. Конфлікт не лише формує певні стратегії поведінки та емоційні реакції, а й впливає на особистісний розвиток людини, рівень її адаптивності та стійкості до змін. У психології та соціології розглядаються як негативні, так і позитивні наслідки конфлікту для індивіда й суспільства. Я. Андрєєва та Н. Литовченко зазначають, що конфлікт, за певних умов, може слугувати джерелом особистісного зростання, підвищення рівня самосвідомості та розвитку навичок розв'язання проблем. Він стимулює

рефлексію, спонукає до переосмислення власних цінностей і переконань, а також сприяє формуванню вмінь досягати компромісу та підтримувати ефективну комунікацію. У соціальному контексті конфлікт може відігравати конструктивну роль, сприяючи зміцненню згуртованості груп, перегляду застарілих норм та впровадженню соціальних інновацій. З іншої сторони, неконструктивне розв'язання конфлікту може призводити до стресу, зниження самооцінки, формування деструктивних моделей поведінки та соціальної ізоляції. Часті конфлікти можуть порушувати гармонійність міжособистісних стосунків, провокувати розвиток агресивних або унікальних стратегій поведінки та спричиняти соціальну нестабільність [1, с. 14].

Таким чином, конфлікт є природним явищем у соціальних відносинах, що потребує спеціальних стратегій управління для його конструктивного розв'язання. Важливим є розвиток навичок саморегуляції, комунікативної компетентності та емпатії, які сприятимуть адаптивному подоланню конфліктних ситуацій, особливо в умовах стресу.

1.2 Стресові ситуації як фактор розвитку конфліктної поведінки

Стрес є невід'ємною частиною життєдіяльності людини, оскільки вона постійно взаємодіє із середовищем, пристосовується до його змін та стикається з різноманітними викликами. Стресові ситуації, які виникають у соціальному, професійному чи особистісному житті, нерідко стають детермінантами конфліктної поведінки, оскільки змінюють емоційний стан, когнітивні процеси та стиль комунікації особистості.

Термін «стрес» (від англ. «stress» – «напруга, тиск») був введений Г. Сельє у 1936 році для позначення універсальної неспецифічної реакції організму на будь-який зовнішній або внутрішній подразник, що вимагає адаптації. У своїх дослідженнях він довів, що незалежно від природи стресового фактора, організм реагує на нього подібним чином, запускаючи адаптаційні механізми [37, с. 9]. Вчений виокремив три стадії стресу, які

відображають зміни у фізіологічному та психологічному стані особистості: тривогу, опір і виснаження (рис. 1.4).



Рис. 1.4. Основні стадії стресу

Джерело: складено на основі [67, с. 1004]

Стадія тривоги – початкова реакція організму на стресовий подразник, що супроводжується мобілізацією ресурсів для боротьби з загрозою. На цьому етапі активується симпатична нервова система, підвищується рівень гормонів стресу (адреналіну, кортизолу), що сприяє підготовці організму до протидії або уникнення небезпеки. В психологічному аспекті ця стадія характеризується зростанням тривожності, напруги та погіршенням когнітивної гнучкості.

Стадія опору – етап, на якому організм адаптується до стресового фактора та підтримує високий рівень мобілізації. У цей період людина може продовжувати ефективну діяльність, однак витрати енергетичних ресурсів значно зростають. В емоційному плані відзначається відносна стабільність, однак підвищується ризик психоемоційного виснаження. Якщо стресова ситуація триває надто довго або перевищує адаптаційні можливості особистості, відбувається перехід до третьої стадії.

Стадія виснаження – фаза, на якій ресурси організму вичерпуються, а здатність до подальшої адаптації знижується. У цей період зростає фізичне та психологічне виснаження, що може проявлятися у вигляді хронічної втоми, зниження працездатності, порушень когнітивних процесів та емоційної лабільності. Людина стає більш вразливою до конфліктних ситуацій, схильною до імпульсивних або агресивних реакцій, що значно підвищує ризик розвитку деструктивної конфліктної поведінки [67, с. 1004].

У 1960 р. Р. Лазарус суттєво розширив та поглибив розуміння стресу, зосередившись на психологічних аспектах цього явища. Р. Лазарус обґрунтував думку, що стрес виникає в результаті когнітивної оцінки подій. Його теорія передбачає дві основні фази оцінки стресових ситуацій: первинну (визначення того, чи є подія загрозливою, шкідливою чи викликом для індивіда) і вторинну (аналіз ресурсів та можливостей для подолання ситуації) оцінки [37, с. 9].

Подальший розвиток вчення про стрес супроводжувався формуванням нових концепцій, теорій і моделей, що відображають загальні біологічні, фізіологічні, психологічні погляди й настановлення на сутність цього стану, причини його розвитку, механізми регулювання, особливості прояву (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Основні теорії та моделі стресу

№	Назва теорії / моделі	Суть
1	Генетично-конституціональна теорія	Здатність організму протистояти стресу визначається генетично закладеними захисними механізмами.
2	Модель схильності до стресу	Реакція на стрес формується під впливом спадкових факторів та середовищних впливів.
3	Психодинамічна модель З. Фрейда	Стрес як наслідок внутрішніх конфліктів між несвідомими бажаннями та соціальними нормами.
4	Модель Х. Вольфа	Стрес як фізіологічна реакція на соціально-психологічні стимули залежить від особистісних установок та мотивації.
5	Міждисциплінарна модель стресу	Стрес як результат впливу зовнішніх стимулів, що викликають психологічні та фізіологічні

		реакції.
6	Теорії конфліктів	Напруга у відносинах через підкорення соціальним нормам, стабільність зв'язків та розподіл ресурсів.
7	Системна модель стресу	Управління стресом на рівні системної саморегуляції, зіставлення поточного стану системи з нормативними значеннями.
8	Інтеграційна модель стресу	Стрес виникає при необхідності швидкого прийняття рішень у нестандартних умовах.

Джерело: складено на основі [37, с. 22-23]

Кожна з цих моделей пояснює різні аспекти стресу – від біологічних і психологічних реакцій до соціокультурних факторів, що його спричиняють. Це дає змогу визначити, як спадкові особливості, конфліктні ситуації, адаптаційні механізми та пошукова активність впливають на здатність людини долати стрес. Завдяки такому комплексному підходу розробляються ефективні методи профілактики стресових розладів та підтримки психоемоційної стійкості.

Сьогодні стрес розглядається не лише як негативне явище, а й як механізм, що може сприяти мобілізації ресурсів особистості для подолання труднощів, розвитку стресостійкості та формування ефективних стратегій поведінки у складних ситуаціях.

Всесвітня організація охорони здоров'я підкреслює, що стрес є невід'ємною частиною життя і може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Позитивний стрес, або еустрес, допомагає мобілізувати ресурси організму для подолання викликів та сприяє розвитку особистості. Негативний стрес, або дистрес, при тривалому впливі може призвести до різних психічних та фізичних захворювань [10].

Міністерство охорони здоров'я України також акцентує увагу на важливості розуміння стресу як багатоаспектного явища, що вимагає комплексного підходу до його вивчення та управління. Це включає не лише лікування наслідків стресу, але й впровадження профілактичних заходів,

спрямованих на зниження рівня стресу в різних сферах життя, включаючи роботу, навчання та особисті стосунки [11].

На сьогодні психологічна література представила понад низку різних підходів до визначення поняття «стрес» й окремі з них розкрито в табл. 1.4.

Таблиця 1.4

Наукові підходи до трактування поняття «стрес»

Автори	Визначення поняття
М. Кононова, Т. Кучма	Стрес – це реакція на невідповідність між вимогами ситуації та ресурсами індивіда для їх задоволення, що включає когнітивні оцінки і поведінкові реакції [27, с. 29].
Л. Наугольник	Стрес – це реакція на впливи зовнішнього середовища, які перевищують адаптаційні можливості індивіда, і залежить від взаємодії між індивідом та його екосистемою [37, с. 14].
В. Стасюк, В. Українець	Стрес – це не тільки негативна реакція, але й можливість для розвитку та зміцнення резилієнтності, що сприяє особистісному зростанню та благополуччю [54, с. 127].
О. Овчаренко	Стрес – це стан, що викликається нейрохімічними змінами в мозку у відповідь на екологічні та психологічні виклики і труднощі [38, с. 8].
Т. Циганчук	Стрес – це результат взаємодії між індивідом і його соціальним середовищем, включаючи міжособистісні стосунки та соціальну підтримку [59, с. 26].

Узагальнюючи визначення, можемо відзначити, що поняття стрес є багатограним і включає фізіологічні, психологічні, соціальні та екологічні аспекти. Стрес можна визначити як реакцію організму на вимоги та виклики, які перевищують його адаптаційні можливості. Він виникає в результаті взаємодії між людиною та її оточенням, впливаючи на всі сфери життя.

В. Шмаргун виокремлює об’єктивні та суб’єктивні причини стресу. Об’єктивні причини стресу пов’язані з зовнішніми факторами, які впливають на людину незалежно від її внутрішніх особливостей і сприйняття. Ці фактори можуть бути пов’язані з умовами життя, роботою, взаємодією з іншими

людьми, соціальними та політичними умовами, надзвичайними обставинами (табл. 1.5).

Таблиця 1.5

Об’єктивні причини виникнення стресу

№	Причини	Характеристика
1	Умови життя та роботи	Невідповідні житлові умови, такі як тісна квартира або відсутність належних умов для відпочинку; робоче перевантаження, нічні зміни, незручне обладнання, погана екологія, шум.
2	Взаємодія з іншими людьми	Конфлікти з колегами, начальством; погані відносини з сусідами або інші соціальні взаємодії, які викликають постійні конфлікти та непорозуміння.
3	Соціальні фактори	Економічні труднощі, такі як низькі доходи, високі витрати, підвищення цін на товари, несприятливі умови кредиту; політична нестабільність, високі податки та штрафи, соціальні реформи.
4	Надзвичайні обставини	Природні катастрофи, такі як землетруси, повені, урагани, та техногенні аварії; хвороби і травми, як особисті, так і близьких людей.

Джерело: складено на основі [61, с. 36]

Суб’єктивні причини виникнення стресу охоплюють внутрішні фактори, пов’язані з особистісними особливостями, рівнем емоційної стійкості та сприйняттям навколишнього світу (рис. 1.5).

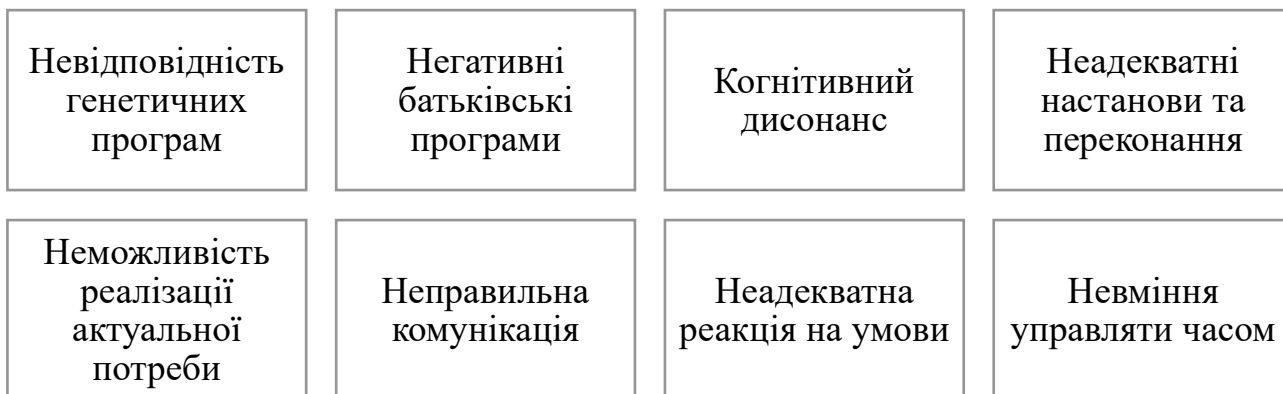


Рис. 1.5. Суб’єктивні причини виникнення стресу

Джерело: складено на основі [61, с. 37]

Таким чином, причини стресу є багатовекторними і включають як об'єктивні зовнішні чинники, так і суб'єктивні внутрішні фактори, що взаємодіють між собою і впливають на рівень стресу у людини.

Науковці (Л. Долинська, Л. Матяш-Заяц, Н. Пов'якель, Л. Котлова) класифікують стрес за різними критеріями, серед яких найбільш поширеними є поділ за тривалістю впливу, характером впливу та джерелами стресу.

За тривалістю впливу розрізняють:

1. Гострий стрес – це короткочасна реакція організму на стресовий фактор. Гострий стрес зазвичай проходить швидко і не залишає довготривалих наслідків. Він виникає у відповідь на негайну загрозу або виклик і мобілізує ресурси організму для швидкої реакції. Типовими прикладами гострого стресу можуть бути несподівана небезпека, інтенсивне фізичне навантаження, емоційний шок.

2. Хронічний стрес – це тривалий або повторюваний стрес, який може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Хронічний стрес виникає, коли людина постійно знаходиться в стані напруги через невирішені проблеми, тривалі конфлікти, постійну перевтому або інші довготривалі стресові фактори. Цей вид стресу може призводити до виснаження ресурсів організму, порушення роботи імунної системи, розвитку серцево-судинних захворювань, тривожних розладів, депресії тощо. Хронічний стрес часто вимагає тривалого часу для відновлення і потребує активних заходів для його подолання [19, с. 84].

За характером впливу виділяють:

1. Фізіологічний стрес – викликаний фізичними факторами, які безпосередньо впливають на тіло. До таких факторів належать біль, втома, хвороба, травми, екстремальні температури та інші фізичні умови, які можуть порушити нормальне функціонування організму. Фізіологічний стрес запускає біологічні реакції, які допомагають організму впоратися з негайною загрозою, наприклад, через активацію гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол.

Хоча ці реакції можуть бути корисними в короткостроковій перспективі, тривалий фізіологічний стрес може призвести до виснаження, хронічних захворювань і інших негативних наслідків для здоров'я.

2. Психологічний стрес – викликаний емоційними або когнітивними факторами, які впливають на психіку людини. До психологічного стресу можуть призводити такі фактори, як тривога, страх, втрати, розчарування, невизначеність та внутрішні конфлікти. Психологічний стрес може проявлятися у вигляді негативних емоцій, порушення сну, зниження настрою, тривожних розладів та депресії. Тривалий психологічний стрес може впливати на загальне самопочуття та функціонування, знижуючи здатність людини ефективно справлятися з повсякденними завданнями.

3. Соціальний стрес – пов'язаний з міжособистісними конфліктами, соціальними змінами та дискримінацією. Соціальний стрес може виникати в результаті проблем у взаємовідносинах з іншими людьми, сімейних конфліктів, труднощів у роботі або навчанні, соціальної ізоляції, булінгу, економічних труднощів, а також через суспільні та політичні події. Такий стрес часто супроводжується відчуттям несправедливості, ізоляції або відчуження, що може негативно вплинути на психічне і фізичне здоров'я. Соціальний стрес може призводити до почуття безпорадності, тривожних розладів і депресії, а також до погіршення якості життя [44, с. 54].

За джерелами стресу існує:

1. Особистий стрес – пов'язаний з індивідуальними подіями або ситуаціями, які безпосередньо впливають на життя людини. До таких ситуацій належать особисті втрати, зокрема смерть близької людини, розлучення або розрив відносин, фінансові труднощі, проблеми зі здоров'ям, переїзд або зміна місця проживання, а також інші значущі зміни в житті. Особистий стрес часто супроводжується сильними емоціями, такими як сум, тривога, гнів або страх, і може призводити до психологічних і фізичних проблем, якщо з ним не справлятися належним чином.

2. Професійний стрес – викликаний умовами праці та вимогами професії. До факторів, що спричиняють професійний стрес, належать високий рівень відповідальності, робоче навантаження, тиск з боку керівництва, неясні або занадто високі очікування, відсутність підтримки з боку колег, міжособистісні конфлікти на роботі, монотонна або ненадійна робота, а також загроза звільнення. Професійний стрес може призводити до вигорання, зниження продуктивності, зниження задоволеності роботою, проблем зі здоров'ям, таких як головний біль, безсоння, і навіть до розвитку хронічних захворювань.

3. Екологічний стрес – пов'язаний з впливом навколишнього середовища на людину. Джерелами екологічного стресу можуть бути природні катастрофи, такі як землетруси, повені, урагани, пожежі, а також зміни клімату, забруднення повітря, води та ґрунту, шумове забруднення, перенаселеність та інші негативні екологічні фактори. Екологічний стрес може викликати відчуття безпорадності, тривоги, страху, а також фізичні проблеми, такі як алергії, респіраторні захворювання, серцево-судинні розлади та інші проблеми зі здоров'ям [52, с. 27].

Як стверджує О. Чайковська, стрес може мати як негативні наслідки, так і сприяти особистісному розвитку. До позитивних ефектів належать покращення навичок вирішення проблем, зміцнення резилієнтності, підвищення мотивації, покращення соціальних зв'язків, загартування характеру та відкриття нових можливостей. Водночас тривалий стрес може призводити до серйозних негативних наслідків, таких як депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад, емоційне вигорання, серцево-судинні захворювання, ослаблення імунної системи, порушення сну, проблеми з концентрацією та пам'яттю, а також зловживання психоактивними речовинами [60, с. 134]

Дослідження (К. Беляєва, Н. Гриньова, А. Петлюк) свідчать, що стресові ситуації можуть активізувати механізми конфліктної поведінки, оскільки змінюють баланс між когнітивним контролем і емоційною регуляцією. Основні механізми впливу стресу на розвиток конфліктної поведінки наведені в табл. 1.6.

Вплив стресу на формування конфліктної поведінки

Психологічний механізм	Вплив на конфліктну поведінку
Підвищення емоційної реактивності	Стрес активує симпатичну нервову систему, що призводить до імпульсивних реакцій, агресії та гніву. Людина втрачає здатність адекватно оцінювати ситуацію, її поведінка стає більш різкою та емоційно забарвленою, що сприяє загостренню суперечностей.
Порушення когнітивного контролю	У стресових умовах людина менш схильна до раціонального аналізу ситуації, що підвищує ризик помилкових інтерпретацій та неефективних рішень. Це може призводити до перебільшення загрозливості ситуації, неправильного сприйняття намірів іншої сторони та загальної дезорганізації поведінки.
Зниження рівня емпатії	Високий рівень стресу зменшує здатність розуміти емоційний стан інших, що може сприяти загостренню конфліктів. Людина стає більш егоцентричною, фокусується на власних переживаннях, що ускладнює конструктивний діалог та пошук взаємоприйняттого рішення.
Формування уникнення або агресивних стратегій поведінки	Стрес провокує дві основні реакції: уникнення конфлікту або ескалацію протистояння. У першому випадку людина намагається ухилитися від вирішення проблеми, що може призвести до її загострення в майбутньому. У другому випадку – проявляє агресію, намагаючись домінувати, що лише посилює напругу та конфліктну ситуацію.

Джерело: складено на основі [4, с. 41; 13, с. 25]

Отже, стрес виступає фактором, що каталізує розвиток конфліктних ситуацій, впливаючи на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Дослідження психологічних стратегій подолання стресу (Д. Бігунов, Л. Коберник, І. Русинка) підтверджують, що існують ефективні методи

регуляції стресового стану, які не лише сприяють зниженню рівня конфліктності, а й підвищують психологічну стійкість особистості. Використання адаптивних стратегій допомагає запобігти деструктивним формам поведінки у стресових ситуаціях та сприяє формуванню конструктивного підходу до розв'язання конфліктів. До ключових методів подолання стресу належать:

- когнітивна рефлексія – свідомий аналіз ситуації, оцінка її реальних загроз та можливих наслідків, що дозволяє зменшити емоційну реактивність та уникнути імпульсивних рішень. Вміння раціонально оцінювати ситуацію сприяє усвідомленому контролю над поведінкою, знижує ризик прийняття необдуманих рішень та сприяє більш зваженому підходу до конфліктних ситуацій;

- емоційна саморегуляція – здатність контролювати власні емоційні реакції у стресових обставинах, що дозволяє уникнути надмірного впливу негативних почуттів на поведінку та прийняття рішень. Методи емоційної регуляції включають техніки усвідомленого дихання, медитацію, позитивну візуалізацію та навички зниження рівня напруги, що допомагають зберігати спокій та не піддаватися паніці у конфліктних ситуаціях;

- стрес-менеджмент – застосування методів керування стресовими навантаженнями, що включає техніки релаксації, дотримання балансу між роботою та відпочинком, фізичну активність та раціональне планування часу;

- комунікативна компетентність – розвиток навичок ефективного спілкування, що включає вміння активно слухати, проявляти емпатію та конструктивно висловлювати власні думки й почуття. Ефективна комунікація сприяє розв'язанню конфліктів, зниженню рівня напруженості [6; 25; 49].

Таким чином, стресові ситуації значною мірою впливають на виникнення та ескалацію конфліктної поведінки, формуючи різні стратегії реагування. Оволодіння навичками управління стресом є ключовим аспектом конструктивної взаємодії, що допомагає зменшити рівень конфліктності та сприяє адаптації особистості в складних умовах.

1.3 Вікові та соціально-психологічні особливості молоді як суб'єкта конфліктної взаємодії

Молодь як соціально-демографічна група відіграє ключову роль у суспільному розвитку, відображаючи динамічні зміни в соціальних, економічних та культурних процесах. Вона є особливо чутливою до впливу зовнішнього середовища, що визначає специфіку її поведінкових реакцій, способів комунікації та соціальної взаємодії. Водночас, як стверджує І. Ушакова, саме молодь часто є суб'єктом конфліктної взаємодії, оскільки період юності характеризується активним пошуком ідентичності, формуванням ціннісних орієнтирів та встановленням соціальних зв'язків [57, с. 69].

Згідно з підходами соціальної та вікової психології, молодий вік визначається як етап, що охоплює період від 14 до 35 років, однак у різних дослідженнях цей діапазон може дещо варіюватися. Вікові межі молодіжного періоду обумовлені особливостями психофізіологічного розвитку, процесами особистісної соціалізації та набуття соціального статусу. На думку О. Білоус, цей віковий період характеризується підвищеною емоційною чутливістю, схильністю до ризикованої поведінки, прагненням до самостійності, потребою в самореалізації та соціальному визнанні [7, с. 78].

Період молодості характеризується активним експериментуванням та самовизначенням, що впливає на характер її комунікації й стратегії поведінки в конфліктах. Відсутність життєвого досвіду та емоційна імпульсивність можуть сприяти загостренню суперечностей, тоді як розвиток когнітивної гнучкості й саморегуляції допомагає уникати деструктивних форм конфліктної взаємодії. За В. Поліщуком, на стилі поведінки молоді у конфліктах істотно впливають соціальні чинники: родина, навчальні заклади, коло спілкування, цифрове середовище, соціально-економічні виклики, культурні традиції, рівень правової свідомості та доступність психологічної підтримки [45, с. 184].

У табл. 1.7 наведено основні психолого-соціальні особливості молоді та їхній вплив на конфліктну поведінку.

Психолого-соціальні особливості молоді у конфліктних ситуаціях

Особливості	Вплив на конфліктну поведінку
Емоційна нестійкість і афективність	Молодь схильна до різких емоційних реакцій, що може спричиняти ескалацію конфліктів або сприяти їхньому врегулюванню за умови розвитку емоційної саморегуляції. Висока імпульсивність ускладнює конструктивну комунікацію.
Підвищена соціальна чутливість	Активна реакція на оцінку оточення може провокувати внутрішні конфлікти та напруженість у стосунках. Прагнення до соціальної приналежності може сприяти як згуртованості, так і протистоянню між групами.
Формування ідентичності та незалежності	Процес самовизначення супроводжується конфліктами з батьками, навчальними закладами та роботодавцями через прагнення до автономії та самостійності.
Когнітивна гнучкість та експериментування	Розвиток критичного мислення допомагає у розв'язанні конфліктів, проте нестача досвіду може спричиняти імпульсивні або нерациональні дії. Молодь часто експериментує з моделями поведінки.
Вплив соціального середовища	Родина, навчальні заклади та соціальне оточення формують стратегії поведінки у конфліктах. У несприятливих умовах частіше спостерігається агресивність або уникнення конфліктів.
Залежність від думки групи	Орієнтація на групові цінності може сприяти як конструктивному діалогу, так і конфронтації через різницю у поглядах та ціннісних орієнтирах.
Вплив цифрових технологій	Соціальні мережі загострюють конфліктність через анонімність, відсутність живого контакту та ефект соціального схвалення або осуду.
Соціальні виклики та стресові фактори	Економічна нестабільність, проблеми на ринку праці та суспільні кризи підвищують рівень конфліктності, особливо у професійних та міжособистісних відносинах.

Джерело: складено на основі [21, с. 104; 47, с. 158; 59, с. 226]

Аналізуючи психолого-соціальні особливості молоді у контексті конфліктної взаємодії, Р. Павелків звертає увагу на те, що саме цей віковий

період характеризується нестабільністю особистісних рис, активним пошуком власної ідентичності та чутливістю до зовнішніх впливів. Це створює певні передумови для виникнення конфліктів, адже молоді люди часто не мають достатнього досвіду для ефективного розв'язання суперечностей, що виникають у процесі соціальної взаємодії [42, с. 287].

Ю. Фельдман підкреслює, що однією з ключових рис, яка визначає поведінку молоді у конфліктних ситуаціях, є емоційна нестійкість. Висока афективність, імпульсивність та недостатня здатність до самоконтролю можуть спричиняти різкі реакції, що ведуть до ескалації конфлікту. Водночас, якщо молодь має розвинені навички емоційної саморегуляції, вона може ефективно керувати емоціями, зменшуючи ймовірність загострення конфліктів [58, с. 226].

Підвищена соціальна чутливість також відіграє важливу роль у формуванні конфліктної поведінки. Молоді люди схильні реагувати на оцінку з боку оточення, особливо з боку значущих референтних груп. Це може спонукати до конфліктів у разі, коли думка інших не збігається з власними переконаннями або ж коли особистість стикається з неприйняттям. З одного боку, така особливість сприяє розвитку комунікативних навичок, адже молодь намагається адаптуватися до соціального середовища, з іншого – може провокувати конфліктні ситуації, пов'язані із захистом власних позицій.

На думку О. Резнікової та О. Солодкої, формування незалежності та пошук власної ідентичності часто супроводжуються суперечностями з батьками, педагогами або представниками інших авторитетних соціальних груп. Молодь прагне самостійності, що може сприйматися як конфронтація чи непокора. Брак життєвого досвіду та сформованих стратегій поведінки може ускладнювати конструктивний вихід із таких ситуацій, змушуючи молодих людей діяти емоційно, радикально або ж займати оборонну позицію [47, с. 170].

Когнітивна гнучкість та схильність до експериментування є як перевагою, так і викликом для ефективного вирішення конфліктів. Молодь відкрита до нових ідей, що може сприяти пошуку компромісних рішень, проте одночасно вона нерідко демонструє імпульсивність у прийнятті рішень, що може

призводити до загострення суперечностей. У процесі соціальної взаємодії вона прагне випробовувати різні моделі поведінки, що може як сприяти набуттю досвіду конструктивного розв'язання конфліктів, так і формуванню деструктивних стратегій.

В. Москалець зазначає, що соціальне середовище відіграє суттєву роль у формуванні конфліктної поведінки молоді. Родина, навчальні заклади, друзі формують базові моделі комунікації, які можуть бути як сприятливими для конструктивного розв'язання конфліктів, так і такими, що провокують агресивну або унікальну поведінку. Якщо молодь зростає в середовищі, де конфлікти вирішуються шляхом діалогу та взаємопорозуміння, вона частіше використовуватиме такі стратегії у власному житті. Водночас, за умов авторитарного виховання або постійного перебування у середовищі, де конфлікти набувають жорстких форм, молоді люди можуть засвоювати агресивні моделі реагування [35, с. 207].

Орієнтація на групові цінності також є важливим аспектом соціальної поведінки молоді. Бажання відповідати нормам певної соціальної групи може як сприяти консолідації та розвитку навичок співпраці, так і провокувати конфлікти на основі розбіжностей у світогляді. Груповий тиск та прагнення до підтримання групової ідентичності можуть змушувати молодь до участі в конфліктах, особливо у тих ситуаціях, коли існує протистояння між різними групами.

Значним чинником, що впливає на особливості конфліктної поведінки, є цифрові технології. Соціальні мережі та онлайн-комунікації часто стають платформою для конфліктних ситуацій, оскільки анонімність і відсутність безпосереднього контакту можуть сприяти підвищенню рівня агресії у висловлюваннях. Молодь у цифровому просторі нерідко поводить себе більш емоційно та категорично, ніж у реальному житті, що може провокувати непорозуміння та ескалацію суперечностей.

М. Карамушка підкреслює, що соціально-економічні виклики, зокрема фінансова нестабільність, труднощі з працевлаштуванням та високі вимоги до

професійної самореалізації, здатні створювати додаткове психологічне навантаження, яке підвищує рівень стресу та конфліктності [23, с. 139].

Загалом аналіз психолого-соціальних особливостей молоді свідчить про те, що конфліктна поведінка є багатофакторним явищем, обумовленим як внутрішніми характеристиками особистості, так і зовнішніми соціальними впливами.

Вплив стресу на молодь проявляється у зміні стилю комунікації, емоційної регуляції та способів прийняття рішень у конфліктних ситуаціях. Л. Коберник виділяє три основні стратегії конфліктної поведінки молоді у стресових умовах (рис. 1.6).

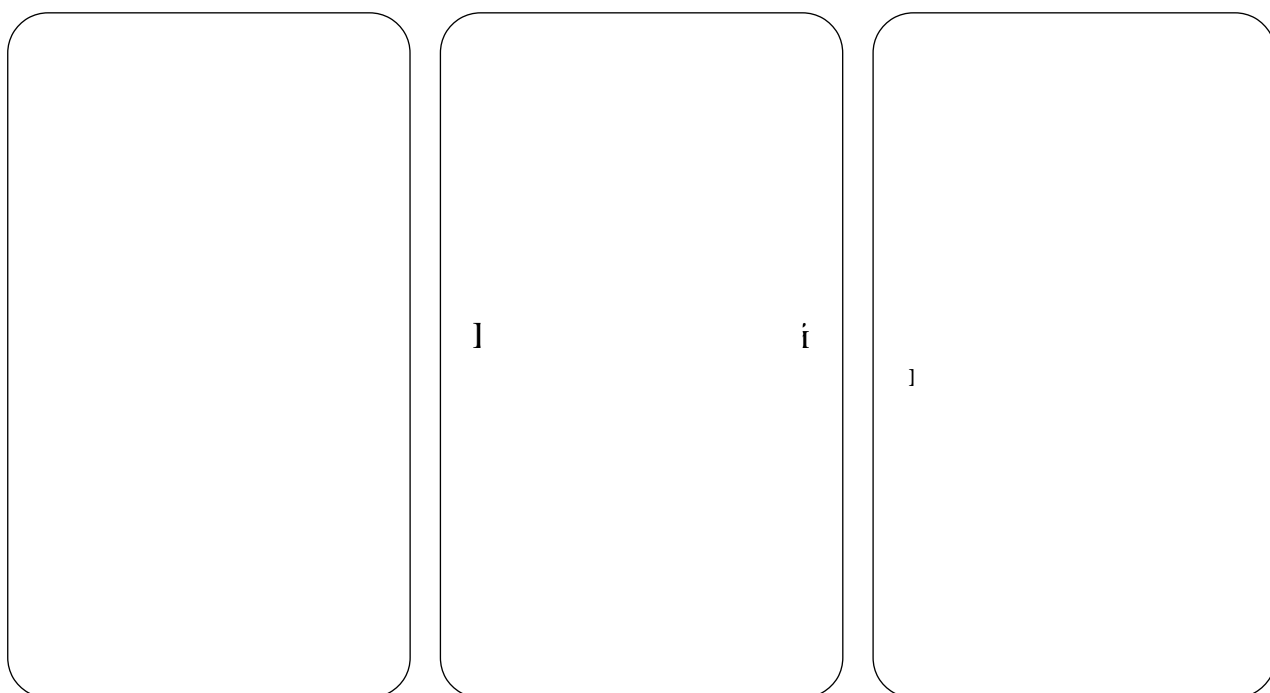


Рис. 1.6. Стили конфліктної поведінки молоді у стресових умовах

Джерело: складено на основі [26, с. 9]

Агресивна конфліктна поведінка формується під впливом низької стресостійкості, високої емоційної реактивності та відсутності навичок саморегуляції. Молодь, яка демонструє цей стиль, схильна до імпульсивних дій, гострих емоційних реакцій, використання сили або вербальної агресії у відповідь на стресові ситуації. В основі такої поведінки лежить прагнення до

домінування у взаємодії, що проявляється у категоричному відстоюванні власної думки без врахування позиції інших. В умовах конфлікту агресивний стиль сприяє його ескалації, оскільки веде до посилення протистояння та загострення суперечностей. Така поведінка може бути зумовлена внутрішнім почуттям загрози, відчуттям безпорадності або необхідністю самоствердження. Часто агресивна конфліктна поведінка молоді пов'язана з відсутністю сформованих механізмів управління емоціями та низьким рівнем емпатії [30, с. 139].

Пасивно-унікальний стиль характерний для осіб з підвищеним рівнем тривожності, зниженим рівнем упевненості у власних силах і прагненням уникати емоційно насичених ситуацій. Молодь, яка використовує пасивно-унікальний стиль, зазвичай намагається дистанціюватися від конфліктних ситуацій або зменшити їхній вплив через ігнорування проблеми. Така поведінка є своєрідним способом психологічного захисту від стресових факторів, але водночас не сприяє розв'язанню конфлікту, а навпаки – може його загострювати через накопичення невдоволення та відсутність комунікації між сторонами. Особливістю цього стилю є уникнення відповідальності за прийняття рішень і недостатній рівень активності у врегулюванні конфліктних ситуацій.

Як стверджує Л. Коберник, раціонально-компромісний стиль є найбільш адаптивною та конструктивною стратегією поведінки у конфліктних умовах. Він базується на розвинених навичках когнітивної рефлексії, комунікативної компетентності та емоційної саморегуляції. Молоді люди, які застосовують раціонально-компромісний стиль, прагнуть знайти взаємовигідне рішення та зберегти конструктивний діалог між сторонами конфлікту. У стресових ситуаціях вони здатні контролювати свої емоції, аналізувати проблему, знаходити альтернативні варіанти її вирішення та враховувати позиції опонентів. Така стратегія сприяє мінімізації негативного впливу стресу, зниженню напруги та формуванню довготривалих позитивних стосунків [26, с. 11].

Таким чином, молодь є соціально активною групою, чутливою до впливу зовнішнього середовища та схильною до конфліктних взаємодій у процесі соціалізації. Особливості цього віку визначаються когнітивними, емоційними та соціальними факторами, а розвиток адаптивних стратегій управління конфліктами та стресостійкості є ключовим для психологічної підтримки.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було досліджено теоретичні засади конфліктної поведінки молоді в стресових ситуаціях.

Розкрито сутність конфлікту як невід'ємної складової соціальної взаємодії, що проявляється у вигляді зіткнення інтересів, цінностей або установок. Здійснено аналіз основних наукових підходів, які трактують конфлікт як багатовимірне явище з соціальними, психологічними, економічними та політичними аспектами. Показано, що у психології конфлікт розглядається як процес, пов'язаний із когнітивним дисонансом, емоційним напруженням та зміною поведінкових стратегій, перебіг якого залежить від особистісних характеристик, рівня сформованості навичок управління конфліктами.

Виявлено, що стрес є одним із ключових чинників, який впливає на конфліктну поведінку. Встановлено, що він здатний змінювати когнітивні процеси, емоційну регуляцію та комунікативні стратегії особи. Досліджено, що гострий і хронічний стрес по-різному позначаються на психічному стані та поведінкових реакціях, а його деструктивний вплив часто виявляється у підвищеній емоційній реактивності, зниженні когнітивного контролю та емпатії, що збільшує ризик загострення міжособистісних суперечностей. Окреслено основні механізми впливу стресу на поведінку в конфліктах, зокрема імпульсивність, уникнення, агресію та когнітивні спотворення.

Визначено, що молодь є особливо чутливою до конфліктних ситуацій унаслідок вікових психологічних особливостей: підвищеної емоційності, інтенсивного пошуку ідентичності та активної соціалізації. На формування

конфліктних моделей поведінки значно впливають соціальні фактори, серед яких провідними є родина, навчальні заклади, цифрове середовище та соціально-економічні умови. Молодь у конфліктах часто демонструє імпульсивні реакції, які можуть призводити до ескалації суперечностей, особливо за наявності стресу або соціального тиску. Підкреслено важливість формування адаптивних стилів реагування для ефективного розв'язання конфліктів.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Сучасні соціально-економічні та культурні умови, що супроводжуються високим рівнем невизначеності, динамічністю змін і психологічним напруженням, значно впливають на емоційний стан і поведінку молоді. Студентська молодь, перебуваючи на етапі активного становлення професійної ідентичності, часто зіштовхується зі стресовими ситуаціями як у навчальному, так і в особистісному та соціальному середовищі. Це обумовлює необхідність глибокого дослідження механізмів та особливостей їхньої поведінки у конфліктних умовах, а також виявлення чинників, що визначають ефективність подолання таких ситуацій.

Мета емпіричного етапу дослідження – виявити рівень, типи та психологічні чинники конфліктної поведінки студентської молоді у стресових ситуаціях, а також дослідити взаємозв'язок між показниками стресостійкості, емоційної саморегуляції та вибором стратегій поведінки в конфлікті.

У дослідженні взяли участь 30 студентів другого курсу спеціальності «Автоматизація, комп'ютерно-інтегровані технології та робототехніка» Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» віком 18-19 років. Відбір учасників здійснювався за такими критеріями: наявність досвіду

участі у конфліктних взаємодіях у стресових умовах; достатній рівень емоційної саморегуляції, що передбачає здатність контролювати та усвідомлювати власні емоції; готовність і зацікавленість у темі конструктивного подолання конфліктів.

Дослідження відбувалося у змішаному форматі: частина процедур проводилася в навчальних аудиторіях університету, частина – онлайн (з використанням безпечних платформ для тестування та опитування). Така організація дала змогу охопити всіх респондентів, забезпечити гнучкість участі та уникнути значних часових і організаційних перешкод. Усі учасники підписали добровільну інформовану згоду, що відповідає етичним нормам психологічних досліджень, з гарантуванням конфіденційності та використанням результатів виключно з науковою метою.

Організація емпіричного дослідження охоплювала три послідовні етапи: підготовчий, констатувальний (діагностичний) та формувальний.

На підготовчому етапі було сформульовано дослідницькі питання, уточнено гіпотези, розроблено програму емпіричного вивчення, здійснено добір і адаптацію інструментарію, підготовлено інформаційні матеріали та організаційні документи. Проведено комунікацію з адміністрацією Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» щодо графіків обстеження, підготовлено аудиторії та інструктивні пакети, організовано збір інформованих згод.

Завдання підготовчого етапу:

- формулювання дослідницьких питань і гіпотез;
- визначення теоретико-методологічних засад і вибір інструментарію;
- підготовка інформаційних та інструктивних матеріалів;
- погодження з адміністрацією університету щодо проведення процедур;
- інформування студентів про мету й завдання дослідження;
- отримання письмових згод на участь;
- підготовка аудиторій та технічних засобів для онлайн-опитування.

Участь була добровільною, з правом відмови на будь-якому етапі без негативних наслідків. Гарантовано анонімність, конфіденційність зберігання інформації, використання даних виключно у наукових цілях. Під час обстеження дотримувалися принципів психологічної безпеки, недопущення надмірного перевантаження та надання інформації про можливості консультації за потреби.

Констатувальний етап був спрямований на виявлення реального стану та особливостей конфліктної поведінки студентської молоді у стресових ситуаціях, а також на фіксацію рівня стресостійкості, емоційної саморегуляції та переважних стратегій реагування в конфлікті. На цьому етапі проводилися безпосередні діагностичні заходи – тестування, анкетування та опитування учасників, а також збір і систематизація емпіричних даних. Дослідження здійснювалося як в аудиторних умовах університету, так і в онлайн-форматі з урахуванням розкладу занять та індивідуального навантаження студентів. Констатувальний етап тривав близько двох тижнів і забезпечив отримання кількісних та якісних показників за всіма обраними психодіагностичними методиками.

Завдання констатувального етапу:

- проведення діагностики рівня конфліктної поведінки, стресостійкості та емоційної саморегуляції;
- виявлення типових стратегій поведінки у конфлікті;
- аналіз індивідуальних відмінностей та взаємозв'язків між ключовими показниками;
- збір емпіричних даних для подальшого порівняння результатів на наступних етапах.

Формувальний етап передбачав упровадження програми психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня конфліктності та розвиток конструктивних стратегій реагування у стресових ситуаціях. Програма включала серію групових тренінгових занять. Основними напрямками роботи були: розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування раціонально-

компромісного стилю поведінки у конфлікті, підвищення стресостійкості та комунікативної компетентності, а також використання ресурсів соціальної підтримки. Метою цього етапу було формування та закріплення отриманих навичок, а також оцінка їх ефективності після завершення програми.

Завдання формувального етапу:

- реалізація тренінгових модулів та практичних вправ, спрямованих на розвиток конструктивних стратегій поведінки у конфлікті;
- підтримка активної участі студентів та дотримання принципів психологічної безпеки;
- повторна діагностика та аналіз змін у показниках після участі в програмі;
- оцінка ефективності програми та формування практичних рекомендацій щодо профілактики деструктивної конфліктної поведінки серед молоді.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань використано комплекс валідованих опитувально-діагностичних методик, дібраних з огляду на їхню придатність до оцінювання стилів конфліктної поведінки, рівня агресивності, копінг-стратегій, комунікативної культури та способів розв'язання конфліктних ситуацій у студентській молоді. Деталізований опис методик подано у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Діагностичний інструментарій емпіричного дослідження

№	Методика	Опис
1	Методика «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» К. Томаса	Дозволяє визначити домінуючий стиль поведінки у конфлікті (суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування) та виявити гнучкість у використанні різних стилів залежно від ситуації.
2	Опитувальник рівня агресивності Басса-Даркі	Визначає рівень та форми прояву агресії (фізична, вербальна, непряма), а також ворожості (підозрілість, образа) і почуття провини. Забезпечує комплексне уявлення

		про агресивний потенціал особистості.
3	Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса	Досліджує характерні способи подолання складних та стресових ситуацій: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування, позитивна переоцінка.
4	Тест «Чи властиві Вам конфліктогени спілкування?» (Г. Ложкін, Н. Пов'якель)	Дозволяє оцінити рівень використання вербальних і невербальних конфліктогенів, а також загальну комунікативну культуру та здатність до безконфліктної взаємодії.
5	Діагностика стратегій розв'язання конфліктних ситуацій (Д. Джонсон, Ф. Джонсон)	Визначає провідну стратегію вирішення конфліктів (втеча, примус, згладжування, компроміс, конфронтація) та надає змогу оцінити ефективність обраної моделі поведінки.

Джерело: складено на основі [15; 32; 39; 40]

Використаний комплекс діагностичних методик дав змогу всебічно охарактеризувати поведінкові стратегії, до яких найчастіше вдаються студенти у конфліктних ситуаціях: кооперацію, компроміс, уникання, суперництво чи пристосування. Це дозволило зафіксувати домінуючі підходи до врегулювання суперечностей, простежити індивідуальні відмінності та визначити узагальнені тенденції, характерні для групи в цілому. На основі отриманих результатів стало можливим сформулювати цілісне уявлення про ступінь схильності учасників до конструктивної чи деструктивної взаємодії в умовах стресу. Аналіз також охоплював вплив психологічних характеристик (уміння керувати емоціями, здатності долати стрес, рівня толерантності та схильності до агресії) на вибір стратегії поведінки, що дозволило визначити, які внутрішні ресурси сприяють конструктивній взаємодії, а які перешкоджають вирішенню конфліктів.

Методологічною основою дослідження виступили принципи системності, валідності та етичної коректності, що забезпечили комплексний підхід до збору та аналізу даних, достовірність отриманих результатів і дотримання норм психологічної безпеки під час роботи з учасниками.

Обробка результатів здійснювалася із застосуванням процедур математичної статистики, що гарантувало об'єктивність, відтворюваність та

наукову обґрунтованість висновків. Перед статистичною обробкою проводився контроль якості даних: перевірялася повнота заповнення бланків, коректність відповідей, відсутність суперечливих результатів та відповідність отриманих значень шкальним межам. Записи з критичними пропусками уточнювалися під час додаткового контакту з респондентами або вилучалися з подальшого аналізу, при цьому всі зміни фіксувалися у протоколі обробки. Для забезпечення конфіденційності використовувалася псевдонімізація персональних даних.

Таким чином, організація та проведення емпіричного дослідження дали змогу поєднати ґрунтовний теоретичний аналіз із надійною кількісною перевіркою гіпотез, створивши цілісну модель конфліктної поведінки студентів та визначивши ключові психологічні чинники, що впливають на вибір ними конструктивних або деструктивних стратегій взаємодії.

2.2 Аналіз результатів дослідження конфліктної поведінки молоді в стресових ситуаціях

Емпіричне дослідження особливостей конфліктної поведінки студентської молоді у стресових ситуаціях було організовано на базі Національного технічного університету «Дніпровська політехніка». У дослідженні взяли участь 30 студентів другого курсу спеціальності «Автоматизація, комп'ютерно-інтегровані технології та робототехніка» віком від 18 до 19 років.

Перед початком роботи студентам було пояснено мету та завдання дослідження, умови анонімності та добровільності, а також їхнє право припинити участь на будь-якому етапі без негативних наслідків. Окремо обговорювався перелік методик, порядок їхнього заповнення та можливість отримання консультаційної допомоги у разі виникнення дискомфорту. Це сприяло створенню довірливої атмосфери та зниженню емоційного напруження під час виконання завдань.

Процедура збору емпіричних даних проходила у змішаному форматі – частина діагностики проводилася в обладнаних аудиторіях університету, частина – в онлайн-режимі, що забезпечило гнучкість участі та зручність для студентів. Для дослідження було використано комплекс валідованих опитувальників і тестів, спрямованих на вивчення різних аспектів конфліктної поведінки.

На першому етапі дослідження для вивчення стилів поведінки у конфліктних ситуаціях було використано методика К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (див. Додаток А), яка дозволяє оцінити вираженість п'яти основних стилів: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Респондентам пропонувалося обрати одне з двох тверджень у кожній із 30 пар запитань, що відображали різні моделі реагування на конфлікт. Після обробки результатів було визначено кількість балів за кожним стилем, встановлено домінуючий стиль поведінки для кожного учасника та складено зведену табл. 2.2, яка відображає узагальнені дані групи.

Таблиця 2.2

Розподіл стилів поведінки у конфліктних ситуаціях серед студентів за методикою К. Томаса (n = 30)

№	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1	5	6	7	6	6
2	6	7	5	6	6
3	6	5	6	6	7
4	5	7	6	6	6
5	6	6	7	5	6
6	5	6	6	7	6
7	6	7	6	5	6
8	5	6	7	6	6
9	6	6	6	7	5
10	7	5	6	6	6
11	6	7	6	5	6
12	5	6	7	6	6
13	6	5	6	7	6

14	7	5	6	6	6
15	5	7	6	6	6
16	6	6	7	5	6
17	5	6	6	7	6
18	6	6	6	5	7
19	5	6	7	6	6
20	6	6	6	7	5
21	7	5	6	6	6
22	5	7	6	6	6
23	6	6	7	5	6
24	5	6	6	7	6
25	5	5	6	6	7
26	6	7	6	5	6
27	5	6	7	6	6
28	6	5	6	7	6
29	7	5	6	6	6
30	5	7	6	6	6

Аналіз результатів, поданих у табл. 2.2, демонструє, що у вибірці з 30 студентів спостерігається відносно збалансований розподіл стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, хоча й з певними відмінностями у рівні домінування окремих підходів.

Найбільш поширеними виявилися стилі співпраці та компромісу, які обрали по 8 студентів кожен (26,7 %). Сукупно вони охоплюють понад половину вибірки (53,3 %), що свідчить про чітко виражену орієнтацію більшості учасників на пошук взаємовигідних рішень, гармонізацію інтересів сторін та конструктивне врегулювання суперечностей. Така стратегія зазвичай передбачає готовність до активного діалогу, високий рівень комунікативних навичок і прагнення зберегти позитивний психологічний клімат у взаєминах.

Стиль уникнення посів третю позицію за поширеністю – його продемонстрували 7 студентів (23,3 %). Цей підхід часто використовується для зниження напруження, запобігання відкритій конфронтації або виграшу часу для обдумування ситуації. Водночас у довгостроковій перспективі уникнення

не завжди призводить до остаточного розв'язання проблеми, а інколи навіть може її загострювати через відкладене вирішення.

Стиль суперництва обрали 4 респонденти (13,3 %), що вказує на відносно невелику частку студентів, які схильні до жорсткого відстоювання власної позиції та інтересів, навіть ціною конфронтації. Низький рівень поширення цієї стратегії може свідчити про перевагу гнучких і партнерських підходів у групі, хоча водночас вказує на можливий дефіцит асертивності в окремих учасників.

Найменш популярним виявився стиль пристосування – лише 3 студенти (10,0 %). Це свідчить про обмежене поширення готовності свідомо поступатися заради збереження гармонії у стосунках, що, з одного боку, зменшує ризики беззастережної підпорядкованості, але, з іншого – може ускладнювати вирішення конфліктів, коли компроміс потребує поступок від обох сторін.

На рис. 2.1 наведено узагальнені результати розподілу стилів поведінки у конфліктних ситуаціях серед студентської молоді Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» за методикою К. Томаса.

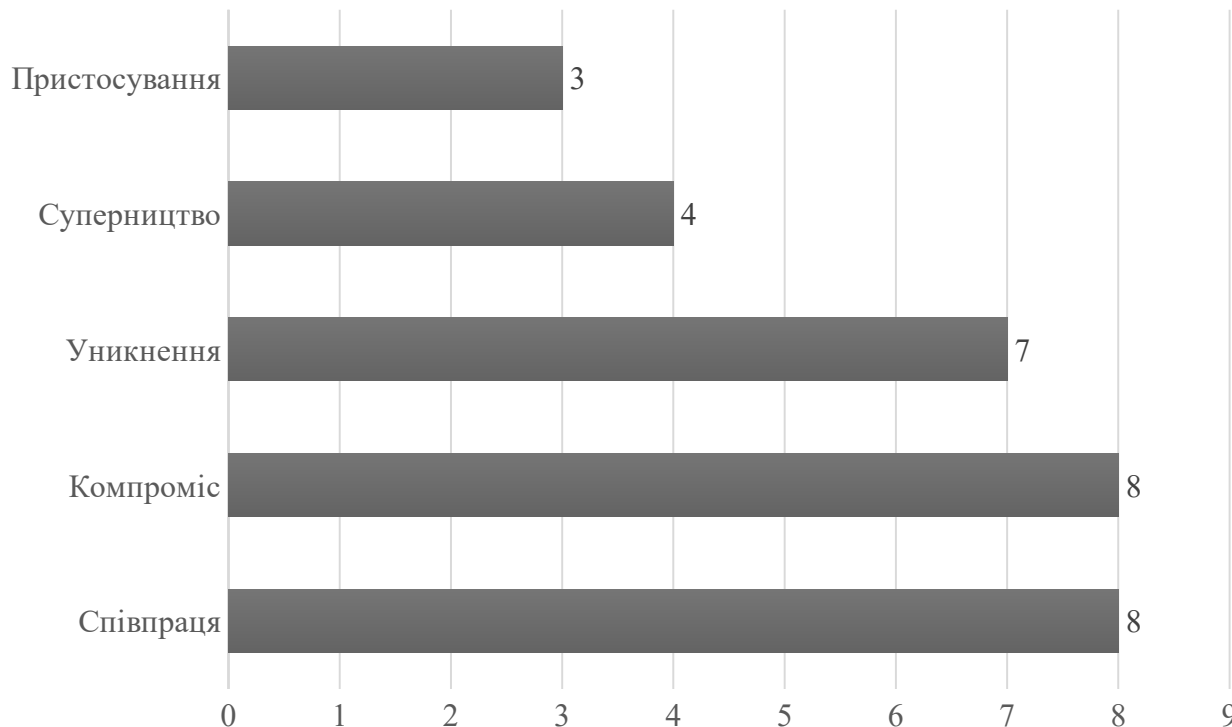


Рис. 2.1. Розподіл стилів поведінки у конфліктних ситуаціях серед студентської молоді за методикою К. Томаса (n = 30)

Узагальнюючи, студентська група демонструє помірно конструктивну орієнтацію: пріоритет співпраці та компромісу за невисокої частки суперництва та помітної частки уникнення. Це створює гарні передумови для подальшого формувального впливу:

- посилювати сильні сторони співпраці (відкрите обговорення, спільний пошук рішень) і «чистоту» компромісу (щоб поступки не знецінювали ключові цілі сторін);

- цілеспрямовано зменшувати залежність від уникнення, розвиваючи навички безпечної конфронтації, активного слухання та структурованих переговорів;

- обережно підвищувати асертивність там, де її бракує (через тренування «Я-повідомлень», аргументації, меж і правил дискусії), щоб збалансувати низький рівень суперництва конструктивним відстоюванням позиції без агресії;

- підтримувати емпатію й комунікацію, аби пристосування не перетворювалося на самоусунення від вирішення важливих питань.

Такий профіль можна віднести до категорії «середніх», що робить його оптимальним для подальшого відстеження ефектів програми психологічної підтримки. Він свідчить про наявність достатнього потенціалу для зміцнення кооперативних стратегій, зменшення частоти уникнення та поступового розвитку асертивності. При цьому важливо зберегти баланс, щоб підвищення впевненості не супроводжувалося зростанням конфліктогенності у взаємодії, а сприяло конструктивному розв'язанню суперечок та підвищенню ефективності комунікації.

На другому етапі дослідження для вивчення рівня та особливостей агресивної поведінки студентської молоді було використано опитувальник Басса-Даркі (див. Додаток Б). Даний інструмент є широко визнаною методикою, спрямованою на комплексну оцінку різних форм агресивності та ворожості, включаючи як безпосередні, так і опосередковані прояви. Методика дозволяє виміряти вісім окремих шкал: фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія та почуття

провини. На основі цих показників додатково обчислюються індекс агресивності та індекс ворожості, що надає цілісне уявлення про агресивний потенціал респондента.

Процедура передбачала індивідуальне заповнення учасниками анкети з 75 тверджень, на які необхідно було відповісти «так» або «ні» відповідно до власних відчуттів і поведінкових тенденцій. Для зниження впливу соціальної бажаності відповідей наголошувалося на анонімності, добровільності та відсутності «правильних» чи «неправильних» варіантів. Опрацювання результатів здійснювалося відповідно до ключа методики, з підрахунком балів за кожною шкалою та визначенням інтегральних індексів.

Після обробки результатів було визначено кількість балів за кожною зі шкал опитувальника Басса-Даркі, розраховано індекс агресивності та індекс ворожості, а також встановлено домінуючі форми агресивної поведінки для кожного учасника. На основі отриманих показників складено зведену табл. 2.3, яка відображає узагальнені дані групи та дозволяє виявити загальні тенденції прояву агресивності серед досліджуваних студентів.

Таблиця 2.3

Результати діагностики рівня агресивності студентів за опитувальником Басса-Даркі (n = 30)

№	ФА	НА	Р	Н	О	П	ВА	ПП
1	7	5	6	4	5	4	7	3
2	6	5	6	4	5	5	6	4
3	5	4	5	3	4	4	5	5
4	7	5	6	4	5	4	6	3
5	5	4	5	3	4	3	5	6
6	6	5	5	4	5	4	6	4
7	7	6	7	4	5	5	7	3
8	5	4	5	3	4	4	5	5
9	6	5	6	4	5	4	6	4
10	7	6	7	5	6	5	7	3
11	6	5	6	4	5	4	6	4
12	5	4	5	3	4	3	5	6

13	6	5	5	4	5	4	6	4
14	7	6	7	5	6	5	7	3
15	5	4	5	3	4	4	5	5
16	6	5	6	4	5	4	6	4
17	5	4	5	3	4	4	5	5
18	4	3	4	3	3	3	4	6
19	6	5	6	4	5	4	6	4
20	4	3	4	3	3	3	4	6
21	7	6	7	5	6	5	7	3
22	5	4	5	3	4	4	5	5
23	6	5	6	4	5	4	6	4
24	5	4	5	3	4	4	5	5
25	4	3	4	3	3	3	4	6
26	7	6	7	5	6	5	7	3
27	5	4	5	3	4	4	5	5
28	6	5	6	4	5	4	6	4
29	7	6	7	5	6	5	7	3
30	5	4	5	3	4	4	5	5

Примітки: ФА – Фізична агресія; НА – Непряма агресія; Р – Роздратування; Н – Негативізм; О – Образа; П – Підозрілість; ВА – Вербальна агресія; ПП – Почуття провини.

Аналіз результатів, поданих у табл. 2.3, свідчить, що рівень агресивності у досліджуваній групі студентів загалом перебуває у межах підвищених середніх значень, проте з помітними коливаннями між окремими шкалами. Це означає, що у студентів немає однорідного профілю агресивності – певні її форми проявляються виразніше, тоді як інші залишаються на помірному рівні. Така варіативність є типовою для молодіжного середовища, де поєднуються як імпульсивні реакції, так і усвідомлений контроль власної поведінки.

Найвищі середні показники зафіксовано за шкалами фізичної агресії ($M = 5,73$) та вербальної агресії ($M = 5,93$). Це свідчить про схильність студентів до відкритого вираження агресивних реакцій – як у формі безпосередніх дій (жести, фізичний тиск), так і через словесні висловлювання (підвищений тон, різкі коментарі). Такі прояви не обов'язково мають руйнівний характер, але можуть бути індикатором недостатньої емоційної регуляції у ситуаціях стресу чи конфлікту. Відносно високий рівень роздратування ($M = 5,60$) підкреслює

підвищену емоційну реактивність, яка у поєднанні з фізичною та вербальною агресією здатна посилювати інтенсивність міжособистісних суперечок.

Помірні значення спостерігаються за шкалами непрямой агресії ($M = 4,83$), негативізму ($M = 3,77$) та образи ($M = 4,73$). Це свідчить, що пасивно-агресивні стратегії, приховане протистояння або стійкі образи не є провідними у поведінковому репертуарі студентів. Водночас вони можуть виступати як допоміжні реакції у випадках, коли відкрита конфронтація з якихось причин є небажаною або неможливою. Підозрілість ($M = 4,23$) і почуття провини ($M = 4,47$) займають проміжні позиції у профілі агресивності, відображаючи баланс між внутрішньою критичністю, схильністю до самозвинувачення та певною недовірою до оточення.

Розрахунок інтегральних показників показав, що середній індекс агресивності у групі становить 17,26 бала, що відповідає вище середнього рівню вираженості агресивних тенденцій. Середній індекс ворожості дорівнює 8,96 бала, що також відображає підвищену, хоча й не надмірну, схильність до ворожого сприйняття соціальної взаємодії (рис. 2.2).

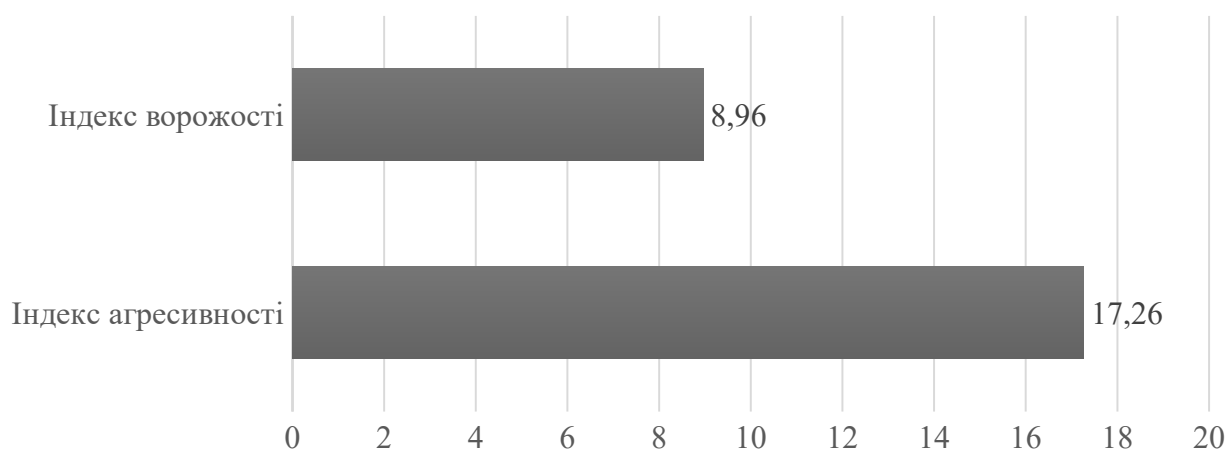


Рис. 2.2. Середні показники за шкалами агресивності та ворожості студентів за методикою Басса-Даркі ($n = 30$)

Загалом профіль групи можна охарактеризувати як відносно збалансований, але з чіткою перевагою відкритих форм агресії (фізична та вербальна) над прихованими чи пасивними. Це створює умови для

цілеспрямованої корекційної роботи: доцільно зосередитися на зниженні емоційної реактивності, розвитку навичок конструктивної комунікації та формуванні стресостійкості, при цьому зберігаючи та обережно розвиваючи здоровий рівень асертивності.

На третьому етапі дослідження нами було проведено оцінку рівня копінг-стратегій студентів за методикою Р. Лазаруса, яка дає змогу визначити, які поведінкові та когнітивні способи молодь найчастіше застосовує для подолання стресових ситуацій.

Після обробки результатів було підраховано бали за кожною з восьми шкал копінг-стратегій (конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування дій, позитивна переоцінка), визначено провідні стратегії для кожного учасника та обчислено середні групові показники.

На основі отриманих даних складено зведену табл. 2.4, яка відображає узагальнений профіль копінгу студентів та дає змогу виявити основні тенденції у подоланні стресових ситуацій у досліджуваній вибірці.

Таблиця 2.4

Результати дослідження рівня копінг-стратегій студентів за методикою Р. Лазаруса (n = 30)

№	КК	ДС	СК	СП	ПВ	УК	ПД	ПП
1	8	6	9	10	7	6	11	10
2	7	5	8	9	8	7	10	9
3	9	7	10	8	6	5	9	8
4	6	5	7	9	8	6	10	9
5	8	6	9	8	7	7	11	10
6	7	6	8	10	6	5	9	8
7	9	7	10	9	8	6	10	9
8	8	5	9	8	7	6	9	10
9	6	6	8	9	7	5	10	8
10	7	7	9	10	8	6	11	9
11	8	5	9	8	6	7	10	8
12	7	6	8	9	8	6	9	9
13	9	7	10	10	7	5	11	10

14	8	5	9	8	6	6	9	8
15	7	6	8	9	7	7	10	9
16	6	5	7	8	8	6	9	8
17	8	7	9	10	7	5	11	10
18	7	6	8	9	6	6	9	9
19	9	7	10	8	7	6	10	9
20	8	5	9	9	8	7	11	10
21	7	6	8	8	6	6	9	8
22	6	5	7	9	7	5	10	9
23	9	7	10	10	8	6	11	10
24	8	6	9	9	7	7	9	9
25	7	5	8	8	6	6	10	8
26	8	7	9	10	7	5	11	10
27	6	6	7	9	8	6	9	9
28	7	5	8	8	6	6	10	8
29	9	7	10	9	7	5	11	9
30	8	6	9	10	8	6	10	10

Примітка: КК – конфронтаційний копінг; ДС – Дистанціювання; СК – Самоконтроль; СП – Пошук соціальної підтримки; ПВ – Прийняття відповідальності; УК – Уникнення; ПД – Планування дій; ПП – Позитивна переоцінка.

Аналіз результатів, наведених у табл. 2.4, показує, що у досліджуваній групі студентів переважають активні та конструктивні стратегії подолання стресових ситуацій, що свідчить про достатньо високий рівень адаптаційних ресурсів. Найвищі середні значення зафіксовані за шкалами планування дій ($M = 10,07$), позитивної переоцінки ($M = 9,13$) та пошуку соціальної підтримки ($M = 9,00$). Така комбінація вказує на орієнтацію студентів на свідоме структурування своїх дій, переосмислення подій у конструктивному ключі та залучення допомоги з боку значущих осіб чи соціального оточення. Подібний підхід є ознакою зрілих копінг-механізмів, які знижують ризик дезадаптивних реакцій у кризових умовах.

Високі показники за шкалою самоконтролю ($M = 8,67$) свідчать про здатність учасників дослідження регулювати власні емоційні стани та підтримувати внутрішню стабільність навіть у складних обставинах. Конфронтаційний копінг ($M = 7,73$) представлений на достатньому рівні, що

вказує на готовність відстоювати власну позицію та активно впливати на перебіг подій, хоча й без надмірної конфронтаційності.

Показники за шкалами прийняття відповідальності ($M = 7,20$) та уникнення ($M = 6,13$) знаходяться на середньому рівні. Це демонструє помірну готовність визнавати власний внесок у виникнення проблемних ситуацій, водночас зберігаючи певну схильність у деяких випадках відкладати їхнє вирішення або уникати прямого зіткнення. Подібна тенденція може мати як адаптивний, так і потенційно ризиковий характер залежно від контексту, адже уникнення здатне знизити емоційне напруження, але у довгостроковій перспективі не завжди сприяє розв'язанню конфлікту.

Найнижчий середній показник зафіксовано за шкалою дистанціювання ($M = 6,07$), що можна розглядати як позитивний фактор. Низька схильність до емоційного відсторонення зменшує ймовірність втрати контакту з проблемною ситуацією та сприяє більш активному включенню у процес пошуку рішень.

Загалом профіль копінг-стратегій студентів демонструє перевагу зрілих, орієнтованих на вирішення проблем та підтримку соціальних зв'язків форм поведінки за відносно невисокої частоти використання дезадаптивних механізмів. Це свідчить про достатній потенціал для ефективного подолання стресових впливів, однак водночас вказує на доцільність розвитку навичок емоційної регуляції та конструктивного вирішення конфліктів, особливо у тих випадках, коли учасники схильні до уникання чи відкладання прийняття рішень.

Четвертий етап емпіричного дослідження був присвячений оцінці рівня комунікативної культури студентів та виявленню їх схильності до використання вербальних і невербальних конфліктогенів у процесі міжособистісної взаємодії. Для цього застосовувався тест «Чи властиві Вам конфліктогени спілкування?» за методикою Г. Ложкіна та Н. Пов'якеля, спрямований на виявлення як свідомих, так і несвідомих поведінкових патернів, здатних провокувати ескалацію конфліктних ситуацій, знижувати ефективність комунікації та погіршувати психологічний клімат у групі.

Обробка отриманих результатів передбачала підрахунок загальної кількості балів за 10 запитаннями опитувальника. Чим вищий сумарний показник, тим більш вираженими є навички безконфліктного спілкування, що проявляються у тактовності, емпатії, вмінні слухати та уникати деструктивних форм впливу. На рис. 2.3 представлено розподіл студентів за рівнями комунікативної культури відповідно до отриманих результатів тесту.

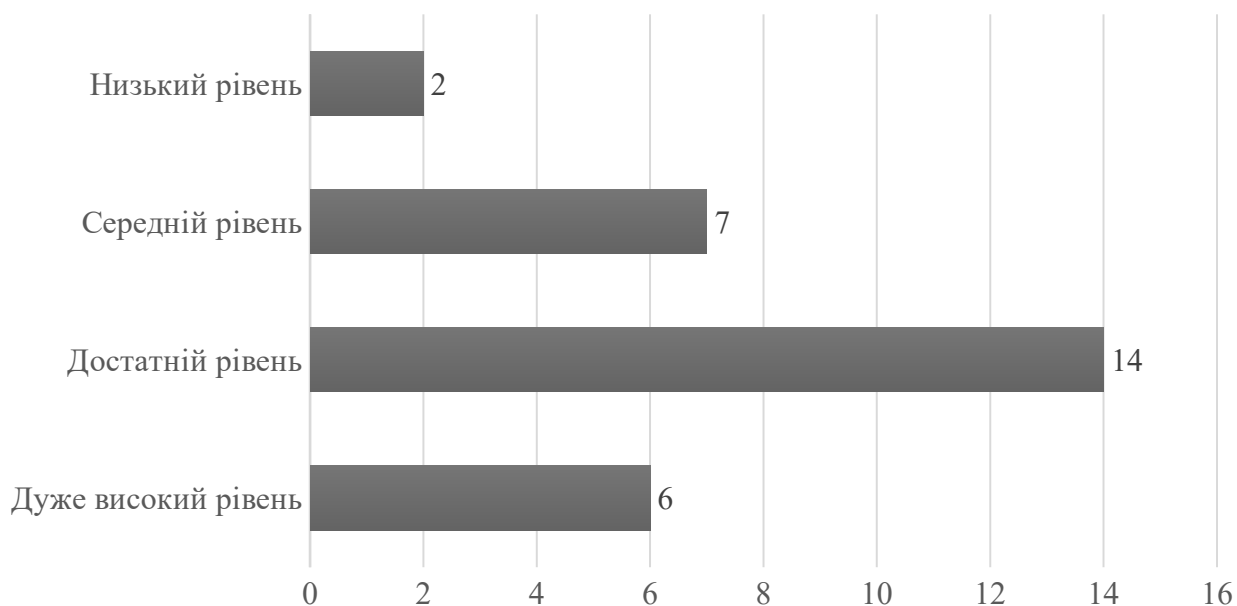


Рис. 2.3. Розподіл студентів за рівнями комунікативної культури (n = 30)

Аналіз отриманих даних свідчить, що переважна більшість студентів (20 осіб або 66,7 %) мають високий або достатній рівень комунікативної культури. Це означає, що вони рідко використовують конфліктогени у спілкуванні, демонструють толерантність, емпатійність та здатність підтримувати конструктивний діалог навіть у ситуаціях емоційної напруги. Їхній стиль комунікації можна охарактеризувати як гармонійний, з орієнтацією на уникнення ескалації конфліктів і пошук компромісних рішень.

Водночас 7 студентів (23,3 %) перебувають на середньому рівні комунікативної культури, що супроводжується певними труднощами у побудові безконфліктної взаємодії. У їхньому стилі спілкування можуть спорадично проявлятися як прямі, так і приховані конфліктогени, що потенційно ускладнює міжособистісні стосунки. Для цієї категорії доцільним є

розвиток навичок активного слухання, підвищення толерантності до альтернативних точок зору та зниження імпульсивності у комунікації.

Найменша група, 2 студенти (6,7 %), продемонстрували низький рівень комунікативної культури, що вказує на схильність до використання конфліктогенних реакцій, емоційної імпульсивності та недостатньої уваги до емоційного стану співрозмовника. Такі студенти потребують цілеспрямованої роботи над формуванням емоційної зрілості, контролем вербальних і невербальних проявів та вдосконаленням навичок конструктивного спілкування.

Загалом профіль групи можна охарактеризувати як сприятливий для ефективної взаємодії, однак із наявністю сегмента студентів, яким необхідна корекційна або тренінгова підтримка для зниження конфліктності та формування стійких навичок безконфліктного спілкування.

Завершальний етап емпіричного дослідження був спрямований на діагностику стратегій розв'язання конфліктних ситуацій серед студентів, що дозволило комплексно доповнити картину їхньої конфліктної поведінки. Для цього застосовано методикку Д. Джонсона і Ф. Джонсона «Діагностика стратегій розв'язання конфліктних ситуацій» (див. Додаток Д), яка дає змогу визначити частоту використання п'яти ключових стратегій: втечі («черепашка»), примусу («акула»), згладжування («плюшевий ведмедик»), компромісу («лисиця») та конструктивної конфронтації («сова»). Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою, а підсумкові бали за тематичними групами висловів відображали вираженість кожної стратегії.

На рис. 2.4 наведено розподіл студентів за домінуючими стратегіями (за найбільшою сумою балів), поданий у кількісних та відносних показниках.

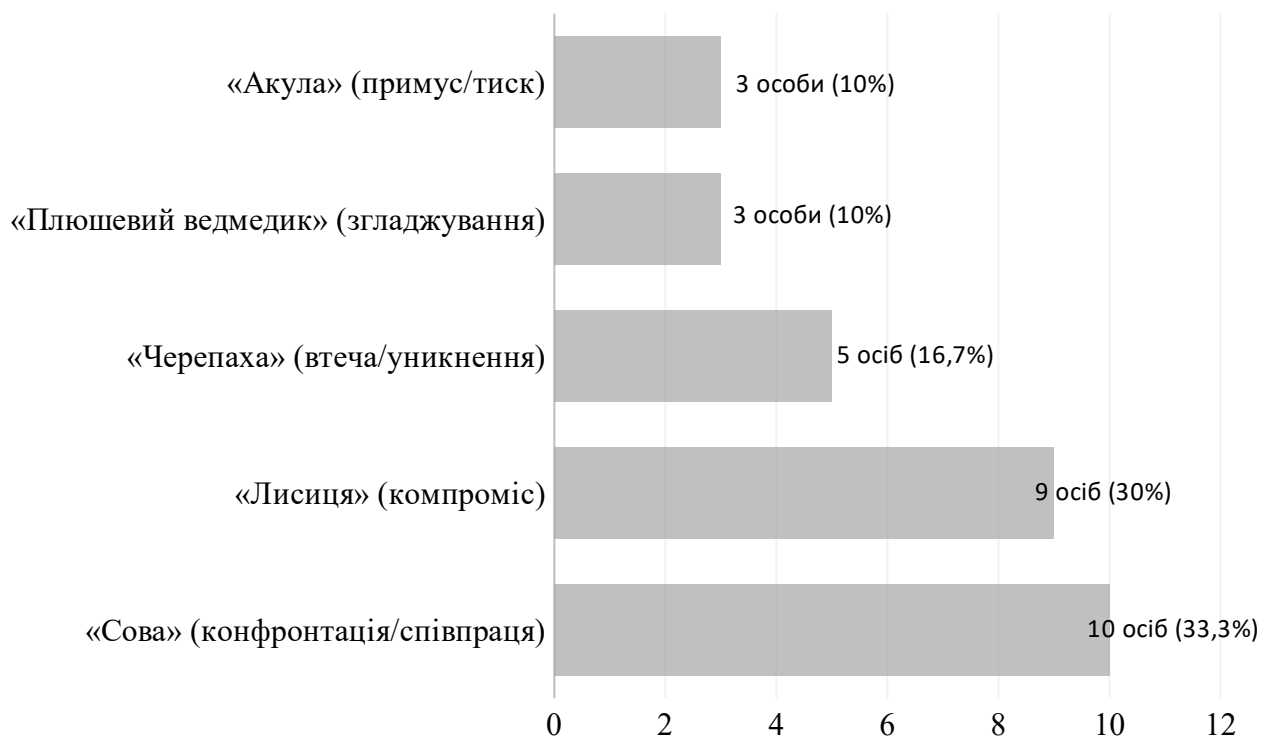


Рис. 2.4. Розподіл домінувальних стратегій розв’язання конфліктів за методикою Д. Джонсона та Ф. Джонсона (n = 30)

Отримані результати засвідчують виразне домінування адаптивних, орієнтованих на співдію підходів: сумарно «сова» та «лисиця» охоплюють 63,3 % вибірки. Перевага «сови» (33,3 %) свідчить про готовність значної частини студентів входити в конструктивну конфронтацію: відкрито обговорювати проблему, шукати взаємовигідні рішення й водночас зберігати якість міжособистісних стосунків. Другу позицію посідає «лисиця» (30,0 %), що відображає прагнення до «золотої середини» через взаємні поступки. Така стратегія є корисною для швидкого зниження напруги, зокрема в умовах обмежених ресурсів або дефіциту часу на переговори, і добре вписується у завдання академічної взаємодії.

Помірна представленість «черепашки» (16,7 %) узгоджується з раніше зафіксованою схильністю до уникнення у частини студентів: уникання справді допомагає короткочасно зменшити емоційне навантаження, проте за частого використання ризикує консервувати проблему та накопичувати латентну напругу в групі. Низькі частки «плюшевого ведмедика» (10,0 %) і «акули» (10,0

%) свідчать, що обидва крайні полюси (безумовні поступки заради гармонії та силове проштовхування власної позиції) не є типовими для вибірки. Це є позитивним індикатором балансу між цінністю стосунків і досягненням цілей: студенти рідко вдаються як до надмірного «згладжування», що загрожує втратами у власних інтересах, так і до жорсткого примусу, який підвищує конфліктогенність взаємодії.

Зафіксований розподіл стратегій підтверджує узагальнений висновок дослідження: студентська молодь переважно орієнтована на кооперативні та конструктивні способи розв'язання суперечок і має добрий потенціал до подальшого зміцнення комунікативної компетентності та стресостійкості. Практично це означає доцільність підтримки й розвитку стратегій «сови» та «лисиці» (через тренування переговорів, асертивної комунікації й фасилітації дискусій) та адресної роботи зі зниженням частоти «черепахи» – формування навичок безпечної конфронтації, «Я-повідомлень» і регуляції емоцій у напружених ситуаціях.

Таким чином, результати констатувального етапу показують, що студенти загалом схильні до кооперативних і конструктивних способів врегулювання суперечок, спираючись на планування, позитивну переоцінку та самоконтроль. Водночас помітні прояви уникнення та підвищеної емоційної реактивності, які ускладнюють стійке розв'язання конфліктів. Тому обґрунтованою є розробка й впровадження програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток безпечної конфронтації й асертивної комунікації, зниження емоційної напруги та закріплення кооперативних стратегій.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було емпірично досліджено особливості конфліктної поведінки молоді в стресових ситуаціях.

Обґрунтовано методику емпіричного вивчення конфліктної поведінки студентської молоді. Дослідження проведено на вибірці з 30 студентів 18-19 років у змішаному форматі (аудиторно та онлайн) з дотриманням етичних

норм. Описано триетапну організацію (підготовчий, констатувальний, формувальний), логіку добору валідованого інструментарію та протоколи статистичної обробки даних для забезпечення об'єктивності й відтворюваності результатів. Підібрані методики дозволили комплексно охопити стилі конфліктної поведінки, рівні агресивності, копінг-стратегії, комунікативну культуру та способи розв'язання конфліктів. Сукупність цих рішень сформувала надійну методологічну основу для подальшого аналізу та формувальних інтервенцій.

Проаналізовано отримані емпіричні результати та встановлено провідні тенденції конфліктної поведінки молоді в стресових ситуаціях. За стилями взаємодії переважають кооперативні підходи (співпраця, компроміс) за наявності помірної схильності до уникнення і низької частоти суперництва; профіль агресивності характеризується підвищеними, але контрольованими показниками з акцентом на відкриті форми, що актуалізує потребу в посиленні емоційної саморегуляції. Копінг-профіль є загалом ресурсним (планування дій, позитивна переоцінка, соціальна підтримка, самоконтроль), а рівень комунікативної культури у більшості достатній/високий, хоча виокремлюється невеликий сегмент з комунікативними труднощами. За стратегіями розв'язання конфліктів домінують конструктивна конфронтація («сова») і компроміс («лисиця»), тоді як крайні моделі примусу та надмірного згладжування є нетиповими. Сукупність даних обґрунтовує необхідність розроблення й упровадження програми психологічної підтримки молоді для зниження емоційної напруги, зменшення залежності від уникнення, розвитку асертивної комунікації та закріплення кооперативних стратегій.

РОЗДІЛ ІІІ

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

3.1 Обґрунтування необхідності і доцільності використання програми психологічної підтримки для формування конструктивної поведінки у стресових ситуаціях

За підсумками констатувального етапу емпіричного дослідження обґрунтовано потребу у цілеспрямованій програмі психологічної підтримки студентської молоді для формування конструктивних моделей поведінки у стресових і конфліктних ситуаціях. Емпіричні дані засвідчили поєднання виразних ресурсів (орієнтація на співпрацю та компроміс, схильність до планування дій, позитивної переоцінки й самоконтролю, готовність звертатися по соціальну підтримку) із зонами ризику, що потребують психологічної корекції (епізоди емоційної реактивності, наявність сегмента уникання, відносно вищі показники відкритих форм агресивних реакцій порівняно з опосередкованими). Така конфігурація означає, що самих «природних» переваг групи недостатньо для стабільно безпечної конфронтації та узгодженого вирішення суперечок за умов підвищеного навантаження, обмеженого часу та конкуренції за академічні ресурси.

Необхідність програми психологічної підтримки обумовлена, по-перше, характеристиками сучасного освітнього середовища, де конфлікти виникають не лише у безпосередній взаємодії, а й у цифрових каналах комунікації; по-друге, закономірностями вікового розвитку, що передбачають активне становлення самосвідомості, меж та автономії; по-третє, високою інтенсивністю групових форм діяльності (командні проєкти, лабораторні роботи, залікові завдання), які потребують узгодженості дій і взаємної відповідальності. За відсутності інтервенції підвищується ризик закріплення неефективних копінг- та комунікативних патернів (імпульсивні відповіді, уникання, жорсткий примус або, навпаки, надмірні поступки), що знижує якість взаємодії і продуктивність навчання та переноситься у професійні контексти.

Доцільність впровадження програми впливає з її відповідності реальним потребам досліджуваної вибірки та очікуваним профілям ефективності. Вона

забезпечує структуроване тренування емоційної регуляції та асертивної комунікації, формує навички безпечної конфронтації і ведення переговорів, сприяє зміцненню кооперативних стратегій, а також інтегрує вже наявні копінг-практики у повсякденні навчальні та соціальні сценарії (проактивне планування, позитивне переосмислення, звернення по підтримку). Йдеться не про заміщення природних схильностей студентів, а про їх цілеспрямоване підсилення й узгодження, щоб конфлікт розглядався не як джерело виснаження, а як керована задача з прогнозованими правилами та конструктивними рішеннями.

Мета програми – знизити конфліктогенність взаємодії та підвищити стресостійкість студентів шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції, асертивної комунікації, безпечної конфронтації і медіативних підходів, розширення репертуару конструктивних стратегій поведінки та закріплення кооперативних стилів розв'язання суперечок у навчальному й позанавчальному середовищі.

Ключові завдання програми психологічної підтримки:

1. Сформувати науково обґрунтоване розуміння природи конфлікту, його фаз, типових тригерів, а також розвинути навички самостереження за емоційними, когнітивними та тілесними маркерами напруження, що в подальшому дозволить студентам своєчасно відстежувати початок ескалації та регулювати власні реакції до переходу в деструктивну фазу.

2. Навчити базових технік емоційної стабілізації (дихання, «заземлення», короткі протоколи самозаспокоєння, когнітивне переосмислення) і впровадити «мікроінтервенції» для швидкого відновлення під час навчального дня, з метою сформувати стійкі навички короткочасного самоуправління емоційним станом у реальних навчальних та комунікативних ситуаціях.

3. Розвинути асертивну комунікацію: «Я-повідомлення», вміння чітко формулювати та захищати власну позицію без порушення меж іншої особи, активне слухання, уточнення намірів та очікувань, а також корекція типових когнітивних спотворень (наприклад, поспішні узагальнення або приписування

негативних намірів), що сприяє зниженню кількості комунікативних помилок і формуванню більш прозорої взаємодії між студентами.

4. Опанувати алгоритми безпечної конфронтації та переговорів: засвоїти послідовність дій під час конструктивного обговорення суперечки (структурований діалог), навички пошуку взаємовигідних рішень, ведення групових обговорень у ролі фасилітатора, а також здатність своєчасно нейтралізувати конфліктогени у мовленні (ярлики, сарказм, неконкретні узагальнення).

5. Зміцнити кооперативні стратегії та компроміс як «швидку» деескалацію у випадках обмежених ресурсів; відпрацювати розведення позицій та інтересів, генерацію альтернатив, критерії «чесного обміну».

6. Зменшити залежність від уникання через навчання «відкладеної реакції без відкладення рішення» (коротка пауза, фіксація проблеми, погоджений час повернення до обговорення).

7. Підвищити культуру цифрової взаємодії: нетикет, уповільнення перед відправленням повідомлень, перевірка припущень, керування тоном у чатах та публічних обговореннях.

8. Сформувати практики взаємної підтримки в академічних групах (пірингові міні-супервізії, правила зворотного зв'язку, «теплі» та «холодні» кола), що стримують ескалацію напруги.

9. Інтегрувати навички у повсякденне навчання: індивідуальні плани саморегуляції («антистрес-профіль»), рефлексивні журнали, груповий «кодекс безконфліктної взаємодії», чек-листи деескалації для пар і проєктів.

Ефективність запропонованої програми психологічної підтримки для формування конструктивної поведінки у стресових ситуаціях забезпечується дотриманням низки базових принципів (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Принципи реалізації програми психологічної підтримки студентів

№	Принципи	Характеристика
1	Наукова	Використання теоретично підтверджених

	обґрунтованість і доказовість	моделей і валідованих інструментів, що мають емпіричне обґрунтування.
2	Комплексність і системність	Одночасний вплив на емоційний, когнітивний та поведінковий рівні, з урахуванням як індивідуального, так і групового контексту.
3	Практикоорієнтованість	Орієнтація на реальні кейси студентської взаємодії та застосування навичок у повсякденних ситуаціях.
4	Психологічна безпека та етичність	Добровільність, конфіденційність, дозованість впливу та наявність механізмів підтримки у випадку дистресу.
5	Індивідуалізація й інклюзивність	Зміст роботи адаптується до початкового рівня сформованості навичок і досвіду учасників з урахуванням індивідуальних темпів засвоєння та чутливості до різних форматів взаємодії.
6	Рефлексивність і зворотний зв'язок	Постійне осмислення власного досвіду через фідбек і самооцінювання з подальшим коригуванням занять
7	Оцінювання результатів і застосування у житті	Зіставлення початкового й підсумкового рівнів сформованості навичок, а також розроблення кожним учасником індивідуального плану перенесення здобутих способів реагування у реальні повсякденні ситуації.

Узгодження зазначених принципів забезпечує змістову цілісність програми та її прикладну дієвість: від безпечного тренування базових технік емоційної стабілізації й асертивної комунікації до стійкого використання алгоритмів безпечної конфронтації, переговорів і взаємопідтримки в повсякденних навчальних та соціальних ситуаціях. Це підсилює об'єктивність оцінювання результатів, підвищує ймовірність довготривалого ефекту та зменшує ризик повернення до деструктивних моделей реагування у стресі.

Тренінгова програма психологічної підтримки студентів розроблена як структурований комплекс освітньо-терапевтичних заходів, що поєднують психоедукацію, практичне відпрацювання навичок та групову взаємопідтримку. Програма реалізується у форматі закритих навчально-тренінгових груп (по 15

осіб), що дозволяє створити безпечне середовище, забезпечити емоційну включеність учасників і можливість індивідуального супроводу. Орієнтовна тривалість становить 8 тижнів (по два заняття на тиждень тривалістю 1,5-2 години), що є оптимальним для формування та закріплення стійких навичок конструктивної поведінки у стресових ситуаціях. Кожне заняття містить теоретичний блок (коротка міні-лекція чи презентація базових концептів), практичну частину (виконання індивідуальних і групових вправ, рольове моделювання, дискусії) та коротку рефлексивну сесію.

Програма складається з чотирьох послідовних модулів, кожен з яких спрямований на опрацювання окремого компонента конструктивної поведінки: психоосвітнього (усвідомлення джерел стресу та конфлікту), емоційно-регулятивного, когнітивно-поведінкового та інтеграційно-підтримувального. Таке модульне структурування забезпечує поступове ускладнення навчального матеріалу та адаптацію навичок до індивідуальних особливостей учасників.

Модуль 1. Психоедукація та розвиток конфліктної компетентності спрямований на формування цілісного уявлення про природу конфлікту як закономірного елемента соціальної взаємодії. У межах модуля студенти ознайомлюються з провідними науковими підходами до розуміння сутності конфлікту, його структурою та послідовністю фаз, а також з механізмами ескалації й деескалації напруження. Важливою складовою є діагностика власного стилю поведінки у конфліктних ситуаціях та виявлення індивідуальних тригерів, тобто специфічних стимулів, які підвищують імовірність емоційного вибуху або деструктивної реакції. Через групові обговорення і порівняння власного досвіду з теоретичними моделями учасники підвищують рівень рефлексивності та формують передумови для усвідомленого регулювання поведінки у майбутніх складних ситуаціях.

Модуль 2. Емоційна саморегуляція та мікровідновлення спрямований на формування у студентів стійких навичок контролю психоемоційного стану в умовах стресу та підвищеного комунікативного напруження. У межах цього модуля учасники оволодівають низкою доказових технік емоційної регуляції,

що охоплюють дихальні, тілесно-орієнтовані й когнітивні методи (кероване дихання, «заземлення», позитивне переосмислення ситуації тощо). Разом з тим особлива увага приділяється опануванню «мікроінтервенцій» – коротких, але високоефективних прийомів, які дозволяють швидко стабілізувати емоційний стан без переривання навчальної або соціальної діяльності. Таке поєднання базових і прикладних технік дозволяє студентам не лише знижувати рівень емоційної напруги постфактум, а й своєчасно попереджувати її наростання. Систематичне тренування цих навичок сприяє переходу від імпульсивних та реактивних форм реагування до конструктивно-рефлексивного стилю поведінки, що, своєю чергою, є основою для безпечного входження в конфронтацію та ефективного вирішення міжособистісних суперечок.

Модуль 3. Асертивна комунікація та безпечна конфронтація орієнтований на розвиток здатності відкрито та коректно відстоювати власну позицію, не порушуючи меж інших учасників взаємодії. У процесі роботи студенти засвоюють принципи асертивного мовлення («Я-повідомлення»), опановують навички активного слухання та уточнення намірів, а також вчаться розрізняти реальні факти від інтерпретацій, що часто провокують напруження. Шляхом використання рольових ігор відпрацьовуються алгоритми конструктивного діалогу та ведення переговорів, включно з протидією типовим конфліктогенам (сарказм, узагальнення, ярлики). Окремий акцент робиться на відмінності між конструктивною конфронтацією, яка формує спільне розуміння проблеми, та агресивною реакцією, що поглиблює конфлікт.

Модуль 4. Взаємопідтримка та інтеграція навичок у повсякденне середовище спрямований на перенесення засвоєних технік у реальну навчальну й соціальну практику. Учасники знайомляться з форматами академічної взаємопідтримки (peer-групи, супервізійні кола, рефлексивні міні-групи) та формують навички конструктивного зворотного зв'язку як засобу запобігання емоційному напруженню. Значна увага приділяється профілактиці емоційного виснаження, зокрема через розробку індивідуальних та групових «ресурсних планів». Завершальна інтеграційна сесія має рефлексивно-узагальнювальний

характер: учасники підбивають підсумки власної динаміки розвитку, виокремлюють найбільш ефективні техніки та визначають персональні пріоритети подальшого вдосконалення у сфері конструктивної поведінки в стресових ситуаціях.

Повна структура та опис тренінгової програми психологічної підтримки молоді для подолання конфліктної поведінки в стресових ситуаціях подані у додатку Е.

Загалом тренінгова програма психологічної підтримки для формування конструктивної поведінки молоді у стресових ситуаціях має виражений практикоорієнтований характер, оскільки всі сформовані навички одразу апробуються у зразках реальної комунікативної поведінки – як в аудиторному, так і в цифровому форматі взаємодії. Важливу роль відіграє регулярне самопостереження (рефлексивні щоденники, чек-листи), яке дозволяє учасникам фіксувати динаміку змін, самостійно виявляти повторювані помилки та своєчасно корегувати стиль реагування. Одним із очікуваних ефектів програми є підвищення комунікативної гнучкості студентів та здатності до «переналаштування» при зміні зовнішніх умов (наприклад, при переході з офлайн-у взаємодію в онлайн або в ситуації обмеженого часу).

Таким чином, запроваджена програма психологічної підтримки забезпечує поетапне формування базових компетентностей конструктивної поведінки у стресових ситуаціях, сприяє зміцненню стійкості студентської молоді, підвищує якість навчальної взаємодії та створює передумови для профілактики деструктивної конфліктності у професійному майбутньому. Її реалізація дозволяє перейти від ситуативного і реактивного ставлення до конфлікту до усвідомленої, регульованої і проактивної поведінки, яка ґрунтується на кооперації, взаємній повазі та відповідальності.

3.2 Аналіз ефективності впровадження програми психологічної підтримки для формування конструктивної поведінки у стресових ситуаціях

Після завершення тренінгової програми було проведено повторне емпіричне обстеження із застосуванням усіх діагностичних методик, використаних на констатувальному етапі. До повторної діагностики залучалися ті самі 30 учасників, що дало змогу забезпечити валідність порівняння та об'єктивно оцінити зміни, зумовлені участю у психологічній інтервенції. Аналіз результатів показав виражену позитивну динаміку за основними показниками конфліктної поведінки, емоційної регуляції та копінг-стратегій.

Зокрема, за методикою «Визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса відбувся суттєвий перерозподіл домінуючих стилів поведінки у бік більш кооперативних і конструктивних стратегій (рис. 3.1).

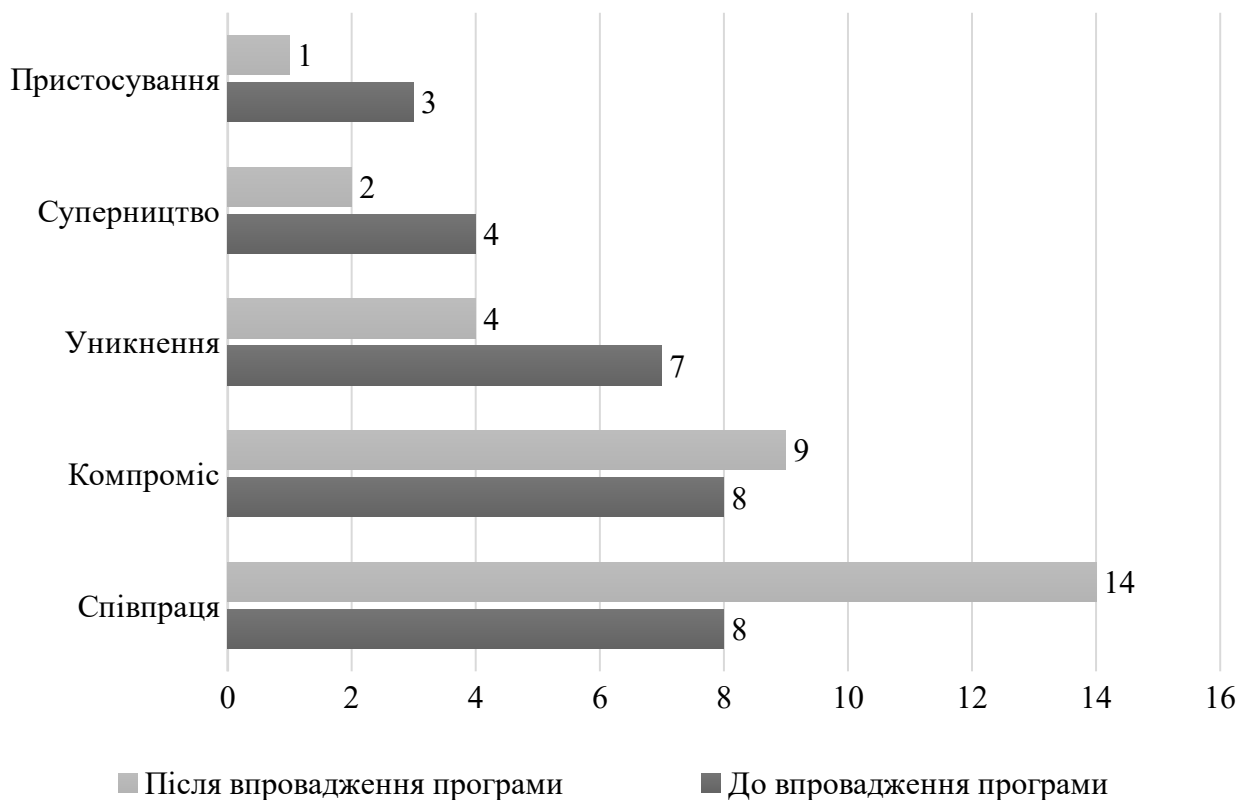


Рис. 3.1. Розподіл стилів поведінки у конфліктних ситуаціях до та після впровадження програми (n = 30)

Згідно з отриманими результатами, після завершення програми психологічної підтримки спостерігається виразне зміщення поведінкових стратегій студентів у напрямку конструктивних та кооперативних моделей реагування. Як показано на рис. 3.1, кількість респондентів, які

продемонстрували співпрацю як домінуючий стиль поведінки, зроста майже вдвічі (з 26,7 % до 46,7 %). Це свідчить про підвищення готовності студентів відкрито обговорювати суперечливі питання, враховувати позиції інших сторін та шукати взаємовигідні способи розв'язання ситуацій. Одночасно зафіксовано помірне зростання частки компромісу, що свідчить про розвиток поведінкової гнучкості та здатності визнавати необхідність взаємних поступок для стабілізації навчальної взаємодії.

Так, учасниця 4 на початковому етапі вказувала, що часто уникає суперечок, боїться відкрито висловлювати власну позицію. Після завершення програми вона відзначила, що вперше змогла ініціювати діалог із колегою та застосувала техніку «Я-повідомлення». За її власною оцінкою, напруга у спілкуванні знизилася, а результативність обговорення зроста.

Учасник 18, навпаки, на старті схилився до суперництва, жорстко відстоював свою точку зору. В процесі тренінгу він опанував навички кооперації та під час підсумкової рефлексії зазначив, що у групових завданнях йому стало легше знаходити компроміси та визнавати слушність аргументів інших.

Водночас суттєво зменшилася частка уникнення (з 23,3 % до 13,3 %), що може розглядатися як позитивна динаміка – респонденти рідше ігнорують проблемні ситуації, частіше прагнуть до активного опрацювання конфлікту замість відкладання його «на потім». Також простежується зниження показників суперництва та пристосування, що означає відповідно скорочення кількості випадків жорсткого відстоювання власної позиції без урахування інтересів іншого та зменшення неусвідомлених поступок заради збереження видимої гармонії. У сукупності ці зміни підтверджують формування у студентів більш зрілої, збалансованої моделі поведінки, яка поєднує цінність власної позиції із прагненням до конструктивної взаємодії.

Показовим є приклад учасниці 11, яка на початковому етапі схилилася до уникнення: вона відзначала, що «краще промовчить, ніж створить конфлікт». Під час заключної діагностики студентка повідомила, що змогла вперше

відстояти власну думку на семінарі, використовуючи аргументований, але спокійний тон. Вона підкреслила, що це дало їй відчуття впевненості й дозволило уникнути накопичення внутрішньої напруги. У свою чергу, учасник 27, якому була властива стратегія пристосування, часто погоджувався з позицією інших навіть тоді, коли мав заперечення. Після завершення програми він під час групового завдання зміг відкрито висловити альтернативне бачення проблеми, зазначивши, що «важливо не лише зберігати мир, а й вносити власні ідеї». Його поведінка змінилася від пасивного прийняття до активного, але толерантного внесення пропозицій, що сприяло збагаченню дискусії.

Позитивні зміни також простежуються за результатами опитувальника рівня агресивності Басса-Даркі. Повторна діагностика показала істотне зниження рівня агресивності за найбільш проблемними шкалами, що були виявлені на констатувальному етапі. Насамперед це стосується фізичної та вербальної агресії, середні значення яких зменшилися відповідно на 1,03 та 0,87 бала. Така динаміка свідчить про підвищення здатності студентів контролювати імпульсивні реакції у ситуаціях напруження, обирати менш конфліктогенні способи вираження емоцій та уникати деструктивних проявів у безпосередній комунікації.

Наприклад, учасниця 9 на початковому етапі демонструвала високі показники вербальної агресії: у щоденнику вона зазначала, що часто «різко відповідає» на зауваження одногрупників. Після програми студентка повідомила, що навчилася робити коротку паузу перед реакцією та свідомо обирати більш нейтральні формулювання. У підсумковій рефлексії вона підкреслила, що її спілкування стало «менш різким і більш змістовним».

Учасник 21 мав підвищений рівень фізичної агресії: на констатувальному етапі він описував схильність «різко жестикувати» чи підвищувати голос у конфлікті. Після програми він відзначив, що опановані дихальні вправи допомогли йому стримувати імпульс у напружених ситуаціях. Під час контрольного обговорення студент навів приклад: замість того, щоб зірватися

на колегу в гуртожитку, він вийшов на коротку прогулянку і повернувся до діалогу в спокійнішому стані.

Одночасно відбулося відчутне зниження рівня роздратування (на 0,76 бала), що може бути наслідком опанування технік мікровідновлення й когнітивного переосмислення, які дозволяють своєчасно регулювати первинні емоційні реакції. Невелике, але статистично стабільне зменшення спостерігається також у показниках непрямой агресії та негативізму, що свідчить про зниження схильності до пасивно-агресивних форм поведінки (емоційного відсторонення, прихованих проявів незгоди).

Важливо зазначити, що індекс агресивності у цілому зменшився з 17,26 до 14,47 бала, а індекс ворожості – з 8,96 до 6,43 бала. Отже, після проходження тренінгової програми студенти менше схильні інтерпретувати поведінку інших як загрозливу або ворожу, що створює сприятливі умови для конструктивної взаємодії та запобігає ескалації конфліктів на ранніх етапах (рис. 3.2).

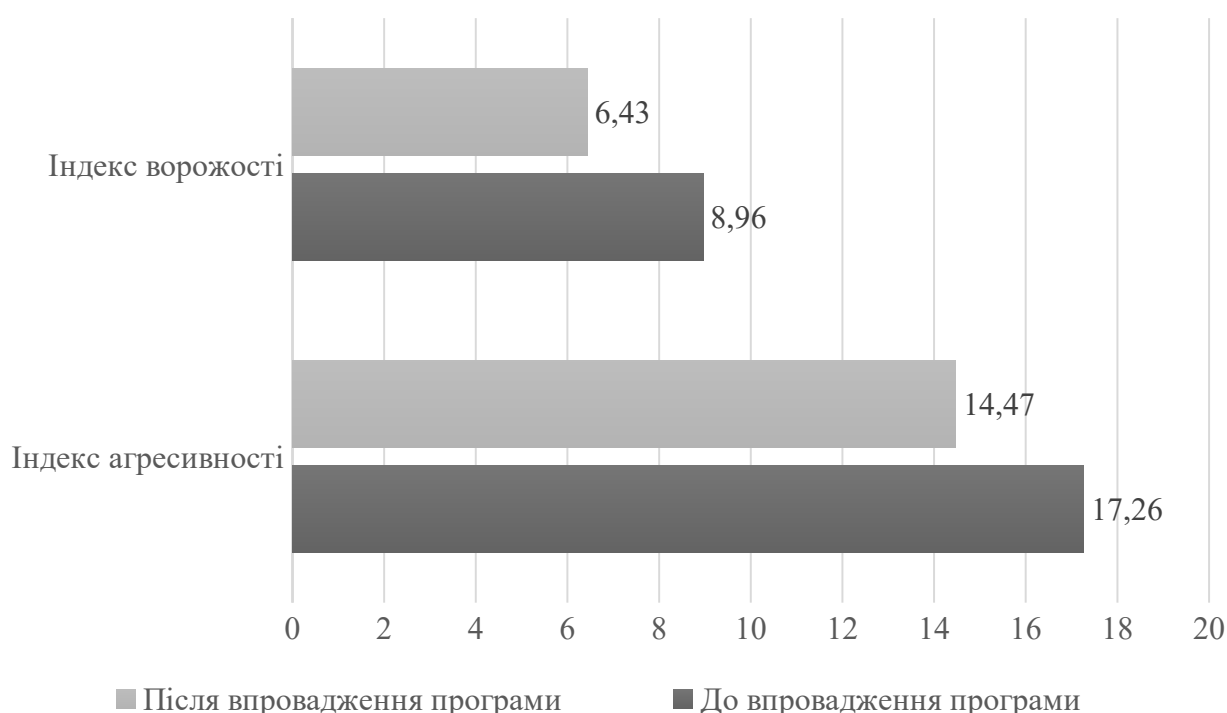


Рис. 3.2. Середні показники агресивності й ворожості студентів за методикою Басса-Даркі до та після впровадження програми (n = 30)

Загалом корекція агресивних реакцій і зниження емоційної реактивності підтверджують ефективність програми в частині розвитку самоконтролю,

стресостійкості та емоційно безпечної поведінки у складних міжособистісних ситуаціях.

З метою оцінки впливу тренінгової програми на способи подолання стресових ситуацій також було здійснено порівняння середніх показників за шкалами копінг-стратегій Р. Лазаруса до та після її впровадження (рис. 3.3). Отримані дані дають змогу не лише виявити загальну тенденцію, але й конкретизувати зміни у когнітивних, емоційно-регулятивних та поведінкових компонентах копінг-поведінки.

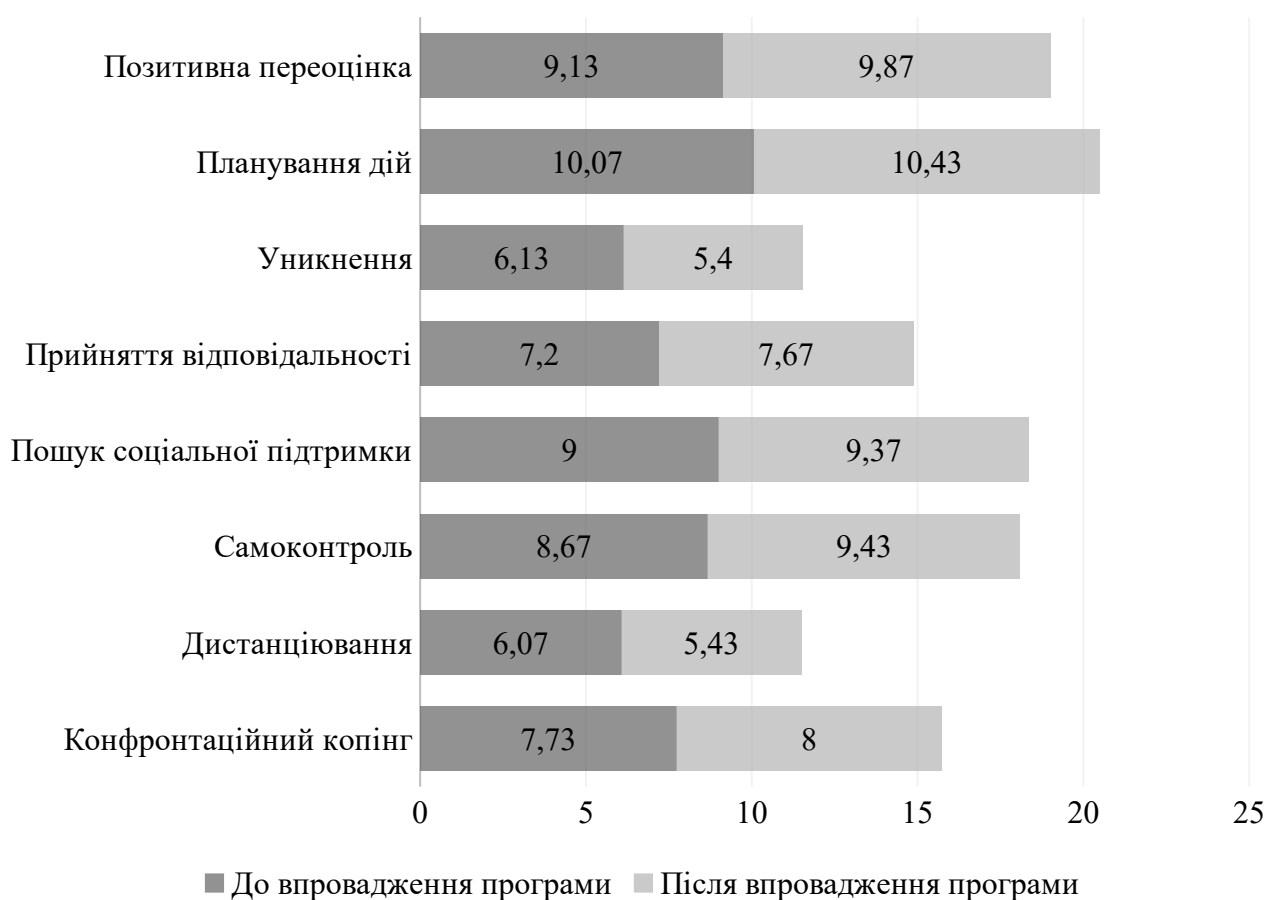


Рис. 3.3. Порівняння середніх значень копінг-стратегій Р. Лазаруса до та після впровадження програми (n = 30)

Аналіз результатів показує, що найбільш позитивна динаміка спостерігається за шкалами самоконтролю (+0,76) та позитивної переоцінки (+0,74), що опосередковано свідчить про зростання здатності студентів усвідомлено регулювати власні емоційні стани, переосмислювати ситуацію у

конструктивному ключі та використовувати внутрішні ресурси для відновлення. Також відмічено підвищення показників планування дій (+0,36) і пошуку соціальної підтримки (+0,37), які є важливими елементами проактивного подолання складних ситуацій. На цій підставі можна стверджувати, що учасники стали частіше залучати соціальні ресурси і демонструвати готовність до узгодженого вирішення проблем, замість ізольованих або імпульсивних реакцій.

Наприклад, учасниця 7 на констатувальному етапі зазначала, що у стресових ситуаціях часто «закривалася в собі» й відкладала вирішення проблем. Після завершення програми вона повідомила, що навчилася застосовувати техніку самоконтролю та короткі вправи на концентрацію. Це дозволило їй швидше відновлювати емоційну рівновагу й братися за виконання завдань без затримки.

Учасник 15 раніше переважно реагував емоційними спалахами й визнавав, що рідко звертався по допомогу. У підсумковій анкеті він відзначив, що почав активно використовувати стратегію пошуку соціальної підтримки – обговорює складні ситуації з друзями чи викладачами, замість того щоб «замикатися» у власних переживаннях. Він підкреслив, що така взаємодія допомагає знизити рівень стресу й знайти реальні шляхи розв'язання проблеми.

Позитивною тенденцією також є зниження показників уникнення (-0,73) та дистанціювання (-0,64), що свідчить про зменшення схильності до емоційного відсторонення чи відкладання вирішення проблем. Натомість незначне, але стабільне зростання конфронтаційного копінгу (+0,27) вказує на розвиток здатності відкрито заявляти про власну позицію без переходу до агресивних форм реагування.

Загалом, отримані результати демонструють підвищення рівня психологічної зрілості у вибірці: студенти стали більш усвідомлено застосовувати адаптивні копінг-стратегії, що поєднують емоційну саморегуляцію з конструктивною поведінковою активністю. Отже, тренінгова програма сприяла не лише зниженню деструктивних проявів у поведінці, а й

формуванню внутрішніх механізмів самопідтримки, необхідних для ефективного подолання стресових та конфліктних ситуацій.

Суттєві позитивні зрушення зафіксовано також за результатами тесту комунікативної культури Г. Ложкіна та Н. Пов'якеля. Порівняння розподілу студентів за рівнями сформованості безконфліктного спілкування до та після впровадження програми свідчить про помітне покращення якості міжособистісної взаємодії. Зокрема, кількість учасників з високим рівнем комунікативної культури зростає з 6 до 11 осіб, що свідчить про суттєве посилення вміння проявляти емпатію, використовувати тактовні формулювання та активно слухати співрозмовника у напругах комунікативної взаємодії. Це означає, що студенти стали краще розпізнавати емоційні сигнали інших людей, уважніше ставитися до їхніх потреб і з більшою готовністю підтримувати конструктивний діалог навіть у ситуаціях підвищеного напруження.

Так, учасниця 13 на констатувальному етапі характеризувалася середнім рівнем комунікативної культури: вона визнавала, що «часто говорить поспіхом» і не завжди дослухається до співрозмовника. Після участі у тренінгу студентка відзначила, що навчилася застосовувати активне слухання та робити уточнювальні запитання. Це дозволило їй уникнути непорозумінь та підвищило довіру у спілкуванні з одногрупниками.

Учасник 25, якому раніше була властива схильність до використання «гострих» формулювань, після впровадження програми продемонстрував суттєві зрушення у бік тактовності. У підсумковій рефлексії він зазначив, що «короткі фрази підтримки» й уважне ставлення до емоцій іншої людини допомогли йому зменшити кількість конфліктних ситуацій та налагодити більш партнерські відносини у групі.

Також показовим є приклад учасника 3, який на початковому етапі продемонстрував низький рівень комунікативної культури: він уникав активних контактів і відзначав труднощі у вибудовуванні діалогу з незнайомими людьми. Після завершення програми студент відзначив, що вправи на розвиток емпатії

та тренування навичок «я-повідомлень» допомогли йому легше вступати у розмову та підтримувати контакт без відчуття внутрішньої скутості. У підсумковій рефлексії він підкреслив, що тепер «може спілкуватися спокійніше й впевненіше», що й відобразилося у його переході до достатнього рівня комунікативної культури.

Одночасно збільшилася й частка студентів з достатнім рівнем комунікативної культури (з 14 до 15 осіб), що також свідчить про загальне підвищення якості міжособистісного спілкування та зниження частоти використання як явних, так і прихованих конфліктогенів. Водночас середній рівень знизився з 7 до 4 осіб, а низький рівень узагалі не був виявлений після проходження програми порівняно з 2 особами на констатувальному етапі, що є показником вирівнювання комунікативно-поведінкових позицій групи та поступового згортання деструктивних моделей реагування у міжособистісній взаємодії (рис. 3.4).

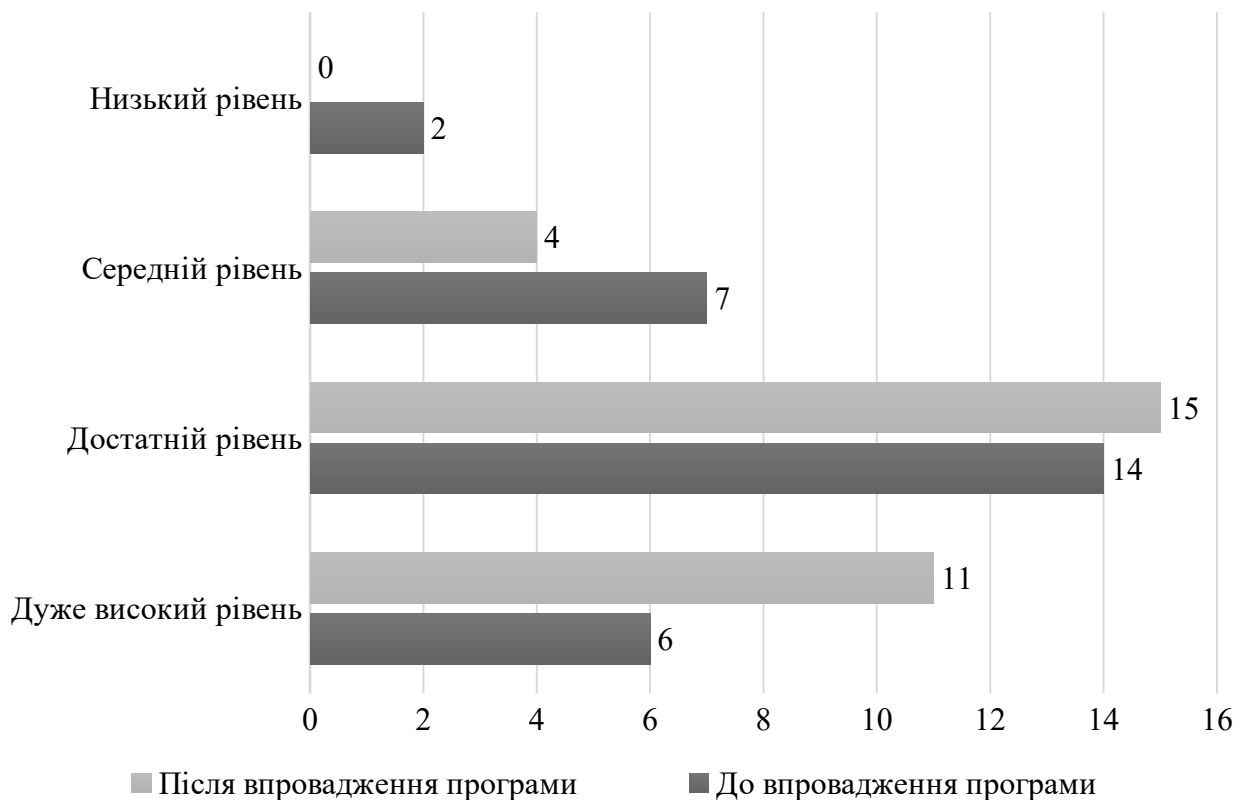


Рис. 3.4. Розподіл студентів за рівнями комунікативної культури до та після впровадження програми (n = 30)

Такий розподіл свідчить про загальне «вирівнювання» комунікаційного фону групи та зменшення ризику використання вербальних та невербальних конфліктогенів у процесі міжособистісної взаємодії. Крім того, збільшення частки студентів із високим рівнем культури спілкування є опосередкованим індикатором формування більш рефлексивного й відповідального ставлення до власних висловлювань та реакцій, що своєю чергою сприяє запобіганню ескалації конфліктів на ранніх етапах. Таким чином, результати тесту підтверджують, що програма психологічної підтримки позитивно вплинула на індивідуальні емоційно-регулятивні механізми й на здатність студентів вибудовувати більш екологічну й конструктивну комунікацію у групах.

На завершальному етапі дослідження з метою оцінки змін у виборі стратегій реагування на конфліктні ситуації було повторно використано методикю Д. Джонсона і Ф. Джонсона «Діагностика стратегій розв'язання конфліктних ситуацій» (рис. 3.5).



Рис. 3.5. Розподіл домінувальних стратегій розв'язання конфліктів за методикою Д. Джонсона та Ф. Джонсона до та після впровадження програми (n = 30)

Залучення тих самих учасників дало змогу об'єктивно порівняти поведінкові пріоритети до та після проходження тренінгової програми та простежити динаміку щодо переходу від деструктивних до конструктивних моделей конфліктної взаємодії.

Аналіз отриманих результатів свідчить про чітко виражене посилення конструктивних стратегій реагування у конфліктних ситуаціях. Зокрема, кількість студентів, які демонстрували стилі «сови» (кооперативна конфронтація), зросла з 10 до 15 осіб, що підтверджує підвищення здатності відкрито обговорювати проблеми, шукати взаємоприйнятні рішення та одночасно зберігати якість міжособистісних взаємин. Аналогічно, частка компромісу («лисиця») збільшилася з 9 до 10 осіб, що свідчить про розвиток навичок гнучкого реагування та готовності до взаємних поступок в умовах обмежених ресурсів.

Так, учасниця 6, якій раніше була притаманна стратегія «черепахи» (уникнення), після програми відзначила, що навчилася замість відходу від проблеми ініціювати короткі переговори з опонентом. У підсумковій бесіді вона зазначила, що тепер «намагається говорити відразу, а не відкладати», що допомогло їй уникнути накопичення конфліктного напруження.

Учасник 12 на констатувальному етапі тяжів до стилю «акули», жорстко наполягав на власній правоті й мало зважав на позицію інших. Після завершення тренінгу він продемонстрував перехід до стратегії «сови», уникаючи ескалації та активно пропонуючи варіанти спільних рішень. У фінальній рефлексії він підкреслив, що співпраця «дає швидший результат і менше зіпсованих стосунків».

Водночас учасниця 19, якій була властива стратегія «плюшевого ведмедика» (згладжування), навчилася виражати власну позицію без страху порушити гармонію. Вона розповіла, що під час колективної роботи вперше відкрито висловила свою незгоду з пропозицією, але зробила це у формі аргументованої й доброзичливої репліки. Це дозволило групі знайти кращий компроміс і зміцнило її впевненість у власних комунікативних можливостях.

Учасник 23 на початковому етапі схилився до стратегії компромісу, але часто поступався надто швидко, аби уникнути загострення ситуації. У процесі навчання він відзначив, що почав більш уважно аналізувати інтереси обох сторін і пропонувати варіанти, які не лише знімали напругу, а й дозволяли досягати кращого результату для всієї групи. У підсумковій рефлексії студент підкреслив, що тепер сприймає конфлікт як «можливість удосконалити співпрацю, а не як проблему», що свідчить про його перехід до більш зрілого стилю «сови».

Разом із тим спостерігається помітне скорочення використання дезадаптивних моделей поведінки. Зокрема, кількість студентів, які надають перевагу стилю уникнення («череха») зменшилася з 5 до 3 осіб, а використання стратегії згладжування («плюшевий ведмедик») – із 3 до лише 1 особи. Це свідчить про зниження схильності «відступати» від вирішення складних ситуацій або подавляти власні потреби задля збереження поверхневої згоди. Водночас рівень використання стилю «акули» (жорсткого домінування чи нав'язування власної позиції) зменшився з 3 до 1 студента, що підтверджує істотне зниження агресивно-конфронтаційних тенденцій та загальної конфліктогенності поведінки. Іншими словами, після проходження програми молодь рідше реагує на напружені ситуації шляхом уникнення або силового тиску, натомість частіше обирає партнерські підходи, орієнтовані на співпрацю та взаємну відповідальність.

Таким чином, результати повторної діагностики демонструють, що впроваджена програма психологічної підтримки сприяла підвищенню здатності студентів до емоційного самоконтролю, зростанню відкритості до конструктивної взаємодії та скороченню деструктивних реакцій. Студенти почали частіше використовувати кооперативні та медіативні стратегії, проявляти більшу терпимість до альтернативних точок зору, а також розглядати конфлікт не як загрозу, а як задачу, що може бути вирішена через діалог. У такий спосіб підтверджено ефективність програми як щодо формування конструктивних моделей поведінки у стресових ситуаціях, так і щодо

профілактики проявів агресивності та конфліктності в академічному середовищі.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було розроблено, теоретично обґрунтовано та апробовано програму психологічної підтримки студентської молоді, спрямовану на подолання конфліктної поведінки у стресових ситуаціях. Програма базується на сучасних наукових уявленнях про механізми регуляції емоцій, когнітивно-поведінкові стратегії подолання напруги, а також принципах асертивної та партнерської комунікації.

Обґрунтовано потребу впровадження тренінгової програми, зумовлену виявленням поєднання ресурсного потенціалу студентів та наявності зон ризику (емоційна реактивність, схильність до уникання, підвищена агресивність у відкритій формі). На основі цього визначено мету та завдання програми, які охоплюють когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. Запропонована програма реалізується у форматі чотирьох модулів – від психоедукації й розвитку самоспостереження до інтеграції конструктивних стратегій у повсякденне середовище – що забезпечує поступове ускладнення навчального матеріалу та адаптацію технік до індивідуальних особливостей учасників.

Здійснено аналіз ефективності програми на основі повторного емпіричного дослідження. Отримані результати демонструють позитивну динаміку за всіма основними показниками: зросла частота використання кооперативних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях (співпраця, компроміс), знизилась показники фізичної та вербальної агресії, а також рівень емоційного роздратування. Водночас збільшилися середні значення за шкалами самоконтролю, позитивної переоцінки та планування дій, що свідчить про розвиток усвідомлених копінг-стратегій. Підвищення рівня комунікативної культури та зростання частоти використання конструктивної конфронтації («сови») підтверджують позитивні зміни в міжособистісній взаємодії та

зниження конфліктогенності поведінки студентів. Загалом результати дослідження засвідчують ефективність програми як засобу формування психологічної готовності до конструктивного вирішення суперечок та підвищення стресостійкості у студентському середовищі.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено психологічні особливості конфліктної поведінки молоді в стресових ситуаціях, а також розроблено й апробовано програму психологічної підтримки для формування конструктивних стратегій поведінки в умовах стресу. На основі проведеного теоретичного аналізу, результатів емпіричного дослідження та впровадження розробленої програми можна сформулювати такі висновки:

1. У процесі теоретичного аналізу було узагальнено основні наукові підходи до розуміння феномену конфлікту та виокремлено його ключові психологічні характеристики. Конфлікт розглядається дослідниками як природна і неминуча складова соціальної взаємодії, що виникає внаслідок зіткнення інтересів, цінностей або мотивацій суб'єктів і супроводжується емоційною напруженістю. На основі класичних концепцій (Г. Зіммель, Л. Козер, Р. Дарендорф, К. Левін) було показано, що конфлікт може мати як деструктивний, так і конструктивний потенціал, виступаючи рушійною силою розвитку і саморегуляції соціальних систем. Психологічна природа конфлікту визначається взаємодією когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних чинників, що зумовлюють вибір стратегії реагування та динаміку конфліктної взаємодії. Встановлено, що конфлікти проявляються у різних формах (внутрішньоособистісній, міжособистісній, груповій) та реалізуються через певні стилі поведінки (співпраця, компроміс, уникнення, конкуренція, пристосування). Теоретичний аналіз також засвідчив, що ключовими умовами конструктивного розв'язання конфлікту виступають емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, емпатія та комунікативна компетентність.

2. Виявлено, що формування конфліктної поведінки молоді зумовлюється поєднанням вікових та соціально-психологічних чинників. Період молодості характеризується активним самовизначенням, підвищеною емоційною чутливістю та експериментуванням з різними моделями поведінки, що при недостатньому рівні саморегуляції може призводити до ескалації суперечностей. Важливе значення мають і зовнішні впливи – родинне середовище, групові норми, цифрові комунікації та соціально-економічні виклики, які формують як адаптивні, так і деструктивні стилі реагування. Зростання рівня стресу, груповий тиск та дефіцит досвіду конструктивної комунікації підсилюють ризик застосування агресивних або унікальних стратегій, тоді як розвиток когнітивної гнучкості та емпатії сприяє переходу до більш кооперативних форм взаємодії.

3. У межах емпіричного етапу дослідження було вивчено особливості конфліктної поведінки студентської молоді у стресових ситуаціях на основі комплексу валідованих психодіагностичних методик. Отримані результати показали, що найбільш поширеними стилями поведінки у конфлікті є співпраця та компроміс, що свідчить про загальну орієнтацію студентів на партнерські взаємини та взаємоповагу. Одночасно було зафіксовано певну схильність до уникнення, що у складних ситуаціях може перешкоджати відкритому обговоренню проблем і перенесенню їх у латентну форму. Додатково виявлено підвищені показники фізичної й вербальної агресії, а також емоційної реактивності, що підтверджує роль стресу як чинника, що потенційно підсилює деструктивні прояви у поведінці. Разом із тим результати за опитувальником Р. Лазаруса показали перевагу адаптивних копінг-стратегій (планування дій, позитивна переоцінка, самоконтроль), а дані за тестом Г. Ложкіна і Н. Пов'якеля засвідчили достатній рівень комунікативної культури більшості студентів. У цілому це дозволило визначити як сильні сторони (кооперативність, готовність до діалогу), так і проблемні зони (імпульсивність, уникнення), що стали підґрунтям для розроблення програми психологічної підтримки.

4. У третьому розділі було розроблено цілісну програму психологічної підтримки, спрямовану на зниження рівня конфліктності та формування конструктивних стратегій подолання стресу серед студентської молоді. Необхідність створення такої програми аргументовано результатами констатувального етапу, які виявили поєднання адаптивних ресурсів (орієнтація на співпрацю, позитивна переоцінка, самоконтроль) із зонами ризику, зокрема емоційною реактивністю, схильністю до уникнення та проявами агресивних реакцій у стресових ситуаціях. Програма побудована на засадах наукової обґрунтованості, комплексності, практикоорієнтованості та психологічної безпеки й включає чотири модулі, що поетапно охоплюють психоосвітній, емоційно-регулятивний, когнітивно-поведінковий та інтеграційно-підтримувальний компоненти. Основними її напрямками стали розвиток емоційної саморегуляції, асертивної комунікації, безпечної конфронтації та проактивного планування поведінки у конфліктних ситуаціях.

5. Ефективність запропонованої програми була підтверджена результатами повторної емпіричної діагностики, проведеної після її завершення. За всіма ключовими показниками зафіксовано позитивну динаміку: зросла частка студентів, які обирають кооперативні та компромісні стратегії поведінки, знизилася частота уникнення, примусу й згладжування, а також суттєво зменшився рівень агресивних проявів. Позитивні зрушення простежуються й у сфері емоційної регуляції та копінг-стратегій – підвищилися середні значення за шкалами самоконтролю, позитивної переоцінки, планування дій та пошуку соціальної підтримки. Крім того, збільшення кількості студентів з високим рівнем комунікативної культури свідчить про засвоєння екологічних та ненасильницьких практик спілкування. У цілому результати показали, що програма забезпечила формування більш психологічно зрілої та конструктивної моделі реагування на стресові та конфліктні ситуації, сприяла зниженню конфліктогенності в міжособистісній взаємодії та підвищенню здатності до взаємопідтримки та діалогу у студентському середовищі.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що поєднання теоретичного аналізу та емпіричної перевірки дало змогу комплексно охарактеризувати психологічні механізми конфліктної поведінки молоді у стресових ситуаціях. Запропонована програма психологічної підтримки довела свою ефективність у зниженні рівня конфліктності та розвитку конструктивних стратегій реагування, що свідчить про її практичну значущість та можливість подальшого використання у системі психологічного супроводу студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Я. Ф., Литовченко Н. Ф. Психологічні особливості конфліктності у юнацькому віці. *Психологічний журнал*. 2019. № 1 (21). С. 9-21. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.1>.
2. Антонійчук Н. В. Конфліктна поведінка особистості як результат впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2019. Вип. 5. С. 3-8. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2019_5_3.
3. Безвершук Ж. О. Природа підліткової конфліктності. *Вища школа: наук.-практ. журн.* 2018. №11. С. 79-93. URL: https://library.wunu.edu.ua/libsearch/DocDescription?doc_id=392103.
4. Беляєва К. Ю. Профілактика конфліктів: вплив практичного психолога на їх вирішення. *Психолог*. 2018. № 17-18. С. 38-44.
5. Березовська Л. І., Юрков О. С. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник. Мукачево: МДУ, 2016. 201 с. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/738>.
6. Бігунов Д. О. Психологічні механізми виходу із конфліктних комунікативних ситуацій. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Серія: Психологія*. 2018. Вип. 2. Т. 23. С. 33-40. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2018_23_2_5.

7. Білоус О. В. Вікова психологія: навчальний посібник. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
8. Бугайова О. О., Гарькавець С. О. Соціально-психологічний вимір феномену «конфлікт» у стародавні часи та епоху середньовіччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. 2023. № 3(62). Т. 1. С. 50-66. URL: <https://dspace.snu.edu.ua/handle/123456789/944>.
9. Вахоцька І. Психологічні особливості поведінки у конфлікті залежно від рівня особистісної зрілості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 66, № 2. С. 18-24. DOI: 10.33099/2617-6858-2022-66-2-18-24.
10. Вебсайт Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> (дата звернення: 05.01.2025).
11. Вебсайт Міністерства охорони здоров'я. URL: <https://moz.gov.ua/uk/tehniki-samodopomogi-pri-stresi-poradi-vooz> (дата звернення: 05.01.2025).
12. Гарькавець С. О. Проблема соціальних конфліктів, психологічні наслідки та шляхи подолання. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3 (1). С. 110-117. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3%281%29__17.
13. Гриньова Н. В., Петлюк А. І. Конфліктна поведінка студентів-психологів під час навчання у ВНЗ. *Психологічний журнал*. 2018. № 1. С. 20-31. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/other/pdf/20.pdf#page=20.
14. Грищенко О. В., Ясеницька С. І. Психологія конфліктів та їх управління в організаційному середовищі. *Scientific Collection «InterConf»*. 2024. №198. С. 182-186. URL: <https://doi.org/10.51582/interconf.2024.198>.
15. Діагностика стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/010025d0-59c8.doc.html> (дата звернення: 11.05.2025).
16. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів: Навчальний посібник. Харків-Київ: Р. И. Ф., 2006. 320 с.

17. Дзюба Т. М. Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту / За ред. Л. М. Карамушки. Полтава: ПОІППО. 2005. 64 с. URL: <https://pano.pl.ua/file/book/dzyba.pdf>.
18. Долинська Л. В. Психологія конфлікту: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2017. 304 с. URL: https://westudents.com.ua/knigi/527-psihologiya-konflktu-dolinska-lv.html#google_vignette.
19. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту. Навчальний посібник. Київ: Каравела, 2023. 304 с. URL: https://caravela.com.ua/index.php?route=product/product&product_id=100.
20. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 456 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/417896.pdf.
21. Зозуляк-Случик Р. В. Основи соціалізації особистості: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. 2-е вид., переробл. та доповн. Івано-Франківськ : НАІР, 2021. 222 с.
22. Кайдалова Л. Г., Пляка Л. В., Альохіна Н. В., Шаповалова В. С. Психологія спілкування: навчальний посібник. 2-ге вид., перероб. і допов. Харків: НФаУ, 2018. 140 с.
23. Карамушка М. І. Психологічні особливості розвитку соціально активної молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 257 с. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2176/>.
24. Коберник Л. О. Конфліктні форми поведінки та способи їх корекції в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології. Серія: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* 2008. Т. 1, Ч. 21-22. С. 173-177. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/4141/1/6.pdf>.
25. Коберник Л. О. Конфліктні форми поведінки: виникнення та подолання в юнацькому віці: Методичні рекомендації. Умань: Алмі, 2009. 77 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/12815/1/методичка.pdf>.
26. Коберник Л. О. Ціннісні орієнтації як чинник виникнення та подолання конфліктних форм поведінки в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд.

- психол. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 22 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/19012>.
27. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. № 1(1). С. 28-32. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/146>.
28. Котлова Л. О. Психологія конфлікту: курс лекцій: Навчальний посібник. Житомир: Видавництво ЖДУ імені Івана Франка, 2013. 112 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/12901/1/Психологія%20конфлікту%20Курс%20лекцій.pdf>
29. Котлова Л. О. Соціальні ролі особистості та її конфліктна поведінка. *Особистісне зростання: теорія і практика*: зб. наук. пр. за матеріалами III-ї Всеукр. (з міжнар. участю) наук.-практ. інтернет-конф. 2018. Вип. 3. С. 72-75. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/27157>.
30. Котловий С. А., Котлова Л. О. Формування соціального досвіду безконфліктної поведінки в учнів професійного ліцею: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2018. 273 с.
31. Литвинчук Н. Б. Конфліктна поведінка в підлітковому віці. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану*: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції (20 травня 2022 р.). Київ, 2022. С. 93-97. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/59816>.
32. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Київ : ВД «Професіонал», 2006. 416 с. URL: <https://ela.kpi.ua/items/97eebba9-0614-4759-8254-2a04002d9ee8>.
33. Матюшенко Л. О., Мирошник О. Г. Психологічні особливості конфліктної поведінки студентів з різним рівнем потреби у схваленні. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. Вип. 136. С. 206-208. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1924>.
34. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер,

- К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за заг. ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
35. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 364 с. URL: https://lira-k.com.ua/preview/12676.pdf?srsId=AfmBOorfK3Dzw_aYcEVOeu3PK1gn5w4xqfoEBVOre_FNfDb3amFKuSIO.
36. Надточій А., Підбуцька Н. Особливості поведінки особистості у конфліктній взаємодії. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2025. № 1. С. 17-29. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2025.1.02>.
37. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/2128>.
38. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
39. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолькмана. URL: <https://murrayacademy.org/tests/6ksl/> (дата звернення: 11.05.2025).
40. Опитувальник рівня агресивності Басс-Даркі. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_bdhi/ (дата звернення: 11.05.2025).
41. Орап М. О., Вершигора С. І. Теоретичний аналіз понять «конфлікт» та «конфліктна поведінка особистості». *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 94-100. DOI: [10.32782/cusu-psy-2025-1-12](https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-12).
42. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. К.: Кондор, 2015. 469 с.
43. Партико Н. В. Психологія конфліктів: навч. посіб. Львів: Львівська політехніка, 2019. 132 с.
44. Пов'якель Н. І., Котлова Л. О. Ціннісні орієнтації у подоланні конфліктних форм поведінки студентів: монографія. Умань: ПП Жовтий, 2011. 144 с.
45. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія: навчальний посібник. 4-те вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.

46. Психологія особистості : навч. посіб. / уклад. І. О. Петухова, О. Г. Льовкіна, Р. А. Калениченко та ін.; за заг. ред. Є. М. Суліми ; Ун-т ДФС України. Ірпінь, 2021. 338 с.
47. Резнікова О. А., Солодка О. В. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 2. С. 168-172. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/34.pdf.
48. Романенко О. В., Лукашенко М. Ю. Особливості поведінки в конфліктних ситуаціях осіб із різним рівнем тривожності. *Юридична психологія*. 2017. № 2 (21). С. 21-29. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2017_2_4.
49. Русинка І. І. Конфліктологія. Психотехнології запобігання і управління конфліктами: навч. посіб. Київ, 2007. 332 с. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/sk/sk713550.pdf>.
50. Сергієнко Т. М., Самойлова Ю. І., Денисюк Ю. І. Толерантність як соціально-педагогічний інструмент вирішення конфліктних ситуацій. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22 (2). С. 153-156. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/innped_2020_22%282%29__36.
51. Ситнік С. В. Конфліктна поведінка у осіб з різним локусом контролю. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2022. Вип. 4. С. 65-71. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.13>.
52. Сінгаєвський І. О., Репіч Т. А. Управління конфліктами. Київ: НУХТ, 2012. 80 с.
53. Скібіцька Л. І. Конфліктологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Кондор, 2011. 383 с.
54. Стасюк В. В., Українець В. М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 71(1). С. 126-133. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-71-1-126-133>.
55. Токарева Н. М. Психологічний контент конфліктної поведінки підлітків. *Problems of modern psychology*. 2019. Вип. 45. С. 381-404. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2019_45_20.

56. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.
57. Ушакова І. М. Вікова психологія: курс лекцій. Х.: НУЦЗУ, 2016. 123 с.
58. Фельдман Ю. І. Психологія особистості у період молодості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 56. С. 222-232. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2017_56_21.
59. Циганчук Т. В. Психологія стресу: навч. посібник. К.: Кафедра, 2016. 216 с.
60. Чайковська О. М. Психологія підліткової конфліктності : навчальний посібник. МОН України. Кам'янець-Подільський : Медобори, 2016. 126 с.
61. Шмаргун В. М. Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
62. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал. Гельветика*. 2022. Вип. 39. С. 199-203. DOI : <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>.
63. Afek A., Ben-Avraham R., Davidov A., Berezin Cohen N., Ben Yehuda A., Gilboa Y., Nahum M. Psychological resilience, mental health, and inhibitory control among youth and young adults under stress. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 11. DOI: 10.3389/fpsy.2020.608588 (дата звернення: 14.05.2025).
64. Borecka-Biernat D. Self-Esteem and Strategies for Coping with a Social Conflict Situation Preferred by Adolescents. *Przegląd Badań Edukacyjnych = Educational Studies Review*. 2020. № 2(31). С. 61-78. DOI: 10.12775/PBE.2020.019.
65. Cherewick M., Tol W. A., Burnham G., Doocy S. A structural equation model of conflict-affected youth coping and resilience. *Health Psychology and Behavioral Medicine: an Open Access Journal*. 2016. Vol. 4, No. 1. P. 155-174. DOI: 10.1080/21642850.2016.1228458.
66. Farmonova I. A. Psychological Characteristics of Conflicts in Adolescents and Ways of Resolution. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*. 2022. Vol. 3, Issue 10. P. 448-451. DOI: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/YZQN4>.

67. Kohli N., Dua K. Stress Among Youth: Causes and its Management in Recent Times. *International Journal of Science and Research*. 2022. Vol. 11(07). P. 1002-1007. DOI: 10.21275/SR22714172859.
68. Luo J., Zhang B., Roberts B. W. The stressful personality: A meta-analytical review of the relation between personality and stress. *Personality and Social Psychology Review*. 2022. Vol. 27, Issue 2. DOI: 10.1177/10888683221104002 (дата звернення: 21.05.2025).
69. Rakhimova, I., Toshmatov, B., Teshaeiev, S. Psychocorrective analysis of conflict situations during adolescence in interpersonal relations. *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)*. 2022. Vol. 14, Issue 06. P. 2217-2222. DOI: 10.9756/INTJECSE/V14I6.281.
70. Sharma M. K., Marimuthu P. Prevalence and psychosocial factors of aggression among youth. *Indian Journal of Psychological Medicine*. 2014. 36(1). P. 48-53. DOI: <https://doi.org/10.4103/0253-7176.127249>.
71. Simmel G. Conflict and the Web of Group-Affiliations. Glencoe, IL: The Free Press, 1955. 190 p. URL: <https://archive.org/details/conflictwebofgro0000rein>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

К. Томаса [32, с. 335-340]

ПІБ _____

Вік _____

Дата дослідження _____

Інструкція

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 прикрощів.

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 докладаю 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 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, незважаючи на 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 витратити сили на їхню 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.

Додаток Б

Опитувальник рівня агресивності Басс-Даркі [40]

ПІБ _____

Вік _____

Дата дослідження _____

Інструкція

Вам пропонується серія тверджень. Необхідно уважно прочитати кожне з них і позначити відповідь «так», якщо ви згодні з твердженням, або «ні», якщо не згодні. Важливо відповідати швидко, не замислюючись надмірно, та обирати варіант, який першим спадає на думку.

Методика

1. Іноді я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.
 - а) так
 - б) ні
2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
 - а) так
 - б) ні
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
 - а) так
 - б) ні
4. Якщо мене не попросять по-доброму, я не виконаю.
 - а) так
 - б) ні
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
 - а) так
 - б) ні
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
 - а) так
 - б) ні
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.
 - а) так
 - б) ні
8. Коли мені доводилося обманювати когось, я відчував болючі докори совісті.
 - а) так
 - б) ні

9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.

а) так

б) ні

10. Я ніколи не дратуюсь настільки, щоб кидатися предметами.

а) так

б) ні

11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.

а) так

б) ні

12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.

а) так

б) ні

13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.

а) так

б) ні

14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене більш дружньо, ніж я очікував.

а) так

б) ні

15. Я часто буваю не згоден з людьми.

а) так

б) ні

16. Іноді мені на думку спадають думки, яких я соромлюся.

а) так

б) ні

17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.

а) так

б) ні

18. Коли я дратуюсь, я ляскаю дверима.

а) так

б) ні

19. Я набагато дратівливіший, ніж здається.

а) так

б) ні

20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди вчиняю йому всупереч.

а) так

б) ні

21. Мене трохи засмучує моя доля.

а) так

б) ні

22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.

а) так

б) ні

23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.

а) так

б) ні

24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.

а) так

б) ні

25. Той, хто ображає мене та мою сім'ю, запрошується на бійку.

а) так

б) ні

26. Я не здатний на грубі жарти.

а) так

б) ні

27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.

а) так

б) ні

28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не поводитися зарозуміло.

а) так

б) ні

29. Майже щотижня я бачу когось, хто мені не подобається.

а) так

б) ні

30. Досить багато людей заздять мені.

а) так

б) ні

31. Я вимагаю, щоб люди шанували мене.

а) так

б) ні

32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для батьків.

а) так

б) ні

33. Люди, які постійно виводять вас, заслуговують на те, щоб їх “клацнули по носу”.

а) так

б) ні

34. Я ніколи не буваю похмурий від злості.

а) так

б) ні

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.

а) так

б) ні

36. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю уваги.

а) так

б) ні

37. Хоча я і не показую цього, іноді я відчуваю заздрість.

а) так

б) ні

38. Іноді мені здається, що з мене сміються.

а) так

б) ні

39. Навіть якщо я злюсь, я не вдаюся до “сильних” виразів.

а) так

б) ні

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.

а) так

б) ні

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось вдарить мене.

а) так

б) ні

42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся.

а) так

б) ні

43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.

а) так

б) ні

44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

а) так

б) ні

45. Мій принцип: “Ніколи не довіряти чужинцям”.

а) так

б) ні

46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.

а) так

б) ні

47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.

а) так

б) ні

48. Якщо я розлючусь, я можу вдарити кого-небудь.

а) так

б) ні

49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.

а) так

б) ні

50. Я часто почуваюся як порохова бочка, готовий вибухнути.

а) так

б) ні

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене вважали б людиною, з якою нелегко працювати.

а) так

б) ні

52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щось приємне для мене.

а) так

б) ні

53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.

а) так

б) ні

54. Невдачі засмучують мене.

а) так

б)

ні

55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші.

а) так

б) ні

56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав річ, що потрапила мені під руку, і ламав її.

а) так

б) ні

57. Іноді я відчуваю, що готовий першим розпочати бійку.

а) так

б) ні

58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо.

а) так

б) ні

59. Раніше я думав, що більшість людей говорять правду, але тепер я не вірю в це.

а) так

б) ні

60. Я лаюся тільки зі злості.

а) так

б) ні

61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.

а) так

б) ні

62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.

а) так

б) ні

63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.

а) так

б) ні

64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.

а) так

б) ні

65. У мене немає ворогів, які хотіли б мені нашкодити.

а) так

б) ні

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує.

а) так

б) ні

67. Я часто думаю, що жив неправильно.

а) так

б) ні

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

а) так

б) ні

69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

а) так

б) ні

70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються роздратувати або образити мене.

а) так

б) ні

71. Я часто лише погрожую людям, хоч і не збираюся нічого їм робити.

а) так

б) ні

72. Останнім часом я став занудою.

а) так

б) ні

73. У суперечці я часто підвищую голос.

а) так

б) ні

74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей.

а) так

б) ні

75. Я краще погоджусь з чимось, ніж буду сперечатися.

а) так

б) ні

Ключ до опитувальника рівня агресивності Басса-Даркі

Шкала	Відповіді «Так»	Відповіді «Ні»
Фізична агресія	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41
Непряма агресія	2, 18, 34, 42, 56, 63	10, 26, 49
Роздратування	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69
Негативізм	4, 12, 20, 23	36
Образа	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44
Підозрілість	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70
Вербальна агресія	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75
Почуття провини	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67	–

Розрахунок інтегральних показників

Індекс ворожості = сума балів за шкалами «Образа» та «Підозрілість».

Індекс агресивності = сума балів за шкалами «Фізична агресія», «Роздратування» та «Вербальна агресія».

За кожну відповідь, що збігається з ключем («Так» або «Ні»), нараховується 1 бал. Сума балів за кожною шкалою відображає вираженість відповідного виду агресивних або ворожих проявів.

Додаток В

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса [39]

ПІБ _____

Вік _____

Дата дослідження _____

Інструкція

Дана методика призначена для виявлення притаманних Вам способів поведінки у складних життєвих ситуаціях. Уважно прочитайте кожне з поданих тверджень і визначте, наскільки часто Ви дієте саме так у подібних обставинах. Оберіть варіант відповіді, що найточніше відображає Вашу звичну поведінку: Ніколи / Рідко / Іноді / Часто.

Опитувальник

Опинившись у скрутній ситуації, я...

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію
5. Критикував і докоряв себе
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є
7. Сподівався на диво
8. Смирився з долею: буває, що мені не щастить
9. Поводив себе, як ніби нічого не сталося
10. Намагався не показувати своїх почуттів
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне
12. Спав більше звичайного
13. Зганяв свою досаду на тих, хто викликав на мене проблеми
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь
15. У мене виникала потреба виразити себе творчо
16. Намагався забути все це

17. Звертався за допомогою до фахівців
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону
19. Вибачався або намагався все залагодити
20. Складав план дій
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему
23. Набирався досвіду в цій ситуації
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням

або ліками

26. Ризикував відчайдушно
27. Намагався діяти не занадто поспішно, довіряючись першому пориву
28. Знаходив нову віру в щось
29. Знову відкривав для себе щось важливе
30. Щось змінював так, що все владналось
31. В цілому уникав спілкування з людьми
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не

замислюватися

33. Питав поради у родича або друга, якого поважав
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів
38. Зганяв це на інших людях
39. Користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти в

такі ситуації

40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми

44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах
45. Щось змінював у собі
46. Хотів, щоб все це швидше якось владналось або скінчилося
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися
48. Молився
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла особа, якою я захоплююся, і намагався наслідувати їй

Обробка і інтерпретація результатів

За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» – 0 балів; «Іноді» – 1 бал; «Рідко» – 2 бали; «Часто» – 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою – відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал

1. Конфронтативного копінг. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.

6. Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7. Планування рішення проблеми. Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. Позитивна переоцінка. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Додаток Г

Тест «Чи властиві Вам конфліктогени спілкування?»

(за Г. Ложкіним, Н. Пов'якелем) [32, с. 361-362]

ПІБ _____

Вік _____

Дата дослідження _____

Інструкція

Дайте відповіді на 10 запитань, обираючи відповідний варіант, і проставте бали: «майже завжди» – 2 бали; «у більшості випадків» – 4 бали; «іноді» – 6 балів; «рідко» – 8 балів; «майже ніколи» – 10 балів.

Опитувальник

№	Запитання
1	Чи прагнете Ви «звернути» бесіду в тих випадках, коли тема (або співрозмовник) нецікаві Вам?
2	Чи дратують Вас манери Вашого партнера по спілкуванню?
3	Чи може невдалий вираз іншої людини спровокувати Вас на різкість або грубість?
4	Чи уникаєте Ви вступати в розмову з невідомою або малознайомою людиною?
5	Чи маєте Ви звичку перебивати того, хто говорить?
6	Чи робите Ви вигляд, що уважно слухаєте, а самі думаєте зовсім про інше?
7	Чи змінюєте Ви тон, голос, вираз обличчя залежно від того, хто Ваш співрозмовник?
8	Чи змінюєте Ви тему розмови, якщо вона торкається неприємної для Вас теми?
9	Чи коректуєте Ви людину, якщо в її розмові зустрічаються неправильно вимовлені слова, назви, вульгаризми?
10	Чи буває у Вас поблажливо-менторський тон з відтінком зневаги та іронії по відношенню до того, з ким Ви розмовляєте?

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте загальну кількість балів за всі запитання.

Чим більше балів, тим краще у вас розвинені вміння безконфліктного спілкування: ви вмієте слухати, бути тактовним, не використовуєте вербальні та невербальні конфліктогени.

Якщо Ви набрали понад 62 бали, це свідчить про дуже високий рівень комунікативної культури: ви практично не використовуєте конфліктогени у спілкуванні, демонструєте гармонійний стиль взаємодії, є прикладом тактовності, емпатії та вміння чути інших. У міжособистісному спілкуванні ви належите до комунікаторів вище середнього рівня, часто виступаєте ефективним посередником у врегулюванні непорозумінь, здатні запобігати ескалації конфліктів завдяки уважності й саморегуляції.

Якщо результат становить 45-61 бал, це означає, що ваші навички безконфліктного спілкування розвинені на достатньому рівні. Ви рідко вдаєтесь до конфліктогенів, хоча в окремих ситуаціях можливе їх неусвідомлене застосування. В цілому, ваш стиль спілкування характеризується помірною тактовністю, здатністю до емпатії та прагненням до компромісу.

Якщо набрано 30-44 бали, це вказує на наявність певних труднощів у побудові безконфліктної комунікації. У вашому стилі можуть зустрічатися як прямі, так і приховані конфліктогени, що потенційно може ускладнювати міжособистісні відносини. Варто звернути увагу на розвиток навичок активного слухання, саморефлексії та толерантності до думок інших людей.

Результат менше 30 балів свідчить про значну схильність до конфліктогенних реакцій. Можлива імпульсивність у спілкуванні, недостатня увага до емоційного стану співрозмовника, схильність до прямолінійної чи навіть агресивної манери поведінки. Рекомендується цілеспрямована робота над підвищенням комунікативної компетентності, розвитком емоційної зрілості, умінням контролювати вербальні й невербальні реакції.

Додаток Д

Діагностика стратегій розв'язання конфліктних ситуацій (Д. Джонсона та Ф. Джонсона) [15]

ПІБ _____

Вік _____

Дата дослідження _____

Інструкція

Уважно прочитайте вислови та прислів'я. Користуючись наведеною нижче шкалою, визначте, наскільки кожне прислів'я відповідає вашим діям під час конфліктних ситуацій:

- 5 – відповідає в усіх випадках;
- 4 – відповідає у більшості випадків;
- 3 – деколи відповідає;
- 2 – відповідає, але дуже рідко;
- 1 – ніколи не відповідає.

Опитувальник

1. Від суперечки легше утриматися, аніж потім здихатися її.
2. Якщо ви не можете примусити людину думати так, як ви робите, то примусьте її робити так, як ви думаєте.
3. Теплі слова розтоплюють холодні серця.
4. Послуга за послугу.
5. Давай приходь і подумаємо разом.
6. Під суперечки заслуговує похвали той, хто перший замовкне.
7. Чия сила, того й правда.
8. Солодкі слова роблять солодким рух уперед.
9. Краще синиця у жмені, аніж журавель у небі.
10. Істина знаходиться в знаннях.
11. Той, хто б'ється і тікає, доживає до нової битви.
12. Той перемагає блискуче, хто примушує своїх ворогів тікати врозтіч.
13. Убий ворога своєю надмірною добротою.
14. Чесний обмін думками не приведе до суперечки.

15. Ніхто не може претендувати на істину в останній інстанції, але кожен може зробити свій внесок у неї.
16. Триматися подалі від тих, хто незгодний з тобою.
17. Тільки той, хто вірить у перемогу, перемагає на полі битви.
18. Добре слово мало коштує, та дорого цінується.
19. Зуб за зуб – це чесна гра.
20. Тільки той, хто готовий відмовитися від власного права на істинну в останній інстанції, збагатиться від істин, які знають інші.
21. Уникайте сварливих людей – вони зроблять ваше життя нещасним.
22. Людина, яка не тікає сама, змушує тікати інших.
23. М'які слова забезпечують гармонію.
24. Хочеш мати хорошого друга – зроби йому щось приємне.
25. Відкрито говори про свої конфлікти, і йди їм назустріч – тільки це приведе до їх найкращого вирішення.
26. Найкращий спосіб улагодження конфліктів – уникати їх зовсім.
27. Займаю тверду, рішучу позицію (на тім стою і не можу інакше).
28. Лагідність перемагає гнів.
29. Краще щось, аніж нічого з того, що ти хочеш.
30. Щирість, чесність і довіра гори звернуть.
31. Немає нічого важливішого, ніж те, за що тобі треба боротися.
32. У світі завжди були й будуть переможці і переможені.
33. Вони не тебе з каменем, а ти до них з прихильністю.
34. Якщо двоє йдуть на компроміс, то справедливе рішення гарантоване.
35. Правди можна добитися, воюючи та воюючи.

Підрахунок кількості набраних балів

Втеча	Примус	Згладжування	Компроміс	Конфронтація
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35

Чим більшою є загальна сума балів за певною стратегією розв'язання конфліктів, тим частіше ви схильні застосовувати цю стратегію. Чим менша загальна сума, тим рідше ви користуєтесь нею.

Стратегії розв'язання конфліктів

1. Черепаха (втеча). Черепахи втікають і ховаються у свій панцир, щоб обминати конфлікти. Вони відмовляються від власних цілей та стосунків. Вони тримаються далі від спірних питань, через які виникає конфлікт, так і від людей, до яких він причетний. Вони почувають себе безпомічними. Вони вважають, що намагатися вирішувати конфлікт – справа повністю безнадійна. Вони переконані, що легше втекти (фізично та психологічно) від конфлікту, аніж зіткнутися з ним.

2. Акула (примус). Акули намагаються перемагати опонентів тим, що силоміць примушують їх приймати потрібне їм рішення конфлікту. Для них найважливішими є власні цілі, а стосунки з людиною мають дуже мале значення. Вони будь-якою ціною готові добитися своїх цілей. Потреби інших людей їх не турбують. Їх мало хвилює те, чи вони комусь подобаються, чи конфлікти вирішуються тоді, коли один перемагає другого, який програє. Вони хочуть бути переможцями. Перемога, на їхню думку, дає людям почуття гордості та успіху. Поразка викликає почуття безсилля, неадекватності і невдачі. Вони намагаються здобути перемогу, приголомшуючи суперників, нападаючи раптово, а також залякуючи або загрожуючи їм з позиції сили.

3. Плюшевий ведмедик (згладжування). Для ведмедиків – стосунки найважливіші, а власні цілі не мають великого значення. Ведмедики хочуть

подобатися, хочуть, щоб усі їх любили і цінували. Вони вважають, що краще уникнути конфлікту заради гармонії, і впевнені, що конфлікти не можна обговорювати без шкоди для стосунків. Вони бояться завдавати болю, образити, псувати стосунки під час конфлікту. Щоб зберегти стосунки, вони готові пожертвувати особистими цілями. Плюшеві ведмедики немовби кажуть: «Я пожертвую власними цілями, роби все, що ти хочеш, аби тільки я тобі подобався». Плюшеві ведмедики намагаються згадати конфлікт, боячись зіпсувати стосунки.

4. Лисиця (компроміс). Лисиці невибагливі як у своїх цілях, так і в стосунках з іншими людьми. Лисиці шукають компромісу. Вони жертвують частиною своїх домагань під час конфлікту і переконують іншу особу поступитися теж якоюсь часткою своїх цілей. Вони шукають такого рішення конфлікту, коли б обидві сторони мали вигоду – «золоту середину», між двома крайніми позиціями. Вони готові пожертвувати заради досягнення згоди для спільного добра частиною своїх домагань, так і стосунків.

5. Сова (конфронтація). Соби дуже високо цінують власні цілі та стосунки. Вони розглядають конфлікти як проблему, яку потрібно розв'язувати, і шукають таке рішення, яке б задовольнило як їхні власні цілі, так і цілі супротивної сторони в конфлікті. Вони сприймають конфлікти як засіб поліпшення стосунків шляхом послаблення напруження між двома людьми. Вони намагаються розпочати дискусію, яка розцінила б конфлікт як проблему. Шукаючи рішення, які б задовольнили як їх самих так і іншу особу, сови підтримують стосунки. Соби не заспокоюються доти, доки не знайдене рішення, яке б задовольнило і власні і чужі цілі. Вони також не заспокоюються доти, доки напруга не спаде і негативні емоції не будуть повністю зняті.

Додаток Е

**Тренінгова програма психологічної підтримки молоді для подолання
конфліктної поведінки в стресових ситуаціях**

Заняття	Основні форми роботи	Тривалість
Модуль 1. Психоедукація та розвиток конфліктної компетентності		

<i>Тиждень 1</i>		
Заняття 1. Вступ до теми конфлікту	<p>1. Міні-лекція «Природа та фази конфлікту» – короткий огляд наукових підходів до трактування конфлікту, характеристика основних фаз.</p> <p>2. Групова вправа «Мій досвід конфлікту» – студенти у малих групах описують ситуацію з власного життя, коли виник конфлікт, і відповідають на запитання: «Що його спровокувало?», «Які емоції виникли?», «Чим завершилося?». Після обговорення – спільний пошук спільних ознак ситуації.</p> <p>3. Дискусія «Чому конфлікт – це не завжди негатив?» – робота у форматі «круглого столу», де учасники формулюють аргументи «за» і «проти», роблячи наголос на потенціалі конфлікту як стимулу розвитку й взаєморозуміння.</p>	1,5-2 год
Заняття 2. Аналіз тригерів і власного стилю реагування	<p>1. Вправа «Моє конфліктне дзеркало» – кожен учасник отримує перелік поширених реакцій на конфлікт (наприклад: «відвертаюся», «захищаюсь», «переводжу в жарт», «звинувачую») та позначає ті, які проявляє найчастіше. Після цього обговорюється, які реакції є конструктивними, а які – ні, та як їх можна модифікувати.</p> <p>2. Створення індивідуальної «карти тригерів» – студенти визначають конкретні слова, дії або ситуації, які викликають у них різке посилення емоційного напруження (тригери). Результати оформлюються у вигляді схеми (наприклад, «тригери – емоції – типова реакція»), яка буде використана на наступних заняттях для відпрацювання регулятивних навичок.</p>	1,5-2 год
<i>Тиждень 2</i>		
Заняття 3. Самоспостереженн я і ранні ознаки ескалації	<p>1. Вправа «Сходінка емоційної напруги» – учасники отримують схему у вигляді сходів (від 1 до 5 рівня напруження) та позначають власні прояви на кожному рівні (емоційні, тілесні, когнітивні ознаки).</p>	1,5-2 год

	<p>Після цього обговорюють у групах: на якому рівні зазвичай відбувається «втрата контролю».</p> <p>2. Робота в парах «Як я це відчуваю?» – студенти по черзі описують партнеру власні ранні сигнали напруження. Партнер перефразовує почуте, уточнює деталі та пропонує альтернативні формулювання, допомагаючи визначити, який саме прояв можна вважати умовним «першим дзвоником» початку емоційної ескалації.</p> <p>3. Обговорення критеріїв «точки входу» у конфлікт – групова дискусія із формуванням узагальненого переліку ознак, які сигналізують про перехід від нормальної взаємодії до потенційної конфронтації (наприклад: підвищення тону, зниження уваги, тілесне напруження, внутрішній діалог «зараз відповім» тощо).</p>	
<p>Заняття 4. Формування первинних стратегій самоконтролю</p>	<p>1. Міні-лекція «Регулятивні стратегії в конфлікті» – стислий огляд наукових підходів до самоконтролю в емоційно насичених ситуаціях (модель «стимул-оцінка-реакція», шаблі саморегуляції).</p> <p>2. Вправа «Зупинка – подих – далі» – відпрацювання базового протоколу короткої саморегуляції: 1) усвідомлення імпульсу, 2) глибокий ритмічний вдих-видих, 3) свідомий вибір подальшої реакції. Виконується у парах із моделюванням типових конфліктних фраз (наприклад: «Ти знову запізнився», «Чого ти нічого не робиш у проєкті?»).</p> <p>3. Групова рефлексія – обговорення ефективності техніки; учасники формулюють, у яких саме ситуаціях вона може бути застосована у навчальному середовищі та які труднощі можуть виникнути на перших етапах використання.</p>	1,5-2 год
Модуль 2. Емоційна саморегуляція та мікровідновлення		
<i>Тиждень 3</i>		
<p>Заняття 5. Базові техніки</p>	<p>1. Дихальна практика «Квадрат»: поетапне виконання ритмічного дихання з</p>	1,5-2 год

стабілізації	<p>рівними фазами вдиху, затримки, видиху та паузи (4x4), з поясненням фізіологічного механізму зниження напруги.</p> <p>2. Техніка «Заземлення» – послідовний перенос уваги на 5 зовнішніх відчуттів (я бачу – чую – відчуваю – торкаюся – відчуваю смак), що дозволяє повернутись «тут-і-тепер».</p> <p>3. Візуалізаційна вправа «Безпечне місце» – створення уявного ресурсного образу, який викликає почуття спокою і стабільності.</p> <p>4. Обмін відчуттями у малих групах – учасники описують, яка техніка «спрацювала» найкраще і чому.</p>	
Заняття 6. Когнітивне переосмислення	<p>1. Міні-лекція «Чому інтерпретації посилюють стрес» – пояснення ролі когнітивних оцінок у формуванні емоційної реакції (на прикладі моделі Лазаруса).</p> <p>2. Вправа «Новий погляд» – учасники обирають реальну або типову стресову ситуацію і формулюють три альтернативні інтерпретації, намагаючись зменшити гостроту емоційної реакції (рефреймінг).</p> <p>3. Парне обговорення – учасники по черзі допомагають одне одному знайти конструктивні значення і переваги ситуації.</p> <p>4. Групова дискусія «Як змінюється емоція, коли змінюється інтерпретація?» – узагальнення досвіду.</p>	1,5-2 год
<i>Тиждень 4</i>		
Заняття 7. Мікроінтервенції для швидкого відновлення	<p>1. Вправа «Мікропаузи концентрованої уваги» – тренування коротких когнітивних переключень (30–60 секунд): фокус на предмет, звук, частину тіла.</p> <p>2. Техніка «Якір стабільності» – створення індивідуального жесту або слова, яке асоціюється зі станом спокою; репетиція в парах.</p> <p>3. Складання власного «антистрес-набору» – кожен учасник обирає 3-4 найбільш ефективних для себе прийоми</p>	1,5-2 год

	швидкого відновлення, визначаючи, у яких ситуаціях їх застосовувати.	
Заняття 8. Інтеграція емоційно-регулятивних технік у навчальний день	<p>1. Моделювання типових «стресових» ситуацій у навчальному середовищі (наприклад: непередбачувана перевірка знань, конфронтація з однокласником, недооцінка з боку викладача).</p> <p>2. Учасники в малих групах відпрацьовують застосування дихальних, когнітивних та тілесних технік у процесі рольового моделювання.</p> <p>3. Групова рефлексія «Що спрацювало і чому?» – обговорення ефективності технік, обмін індивідуальними знахідками та визначення можливих бар'єрів при застосуванні у реальному навчальному процесі.</p>	1,5-2 год
Модуль 3. Асертивна комунікація та безпечна конфронтація		
<i>Тиждень 5</i>		
Заняття 9. Основи асертивності	<p>1. Міні-лекція «Асертивність як баланс між пасивністю та агресією» – коротке пояснення сутності асертивної поведінки, її ознак та переваг у навчальному середовищі.</p> <p>2. Вправа «Я-повідомлення» – учасники формулюють власні висловлювання через конструкцію «коли... – я відчуваю... – і хотів/ла б...», уникаючи звинувачень.</p> <p>3. Робота в парах «Позиція – кордони – повага» – кожний учасник озвучує приклад ситуації, де було складно втримати власні межі; партнер допомагає переформулювати фразу у більш асертивний формат.</p> <p>4. Зворотний зв'язок – групове обговорення, на якій стадії формулювання «Я-повідомлень» виникають труднощі та як їх можна подолати.</p>	1,5-2 год
Заняття 10. Активне слухання та корекція помилок сприйняття	<p>1. Вправа «Слухай і відобразь» – учасники у парах по черзі висловлюють позицію з певної теми, а партнер тренується точно відобразити сказане (без оцінок і порад).</p> <p>2. Міні-аналіз типових когнітивних</p>	1,5-2 год

	<p>спотворень у спілкуванні (наприклад, узагальнення, приписування негативних намірів, «читання думок»).</p> <p>3. Практична робота у малих групах: наведені фрази з певними спотвореннями потрібно переписати в нейтральній, недеструктивній формі.</p> <p>4. Дискусія «Як активне слухання знижує ризик ескалації?» – фіксація ключових висновків.</p>	
<i>Тиждень 6</i>		
<p>Заняття 11. Структурований діалог і пошук рішень</p>	<p>1. Рольова гра «Конструктивна дискусія» – у парах або трійках учасники отримують конфліктну ситуацію (наприклад, розподіл завдань у проєкті), яку потрібно обговорити за допомогою алгоритму «висловлення інтересів – пропозиції – перегляд».</p> <p>2. Вправа «Пошук трьох взаємовигідних варіантів» – кожна група повинна знайти мінімум три альтернативи, які враховують інтереси сторін (тренування гнучкого мислення й кооперації).</p> <p>3. Обговорення – учасники діляться, які техніки виявилися найефективнішими для зниження напруження та досягнення домовленості.</p>	1,5-2 год
<p>Заняття 12. Протидія конфліктогенам у мовленні</p>	<p>1. Міні-лекція «Конфліктогенні фрази та їх вплив» (сарказм, узагальнення, ярлики, моральні оцінки) – аналіз з прикладами з повсякденного студентського спілкування.</p> <p>2. Робота у трійках: кожен учасник отримує приклади конфліктогенних висловлювань та переформулює їх у нейтральну або конструктивну форму; двоє інших оцінюють, наскільки вдалося знизити потенційну агресію.</p> <p>3. Вправа «Безпечна конфронтація» – моделювання ситуації, коли потрібно вказати на проблему, але зберегти партнерські стосунки; учасники тренуються починати конфронтаційне висловлювання з позиції поваги («Я</p>	1,5-2 год

	бачу...», «Мені важливо...», «Я пропоную...»).	
Модуль 4. Взаємопідтримка та інтеграція навичок у повсякденне середовище		
<i>Тиждень 7</i>		
Заняття 13. Формати взаємопідтримки	<p>1. Вправа «Коло довіри» – учасники по черзі озвучують одну актуальну трудність, пов’язану з комунікацією або конфліктом у навчанні, а група відповідає коротким емпатичним відгуком («я чую...», «мені знайомо...», «я підтримую»).</p> <p>2. Міні-лекція «Peer-підтримка як ресурс» – коротке пояснення функції горизонтального взаємного супроводу, зазначення необхідних умов (безоцінність, рівність, відповідальність).</p> <p>3. Обговорення «Які форми підтримки працюють у нашій групі?» – колективне визначення, у яких форматах (міні-групи, чат, короткі зустрічі) взаємна підтримка є найбільш ефективною.</p>	1,5-2 год
Заняття 14. Конструктивний зворотний зв’язок	<p>1. Вправа «Три кроки підтримки» (формула: що було цінним – що можна покращити – яку допомогу можу запропонувати) – робота у парах із застосуванням прикладів із попередніх занять.</p> <p>2. Групова дискусія «Що підтримує, а що виснажує?» – учасники узагальнюють власний досвід і формують дві карти: «фрази, які додають сил» та «фрази, які демотивують».</p> <p>3. Створення правил взаємодії – спільне напрацювання короткого «кодексу конструктивного зворотного зв’язку», який буде використовуватися в академічній групі.</p>	1,5-2 год
<i>Тиждень 8</i>		
Заняття 15. Профілактика емоційного виснаження	<p>1. Міні-лекція «Емоційне вигорання у студентському середовищі» – психологічні ознаки, фактори ризику, роль перевантаження та незакритих конфліктів.</p> <p>2. Вправа «Антистрес-меню» – кожен учасник складає перелік щоденних,</p>	1,5-2 год

	<p>щотижневих і щомісячних ресурсних дій, що допомагають знижувати напруження та відновлювати енергію.</p> <p>3. Складання індивідуального ресурсного плану – інтеграція технік саморегуляції, взаємопідтримки та мікровідновлення у розклад навчального семестру (з можливістю обговорення й коригування у міні-групах).</p>	
<p>Заняття 16. Інтеграційна сесія</p>	<p>1. Групова рефлексія «Мій шлях за 8 тижнів» – кожен учасник по черзі проговорює, які внутрішні зміни відбулися протягом програми (що вдалося усвідомити про себе, які навички реально вдалося застосувати, що перестало викликати труднощі). Акцент робиться не лише на результаті, а й на процесі поступового засвоєння навичок.</p> <p>2. Обмін власними стратегіями – учасники презентують одну техніку або правило, яке вони планують і надалі використовувати у навчанні чи взаємодії з одногрупниками (наприклад: «я-повідомлення», мікропаузи, перевірка припущень). Група коментує й уточнює, як це можна адаптувати до різних ситуацій.</p> <p>3. Формування особистих планів подальшого розвитку – робота з чек-листом «що продовжую робити – що хочу вдосконалити – які ресурси можу залучити». Учасники заповнюють індивідуальні картки-плани, а потім обговорюють у міні-групах (3-4 особи) з метою отримати підтримку та конкретизувати наміри.</p> <p>4. Завершальний круг – коротке колективне підбиття підсумків у форматі символічного кола: кожен учасник має змогу висловити побажання групі, поділитися короткою ресурсною фразою або подякувати за спільний досвід. Метою є закріплення атмосфери взаємної підтримки та переведення результатів програми у «позитивний завершальний досвід».</p>	<p>1,5-2 год</p>

--	--	--