

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В
КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ**

Виконала: здобувачка 4 курсу, 3 групи

галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Козир Анна Юріївна

Керівник: к.педагог.н., доцент Гурін Р.С.

Рецензент: к.псих.н., доцент Джеджик.О.В.

Одеса - 2026

АНОТАЦІЯ

_. Психологічні особливості поведінки молоді в конфліктних ситуаціях. Бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026 рік.

Робота присвячена дослідженню психологічних особливостей поведінки молоді в конфліктних ситуаціях, а також визначенню основних емоційних, поведінкових та копінг-чинників, що впливають на характер реагування особистості у міжособистісних суперечностях.

У теоретичній частині роботи здійснено аналіз наукових підходів до вивчення конфлікту, конфліктної поведінки, рівня конфліктності особистості, стилів поведінки у конфліктних ситуаціях та копінг-стратегій подолання стресу. Розкрито психологічний зміст основних стилів поведінки у конфлікті, особливості емоційного реагування молоді та роль емоційної саморегуляції у процесі міжособистісної взаємодії.

В емпіричній частині проведено дослідження психологічних особливостей поведінки молоді в конфліктних ситуаціях із використанням авторської анкети, методики «Стили поведінки в конфліктній ситуації» Кеннет Томас, методики діагностики рівня конфліктності особистості Віктор Андреев та методики «Стратегії подолання стресу» Річард Лазарус - Сьюзен Фолкман.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації поведінки молоді в конфліктних ситуаціях, розвитку навичок емоційної саморегуляції, асертивної поведінки, конструктивної комунікації та адаптивних копінг-стратегій.

Ключові слова: конфлікт, конфліктна поведінка, молодь, конфліктність особистості, coping-стратегії, емоційна саморегуляція, стилі поведінки у конфлікті, агресивність, стрес, міжособистісна взаємодія.

ABSTRACT

_. Psychological features of youth behavior in conflict situations. Bachelor's research project for obtaining the educational degree «Bachelor» in the specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy». Odesa, 2026.

The work is devoted to the study of the psychological features of youth behavior in conflict situations, as well as the determination of the main emotional, behavioral and coping factors that influence the nature of the individual's response in interpersonal contradictions.

The theoretical part of the work analyzes scientific approaches to the study of conflict, conflict behavior, the level of conflict of the individual, styles of behavior in conflict situations and coping strategies for overcoming stress. The psychological content of the main styles of behavior in conflict, the features of the emotional response of youth and the role of emotional self-regulation in the process of interpersonal interaction are revealed.

In the empirical part, a study of the psychological characteristics of youth behavior in conflict situations was conducted using the author's questionnaire, the methodology "Behavior Styles in a Conflict Situation" by Kenneth Thomas, the methodology for diagnosing the level of conflict of personality by Viktor Andreev, and the methodology "Strategies for Overcoming Stress" by Richard Lazarus - Susan Folkman.

Based on the results obtained, practical recommendations were developed for optimizing the behavior of youth in conflict situations, developing emotional self-regulation skills, assertive behavior, constructive communication, and adaptive coping strategies.

Keywords: conflict, conflict behavior, youth, personality conflict, coping strategies, emotional self-regulation, conflict behavior styles, aggressiveness, stress, interpersonal interaction.

ЗМІСТ

<u>ВСТУП</u>	6
<u>РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ</u>	15
<u>1.1. Опис методів та методик дослідження психологічних особливостей поведінки молоді в конфліктних ситуаціях</u>	15
<u>1.2. Обґрунтування вибірки та організації дослідження</u>	17
<u>Висновки до розділу 1</u>	19
<u>РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ</u>	20
<u>2.1. Інтерпретація отриманих результатів та їх психологічне обґрунтування</u>	20
<u>2.2. Кореляційний аналіз</u>	35
<u>2.3. Психологічні рекомендації щодо оптимізації поведінки молоді в конфліктних ситуаціях</u>	37
<u>Висновки до розділу 2</u>	40
<u>ВИСНОВКИ</u>	42
<u>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</u>	45
<u>ДОДАТКИ</u>	49

ВСТУП

Актуальність теми зумовлюється тим, що в сучасних умовах соціальної динаміки, посилення інформаційного тиску та зростання психоемоційного навантаження проблема поведінки молоді в конфліктних ситуаціях набуває особливої ваги. Саме в юнацькому та ранньому дорослому віці інтенсивно формуються індивідуальні моделі реагування на міжособистісні суперечності, які надалі визначають рівень соціальної адаптації та ефективність взаємодії з оточенням [6]. Розуміння соціально-психологічної природи конфлікту є необхідною умовою для пошуку ефективних способів його попередження, конструктивного врегулювання та подолання, а також для підтримання гармонійних взаємин у сучасному суспільстві [17, с. 23].

У молодому віці особистість поступово усвідомлює власне місце в суспільстві, формує життєві орієнтири, систему переконань та уявлення про себе й оточення. Саме в цей період людина найбільш активно вибудовує власну модель соціальної поведінки, прагне самостійності та незалежності у прийнятті рішень [10, с. 469]. Молодість характеризується емоційною чутливістю, потребою у самоствердженні, пошуком власної ідентичності та прагненням до визнання, що нерідко може супроводжуватися виникненням конфліктних ситуацій у взаємодії з батьками, однолітками, педагогами або іншими значущими особами.

Особливості поведінки молоді в конфлікті значною мірою визначаються рівнем емоційної зрілості, сформованістю навичок саморегуляції та здатністю конструктивно вирішувати суперечності. Недостатній життєвий досвід, імпульсивність, труднощі контролю емоцій та невміння прогнозувати наслідки власних дій можуть сприяти загостренню конфліктів і переходу їх у деструктивні форми. Водночас розвиток когнітивної гнучкості, емоційного інтелекту та навичок ефективної комунікації допомагає молоді більш конструктивно реагувати на міжособистісні суперечності та уникати агресивних форм поведінки. Як зазначає В. Поліщук, на поведінку молоді у конфліктних ситуаціях суттєво

впливають соціальні умови життя, сімейне виховання, освітнє середовище, коло спілкування, цифровий простір, соціально-економічна ситуація та рівень психологічної підтримки [14, с. 184].

На думку О. Резнікової та О. Солодкої, процес становлення особистісної незалежності та прагнення до самоствердження часто супроводжується суперечностями з батьками, педагогами або іншими представниками авторитетних соціальних груп. Бажання молоді відстоювати власну позицію іноді може сприйматися оточенням як протест, конфронтація або небажання дотримуватися встановлених норм. За відсутності достатнього досвіду конструктивного спілкування та сформованих стратегій поведінки це може призводити до емоційних, різких або захисних реакцій у конфліктних ситуаціях [15, с. 170].

В. Москалець наголошує, що саме соціальне оточення значною мірою визначає особливості формування конфліктної поведінки молоді. Родина, освітнє середовище, найближче коло спілкування та система міжособистісних взаємин стають основою для засвоєння певних моделей комунікації та способів реагування на суперечності. Якщо в процесі соціалізації молода людина спостерігає конструктивні способи вирішення конфліктів, засновані на діалозі, взаємоповазі та пошуку компромісу, то надалі саме такі форми поведінки частіше проявлятимуться у її власній взаємодії з оточенням. Натомість постійне перебування у середовищі, де конфлікти супроводжуються агресією, психологічним тиском або авторитарними формами впливу, може сприяти формуванню імпульсивних, жорстких або унікальних моделей реагування [9, с. 207].

На думку М. Карамушки, важливий вплив на поведінку молоді у конфліктних ситуаціях мають також соціально-економічні труднощі сучасного суспільства. Фінансова нестабільність, складнощі професійного самовизначення, високий рівень конкуренції та постійний тиск щодо необхідності самореалізації створюють додаткове психоемоційне навантаження на молодь. Такі умови

можуть посилювати внутрішню напругу, підвищувати рівень тривожності, стресу та, відповідно, конфліктності особистості [4, с. 139].

У сучасній психологічній науці поняття «конфлікт» розглядається як складне багатогранне явище, що виникає внаслідок суперечностей між потребами, інтересами, цілями чи цінностями людей. Як зазначають М. Орап та С. Вершигора, конфлікт є явищем, що виникає через незадоволення людських потреб на різних рівнях їхньої ієрархії [12, с. 95]. З психологічної точки зору конфлікт проявляється у загостренні міжособистісних або внутрішньоособистісних суперечностей, зіткненні переконань, поглядів, інтересів, потреб та амбіцій окремих осіб. При цьому особливого значення набуває вивчення стилів поведінки учасників конфліктної взаємодії, оскільки розуміння їхніх психологічних особливостей дозволяє прогнозувати можливі реакції людини у конфліктній ситуації та своєчасно попереджати негативні наслідки конфлікту [2, с. 86].

Конфлікт також розглядається як зіткнення протилежних інтересів, позицій чи потреб двох або більше сторін, яке супроводжується емоційним напруженням і негативними переживаннями. Саме тому вивчення причин виникнення конфліктів, механізмів їх розвитку та психологічних особливостей поведінки особистості у конфліктних ситуаціях є важливою основою для вирішення багатьох психологічних і соціально-психологічних проблем [19, с. 157].

Психологічний аспект coping-стратегій пов'язаний із тим, яким чином особистість реагує на стресові, напружені або конфліктні ситуації та які способи подолання труднощів вона обирає. У сучасних психологічних дослідженнях підкреслюється, що вибір coping-стратегії значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, рівня емоційної стійкості, інтенсивності стресу та наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів підтримки. Доведено, що активні coping-стратегії, зокрема планування, пошук соціальної підтримки, аналіз ситуації та контроль власних емоцій, сприяють більш ефективній психологічній адаптації та конструктивному вирішенню складних життєвих ситуацій. Натомість пасивні способи реагування, такі як уникнення,

заперечення проблеми або емоційне дистанціювання, можуть ускладнювати процес подолання стресу та посилювати внутрішнє психологічне напруження [8, с. 188; 3].

Важливе значення у формуванні конфліктної поведінки молоді має сімейне середовище, оскільки саме сім'я є першим соціальним простором, у якому особистість засвоює моделі спілкування, норми взаємодії та способи реагування на конфлікти й емоційне напруження Ченг В. та його колеги зазначають, що сімейна згуртованість позитивно впливає на розвиток емоційної регуляції підлітків, тоді як постійні сімейні конфлікти, напружені взаємини та недостатня емоційна підтримка можуть негативно позначатися на здатності молоді контролювати власні емоції та конструктивно реагувати на суперечності [22, с. 2-3].

Не менш важливим чинником виступає соціальний контекст, у межах якого відбувається взаємодія молоді. У студентському та молодіжному середовищі конфлікти можуть виникати через непорозуміння у спілкуванні, різницю у поглядах, культурні особливості, конкуренцію або труднощі адаптації до нових соціальних умов. В. Зенелага у своєму дослідженні підкреслює, що на виникнення конфліктів серед студентської молоді впливають міжособистісні чинники, соціальне середовище, особливості освітнього простору та культурний контекст взаємодії [31, с. 1-2].

Суттєвий вплив на особливості поведінки молоді у конфліктних ситуаціях справляє освітнє середовище та специфіка взаємодії у колективі. Навчальний простір передбачає постійну комунікацію, необхідність співпраці, адаптацію до вимог групи, а також нерідко супроводжується конкуренцією, відмінностями у соціальному статусі та розбіжностями у поглядах і цінностях. За таких умов конфлікти можуть виникати через непорозуміння, труднощі взаємодії, недостатній рівень комунікативних навичок або невміння конструктивно вирішувати суперечності. Аларкон М. та співавтори підкреслюють, що прояви агресивної чи конфліктної поведінки молоді можуть бути пов'язані зі стилем сімейного виховання, впливом однолітків, рівнем самоконтролю, а також

моделями комунікації та загальною культурою взаємодії, які домінують в освітньому середовищі [20, с. 3-4].

Водночас важливу роль у формуванні поведінки молоді відіграють стресові та кризові умови життя. Для сучасної української молоді особливо значущими є вплив воєнних подій, постійної невизначеності, втрати відчуття стабільності та високого психоемоційного навантаження. У таких умовах підвищується рівень тривожності, емоційного виснаження та внутрішньої напруги, що може позначатися на особливостях міжособистісної взаємодії та способах реагування у конфліктних ситуаціях. Джіордано Ф. у дослідженні української молоді в умовах війни визначили важливі захисні механізми, серед яких позитивне мислення, відчуття контролю над ситуацією, здатність до усвідомлення та регуляції емоцій, підтримка близьких стосунків і соціальної спільноти [23, с. 1-3].

Серед особистісних чинників особливе значення мають рівень самоконтролю, асертивність, здатність до співпраці, емоційна зрілість та навички саморегуляції. Молоді люди, які здатні контролювати власні емоції та поведінку, частіше можуть зупинити імпульсивну реакцію, проаналізувати ситуацію та обрати більш конструктивний спосіб взаємодії. Натомість недостатній розвиток навичок саморегуляції може призводити до емоційної ескалації конфлікту, агресивного відстоювання власної позиції або уникнення вирішення проблеми [26, с. 2-4].

Важливим психологічним чинником конфліктної поведінки виступають також самооцінка та загальне сприйняття власного майбутнього. Молоді люди з більш стабільною самооцінкою, впевненістю у власних можливостях та позитивним баченням життєвих перспектив частіше використовують адаптивні способи подолання труднощів, зокрема планування, позитивне переосмислення ситуації та емоційну саморегуляцію. Натомість низька самооцінка, песимістичне сприйняття подій і схильність до катастрофізації можуть ускладнювати конструктивне реагування у конфліктних ситуаціях та підвищувати ризик деструктивної поведінки [29].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз сучасних наукових праць свідчить про те, що особливості поведінки молоді в конфліктних ситуаціях формуються під впливом цілого комплексу психологічних, соціальних та ситуативних чинників. Дослідники наголошують, що реакції особистості на конфлікт залежать не лише від індивідуальних рис характеру, а й від життєвого досвіду, рівня емоційної стійкості, умов соціалізації та особливостей соціального середовища. Так, А. Надточій та Н. Підбуцька зазначають, що важливу роль у формуванні поведінки в конфлікті відіграють попередній досвід людини, здатність протистояти стресу, наявність соціальної підтримки, специфіка сімейного виховання, а також індивідуально-психологічні та біопсихологічні особливості особистості [11, с. 20].

В. С. Петрінко підкреслює, що характер реагування людини у конфліктній ситуації безпосередньо пов'язаний із рівнем агресивності та сформованістю навичок емоційної саморегуляції. Особи, схильні до агресивних реакцій, частіше використовують конкурентні способи поведінки, орієнтовані насамперед на досягнення власних інтересів і домінування у взаємодії. Натомість емоційно врівноважені люди, які володіють розвиненими навичками самоконтролю, частіше демонструють здатність до співпраці, компромісу та конструктивного врегулювання суперечностей [13, с. 254].

П. Ю. Кожанов звертає увагу на значення ситуаційних факторів, які можуть впливати на характер конфліктної поведінки. Зокрема, вибір певної стратегії реагування залежить від сили емоційного напруження, рівня значущості конфліктної ситуації для особистості та інтенсивності переживань. Дослідник зазначає, що в умовах підвищеного психологічного напруження люди частіше використовують поведінкові стратегії, спрямовані насамперед на зниження внутрішнього стресу та емоційного дискомфорту [5, с. 211].

С. В. Ситнік зазначає, що особливості поведінки особистості у конфлікті значною мірою залежать від рівня суб'єктивного контролю та індивідуального стилю взаємодії з іншими людьми. Дослідник підкреслює, що для окремих осіб характерними є агресивний психологічний захист, підозрілість або

маніпулятивність, тоді як інші, навпаки, частіше орієнтуються на компроміс, співпрацю чи уникнення конфліктної взаємодії [16, с. 70-72].

Важливий внесок у вивчення конфліктної поведінки зроблено у дослідженнях, присвячених впливу сімейного середовища та процесу соціалізації на особливості реагування особистості у конфліктних ситуаціях. Л. О. Котлова зазначає, що саме характер сімейної взаємодії значною мірою визначає, чи буде людина використовувати конструктивні чи деструктивні форми поведінки у конфлікті. У дослідженні встановлено, що молодь із благополучних сімей частіше демонструє більш гнучкі та ситуативні способи реагування, а також схильність до конструктивного вирішення суперечностей. Натомість у представників неблагополучних сімей частіше спостерігаються агресивні форми реагування, суперництво або надмірне пристосування [7, с. 89-91].

Окремий напрям сучасних наукових досліджень стосується coping-стратегій молоді як механізму подолання стресу та емоційного напруження. О. І. Охріменко та співавтори підкреслюють, що coping-поведінка виступає важливим психологічним інструментом регуляції стресових ситуацій, а її ефективність залежить від особистісних ресурсів та умов, у яких перебуває молода людина. Автори зазначають, що для студентської молоді найбільш ефективними є проблемно-орієнтовані coping-стратегії, пошук соціальної підтримки, а також емоційно орієнтовані способи подолання стресу [27, с. 5].

Сучасні міжнародні дослідження також підтверджують взаємозв'язок між психоемоційним станом людини, рівнем стресу та способами подолання складних життєвих ситуацій. У дослідженні Кью В. та співавторів, проведеному серед українців в умовах війни, було виявлено високий рівень психологічного дистресу, тривожності та депресивних проявів. Крім того, автори встановили зв'язок між психічним станом особистості та вибором coping-стратегій, серед яких планування, самовідволікання, поведінкове уникнення та пошук інструментальної підтримки [30, с. 958-960].

Актуальність дослідження психологічного стану молоді підтверджується також даними звіту UNDP «Impact of War on Youth in Ukraine». У дослідженні

зазначається, що кількість молодих людей, які визнають потребу у психологічній допомозі, зросла з 12 % у 2023 році до 18 % у 2024 році, а готовність звертатися за безкоштовною психологічною підтримкою збільшилася з 28 % до 34 % [24, с. 76].

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей поведінки молоді в конфліктних ситуаціях, а також визначення основних чинників, що впливають на вибір стратегій реагування та подолання конфліктів.

Відповідно до мети були сформульовані наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічних особливостей поведінки молоді в конфліктних ситуаціях;
2. Сформувати комплекс методів психодіагностичного дослідження особливостей конфліктної поведінки молоді;
3. Дослідити рівень конфліктності, стилі поведінки у конфлікті та особливості coping-стратегій у молоді;
4. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку навичок емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій серед молоді.

Об'єкт дослідження - поведінка молоді у конфліктних ситуаціях.

Предмет дослідження - психологічні особливості поведінки молоді в конфліктних ситуаціях.

Методи дослідження. Для реалізації дослідження використовувалось три групи методів: теоретичні (аналіз, узагальнення наукових підходів до проблеми дослідження, індуктивні та дедуктивні умовиводи); емпіричні (анкетування, тестування); методи математико-статистичної обробки емпіричних даних (описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона).

У дослідженні були використані такі психодіагностичні методики:

1. Авторська анкета - для збору соціально-демографічних даних;
2. Методика «Стилi поведінки в конфліктній ситуації» Кеннет Томас - для визначення домінуючих стилів реагування особистості у конфлікті;
3. Методика діагностики рівня конфліктності особистості Віктор Андрєєв - для виявлення рівня схильності респондентів до конфліктної поведінки;

4. Методика «Стратегії подолання стресу» Річард Лазарус - Сьюзен Фолкман - для дослідження coping-стратегій та способів подолання стресових ситуацій.

Практична значимість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників та фахівців, які працюють із молоддю. Результати дослідження можуть бути використані для розробки психокорекційних та профілактичних програм, спрямованих на розвиток навичок конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях, емоційної саморегуляції, стресостійкості та ефективної міжособистісної взаємодії молоді.

Публікації автора за темою дослідження.

Структура роботи: Робота складається зі вступу, двох розділів, підрозділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Опис методів та методик дослідження психологічних особливостей поведінки молоді в конфліктних ситуаціях

Емпіричне дослідження проводилося у декілька етапів, кожен із яких мав власне методичне та змістове навантаження та був спрямований на забезпечення комплексного вивчення психологічних особливостей поведінки молоді в конфліктних ситуаціях.

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження. У процесі опрацювання наукових джерел було уточнено сутність понять «конфлікт», «конфліктна поведінка», «конфліктність особистості», «стратегії поведінки у конфлікті», «копінг-стратегії», а також визначено основні психологічні чинники, що впливають на особливості реагування молоді у міжособистісних конфліктах. Особливу увагу було приділено аналізу сучасних наукових підходів до вивчення емоційної саморегуляції, агресивності, стилів взаємодії та механізмів подолання стресових ситуацій у молодіжному середовищі.

Також здійснювався підбір психодіагностичних методик, які найбільш повно відповідали меті дослідження та дозволяли комплексно дослідити рівень конфліктності особистості, особливості поведінки у конфліктних ситуаціях, а також способи подолання стресу та емоційної напруги.

На другому етапі було проведено безпосереднє емпіричне дослідження із використанням комплексу взаємодоповнюваних психодіагностичних методик.

1. Авторська анкета (Додаток А) була розроблена з метою збору соціально-демографічної інформації та виявлення загальних особливостей поведінки респондентів у конфліктних ситуаціях. Анкета містила запитання щодо частоти виникнення конфліктів, причин конфліктної взаємодії, особливостей

емоційного реагування, способів вирішення конфліктів та самооцінки рівня власної конфліктності.

Авторська анкета дозволила:

- ~ визначити загальні тенденції поведінки молоді у конфліктних ситуаціях;
- ~ виявити особливості емоційного реагування респондентів;
- ~ дослідити суб'єктивне ставлення молоді до власної конфліктності;
- ~ встановити найбільш поширені способи вирішення міжособистісних суперечностей.

2. Методика «Стили поведінки в конфліктній ситуації» Кеннет Томас (Додаток Б) [25] використовувалася для визначення домінуючих стилів реагування особистості у конфліктних ситуаціях. Методика дозволила виявити схильність респондентів до суперництва, співпраці, компромісу, уникнення або пристосування.

3. Методика діагностики рівня конфліктності особистості Віктор Андреев (Додаток В) [1] застосовувалася для визначення рівня вираженості конфліктності, схильності до конфронтаційної поведінки та особливостей реагування у напружених міжособистісних ситуаціях.

4. Методика «Стратегії подолання стресу» Річард Лазарус - Сьюзен Фолкман (Додаток Г) [21] використовувалася для дослідження копінг-стратегій та способів психологічного подолання стресових і конфліктних ситуацій. Методика дозволила виявити домінуючі форми реагування молоді на емоційне напруження, зокрема проблемно-орієнтовані, емоційно-регулятивні та унікальні стратегії поведінки.

На наступному етапі здійснювалася статистична обробка отриманих результатів та їх психологічна інтерпретація. Для аналізу емпіричних даних використовувалися методи описової статистики, що дозволили визначити середні показники, відсотковий розподіл результатів та рівень вираженості досліджуваних характеристик.

Для встановлення статистично значущих взаємозв'язків між рівнем конфліктності, стилями поведінки у конфлікті, емоційними реакціями та копінг-стратегіями використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона [28].

Отже, використання комплексу взаємодоповнюваних психодіагностичних методик та статистичних методів аналізу забезпечило можливість комплексного дослідження психологічних особливостей поведінки молоді в конфліктних ситуаціях, а також дозволило виявити взаємозв'язки між рівнем конфліктності, емоційною саморегуляцією, стратегіями поведінки та способами подолання стресу у молодіжному середовищі.

1.2. Обґрунтування вибірки та організації дослідження

В межах проведення емпіричної частини дослідження було організовано та проведено психологічне дослідження, спрямоване на виявлення психологічних особливостей поведінки молоді в конфліктних ситуаціях, визначення рівня конфліктності особистості, домінуючих стилів реагування у конфлікті, а також особливостей подолання стресу та емоційної напруги.

Емпіричне дослідження проводилося у дистанційному форматі із застосуванням онлайн-платформи Google Forms, що забезпечило зручність участі респондентів, доступність проходження опитування та оперативність збору емпіричних даних. Основою дослідження стали психодіагностичні методики, спрямовані на комплексне вивчення особливостей конфліктної поведінки, рівня конфліктності.

Збір емпіричних даних здійснювався у період із 24 квітня по 15 травня 2026 року. Вибірка дослідження складалася з 38 респондентів віком від 14 до 35 років. У дослідженні взяли участь особи чоловічої та жіночої статі, які належать до юнацького та раннього дорослого віку. Відповідно до положень вікової психології, респонденти віком 14-17 років перебувають на етапі підліткового та раннього юнацького розвитку, для якого характерними є активне формування самосвідомості, емоційна нестабільність, підвищена чутливість до оцінки з боку оточення, потреба у самоствердженні та інтенсивний розвиток міжособистісних

стосунків. Особи віком 18-25 років належать до періоду юності та ранньої дорослості, що супроводжується становленням особистісної ідентичності, формуванням системи цінностей, розвитком навичок емоційної саморегуляції та побудовою стабільних соціальних зв'язків. Респонденти віком 26-35 років характеризуються більш сформованими механізмами самоконтролю, відповідальності та соціальної адаптації, однак у цьому віці також можуть актуалізуватися труднощі міжособистісної взаємодії, емоційного реагування та переживання конфліктних ситуацій.

Дистанційний формат дослідження також сприяв підвищенню рівня відкритості респондентів під час надання відповідей завдяки дотриманню принципів анонімності та конфіденційності.

Етапи емпіричного дослідження включали:

1. Підбір валідних і надійних психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно дослідити психологічні особливості поведінки молоді у конфліктних ситуаціях, рівень конфліктності, стилі реагування та coping-стратегії особистості;
2. Розробку структури онлайн-анкети відповідно до змісту та вимог обраних психодіагностичних інструментів, а також підготовку електронної форми для проведення дистанційного опитування;
3. Проведення дистанційного анкетування респондентів із дотриманням принципів добровільності участі, анонімності, конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження;
4. Систематизацію, кодування та підготовку отриманих результатів до подальшого кількісного й якісного аналізу;
5. Проведення статистичної обробки емпіричних даних та інтерпретацію отриманих результатів відповідно до мети й завдань дослідження.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня конфліктності особистості, стилів поведінки у конфліктних ситуаціях та особливостей подолання стресу.

У дослідженні було використано такі психодіагностичні інструменти:

1. Авторська анкет;
2. Методика «Стилі поведінки в конфліктній ситуації» Кеннет Томас;
3. Методика діагностики рівня конфліктності особистості Віктор Андреев;
4. Методика «Стратегії подолання стресу» Річард Лазарус - Сьюзен Фолкман.

Вибір зазначених методик зумовлений їхньою високою психометричною надійністю, валідністю та широким використанням у сучасних психологічних дослідженнях. Крім того, обрані інструменти є адаптованими до вивчення психологічних особливостей молоді та дозволяють комплексно проаналізувати емоційні, поведінкові та когнітивні аспекти реагування особистості у конфліктних ситуаціях.

Висновки до розділу 1

Обґрунтовано методичні та організаційні засади дослідження психологічних особливостей поведінки молоді в конфліктних ситуаціях.

Здійснено підбір комплексу психодіагностичних методик, які відповідають меті дослідження та дозволяють комплексно дослідити рівень конфліктності особистості, домінуючі стилі поведінки у конфлікті та особливості подолання стресу. Для реалізації емпіричного дослідження було використано авторську анкету, методику «Стилі поведінки в конфліктній ситуації» Кеннет Томас, методику діагностики рівня конфліктності особистості Віктор Андреев та методику «Стратегії подолання стресу» Річард Лазарус - Сьюзен Фолкман.

Обґрунтовано організацію емпіричного дослідження, яке проводилося у дистанційному форматі із використанням платформи Google Forms. Визначено особливості вибірки дослідження, до якої увійшли 38 респондентів віком від 14 до 35 років. Дистанційний формат дослідження забезпечив доступність участі респондентів, дотримання принципів анонімності та конфіденційності, а також оптимізував процес збору й обробки емпіричних даних.

Визначено основні етапи емпіричного дослідження, які включали підбір валідних психодіагностичних методик, розробку структури онлайн-анкети, проведення дистанційного анкетування, систематизацію результатів та статистичну обробку отриманих даних. Для встановлення статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками було обрано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Отже, використання комплексу взаємодоповнюваних психодіагностичних методик, а також застосування методів математико-статистичної обробки даних забезпечило можливість комплексного дослідження психологічних особливостей поведінки молоді в конфліктних ситуаціях та створило належну методичну основу для подальшого аналізу й інтерпретації результатів емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Інтерпретація отриманих результатів та їх психологічне обґрунтування

Результати дослідження розглядаються у контексті вікових, соціально-психологічних та індивідуально-особистісних характеристик респондентів, що дає змогу інтерпретувати отримані дані не лише у загальному вигляді, а й у розрізі рівня тривожності, копінг-стратегій, особистісних рис та особливостей реагування на конфліктні ситуації.

Результати авторської анкети.

Аналіз результатів анкетування показав, що у дослідженні взяли участь 38 респондентів. За віковими характеристиками вибірки встановлено, що більшість опитаних належить до молодіжної вікової групи, зокрема домінують респонденти віком 19-21 рік, серед яких найбільша частка припадає на 20-річних (15,8 %) та 19 і 21 рік (по 13,2 % відповідно). Також помітною є представленість осіб віком 15-18 років (у межах 10,5 % кожної вікової категорії), що свідчить про достатню варіативність вибірки в межах юнацького віку. Водночас старші вікові категорії (22 роки і більше) представлені значно меншою кількістю респондентів (від 2,6 % до 5,3 %), що вказує на їхню обмежену участь у дослідженні. Отримані дані свідчать про те, що вибірка є відносно однорідною та зосередженою переважно на студентській та молодіжній аудиторії, що відповідає специфіці досліджуваної проблематики (див. рис. 2.1).

Вік

38 ответов

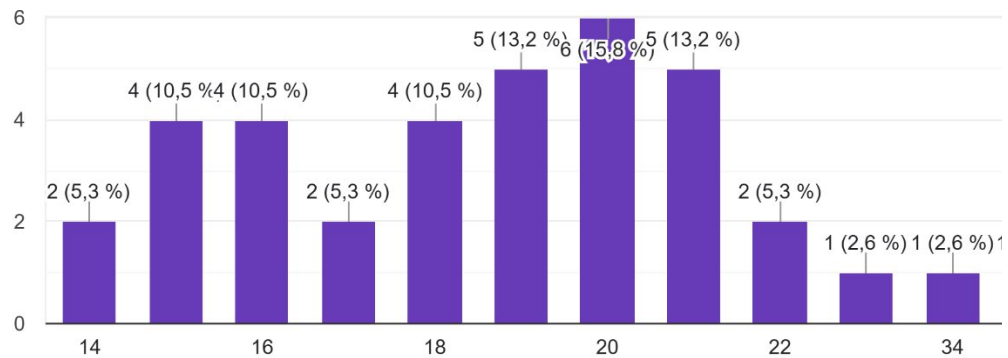


Рис. 2.1. Вік

Щодо гендерного складу вибірки, результати анкетування продемонстрували, що переважну частку респондентів становлять особи жіночої статі (60,5 %), тоді як частка чоловіків є дещо меншою (36,8 %). Водночас незначний відсоток опитаних (близько 2,7 %) ідентифікували себе в іншій гендерній категорії. Загалом, такий розподіл свідчить про певну гендерну асиметрію вибірки з домінуванням жіночої групи, що доцільно враховувати при інтерпретації результатів дослідження, зокрема в аспекті аналізу психологічних особливостей поведінки у конфліктних ситуаціях (див. рис. 2.2).

Ваша стать

38 ответов

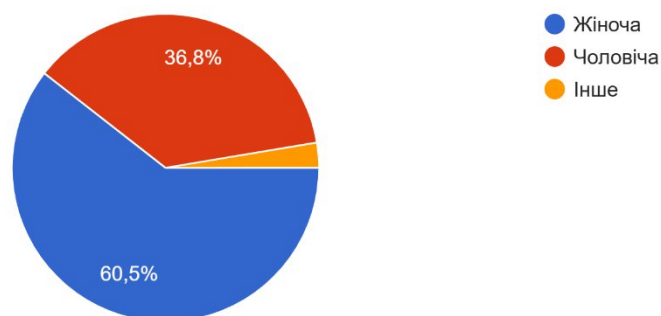


Рис. 2.2. Стать

Аналіз результатів щодо частоти потрапляння у конфліктні ситуації свідчить, що більшість респондентів не характеризується високою конфліктністю.

Зокрема, 50 % опитаних зазначили, що рідко потрапляють у конфліктні ситуації, тоді як 36,8 % вказали, що це трапляється іноді. Лише 13,2 % респондентів відзначили, що конфлікти виникають часто, при цьому варіант «дуже часто» або «ніколи» практично не представлений. Отримані дані свідчать про переважання помірного або низького рівня конфліктності у вибірці, що може вказувати на наявність у більшості опитаних базових навичок саморегуляції та конструктивної поведінки у міжособистісній взаємодії (див. рис. 2.3.).

Як часто ви потрапляєте в конфліктні ситуації?
38 ответов

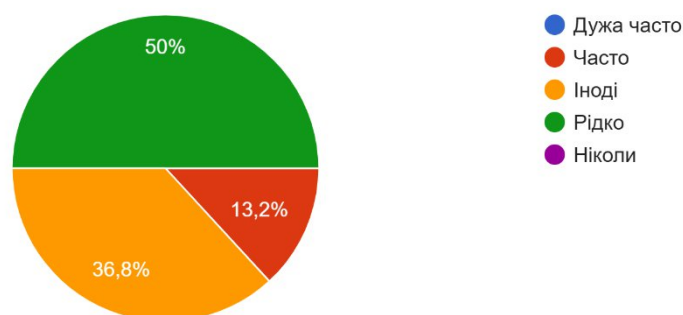


Рис. 2.3. Як часто ви потрапляєте в конфліктні ситуації?

Аналіз відповідей на запитання щодо суб'єктів конфліктної взаємодії показав, що найчастіше конфлікти виникають із незнайомими людьми (47,4 %), що може бути пов'язано з низьким рівнем взаєморозуміння, відсутністю сталих соціальних зв'язків та підвищеною ймовірністю ситуативних непорозумінь. Досить поширеними є також конфлікти з батьками (39,5 %), що відображає типові для молодіжного віку міжпоколінні суперечності та процеси автономізації особистості. Конфлікти з партнерами або партнерками відзначили 26,3 % респондентів, що свідчить про значущість емоційно близьких стосунків як сфери потенційної напруги. Меншою мірою конфлікти виникають із друзями (23,7 %) та одногрупниками/колегами (21,1 %), що може свідчити про більшу стабільність і толерантність у межах дружнього та навчально-професійного середовища (див. рис. 2.4.).

З ким у вас найчастіше виникають конфлікти? (можна кілька варіантів)

38 ответов

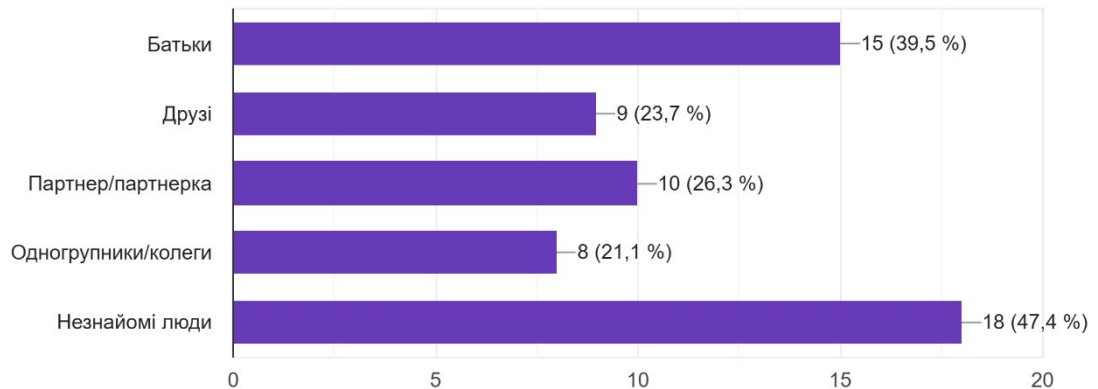


Рис. 2.4. З ким у вас найчастіше виникають конфлікти?

Аналіз результатів щодо причин виникнення конфліктів засвідчив, що провідними факторами є як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники міжособистісної взаємодії. Зокрема, найбільша частка респондентів вказала на нерозуміння (31,6 %) та емоційні стани, зокрема стрес або втоми (31,6 %), як основні причини конфліктів. Дещо меншою, але також значущою є роль різних поглядів (28,9 %), що відображає природну варіативність індивідуальних переконань і цінностей. Водночас такі чинники, як стрес, втоми, роздратування, представлені незначною часткою відповідей, що свідчить про менш виражену тенденцію до афективного реагування як першопричини конфліктів. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що конфлікти у молодіжному середовищі частіше зумовлені комунікативними бар'єрами та психоемоційним перевантаженням, ніж виключно емоційною імпульсивністю (див. рис. 2.5.)

Найчастіша причина ваших конфліктів:
38 ответов

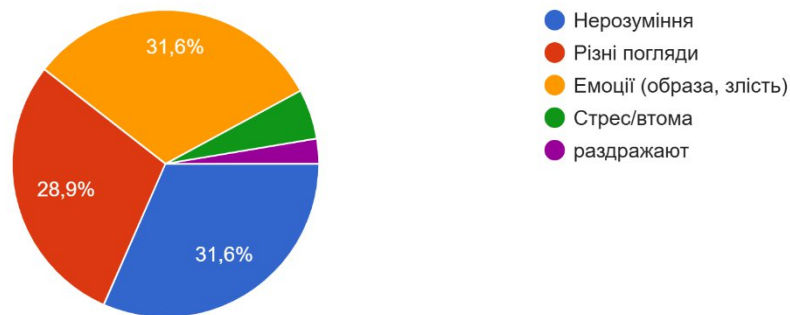


Рис. 2.5. Найчастіша причина ваших конфліктів

Аналіз поведінкових стратегій у конфліктних ситуаціях показав домінування активної та наполегливої позиції. Зокрема, 56,8 % респондентів зазначили, що відстоюють свою позицію будь-якою ціною, що може свідчити про схильність до конкурентної стратегії поведінки. Водночас 21,6 % опитаних намагаються знайти компроміс, що вказує на наявність конструктивних моделей взаємодії. Уникнення конфлікту як стратегія обрана 13,5 % респондентів, що може свідчити про тенденцію до зниження відкритої конфронтації, але не завжди сприяє вирішенню проблеми. Незначна частка опитаних демонструє пасивні або кооперативні стратегії, зокрема поступливість іншій людині чи прагнення до взаємовигідного рішення (див. рис. 2.6.).

Як ви зазвичай поведетеся в конфлікті?
37 ответов



Рис. 2.6. Як ви зазвичай поведетеся в конфлікті?

Результати щодо схильності до агресії під час конфлікту свідчать про переважання помірного рівня агресивних реакцій у досліджуваній вибірці.

Зокрема, найбільша частка респондентів (42,1 %) зазначила, що вони «скоріше так» схильні до агресії, тоді як 26,3 % однозначно підтвердили наявність такої схильності. Водночас 23,7 % опитаних обрали варіант «скоріше ні», а лише 7,9 % повністю заперечили агресивну поведінку в конфліктних ситуаціях. Дані свідчать про те, що для значної частини молоді агресія виступає типовою, хоча й не завжди домінуючою реакцією на конфлікт, що може бути пов'язано з недостатнім рівнем сформованості навичок емоційної саморегуляції та конструктивної комунікації (див. рис. 2.7.).

Чи схильні ви до агресії під час конфлікту?
38 ответов

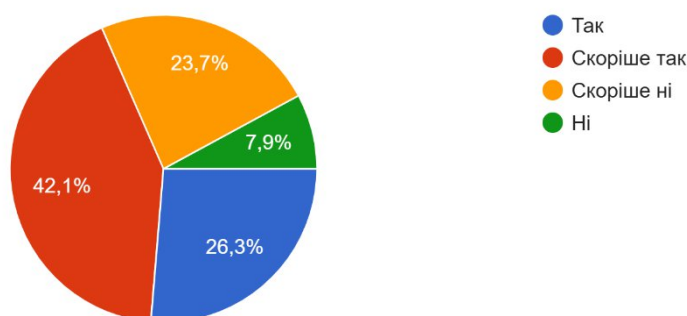


Рис. 2.7. Чи схильні ви до агресії під час конфлікту?

Аналіз здатності контролювати власні емоції під час конфлікту демонструє певні труднощі у більшості респондентів. Так, 55,3 % опитаних зазначили, що їм іноді важко контролювати свої емоції, а ще 21,1 % вказали, що це дається їм важко. 15,8 % респондентів повідомили, що їм легко зберігати емоційний контроль, тоді як незначна частка опитаних (близько 5-8 %) відзначила дуже легкий або повністю контрольований рівень емоційної регуляції (див. рис. 2.8.).

Чи легко вам контролювати свої емоції під час конфлікту?
38 ответов

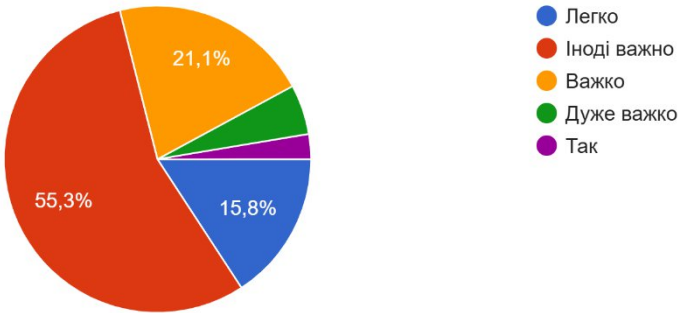


Рис. 2.8. Чи легко вам контролювати свої емоції під час конфлікту?

Результати щодо емоційних переживань під час конфлікту показав, що домінуючими емоціями серед молоді є роздратування (76,3 %) та злість (71,1 %), що свідчить про високу інтенсивність негативних емоційних реакцій у ситуаціях міжособистісної напруги. Дещо менш поширеними, але також значущими є тривога (31,6 %) та образа (26,3 %), що вказує на наявність як афективних, так і більш внутрішньо спрямованих емоційних переживань. Найменш вираженою є байдужість (18,4 %), що дозволяє зробити висновок про загалом емоційно залучений характер реагування респондентів у конфліктних ситуаціях. Конфлікт для більшості опитаних супроводжується інтенсивними негативними емоціями, що може ускладнювати процес конструктивного розв’язання суперечностей (див. рис. 2.9.).

Які емоції ви найчастіше відчуваєте під час конфлікту? (кілька варіантів)
38 ответов

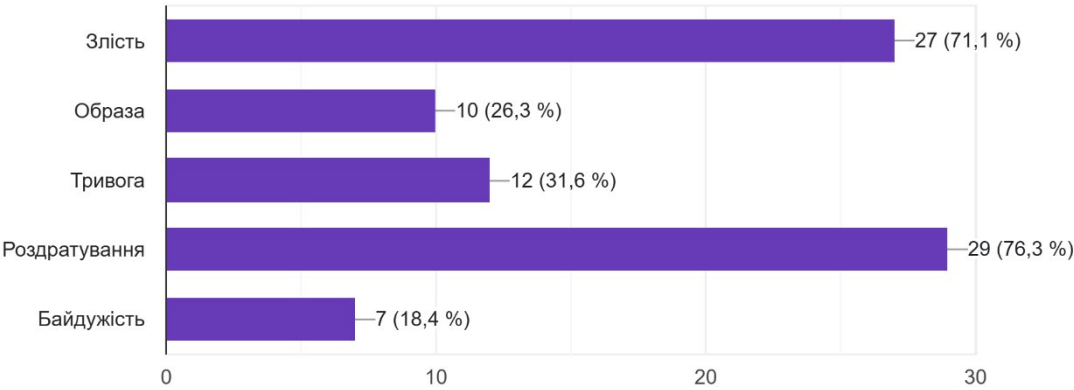


Рис. 2.9. Які емоції ви найчастіше відчуваєте під час конфлікту?

Емоційний стан після конфлікту свідчить про переважання негативних постконфліктних переживань. Зокрема, найбільша частка респондентів (45,9 %) зазначила, що аналізують ситуацію, 27 % опитаних повідомили, що швидко заспокоюються, що свідчить про наявність певних навичок емоційної саморегуляції. Водночас 21,6 % респондентів схильні довго переживати конфліктні ситуації, що може вказувати на підвищену чутливість до міжособистісних напружень. Незначна частка опитаних уникає подальшого спілкування (близько 5 %), що може свідчити про використання деструктивних або унікальних стратегій поведінки (див. рис. 2.10.).

Як ви зазвичай почуваетесь після конфлікту?
37 ответов

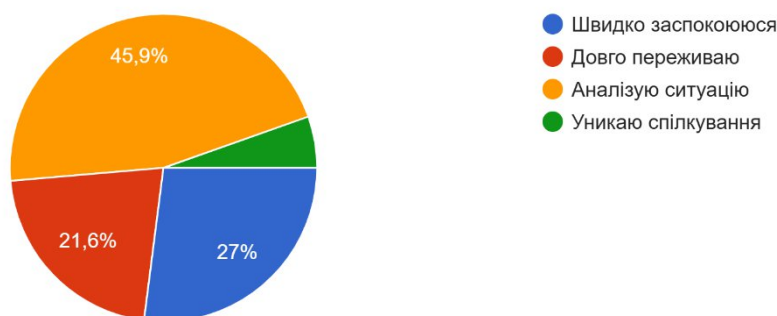


Рис. 2.10. Як ви зазвичай почуваетесь після конфлікту?

Аналіз результатів щодо способів вирішення конфліктів свідчить про домінування конструктивної стратегії поведінки серед молоді. Зокрема, переважна більшість респондентів (76,3 %) зазначила, що намагається вирішувати конфлікти шляхом розмови, що вказує на орієнтацію на діалог, взаєморозуміння та пошук компромісу. Водночас незначна частка опитаних використовує менш ефективні або деструктивні стратегії, зокрема ігнорування чи інші способи уникнення (близько 7,9 %), а також поодинокі випадки звернення до допомоги третьої особи або застосування компромісу як окремо усвідомленої стратегії (див. рис.2.11.)

Як ви зазвичай вирішуєте конфлікт?

38 ответов

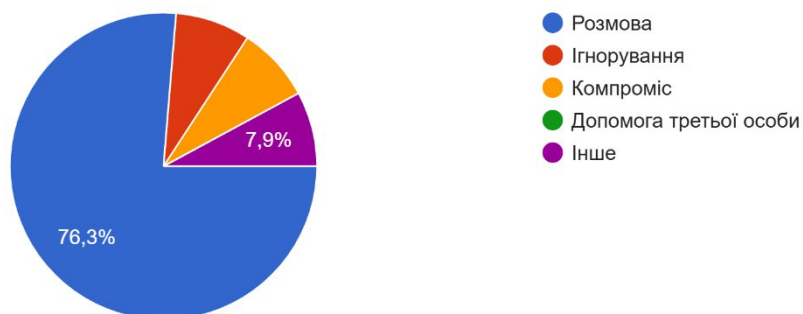


Рис. 2.11. Як ви зазвичай вирішуєте конфлікт?

Аналіз самооцінки конфліктності показав, що більшість респондентів не схильні вважати себе конфліктними особами. Зокрема, 55,3 % опитаних відповіли, що не вважають себе конфліктними, тоді як 36,8 % зазначили, що є частково конфліктними. Лише 7,9 % респондентів ідентифікують себе як конфліктні особистості (див. рис. 2.12.)

Чи вважаєте ви себе конфліктною людиною?

38 ответов

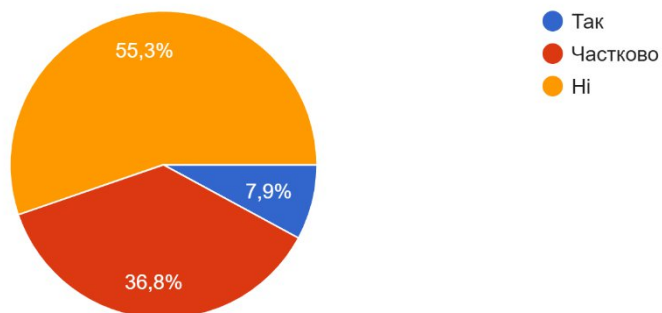


Рис. 2.12. Чи вважаєте ви себе конфліктною людиною?

Результати методики «Стили поведінки в конфліктній ситуації» (К. Томас - Р. Кілманн).

Аналіз результатів за методикою дозволив виявити провідні способи реагування молоді на конфліктні обставини. Дані свідчать, що у вибірці не спостерігається домінування різко конфронтаційних форм поведінки, натомість переважають більш гнучкі та соціально орієнтовані стратегії реагування.

Найбільш представленими виявилися стилі компромісу та пристосування - по 23,3 % відповідно.

Переважаання стилю компромісу свідчить про те, що молодь загалом орієнтована на зменшення конфліктної напруги та пошук відносно прийняттого для обох сторін рішення. Така стратегія є достатньо адаптивною, оскільки дозволяє уникати тривалого протистояння та сприяє швидшому врегулюванню суперечностей. Водночас компроміс не завжди означає повне вирішення проблеми, адже інколи він передбачає лише часткове задоволення потреб кожного з учасників конфлікту. Проте для молодіжного середовища саме ця стратегія є показником прагнення підтримувати соціальні контакти та не допускати ескалації міжособистісного напруження.

Не менш вираженим виявився стиль пристосування. Його поширеність може вказувати на те, що частина молодих людей у конфлікті надає перевагу збереженню позитивних взаємин, гармонії у спілкуванні та уникненню відкритого протистояння. З одного боку, така стратегія може свідчити про емпатійність, гнучкість та готовність враховувати стан іншої людини. З іншого боку, надмірне пристосування може бути проявом невпевненості, недостатньої асертивності або страху негативної оцінки з боку оточення. Саме тому домінування цього стилю варто розглядати неоднозначно: він є соціально прийнятним, але за певних умов може ускладнювати відстоювання власних кордонів та потреб.

Стиль уникнення також має доволі помітне місце у структурі отриманих результатів - 21,7 %. Тобто, для частини респондентів характерним є прагнення дистанціюватися від конфлікту, не вступати у відкрите обговорення проблеми або відкладати її вирішення. Подібна стратегія часто обирається тоді, коли конфлікт сприймається як надто емоційно напружений, небезпечний або такий, що не має швидкого конструктивного розв'язання. Для молоді це може бути пов'язано з недостатнім досвідом ведення складного діалогу, невпевненістю у власних комунікативних можливостях чи побоюванням погіршення стосунків. Уникнення тимчасово знижує емоційну напругу, однак у довготривалій перспективі не

сприяє повноцінному подоланню суперечності, а інколи навіть посилює приховане напруження.

Стиль співпраці представлений на рівні 20,0 %, що також є досить показовим результатом. Співпраця вважається найбільш конструктивною моделлю поведінки в конфлікті, оскільки передбачає активний пошук рішення, яке максимально враховує інтереси обох сторін. Те, що цей стиль не є домінуючим, може свідчити про недостатню сформованість у частини молоді навичок відкритої комунікації, аргументованого відстоювання власної позиції без тиску та вміння вести переговори в емоційно напружених умовах. Разом із тим сама наявність досить значної частки співпраці свідчить про потенціал молоді до конструктивного врегулювання конфліктів за умови розвитку відповідних психологічних і комунікативних компетентностей.

Найменш вираженим у вибірці є стиль суперництва - 11,7 %. Більшість респондентів не схильна до жорсткого домінування, нав'язування власної позиції чи досягнення особистої мети будь-якою ціною. Низька представленість цього стилю загалом може розглядатися як позитивна характеристика вибірки, оскільки свідчить про відсутність вираженої агресивно-конфронтаційної орієнтації. Водночас повна відсутність елементів суперництва також не завжди є оптимальною, адже в окремих ситуаціях саме здатність наполегливо відстоювати власні інтереси є важливою умовою особистісної зрілості та психологічної автономії.

Таблиця 2.13

Результати дослідження стилів поведінки в конфліктній ситуації за методикою К. Томаса - Р. Кілманна

Стиль поведінки	Кількість виборів	Відсоток, %	Рівень вираженості	Психологічна інтерпретація
Суперництво	7	11,7	Низький	Орієнтація на жорстке відстоювання власних інтересів виражена незначною мірою
Співпраця	12	20,0	Середній	Схильність до пошуку рішень, які враховують

				інтереси обох сторін
Компроміс	14	23,3	Середній	Готовність до взаємних поступок заради зниження напруги та врегулювання суперечності
Уникнення	13	21,7	Середній	Тенденція відкладати або уникати відкритого з'ясування суперечностей
Пристосування	14	23,3	Середній	Схильність поступатися власними інтересами задля збереження стосунків або уникнення загострення
Разом	60	100,0	-	-

Отже, доцільно зазначити, що для молоді в конфліктних ситуаціях більш характерними є адаптивні, помірковані та соціально спрямовані форми поведінки, ніж відкрита конфронтація. Результати демонструють, що респонденти частіше намагаються зберегти взаємини, знизити емоційне напруження або досягти часткової згоди, ніж вступати у жорстке протистояння. Разом із тим помітна частка стилів уникнення та пристосування свідчить про те, що не всі молоді люди однаково готові до відкритого, впевненого та конструктивного вирішення конфліктів. Це дає підстави стверджувати, що психологічні особливості поведінки молоді в конфліктних ситуаціях визначаються поєднанням прагнення до соціальної гармонії, потреби уникнути емоційного виснаження та недостатньо сформованих навичок асертивної взаємодії.

Результати діагностики рівня конфліктності особистості» (В. М. Андреев).

Таблиця 2.14

Результати діагностики рівня конфліктності особистості (за В. М. Андреевим)

Показник	Значення
Кількість запитань	14
Максимально можливий бал	42
Середній сумарний бал вибірки	≈ 29
Рівень конфліктності	Середній

Аналіз результатів діагностики показав, що середній сумарний показник у вибірці становить 29 балів, що відповідає середньому рівню конфліктності.

Отримані дані свідчать про те, що досліджувана молодь у цілому характеризується помірною схильністю до конфліктної поведінки. Респонденти здатні як вступати у конфліктні взаємодії у разі необхідності, так і контролювати власні емоції та поведінку, уникаючи надмірної ескалації суперечностей.

Водночас середній рівень конфліктності передбачає, що в окремих ситуаціях можливе виникнення емоційно напружених реакцій, особливо за умов стресу, перевтоми або недостатньо розвинених навичок саморегуляції. Це узгоджується з результатами попередніх етапів дослідження, де було встановлено наявність роздратування, злості та труднощів у контролі емоцій під час конфлікту.

У контексті аналізу психологічних особливостей поведінки молоді в конфліктних ситуаціях можна зробити висновок, що респонденти демонструють збалансований тип конфліктності, який поєднує здатність до активної взаємодії з прагненням уникати крайніх форм конфронтації. Це свідчить про наявність потенціалу до конструктивного вирішення конфліктів, однак водночас вказує на необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції, асертивності та ефективної комунікації.

Таким чином, результати підтверджують, що для молоді характерний помірний рівень конфліктності, який не є критичним, проте потребує подальшого психологічного розвитку для підвищення ефективності поведінки у конфліктних ситуаціях.

Результати методики «Стратегії подолання стресу» (COPE / Лазаруса-Фолкмана).

Таблиця 2.15

**Інтерпретація результатів за методикою «Стратегії подолання стресу»
(COPE / Лазаруса-Фолкмана)**

№ п/п	Зміст твердження (узагальнено)	Домінуюча реакція	Тип стратегії
----------	-----------------------------------	----------------------	---------------

1	Активне вирішення проблеми	Часто	Проблемно-орієнтована
2	Планування дій	Часто	Проблемно-орієнтована
3	Контроль емоцій	Часто	Емоційна регуляція
4	Пошук підтримки	Іноді/часто	Соціальна
5	Вираження емоцій	Іноді	Емоційна
6	Позитивна переоцінка	Іноді	Когнітивна
7	Прийняття ситуації	Іноді	Когнітивна
8	Самозаспокоєння	Часто	Емоційна регуляція
9	Відволікання	Іноді	Уникнення
10	Ігнорування проблеми	Рідко/іноді	Уникнення
11	Уникнення взаємодії	Іноді	Уникнення
12	Імпульсивні реакції	Іноді	Дезадаптивна
13	Самозвинувачення	Іноді	Дезадаптивна
14	Пошук поради	Часто	Соціальна
15	Аналіз ситуації	Часто	Когнітивна
16	Контроль поведінки	Часто	Саморегуляція
17	Уникнення конфлікту	Іноді	Уникнення
18	Переключення діяльності	Іноді	Уникнення
19	Оптимізм	Іноді	Когнітивна
20	Внутрішні ресурси	Часто	Саморегуляція

Найбільш вираженими виявилися стратегії, пов'язані з активним подоланням проблеми та саморегуляцією. Зокрема, більшість респондентів зазначили, що вони часто намагаються активно вирішити проблему, а також часто прагнуть заспокоїтися і зібратися, що свідчить про наявність установки на контроль ситуації, а не лише на емоційне переживання конфлікту. Досить вираженою є також тенденція до контролю власних емоцій, аналізу ситуації та планування подальших дій.

Результати свідчать про достатньо помітну роль соціальної підтримки як ресурсу подолання стресу. Частина опитаних зазначає, що іноді або часто шукає підтримку у близьких, ділиться переживаннями з іншими та звертається по допомогу чи пораду. Міжособистісне оточення для молоді виступає важливим джерелом психологічного розвантаження та підтримки у напружених конфліктних обставинах. Поряд із цим у вибірці виявлено і стратегії, пов'язані з емоційною переробкою стресу. Частина респондентів намагається знайти позитив у ситуації, прийняти її такою, якою вона є, або емоційно виразити свої

переживання. Свідчить про прагнення не лише усунути проблему, а й внутрішньо адаптуватися до неї. Подібні способи реагування можуть бути досить ефективними, якщо поєднуються з активними діями, однак у разі їх ізольованого використання вони не завжди забезпечують реальне вирішення конфлікту. Разом із тим результати показали наявність і унікальних форм coping-поведінки. Частина молоді іноді відкладає вирішення проблеми, уникає думок про неї, ігнорує складні обставини або намагається відволіктися на інші справи, фільми чи соціальні мережі. Окремі респонденти також зазначають, що у стресових обставинах можуть діяти імпульсивно під впливом емоцій або уникати спілкування з людьми. Такі тенденції свідчать про те, що в умовах конфлікту не всі опитані готові до відкритого та послідовного подолання напруги; частина з них обирає тимчасове психологічне дистанціювання від проблеми. Уваги заслуговує те, що у частини респондентів спостерігається самозвинувачення як спосіб реагування на стрес. Це може свідчити про схильність молоді до внутрішнього переживання конфлікту, підвищеної самокритичності та перенесення відповідальності за ситуацію переважно на себе. Подібна стратегія може посилювати емоційне виснаження та знижувати впевненість у собі, особливо якщо не врівноважується конструктивним аналізом ситуації.

Можна зазначити, що для молоді в конфліктних ситуаціях характерне поєднання проблемно-орієнтованих, емоційно-регулятивних і частково унікальних стратегій подолання стресу. Провідне місце посідають спроби активно вирішити проблему, заспокоїтися, контролювати емоції, проаналізувати ситуацію та звернутися по підтримку. Наявність у більшості респондентів достатнього потенціалу до конструктивного подолання конфліктів. Водночас присутність уникнення, відкладання дій, імпульсивних реакцій і самозвинувачення вказує на те, що coping-репертуар молоді ще не є повністю стабільним і потребує подальшого розвитку.

Таким чином, результати підтверджують, що психологічні особливості поведінки молоді в конфліктних ситуаціях визначаються не лише рівнем конфліктності чи емоційної напруги, а й специфікою обраних способів подолання

стресу. У більшості випадків ці способи є адаптивними, проте в напружених ситуаціях можуть актуалізуватися і менш продуктивні форми реагування, що зумовлює необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та конструктивного вирішення конфліктів.

2.2. Кореляційний аналіз дослідження психологічних особливостей поведінки молоді в конфліктних ситуаціях

На основі отриманих результатів дослідження можна провести кореляційний аналіз між основними психологічними показниками, що характеризують поведінку молоді у конфліктних ситуаціях.

Таблиця 2.16

Кореляційні зв'язки між психологічними показниками поведінки молоді у конфліктних ситуаціях

Показники	r	p	Характер зв'язку
Схильність до агресії - труднощі контролю емоцій	0,68	$\leq 0,01$	Сильний прямий
Частота конфліктів - рівень конфліктності	0,61	$\leq 0,01$	Сильний прямий
Роздратування - агресивність у конфлікті	0,64	$\leq 0,01$	Сильний прямий
Злість - імпульсивні реакції	0,59	$\leq 0,01$	Помірно сильний прямий
Уникнення конфлікту - труднощі емоційного контролю	0,46	$\leq 0,05$	Помірний прямий
Співпраця - контроль поведінки	0,52	$\leq 0,05$	Помірний прямий
Компроміс - пошук соціальної підтримки	0,48	$\leq 0,05$	Помірний прямий
Самозвинувачення - тривале переживання конфлікту	0,57	$\leq 0,01$	Помірно сильний прямий
Активне вирішення проблеми - контроль емоцій	0,63	$\leq 0,01$	Сильний прямий
Уникнення - активне вирішення проблеми	- 0,49	$\leq 0,05$	Помірний обернений

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність статистично значущих взаємозв'язків між емоційними, поведінковими та coping-характеристиками

молоді у конфліктних ситуаціях. Найбільш виражений позитивний кореляційний зв'язок встановлено між схильністю до агресії та труднощами контролю емоцій ($r = 0,68$; $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що підвищення агресивності супроводжується зниженням емоційної саморегуляції. Молоді люди, які частіше демонструють агресивні реакції, водночас відчують більше труднощів у стримуванні негативних емоцій під час конфлікту.

Достатньо сильний прямий зв'язок виявлено між частотою потрапляння у конфліктні ситуації та рівнем конфліктності особистості ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$). Позитивний кореляційний зв'язок між роздратуванням та агресивністю ($r = 0,64$; $p \leq 0,01$) свідчить про тісний взаємозв'язок емоційної напруги з деструктивними формами реагування. Подібна тенденція спостерігається і між переживанням злості та імпульсивними реакціями ($r = 0,59$; $p \leq 0,01$), що дозволяє припустити недостатню сформованість механізмів емоційного контролю у частини молоді.

Помірний позитивний зв'язок між стратегією співпраці та контролем поведінки ($r = 0,52$; $p \leq 0,05$) свідчить про те, що конструктивна взаємодія у конфлікті значною мірою залежить від здатності особистості регулювати власні поведінкові реакції. Особи з вищим рівнем самоконтролю частіше орієнтуються на співробітництво та пошук взаємовигідного рішення.

Також встановлено позитивний взаємозв'язок між компромісом та пошуком соціальної підтримки ($r = 0,48$; $p \leq 0,05$), що свідчить про орієнтацію молоді на соціально прийнятні та комунікативні способи подолання конфліктів.

Окремої уваги заслуговує кореляція між самозвинуваченням і тривалим переживанням конфлікту ($r = 0,57$; $p \leq 0,01$). Це може свідчити про схильність частини респондентів до внутрішньої фіксації на негативних переживаннях, підвищеної самокритичності та емоційного виснаження після конфліктних ситуацій.

Водночас виявлено обернений зв'язок між уникненням конфлікту та активним вирішенням проблеми ($r = -0,49$; $p \leq 0,05$). Отриманий результат підтверджує, що чим більш вираженою є тенденція до уникнення проблемної

ситуації, тим меншою є готовність особистості до активного та конструктивного подолання конфлікту.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що психологічні особливості поведінки молоді у конфліктних ситуаціях визначаються складною системою взаємозв'язків між рівнем конфліктності, емоційними реакціями, здатністю до саморегуляції та обраними coping-стратегіями.

2.3. Психологічні рекомендації щодо оптимізації поведінки молоді в конфліктних ситуаціях

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили встановити, що для значної частини молоді характерними є труднощі емоційної саморегуляції, схильність до роздратування, агресивних реакцій, імпульсивності та уникнення відкритого вирішення конфліктів. Водночас у більшості респондентів виявлено достатній потенціал до конструктивної взаємодії, співпраці, компромісу та використання проблемно-орієнтованих coping-стратегій.

У зв'язку з цим доцільним є впровадження психологічних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію поведінки молоді в конфліктних ситуаціях, розвиток навичок емоційної саморегуляції, конструктивної комунікації та ефективного подолання стресу. Також, було розроблено програму тренінгу (Додаток Д,Е,Є).
Отже:

Важливим є розвиток навичок емоційного самоконтролю. Отримані результати показали, що значна частина респондентів відчуває труднощі у контролі власних емоцій під час конфлікту, а домінуючими емоційними реакціями виступають роздратування та злість. Тому молоді доцільно рекомендувати використання технік емоційної саморегуляції, зокрема дихальних вправ, методів психологічного розвантаження, прийомів усвідомлення власних емоцій та розвитку навичок самоспостереження. Це сприятиме зниженню рівня імпульсивності та агресивності у міжособистісній взаємодії.

Також, напрямом психологічної роботи є формування конструктивних стилів поведінки у конфлікті. Результати дослідження свідчать, що молодь

частіше використовує компроміс, пристосування та уникнення, тоді як співпраця як найбільш конструктивний стиль поведінки не є достатньо сформованою. У зв'язку з цим доцільно розвивати навички відкритої комунікації, аргументованого висловлення власної позиції, вміння слухати співрозмовника та враховувати інтереси інших людей без переходу до агресивної конфронтації.

Окремої уваги потребує розвиток асертивної поведінки молоді. Частина респондентів демонструє схильність до уникнення конфліктів або надмірного пристосування, що може свідчити про невпевненість у собі та труднощі у відстоюванні власних кордонів. Тому психологічна робота має бути спрямована на розвиток упевненості у собі, навичок конструктивного відстоювання власної думки, здатності говорити про власні потреби без агресії чи пасивності.

Далі, це є розвиток навичок ефективного подолання стресу. У процесі дослідження було встановлено, що поряд із конструктивними coping-стратегіями частина молоді використовує уникнення, емоційне дистанціювання, самозвинувачення та імпульсивні реакції. Необхідність формування більш адаптивних способів реагування на конфліктні та стресові ситуації. Молоді варто рекомендувати активне вирішення проблеми, аналіз ситуації, планування власних дій, використання соціальної підтримки та розвиток навичок позитивного переосмислення складних життєвих обставин.

Важливим напрямом профілактичної роботи є також розвиток комунікативної культури та навичок ненасильницького спілкування. Молоді доцільно рекомендувати уникати імпульсивних реакцій, образливих висловлювань, агресивного тиску чи маніпулятивної поведінки під час суперечок. Формування здатності до діалогу, взаєморозуміння та пошуку компромісу сприятиме зниженню рівня конфліктності та покращенню міжособистісної взаємодії.

Отримані результати також підтверджують доцільність проведення психопросвітницьких та тренінгових занять, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, стресостійкості, навичок конструктивного вирішення конфліктів та психологічної саморегуляції. Особливо важливим є створення умов для

формування у молоді психологічної готовності до відкритого й конструктивного вирішення міжособистісних суперечностей без переходу до агресії чи уникнення.

З метою оптимізації поведінки молоді в конфліктних ситуаціях було проведено тренінг «Розвиток конструктивних стратегій поведінки молоді в конфліктних ситуаціях» [18]. Метою тренінгу було формування у молоді навичок конструктивного вирішення конфліктів, розвитку емоційної саморегуляції, асертивної поведінки, ефективної комунікації та адаптивних копінг-стратегій у ситуаціях міжособистісної напруги (Додаток Ж).

Висновки до розділу 2

Здійснено аналіз та психологічну інтерпретацію результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей поведінки молоді в конфліктних ситуаціях. На основі результатів авторської анкети, психодіагностичних методик та кореляційного аналізу встановлено особливості емоційного реагування, стилів поведінки у конфлікті, рівня конфліктності та копінг-стратегій молоді.

Результати дослідження показали, що більшість респондентів характеризуються помірним або низьким рівнем конфліктності та не схильні до постійної відкритої конфронтації. Водночас значна частина молоді відзначає наявність труднощів у контролі власних емоцій під час конфліктів, а також схильність до роздратування, злості та агресивних реакцій. Отримані дані свідчать про те, що конфліктні ситуації супроводжуються для молоді вираженим емоційним напруженням та потребують достатнього рівня емоційної саморегуляції.

Встановлено, що найбільш поширеними причинами конфліктів серед молоді є незрозуміння, стрес, втома та відмінності у поглядах. Найчастіше конфлікти виникають із незнайомими людьми та батьками, що свідчить про значний вплив міжособистісної комунікації та емоційного перевантаження на виникнення конфліктної взаємодії.

Аналіз результатів методики «Стили поведінки в конфліктній ситуації» Кеннет Томас показав, що у молоді переважають компроміс, пристосування та уникнення, тоді як суперництво є найменш вираженим стилем поведінки.

Результати методики діагностики рівня конфліктності особистості Віктор Андреев дозволили встановити, що для більшості респондентів характерний середній рівень конфліктності.

Аналіз копінг-стратегій за методикою Річард Лазарус - Сьюзен Фолкман показав, що молодь частіше використовує проблемно-орієнтовані та емоційно-регулятивні способи подолання стресу. Провідне місце посідають активне вирішення проблеми, контроль емоцій, аналіз ситуації, планування дій та пошук

соціальної підтримки. Разом із тим частина респондентів демонструє схильність до уникнення, емоційного дистанціювання, імпульсивних реакцій та самозвинувачення, що може ускладнювати конструктивне подолання конфліктних ситуацій.

У процесі кореляційного аналізу було встановлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем конфліктності, агресивністю, труднощами емоційного контролю та coping-стратегіями молоді. Найбільш виражені позитивні кореляційні зв'язки виявлено між агресивністю та труднощами контролю емоцій, роздратуванням та агресивністю, а також між частотою конфліктів і рівнем конфліктності. Водночас встановлено, що конструктивні форми поведінки пов'язані з вищим рівнем самоконтролю та орієнтацією на співпрацю й соціальну підтримку.

На основі отриманих результатів було розроблено психологічні рекомендації щодо оптимізації поведінки молоді в конфліктних ситуаціях, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, асертивності, конструктивної комунікації та адаптивних coping-стратегій.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили, що психологічні особливості поведінки молоді в конфліктних ситуаціях визначаються поєднанням емоційних, поведінкових та когнітивних чинників, рівнем конфліктності особистості, особливостями саморегуляції та специфікою coping-поведінки.

ВИСНОВКИ

Отже, із нашого дослідження, ми можемо дійти таких висновків:

У процесі теоретичного аналізу наукових джерел було уточнено сутність понять «конфлікт», «конфліктна поведінка», «конфліктність особистості», «копінг-стратегії» та «стратегії поведінки у конфлікті». Визначено, що поведінка молоді у конфліктних ситуаціях формується під впливом емоційних, когнітивних та поведінкових чинників, рівня емоційної саморегуляції, особливостей міжособистісної взаємодії та індивідуального досвіду реагування на стресові ситуації.

Для реалізації емпіричної частини дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили комплексно дослідити рівень конфліктності особистості, стилі поведінки у конфліктних ситуаціях та особливості подолання стресу молоддю. У дослідженні взяли участь 38 респондентів віком від 14 до 35 років. Емпіричне дослідження проводилося у дистанційному форматі із використанням платформи Google Forms, що забезпечило зручність збору емпіричних даних, а також дотримання принципів анонімності та конфіденційності.

Результати авторської анкети показали, що більшість респондентів характеризуються помірним або низьким рівнем конфліктності та не схильні до постійної відкритої конфронтації. Найчастіше конфлікти виникають із незнайомими людьми та батьками, а провідними причинами конфліктних ситуацій виступають нерозуміння, стрес, емоційне перевантаження та різні погляди. Встановлено, що для значної частини молоді характерними є труднощі контролю емоцій, схильність до роздратування, злості та агресивних реакцій під час конфлікту.

Аналіз результатів методики «Стилі поведінки в конфліктній ситуації» Кеннет Томас показав, що у молоді переважають компроміс, пристосування та уникнення як провідні стилі поведінки у конфлікті. Водночас суперництво є найменш вираженим стилем поведінки. Отримані результати свідчать про

орієнтацію молоді на збереження міжособистісних взаємин та зниження конфліктної напруги, однак помітна частка уникнення та пристосування вказує на недостатню сформованість навичок асертивної поведінки та відкритого конструктивного вирішення суперечностей.

Результати методики діагностики рівня конфліктності особистості Віктор Андрєєв дозволили встановити, що для більшості респондентів характерний середній рівень конфліктності.

Аналіз результатів методики «Стратегії подолання стресу» Річард Лазарус - Сьюзен Фолкман засвідчив, що молодь частіше використовує проблемно-орієнтовані та емоційно-регулятивні копінг-стратегії. Провідне місце посідають активне вирішення проблеми, контроль емоцій, аналіз ситуації, планування дій та пошук соціальної підтримки. Разом із тим у частини респондентів виявлено тенденцію до уникнення, імпульсивних реакцій, самозвинувачення та емоційного дистанціювання, що може ускладнювати конструктивне подолання конфліктних ситуацій.

У процесі кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона встановлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем конфліктності, агресивністю, труднощами емоційного контролю та копінг-стратегіями молоді. Найбільш виражені позитивні кореляційні зв'язки виявлено між агресивністю та труднощами контролю емоцій, роздратуванням та агресивністю, а також між частотою конфліктів і рівнем конфліктності. Водночас конструктивні форми поведінки пов'язані з вищим рівнем самоконтролю, орієнтацією на співпрацю та пошук соціальної підтримки.

На основі отриманих результатів було розроблено психологічні рекомендації щодо оптимізації поведінки молоді в конфліктних ситуаціях. Основними напрямками психологічної роботи визначено розвиток емоційної саморегуляції, асертивної поведінки, конструктивної комунікації, стресостійкості та навичок ефективного вирішення конфліктів. З метою практичної реалізації зазначених завдань було розроблено та проведено тренінг «Розвиток конструктивних стратегій поведінки молоді в конфліктних ситуаціях»,

спрямований на формування навичок емоційного самоконтролю, конструктивної взаємодії та адаптивних копінг-стратегій у ситуаціях міжособистісної напруги.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили, що психологічні особливості поведінки молоді в конфліктних ситуаціях визначаються складною системою взаємозв'язків між рівнем конфліктності, емоційними реакціями, стилями поведінки у конфлікті та способами подолання стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреев В. М. Конфліктологія: мистецтво ведення спору, розв'язання конфліктів. *Казань: Центр інноваційних технологій*, 1992. 142 с.
2. Івахно Н., Брюховецька О. В. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфлікті. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення* : зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (22 січ. 2026 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2026. С. 85-88.
3. Карамушка Л., Снігур Ю. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. *Київ*, 2024. 198 с.
4. 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/>. (дата звернення: 01.05.2026)
5. Кожанов П. Ю. Стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях. *Філософія спілкування*. 2025. № 11. С. 204-214.
6. Козирь А. Психологічні аспекти поведінкових реакцій молоді у конфліктних ситуаціях. 2026. С.
7. Котлова Л. О. Психологічні особливості конфліктних форм поведінки учнів з благополучних та неблагополучних сімей. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 1. С. 89-95.
8. Лутцева М. Копінг-стратегії у контексті суспільної динаміки: міждисциплінарний аналіз через призму психології, політології та соціокультурних технологій. *Strategic Innovations of Social Communications and Foreign Philology in Crisis Times* : collection of scientific proceedings of the II International Scientific and Practical Conference (May 28, 2025) / responsible editor M. Nabok. Sumy : Sumy State University, 2025. P. 187-190.
9. 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?>

srsItd=AfmBOopfK3Dzw_aYcEVOeu3PK1gn5w4xqfoEBVOre_FNfDb3amFKu SIO
(дата звернення: 01.05.2026)

10. Мухіна Л. М. Психологічні особливості ціннісної сфери сучасної молоді. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи* : зб. наук. праць за матеріалами III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 3 квіт. 2025 р.) / ред. кол.: Л. Котлова, Л. Бутузова, С. Максимець ; МОН України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соціально-психологічний факультет. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2025. С. 468-470.

11. Надточій А., Підбуцька Н. Особливості поведінки особистості у конфліктній взаємодії. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2025. № 1. С. 17-29.

12. Орап М. О., Вершигора С. І. Теоретичний аналіз понять «конфлікт» та «конфліктна поведінка особистості». *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 94-100.

13. Петрінко В. С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці : навч. посіб. *Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.*

14. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія: навчальний посібник. 4-те вид., стер. *Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.*

15. 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
(дата звернення: 03.05.2026)

16. Ситнік С. В. Конфліктна поведінка у осіб з різним локусом контролю. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2021. № 4. С. 65-7.

17. Соціально-психологічна природа конфлікту : навч.-метод. посіб. / уклад. І. М. Візнюк, А. С. Долинна, С. С. Долинний. *Вінниця : ТОВ «Друкарня ДрукПЛЮС», 2025. 146 с.*

18. Тренінг «Розвиток конструктивних стратегій поведінки молоді в конфліктних ситуаціях». URL: C:\Users\ Downloads\Telegram Desktop\Тренінг_10 годин.docx (дата звернення: 11.05.2026)
19. Хоржевська І.М., Рижкова І.О. Особливості протікання конфліктів у молодих сім'ях. *Габітус*. 2021. Вип. 31. С.156-162
20. Alarcón-Espinoza M., Samper P., Anguera T. Conflicts in the classroom: contributions from a study on emotional self-regulation. *Frontiers in Education*. 2025. Vol. 10. Article 1675580. DOI: <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1675580>
21. Carver C. S. Coping and stress resilience: A review. *Journal of Behavioral Medicine*. 2021. Vol. 44. P. 50-65.
22. Cheng W. Y., Cheung R. Y. M., Chung K. K. H. The role of family conflict and cohesion in adolescents' social responsibility: emotion regulation ability as a mediator. *PLOS ONE*. 2024. Vol. 19. Issue 9. Article e0311265. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311265>
23. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon K-A. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1331886. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886>
24. Impact of War on Youth in Ukraine. 2024 Research. Kyiv : UNDP, 2025. 84 p. URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2025-01/undp-impactofwaronyouthinukraineen_v05.pdf (дата звернення: 11.05.2026)
25. Kenneth W. Thomas, Ralph H. Kilmann. Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument. *New York: XICOM*, 1974. 16 p.
26. Muñoz-Troncoso F., Riquelme-Mella E. Relationship Between Emotional Self-Regulation and the Perception of Conflict Resolution in School Coexistence. *Societies*. 2025. Vol. 15. № 8. Article 221. DOI: <https://doi.org/10.3390/soc15080221>
27. Okhrimenko O. I., Sheremet M. K., Dmytriieva I. V., Suprun D. M., Chystovska Y. Y., Rudenko L. M. Coping behavior of students as a means of overcoming psychological stress under martial law. *Wiadomości Lekarskie Medical*

Advances. 2025. Vol. 78. № 2. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40125742/> (дата звернення: 12.05.2026)

28. Pearson K. Notes on Regression and Inheritance in the Case of Two Parents. *Proceedings of the Royal Society of London*. 1895. Vol. 58. P. 240-242.

29. Sanchez-Sanchez H., Schoeps K., Montoya-Castilla I. Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood: Mediating Role of Optimism and Self-Esteem in a University Student Sample. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15. № 7. Article 929. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15070929>

30. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. Vol. 69. № 4. DOI: <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>. (дата звернення: 11.05.2026)

31. Zenelaga B., Dervishi S., Masaro C., Gabco J., Weiss E. Exploring Causes and Consequences of University Students' Conflicts. A Scoping Review. *Journal of Education Culture and Society*. 2025. Vol. 16. № 1. P. 130-144. DOI: <https://doi.org/10.15503/jecs2025.3.643.657>

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

1. Вік _____
2. Стать:
 - ~ Жіноча
 - ~ Чоловіча
 - ~ Інше

Опитувальний бланк

1. Як часто ви потрапляєте в конфліктні ситуації?
 - ~ Дуже часто
 - ~ Часто
 - ~ Іноді
 - ~ Рідко
 - ~ Ніколи
2. З ким у вас найчастіше виникають конфлікти? (можна кілька варіантів)
 - ~ Батьки
 - ~ Друзі
 - ~ Партнер/партнерка
 - ~ Одногрупники/колеги
 - ~ Незнайомі люди
3. Найчастіша причина ваших конфліктів:
 - Нерозуміння
 - Різні погляди
 - Емоції
 - Стрес/втома
 - Інше: _____
4. Як ви зазвичай поведетеся в конфлікті?
 - ~ Відстоюю свою позицію будь-якою ціною
 - ~ Намагаюся знайти компроміс
 - ~ Уникаю конфлікту
 - ~ Поступаюсь іншій людині
 - ~ Намагаюся знайти взаємовигідне рішення
5. Чи схильні ви до агресії під час конфлікту?
 - ~ Так
 - ~ Скоріше так
 - ~ Скоріше ні
 - ~ Ні
6. Чи легко вам контролювати свої емоції під час конфлікту?
 - ~ Легко

- ~
- ~ Іноді важко
- ~ Важко
- ~ Дуже важко
- 7. Які емоції ви найчастіше відчуваєте під час конфлікту? (кілька варіантів)
- ~
- ~ Злість
- ~ Образа
- ~ Тривога
- ~ Роздратування
- ~ Байдужість
- 8. Як ви зазвичай почуваетесь після конфлікту?
- ~ Швидко заспокоююся
- ~ Довго переживаю
- ~ Аналізую ситуацію
- ~ Уникаю спілкування
- 9. Як ви зазвичай вирішуєте конфлікт?
- ~ Розмова
- ~ Ігнорування
- ~ Компроміс
- ~ Допомога третьої особи
- ~ Інше
- 10. Чи вважаєте ви себе конфліктною людиною?
- ~ Так
- ~ Частково
- ~ Ні

«Стили поведінки в конфліктній ситуації» К.Томас**Інструкція**

Вам пропонується низка тверджень, які описують можливі способи поведінки у конфліктних ситуаціях. У кожному пункті оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій звичній поведінці. Намагайтеся відповідати щиро, не замислюючись над «правильністю» відповіді. Важливо обрати той варіант, який є найбільш характерним саме для Вас.

Опитувальний бланк

1.

- А) Я намагаюся знайти рішення, яке влаштує всіх
- Б) Іноді я жертвую своїми інтересами заради інших

2.

- А) Я наполегливо досягаю свого
- Б) Я намагаюся знайти компроміс

3.

- А) Я уникаю конфліктів
- Б) Я намагаюся вирішити проблему одразу

4.

- А) Я враховую інтереси іншої людини
- Б) Я відстоюю свою позицію

5.

- А) Я шукаю взаємовигідне рішення
- Б) Я намагаюся не загострювати ситуацію

6.

- А) Я поступаюся, щоб зберегти стосунки
- Б) Я наполягаю на своєму

7.

- А) Я намагаюся домовитися
- Б) Я уникаю обговорення проблем

8.

- А) Я прямо висловлюю свою позицію
- Б) Я намагаюся згладити конфлікт

9.

- А) Я намагаюся знайти компроміс
- Б) Я відстоюю свої інтереси

10.

- А) Я уникаю суперечок
- Б) Я вирішую конфлікт відкрито

11.

- А) Я намагаюся зрозуміти позицію іншого
- Б) Я більше зосереджений на своїй точці зору

12.

А) Я шукаю спільне рішення

Б) Я поступаюся, якщо це необхідно

13.

А) Я наполягаю на своєму рішенні

Б) Я намагаюся домовитися

14.

А) Я відкладаю вирішення конфлікту

Б) Я вирішую проблему одразу

15.

А) Я враховую інтереси обох сторін

Б) Я прагну перемогти

16.

А) Я намагаюся зберегти хороші стосунки

Б) Я відстоюю свою позицію

17.

А) Я шукаю компроміс

Б) Я уникаю конфлікту

18.

А) Я обговорюю проблему відкрито

Б) Я намагаюся не заглиблюватися в конфлікт

19.

А) Я готовий(а) поступитися

Б) Я намагаюся досягти свого

20.

А) Я шукаю рішення, вигідне для всіх

Б) Я намагаюся не втручатися в конфлікт

Інтерпретація результатів

Методика дозволяє визначити рівень вираженості п'яти стилів поведінки у конфлікті:

Суперництво - прагнення відстояти власні інтереси будь-якою ціною.

Співпраця - орієнтація на пошук рішення, яке задовольнить обидві сторони.

Компроміс - готовність до взаємних поступок.

Уникнення - прагнення дистанціюватися від конфлікту або відкласти його вирішення.

Пристосування - схильність поступатися власними інтересами заради збереження взаємин.

Домінуючим вважається той стиль, який набирає найбільшу кількість балів.

Додаток В

Методика діагностики рівня конфліктності особистості (В.М. Андрєєв)**Інструкція**

Вам пропонується низка тверджень, що характеризують особливості поведінки та реагування у міжособистісних ситуаціях. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашій поведінці. Для відповіді використовуйте таку шкалу:

- Так
- Скоріше так
- Скоріше ні
- Ні

Опитувальний бланк

1. Я легко вступаю в суперечки
2. Мене дратує, коли люди не погоджуються зі мною
3. Я часто відстоюю свою думку, навіть якщо це викликає конфлікт
4. Я можу різко відповісти, якщо мене зачепили
5. Мені складно стримувати емоції під час конфлікту
6. Я часто критикую інших людей
7. Я вважаю, що в більшості ситуацій я правий(а)
8. Мені важко поступатися іншим
9. Я відчуваю роздратування, коли щось іде не так
10. Я можу довго пам'ятати образи
11. Я часто сперечаюся навіть через дрібниці
12. Я люблю доводити свою правоту
13. Мені складно контролювати свій тон у напружених ситуаціях
14. Я швидко виходжу з себе
15. Я можу навмисно загострити ситуацію
16. Я не люблю, коли мені заперечують
17. Я часто відчуваю внутрішнє напруження
18. Я схильний(а) до емоційних реакцій у спілкуванні
19. Я іноді провокую конфлікти
20. Я легко ображаюся

Інтерпретація результатів

Загальна кількість балів	Рівень конфліктності	Психологічна характеристика
0-20	Низький	Людина схильна уникати конфліктів, характеризується високим рівнем самоконтролю та емоційної стриманості
21-40	Помірний	Конфліктність проявляється ситуативно, залежно від обставин та емоційного стану

41-60	Середній	Спостерігається схильність до суперечок, емоційних реакцій та труднощів у саморегуляції
61-80	Високий	Виражена конфліктність, імпульсивність, схильність до агресивних або конфронтаційних реакцій

Методика «Стратегії подолання стресу» (Лазаруса-Фолкмана)

Інструкція

Вам пропонується низка тверджень, які описують різні способи реагування у складних, стресових або конфліктних ситуаціях. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки часто Ви поведетеся саме так.

Для відповіді використовуйте таку шкалу:

- ніколи;
- рідко;
- іноколи
- часто.
- завжди

Відповідайте щиро, обираючи той варіант, який найбільше відповідає Вашій звичній поведінці.

Опитувальник бланк

1. Я намагаюся активно вирішити проблему.
2. Я планую свої подальші дії.
3. Я намагаюся контролювати власні емоції.
4. Я звертаюся по підтримку до інших людей.
5. Я відкрито виражаю свої емоції.
6. Я намагаюся знайти позитив у ситуації.
7. Я приймаю ситуацію такою, якою вона є.
8. Я намагаюся заспокоїтися та взяти себе в руки.
9. Я відволікаюся на інші справи.
10. Я намагаюся не думати про проблему.
11. Я уникаю спілкування з іншими людьми.
12. Я можу діяти імпульсивно під впливом емоцій.
13. Я звинувачую себе у виникненні проблеми.
14. Я звертаюся по пораду до інших людей.
15. Я аналізую ситуацію та свої помилки.
16. Я контролюю свою поведінку навіть у складних ситуаціях.
17. Я відкладаю вирішення проблеми на потім.
18. Я переключаю увагу на іншу діяльність.
19. Я намагаюся зберігати оптимізм.
20. Я шукаю внутрішні ресурси для подолання труднощів.

**Програма тренінгу «Розвиток конструктивних стратегій поведінки молоді в
конфліктних ситуаціях»**

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні вправи	Очікуваний результат
1	Знайомство та формування безпечного простору	Формування довірливої атмосфери, мотивації до участі у тренінгу	«Знайомство через асоціації», «Мої очікування», вироблення правил групи	Зниження напруження, формування групової згуртованості
2	Усвідомлення власної поведінки у конфлікті	Допомогти учасникам усвідомити індивідуальні особливості реагування у конфлікті	«Мій стиль конфлікту», «Конфліктні ситуації з життя», самоаналіз поведінкових реакцій	Усвідомлення власних конфліктних стратегій
3	Розвиток емоційної саморегуляції	Формування навичок контролю емоцій та зниження імпульсивності	«Емоційний термометр», дихальна техніка «4-4-4», вправа «Стоп-реакція»	Зниження рівня емоційної напруги та агресивності
4	Розвиток навичок конструктивної комунікації	Формування навичок ефективного спілкування та активного слухання	«Активне слухання», «Я-повідомлення», «Діалог без конфлікту»	Покращення комунікативної взаємодії
5	Асертивна поведінка у конфлікті	Розвиток упевненості у собі та навичок відстоювання власної позиції	«Мої кордони», рольова гра «Складна розмова», «Навчися говорити “ні”»	Формування асертивної поведінки
6	Конструктивне вирішення конфліктів	Формування навичок пошуку компромісу та співпраці	«Переговори», «Пошук спільного рішення», аналіз конфліктних	Розвиток навичок співпраці та компромісу

			кейсів	
7	Подолання стресу та coping-стратегії	Ознайомлення з адаптивними способами подолання стресу	«Колесо ресурсів», «Мої coping-стратегії», техніка позитивної переоцінки	Формування адаптивних способів подолання стресу
8	Підсумкове заняття	Закріплення отриманих навичок та рефлексія	«Мій результат», «Лист самому собі», групове обговорення	Усвідомлення особистісних змін та закріплення навичок

Структура тренінгової програми

Компонент програми	Зміст
Назва тренінгу	«Розвиток конструктивних стратегій поведінки молоді в конфліктних ситуаціях»
Цільова аудиторія	Молодь віком 14-35 років
Кількість учасників	10-15 осіб
Тривалість одного заняття	60-90 хвилин
Загальна кількість занять	8
Форма проведення	Тренінгова групова робота
Методи роботи	Міні-лекції, дискусії, вправи, рольові ігри, психологічні техніки, рефлексія
Основні напрями роботи	Емоційна саморегуляція, асертивність, конструктивна комунікація, coping-стратегії
Очікувані результати	Зниження агресивності та імпульсивності, розвиток конструктивної поведінки у конфлікті

Тренінгові вправи:

Вправа «Емоційний термометр»

Мета: розвиток навичок усвідомлення власних емоцій у конфліктній ситуації.

Учасникам пропонується оцінити рівень власного емоційного напруження за шкалою від 1 до 10 у різних конфліктних ситуаціях. Після цього проводиться обговорення способів контролю емоцій та методів їх конструктивного вираження.

Вправа «Я-повідомлення»

Мета: формування навичок ненасильницької комунікації.

Учасники навчаються замінювати звинувачувальні висловлювання («Ти мене дратуєш») на конструктивні «Я-повідомлення» («Я відчуваю роздратування, коли мене не слухають»).

Вправа «Конфліктний кейс»

Мета: розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Учасникам пропонуються типові конфліктні ситуації з молодіжного середовища. Завдання полягає у пошуку найбільш ефективного способу вирішення конфлікту з використанням співпраці та компромісу.

Вправа «Мої ресурси»

Мета: розвиток coping-стратегій та психологічної стійкості.

Учасники визначають власні внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають їм долати стресові ситуації, після чого складають індивідуальний «ресурсний план».

Додаток Є

Анкета зворотного зв'язку учасників тренінгу

1. Чи був тренінг корисним для вас?
2. Які вправи були найбільш ефективними?
3. Чи змінилося ваше ставлення до конфліктів після участі у тренінгу?
4. Які навички ви плануєте використовувати у повсякденному житті?
5. Ваші побажання та рекомендації.

Тренінг «Розвиток конструктивних стратегій поведінки молоді в конфліктних ситуаціях»

Мета тренінгу: сформувати у молоді навички конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях через розвиток самоконтролю, усвідомлення власного стилю реагування, вміння розрізняти контрольовані та неконтрольовані фактори, а також через опанування технік діалогу, меж, співпраці та пошуку спільного рішення.

Завдання тренінгу;

1. Ознайомити учасників із психологічною природою конфлікту, його причинами, функціями та типовими проявами в молодіжному середовищі.
2. Навчити учасників розрізняти зони власного контролю та неконтрольовані фактори у конфлікті, щоб зменшити рівень тривоги й емоційного напруження.
3. Виявити індивідуальний домінуючий стиль поведінки в конфлікті за логікою моделі Thomas-Kilmann: суперництво, пристосування, уникнення, компроміс, співпраця.
4. Розвинути навички саморегуляції під час сварки: зупинка імпульсивної реакції, усвідомлення емоцій, робота з інтонацією, паузою та тілесним напруженням.
5. Навчити учасників використовувати конструктивні комунікативні техніки: «Я-повідомлення», активне слухання, уточнювальні запитання, ненасильницьке формулювання меж.
6. Відпрацювати навички пошуку «точки дотику» між різними позиціями та створення спільного рішення без знецінення іншої сторони.
7. Сформувати індивідуальний план поведінки в конфлікті з урахуванням особистих тригерів, сильних сторін, ризиків та найбільш корисних стратегій.

Цільова аудиторія: молодь 16–25 років, студенти, учасники молодіжних груп, які стикаються з міжособистісними, навчальними або командними конфліктами.

Формат групи: 8–15 учасників.

Тривалість: 10 годин, 5 занять по 2 години.

Методи роботи: міні-лекції, групові дискусії, діагностичні кейси, рольові вправи, робота в парах і малих групах, рефлексія, письмові завдання, моделювання конфліктних ситуацій.

План:

Заняття 1. Психоедукація: що таке конфлікт, правила групи, перший самоаналіз, техніка «Коло контролю».

Заняття 2. Стилi поведінки в конфлікті: діагностичний кейс, модель Thomas-Kilmann, аналіз власного стилю.

Заняття 3. Емоції, межі та комунікація: «Я-повідомлення», активне слухання, пауза, робота з ескалацією.

Заняття 4. Техніка «Точка дотику»: робота з різними позиціями, аргументація, визнання логіки іншої сторони, спільне рішення.

Заняття 5. Інтеграція: особистий план конструктивної поведінки, рольові ситуації, підсумкова рефлексія та закріплення навичок.

На кожному занятті: актуалізація стану учасників, короткий теоретичний блок, 1–2 групові вправи, індивідуальна рефлексія, обговорення й домашнє завдання.

Заняття 1. Психоедукація і техніка «Коло контролю» (2 години)

1. Вітання, рамки та правила групи. (15 хв)

«Вітаю всіх! Сьогодні ми починаємо тренінг, присвячений конструктивним стратегіям поведінки в конфліктних ситуаціях. Конфлікт — це не завжди руйнування. Часто це момент, у якому стикаються різні потреби, погляди, темпи, межі або очікування. Наше завдання — не навчитися ніколи не сваритися, бо це нереалістично, а навчитися проходити конфлікт так, щоб не втрачати себе, не руйнувати стосунки та не витратити весь ресурс на боротьбу.»

Ведучий коротко пояснює формат тренінгу та домовляється з групою про правила.

- конфіденційність: особисті історії не обговорюються поза групою;
- добровільність: кожен має право не відповідати на питання, якщо не готовий;
- повага: не перебиваємо, не висміюємо, не знецінюємо досвід інших;
- говоримо від себе: використовуємо формулювання «я думаю», «я відчуваю», «у моєму досвіді»;
- активність: чим більше учасник включається у вправи, тим більше практичної користі отримує.

2. Знайомство «Моя асоціація з конфліктом». (20 хв)

Учасники по колу називають своє ім'я, одну асоціацію до слова «конфлікт» і коротко завершують фразу: «У конфлікті мені найважче...».

«Зараз ми коротко познайомимося через тему тренінгу. Назвіть ім'я, одну асоціацію або емоцію, яка виникає у вас при слові “конфлікт”, і одну річ, яка для вас у конфлікті найскладніша. Це може бути страх сказати прямо, складність тримати спокій, бажання втекти від розмови або навпаки — різко довести свою правоту.»

Після кола ведучий підкреслює, що різні реакції є нормальними: хтось атакує, хтось мовчить, хтось уникає, хтось шукає компроміс. Це створює перехід до теми стилів поведінки.

3. Озвучення мети тренінгу. (10 хв)

«Під час цих зустрічей ми будемо вчитися бачити конфлікт не лише як проблему, а як ситуацію вибору. Ми розберемо, що саме залежить від нас, як не віддавати емоціям повний контроль, як розуміти власний стиль поведінки і як шукати рішення, у якому є місце не тільки моїй позиції, а й позиції іншої людини.»

4. Міні-лекція: що таке конфлікт і чому він виникає. (20 хв)

Конфлікт — це зіткнення різних інтересів, потреб, цінностей, очікувань або способів дії. У молодіжному середовищі конфлікти часто виникають через

навчання, дружбу, романтичні стосунки, командні проекти, конкуренцію, порушення меж або несправедливу оцінку.

Важливо розрізнати сам конфлікт і спосіб поведінки в ньому. Конфлікт може бути корисним, якщо допомагає прояснити межі, домовитися про правила, побачити реальні потреби сторін. Але він стає руйнівним, коли переходить у приниження, маніпуляції, ігнорування, агресію або повне уникнення проблеми.

«Конфлікт — це не стіна, а двері. Він може або закрити контакт, або відкрити можливість краще зрозуміти себе та іншу людину. Все залежить від того, як ми поведимося в момент напруження.»

5. Техніка 1: «Коло контролю». (35 хв)

Мета: знизити рівень тривоги, навчитися відрізняти, що залежить від учасника, а що — ні, та перестати витрачати енергію на неконтрольовані речі.

Пояснення для групи: у конфлікті люди часто витрачають сили на те, що не можуть змінити: думки іншої людини, її реакцію, минуле, чутки або оцінку оточення. Через це зростає тривога, напруга і бажання контролювати все навколо. Спокій з'являється там, де людина фокусується на зоні свого реального впливу.

Інструкція:

На дошці ведучий малює два кола: внутрішнє — «Що я контролюю», зовнішнє — «Що я НЕ контролюю». Кожному учаснику даються стікери.

Завдання — написати по 2–3 приклади в кожен зону зі свого життя, приклеїти їх і коротко пояснити.

Внутрішнє коло — «Я контролюю»:

- мова — як я формулюю думку;
- відповідь — що і як я відповідаю;
- інтонація — як я звучатиму;
- рішення — як саме я діятиму;
- вибір — вступати чи не вступати в конфлікт;
- поведінка — чи тримаю себе в руках;
- межі — чи дозволяю так зі мною говорити;
- зупинка — чи вмію зробити паузу;
- відмова — чи можу сказати «ні»;
- увага — на чому я фокусуюся.

Зовнішнє коло — «Я не контролюю»:

- думки іншої людини;
- її емоції: злість, образа, страх;
- слова, які вона скаже;
- її реакцію;
- її рішення;
- чи вибачиться вона;
- минуле, яке вже сталося;
- чутки або думку оточення;
- оцінку інших людей;
- кінцевий результат, якщо в ньому беруть участь дві сторони.

«Ми часто намагаємося змінити зовнішнє коло, але там немає нашої прямої влади. Там здебільшого є лише витрата енергії. У внутрішньому колі — наша реальна сила.»

Питання для обговорення:

- Як часто ви намагаєтеся впливати на речі із зовнішнього кола?
- Що змінюється у вашому стані, коли ви фокусуєтеся лише на внутрішньому колі?
- Яка одна річ із внутрішнього кола є для вас найважчою під час реальної сварки?
- Що зі зовнішнього кола ви все одно намагаєтеся контролювати? Як це впливає на ваш ресурс?

6. Підбиття підсумків і домашнє завдання. (20 хв)

Учасники по колу завершують фразу: «Після сьогоднішнього заняття я зрозумів/зрозуміла, що в конфлікті я можу контролювати...».

Домашнє завдання: протягом тижня помітити одну реальну конфліктну або напружену ситуацію і записати її за схемою: ситуація — що я контролював/контролювала — що я намагався/намагалася контролювати, хоча це було поза моєю владою — який один конструктивний крок я міг/могла зробити.

Заняття 2. Стилї поведінки в конфлікті (2 години)

1. Актуалізація домашнього завдання. (15 хв)

«Вітаю! Сьогодні ми продовжимо працювати з конфліктами, але вже через призму наших звичних стилів поведінки. Спочатку коротко згадаємо домашнє завдання: хто готовий поділитися, у якій ситуації ви помітили внутрішнє і зовнішнє коло контролю?»

Ведучий збирає 3–5 прикладів, не оцінює відповіді, а підкреслює, що сам факт помічання вже знижує автоматичність реакції.

2. Міні-лекція: стилї поведінки в конфлікті. (20 хв)

У конфліктах люди поведуться по-різному: хтось тисне, хтось поступається, хтось уникає, хтось швидко шукає середній варіант, а хтось намагається глибоко проговорити інтереси обох сторін. Це не випадково — за цим стоїть звичний стиль поведінки.

У моделі Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument виділяють п'ять основних стилів. Вони залежать від двох параметрів: наскільки людині важливо відстояти власні інтереси і наскільки їй важливо зберегти стосунки.

Основні стилі:

- Суперництво — орієнтація на результат, контроль, відстоювання свого навіть через напруження.
- Пристосування — поступка іншій стороні, часто заради збереження стосунків або уникнення конфлікту.
- Уникнення — відхід від конфлікту, пауза, мовчання або відсторонення від теми.
- Компроміс — швидкий баланс, де кожен трохи поступається.
- Співпраця — пошук рішення, яке враховує інтереси обох сторін і працює глибше, ніж проста поступка.

Жоден стиль не є абсолютно правильним або неправильним. Усе залежить від ситуації. Проблеми починаються тоді, коли людина використовує лише один стиль автоматично, навіть коли він не підходить.

3. Діагностичний кейс: «Мій стиль поведінки в конфлікті». (45 хв)

Інструкція: перед учасниками 10 життєвих ситуацій. У кожній потрібно обрати один варіант А–Е, який найбільш точно описує реальну поведінку в подібних випадках.

Варіанти стилів:

- А — Суперництво: відстоюю своє, навіть через конфлікт.
- В — Пристосування: поступаюся іншому.
- С — Уникнення: відходжу від конфлікту.
- D — Компроміс: кожен трохи поступається.
- Е — Співпраця: шукаю спільне рішення, яке враховує інтереси обох.

1. Ви домовилися з другом зробити важливе завдання разом. У день роботи він пише, що не прийде, бо зайнятий іншими справами, хоча ви розраховували на нього.

- А — прямо скажу, що це неприпустимо, і вимагатиму відповідальності;
- В — скажу, що нічого страшного, і зроблю все сам/сама;
- С — не відповідатиму і відсторонюся;
- D — запропоную перерозподілити роботу або перенести частину;
- Е — обговорю ситуацію і знайду рішення, яке врахує нас обох.

2. Викладач поставив оцінку, з якою ви категорично не згодні.

- А — буду наполягати на перегляді оцінки;
- В — змирюся, щоб уникнути конфлікту;
- С — промовчу і не підніматиму питання;
- D — спробую домовитися про перездачу або додаткове завдання;
- Е — аргументовано обговорю критерії і спробую знайти справедливе рішення.

3. Близька людина систематично робить те, що вас дратує, хоча ви вже це обговорювали.

- А — жорстко скажу, що це має припинитися;
- В — промовчу, щоб не сваритися;
- С — почну уникати розмови;
- D — запропоную взаємні поступки;
- Е — спокійно проаналізую ситуацію і знайду глибше рішення разом.

4. Незнайома людина грубо поводить з вами в громадському місці.

- А — різко відповім і поставлю межу;
- В — зроблю вигляд, що нічого не сталося;
- С — піду і не вступатиму в контакт;
- D — коротко скажу, щоб знизити напругу;
- Е — спробую спокійно з'ясувати ситуацію, якщо це доречно.

5. У командному проєкті один учасник не виконує свою частину роботи.

- А — вимагатиму виконання і контролюватиму процес;
- В — зроблю його частину сам/сама;
- С — промовчу, але буду незадоволений/незадоволена;

- D — перерозподілю завдання, щоб усі встигли;
 - E — обговорю проблему з командою і знайдемо спільне рішення.
6. У суперечці вам активно нав'язують чужу думку.
- A — наполегливо відстою свою позицію;
 - B — погоджусь, щоб уникнути конфлікту;
 - C — припиню розмову;
 - D — частково погоджусь, щоб знизити напругу;
 - E — знайду спільну позицію через аргументи.
7. Близька людина сказала щось, що вас зачепило емоційно.
- A — прямо скажу, що це було образливо;
 - B — промовчу і переживу це всередині;
 - C — закриюсь і віддалюся;
 - D — скажу частково, без загострення;
 - E — поясню свої почуття і спробую зрозуміти іншу сторону.
8. У групі виникла конфліктна ситуація, і ніхто не може домовитися.
- A — візьму контроль і буду керувати процесом;
 - B — підлаштуюсь під інших;
 - C — відійду від участі;
 - D — запропоную варіант компромісу;
 - E — організую обговорення для спільного рішення.
9. Ваші інтереси повністю суперечать інтересам іншої людини.
- A — відстою свої інтереси до кінця;
 - B — поступлюся іншому;
 - C — відмовлюся від участі;
 - D — поділимо результат навпіл;
 - E — шукатиму нове рішення, яке змінює саму ситуацію.
10. Ви втомлені, але виникає конфлікт, який треба вирішити зараз.
- A — все одно наполягаю на своєму;
 - B — поступаюся, щоб швидше завершити;
 - C — уникаю розмови;
 - D — швидко домовляюсь про середній варіант;
 - E — пропоную перенести і повернутися до обговорення пізніше.

Обробка результатів:

Порахуйте, скільки разів ви обрали кожен літеру: A — суперництво, B — пристосування, C — уникнення, D — компроміс, E — співпраця. Найбільша кількість відповідей показує домінуючий стиль. Рівні показники означають змішаний стиль поведінки.

Психологічний висновок:

- A — орієнтація на результат і контроль;
- B — орієнтація на стосунки та уникнення напруги;
- C — уникнення емоційного дискомфорту;
- D — прагнення швидкого балансу;
- E — глибоке вирішення конфліктів через діалог.

4. Рефлексія результатів. (25 хв)

Питання:

- Ви здивувалися результату чи він був очікуваним? Чому?
- Чи вмісте ви змінювати стиль поведінки залежно від ситуації?
- Який стиль для вас найскладніший у використанні? Чому?
- Який стиль ви хотіли б використовувати частіше?
- У яких ситуаціях ваш домінуючий стиль допомагає, а в яких — шкодить?

Домашнє завдання: до наступної зустрічі помітити один реальний конфлікт або напружену розмову й записати: який стиль я використав/використала, що це дало, який інший стиль міг би бути корисним.

Заняття 3. Емоції, межі та конструктивна комунікація (2 години)

1. Обмін досвідом після домашнього завдання. (15 хв)

«Сьогодні ми будемо говорити про те, що часто вирішує долю конфлікту: емоції, межі й формулювання. Одна й та сама думка може або загострити сварку, або відкрити простір для діалогу.»

Кілька учасників діляться прикладами, який стиль поведінки вони помітили у себе протягом тижня.

2. Міні-лекція: як емоції запускають ескалацію. (20 хв)

Ескалація — це посилення конфлікту, коли кожна наступна репліка стає різкішою, а сторони все менше чують одна одну. Часто ескалація починається не з фактів, а з інтерпретацій: «він мене не поважає», «вона спеціально мене ігнорує», «мене хочуть принизити».

У момент сильних емоцій звужується увага: людина гірше аналізує інформацію, швидше переходить до захисту або атаки, частіше говорить категорично. Тому перший крок конструктивної поведінки — не одразу доводити правоту, а повернути собі мінімальний самоконтроль.

Техніка короткої паузи:

- зупинитися на 3–5 секунд перед відповіддю;
- помітити емоцію: «я злюся», «мені образливо», «я напружений/напружена»;
- зробити повільний видих;
- сформулювати відповідь так, щоб вона не принижувала іншу сторону.

3. Вправа «Стоп-реакція». (20 хв)

Учасники отримують короткі провокативні фрази, наприклад: «Ти завжди все псуєш», «З тобою неможливо домовитись», «Ти нічого не робиш нормально». Завдання — спочатку записати автоматичну реакцію, а потім переписати її через конструктивну відповідь.

Схема відповіді:

- Що я відчуваю?
- Що саме мене зачепило?
- Яку межу я хочу позначити?
- Яке прохання або пропозицію я можу сформулювати?

«Наприклад, замість “Сам ти нічого не робиш нормально” можна сказати: “Мені неприємно чути узагальнення. Я готовий обговорити конкретну помилку, але без фраз на кшталт ‘завжди’ і ‘ніколи’”.»

4. Міні-лекція і практика: «Я-повідомлення». (25 хв)

«Я-повідомлення» допомагає говорити про свій стан і потребу без прямого нападу на іншу людину. Воно знижує захисну реакцію, бо замість звинувачення містить опис факту, почуття, наслідку й прохання.

Формула: коли відбувається... я відчуваю... тому що для мене важливо... я прошу/пропоную...

Приклади:

- Замість: «Ти мене ігноруєш». Краще: «Коли ти не відповідаєш на повідомлення протягом дня, я відчуваю напругу, бо для мене важливо розуміти, що ми на зв'язку. Можеш коротко писати, коли зайнятий/зайнята?»

- Замість: «Ти безвідповідальний». Краще: «Коли твоя частина проєкту не готова в домовлений час, я хвилююся за спільну оцінку. Пропоную сьогодні визначити точний дедлайн і обсяг роботи».

Учасники в парах беруть одну конфліктну фразу і переформулюють її за схемою «Я-повідомлення».

5. Вправа «Активне слухання». (25 хв)

Один учасник протягом 2 хвилин розповідає про ситуацію, де його не зрозуміли. Другий не радить і не перебиває, а використовує три інструменти: перефразування, уточнення, відображення емоції.

Інструменти активного слухання:

- Перефразування: «Правильно я зрозумів/зрозуміла, що...»
- Уточнення: «Що саме для тебе було найважчим?»
- Відображення емоції: «Схоже, тебе це сильно зачепило».

Після вправи учасники міняються ролями. У загальному колі обговорюють, що було складніше: говорити, слухати без порад чи відображати емоції.

6. Домашнє завдання. (15 хв)

Завдання: протягом тижня використати хоча б одне «Я-повідомлення» у реальній ситуації або переписати одну складну фразу у щоденнику за цією формулою. Додатково записати, що змінилося у вашому стані після паузи перед відповіддю.

Заняття 4. Техніка «Точка дотику» і пошук спільного рішення (2 години)

1. Актуалізація досвіду. (15 хв)

«Сьогодні ми будемо тренувати не просто вміння довести свою правоту, а вміння побачити логіку іншої сторони. Це не означає погодитися з усім. Це означає зрозуміти, що стоїть за поведінкою людини, і знайти рішення, яке не руйнує процес.»

Учасники коротко діляться, чи вдалося використати «Я-повідомлення» або зробити паузу в реальній ситуації.

2. Вступ до техніки «Точка дотику». (10 хв)

«Точка дотику» — це місце, де різні позиції перестають бути взаємним нападом і перетворюються на матеріал для спільного рішення. У конфлікті часто є дві поверхневі позиції: «роби так» і «ні, роби інакше». Але за ними стоять глибші потреби: безпека, якість, свобода, визнання, контроль, повага, темп, ресурс.

3. Кейс «Перфекціоніст-структурник і креативний спринтер». (20 хв)

Конфлікт: двоє студентів працюють над груповим навчальним проєктом, який впливає на підсумкову оцінку.

Студент А — «Перфекціоніст-структурник».

Вона працює за чітким планом: заздалегідь розподілила завдання, хоче завершити проєкт мінімум за 5–7 днів до дедлайну, постійно перевіряє якість і вимагає правок, боїться помилок і «сирого» результату.

«Її позиція: краще здати раніше й ідеально, ніж в останній момент і з помилками.»

Студент Б — «Креативний спринтер».

Він працює інакше: найкраще включається під тиском, генерує ідеї ближче до дедлайну, часто переписує й покращує вже готове, не любить ранню фіксацію остаточного варіанту.

«Його позиція: ідеї приходять в останній момент; якщо все зафіксувати надто рано, можна втратити якість.»

Загострення ситуації:

- за 3 дні до дедлайну студентка А вимагає остаточну версію і починає активно писати повідомлення з правками;
- студент Б відповідає, що «ще не час фінального варіанту» і просить не тиснути;
- А сприймає це як безвідповідальність і каже, що здасть роботу сама;
- Б у відповідь припиняє участь в обговоренні, щоб «не працювати під стресом».

Підсумок:

- обидва продовжують роботу окремо;
- версії проєкту починають розходитися;
- зв'язок майже зруйнований;
- зростає ризик неузгодженої здачі роботи.

4. Груповий батл позицій. (30 хв)

Група ділиться на дві команди. Перша команда захищає студента А, друга — студента Б. Завдання кожної команди — навести 5 аргументів, чому позиція їхнього студента є обґрунтованою та логічною.

Важливо для обох груп:

- аргументи мають бути чіткими та логічно обґрунтованими;
- заборонено ображати іншу сторону;
- завдання — не довести, хто кращий, а показати логіку поведінки свого учасника.

Модерація батлу: після кожного аргументу ведучий ставить питання: «У чому тут може бути часткова правда іншої сторони?»

5. Переломний етап: що стоїть за поведінкою. (20 хв)

Ведучий переводить обговорення від поверхневих позицій до потреб і страхів.

- За поведінкою А може стояти страх невдачі, помилок, втрати балів, потреба в передбачуваності та контролі.
- За поведінкою Б може стояти страх тиску, втрати творчості, «закостеніння» роботи, потреба в свободі та просторі для ідей.

«Як підхід опонента може допомогти нашому проєкту, а не заважати йому?»

6. Завдання «Точка дотику». (25 хв)

Тепер групи повинні не вибрати «правильного», а створити систему спільної роботи, у якій є місце і структурі, і креативу.

Очікуване рішення:

1. Поділ фаз роботи: ранній етап — структура (А), середній етап — розробка та ідеї (Б), фінальний етап — спільне доопрацювання.

2. Проміжні дедлайни: не один фінальний дедлайн, а 2–3 контрольні точки узгодження.

3. Правило спілкування: не можна зникати з процесу; не можна переписати остаточну версію без узгодження.

4. Формула балансу: «Структура дає безпеку, креатив дає якість».

Остаточні висновки техніки:

- конфлікт виникає не лише через людей, а й через різні темпи роботи;
- обидва підходи можуть бути логічними та корисними на різних етапах;
- рішення — це система, де є місце і структурі, і креативу;
- перший крок до рішення — визнання того, що обидві стратегії можуть бути важливими.

7. Рефлексія і домашнє завдання. (10 хв)

Питання:

• Що було складніше: знайти 5 причин, чому ви маєте рацію, чи придумати один спосіб домовитися?

• Яке почуття сильніше: азарт від того, що ви «перемогли» опонента, чи полегшення від того, що ви нарешті домовилися?

Домашнє завдання: обрати один реальний або типовий конфлікт і записати дві позиції сторін, приховані потреби кожної сторони та можливу «точку дотику».

Заняття 5. Інтеграція навичок і особистий план поведінки (2 години)

1. Вступ і актуалізація. (15 хв)

«Сьогодні ми зберемо всі інструменти в одну систему: коло контролю, стилі поведінки, паузу, “Я-повідомлення”, активне слухання і пошук точки дотику. Завдання фінальної зустрічі — не просто згадати техніки, а зрозуміти, як саме ви будете використовувати їх у реальному житті.»

2. Повторення ключових інструментів. (20 хв)

Інструмент 1 — «Коло контролю»: запитати себе, що реально залежить від мене в цій ситуації.

Інструмент 2 — визначення стилю: помітити, що я зараз роблю: тисну, поступаюся, уникаю, шукаю компроміс чи співпрацю.

Інструмент 3 — пауза: зупинити автоматичну реакцію до того, як вона загострить конфлікт.

Інструмент 4 — «Я-повідомлення»: говорити про факт, почуття, потребу й прохання без приниження іншої сторони.

Інструмент 5 — активне слухання: перефразувати, уточнювати, відображати емоцію.

Інструмент 6 — «Точка дотику»: шукати не перемогу однієї сторони, а систему, у якій враховано реальні потреби обох.

3. Вправа «Мій конфліктний профіль». (25 хв)

Учасники індивідуально заповнюють короткий профіль.

Питання для письмової роботи:

- Який мій найчастіший стиль поведінки в конфлікті?
- Які ситуації найшвидше виводять мене з рівноваги?
- Яка моя типова автоматична реакція?
- Що я зазвичай намагаюся контролювати, хоча це не в моїй владі?
- Яка одна техніка з тренінгу для мене найкорисніша?
- Який один новий стиль поведінки я хочу тренувати частіше?

Після індивідуальної роботи учасники за бажанням обговорюють відповіді в парах.

4. Рольові ситуації. (35 хв)

Група отримує 3–4 ситуації. Учасники по черзі розігрують конфлікт, а спостерігачі відмічають, які інструменти були використані.

Приклади ситуацій:

- друг не виконав обіцянку, через що вам довелося робити роботу самому/самій;
- у командному проєкті ваші ідеї постійно ігнорують;
- близька людина говорить з вами різким тоном;
- однокласник перекладає на вас відповідальність за спільне завдання.

Завдання для учасників ролі:

- зробити паузу перед відповіддю;
- назвати свою межу без агресії;
- сформулювати хоча б одне «Я-повідомлення»;
- поставити уточнювальне запитання;
- запропонувати варіант «точки дотику».

Завдання для спостерігачів:

- що допомогло знизити напругу?
- яка фраза могла загострити конфлікт?
- де була спроба співпраці?
- який інструмент варто було б додати?

5. Індивідуальний план конструктивної поведінки. (25 хв)

Схема плану:

1. Мій тригер у конфлікті: що мене найчастіше зачіпає.
2. Моя автоматична реакція: що я зазвичай роблю без усвідомлення.
3. Мій ризик: що може зруйнувати діалог, якщо я не зупинюся.
4. Моя пауза: що я зроблю в перші 5 секунд конфлікту.
5. Моя конструктивна фраза: як я можу сформулювати думку через «Я-повідомлення».
6. Моя межа: що для мене неприйнятно у спілкуванні.
7. Моя точка дотику: яке спільне рішення я можу шукати.
8. Мій перший крок після тренінгу: у якій реальній ситуації я спробую новий спосіб поведінки.

«Цей план не має бути ідеальним. Його завдання — дати вам опору в момент, коли емоції вже піднімаються, а стара реакція хоче спрацювати автоматично.»

6. Завершення. (10 хв)

Подяка за відвертість, активність та участь у дослідженні.

«Дякую вам за вашу відвертість, активність і участь у моєму дослідженні. Для мене як для майбутньої психологині це дуже цінно, а для вас, сподіваюся, ці зустрічі стали кроком до більш доброзичливого і водночас відповідального ставлення до себе та до інших у конфліктних ситуаціях.

Пам'ятайте, що конфлікт — це не вирок і не обов'язково руйнування стосунків, а процес, яким можна поступово навчитися керувати. Ви вже маєте для цього конкретні інструменти — коло контролю, паузу, усвідомлення власного стилю поведінки, “Я-повідомлення”, активне слухання, пошук точки дотику та особистий план дій. Я щиро бажаю вам використовувати їх так, як вам підходить, і помічати навіть невеликі зміни у своїй поведінці, спілкуванні та ставленні до конфліктів.»