

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Г. І. Гвоздецька

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У
ПЕРІОДИ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

Кафедра психології та соціології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: «Психологічні стратегії попередження конфліктів у періоди соціальної
нестабільності»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-241зм

Г. І. Гвоздецька

Керівник роботи: канд. психол. наук,
доцент, доц. кафедри психології
та соціології

А. М. Османова

Рецензент: канд. психол. наук, доц. каф психології,
соціальної роботи та педагогіки
Відкритого міжнародного університету
розвитку людини «Україна»

О. О. Поджинська

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Гвоздецької Галини Іванівни

1. Тема роботи: «Психологічні стратегії попередження конфліктів у періоди соціальної нестабільності».

Керівник роботи: А. М. Османова – к. психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 120 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Османова А. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Османова А. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Османова А. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Гвоздецька Г. І.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Османова А. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 120 с., рис. – 21, табл. – 32, літератури – 81 дж., додатків – 4

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи дослідження психологічних стратегій попередження конфліктів у періоди соціальної нестабільності.

Розглянуто сучасний стан досліджень конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності та проаналізовано теоретичні підходи до розуміння детермінант конфліктогенності. Охарактеризовано особливості конфліктної поведінки студентів-психологів, які функціонують в умовах воєнного часу. Описано взаємозв'язки між рівнем сприйнятого стресу, резильєнтністю та стилями поведінки в конфліктних ситуаціях.

Проведено констатувальний експеримент із застосуванням комплексу психодіагностичних методик для оцінки стилів конфліктної поведінки, рівня сприйнятого стресу та психологічної стійкості студентів-психологів. Виявлено схильність до деструктивних стилів поведінки, підвищений рівень стресу та знижену резильєнтність у значної частини досліджуваної групи.

На основі результатів констатувального дослідження розроблено та апробовано комплексну програму соціально-психологічного тренінгу з попередження конфліктної поведінки. Ефективність програми підтверджено за допомогою t-критерію Стюдента через статистично високозначущі позитивні зміни у конфліктній поведінці, рівні стресу та резильєнтності учасників.

Ключові слова: КОНФЛІКТНА ПОВЕДІНКА, КОНСТРУКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ, ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, СОЦІАЛЬНА НЕСТАБІЛЬНІСТЬ, СПРИЙНЯТИЙ СТРЕС, СТИЛІ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ, СТУДЕНТИ-ПСИХОЛОГИ, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ

ABSTRACT

Hvozdet'ska H. I. Psychological strategies for conflict prevention during periods of social instabilit. - Qualification work. - Kyiv, 2025.

The qualification work presents the theoretical and methodological foundations for studying psychological strategies for conflict prevention during periods of social instability.

The current state of research on conflict behavior under conditions of social instability is examined and theoretical approaches to understanding the determinants of conflictogenicity are analyzed. The characteristics of conflict behavior of psychology students functioning in wartime conditions are described. The relationships between the level of perceived stress, resilience and styles of behavior in conflict situations are outlined.

An ascertaining experiment was conducted using a complex of psychodiagnostic methods to assess conflict behavior styles, perceived stress levels and psychological resilience of psychology students. A tendency towards destructive behavioral styles, elevated stress levels and reduced resilience in a significant portion of the studied group were revealed.

Based on the results of the ascertaining study, a comprehensive social-psychological training program for conflict behavior prevention was developed and tested. The effectiveness of the program was confirmed using Student's t-test through statistically highly significant positive changes in participants' conflict behavior, stress levels and resilience.

Key words: CONFLICT BEHAVIOR, CONSTRUCTIVE COMMUNICATION, CONFLICT PREVENTION, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, RESILIENCE, SOCIAL INSTABILITY, PERCEIVED STRESS, CONFLICT BEHAVIOR STYLES, PSYCHOLOGY STUDENTS, EMOTIONAL REGULATION.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
КОНФЛІКТІВ У ПЕРІОДИ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ	12
1.1. Концептуальні підходи до розуміння природи конфліктів у сучасній психології	12
1.2. Соціальна нестабільність як чинник виникнення та ескалації конфліктів	21
1.3. Психологічні особливості конфліктів в умовах суспільних трансформацій	28
Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО	
ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ	
СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ	35
2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження	35
2.2. Методи діагностики конфліктогенних факторів та конфліктної поведінки	41
2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту щодо особливостей конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності.....	49
Висновки до другого розділу	61
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ	
СТРАТЕГІЙ ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПЕРІОДИ	
СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ	63
3.1. Теоретичне обґрунтування стратегій попередження конфліктів	63
3.2. Програма психологічної профілактики конфліктної поведінки	68
3.3. Апробація та оцінка ефективності запропонованих стратегій попередження конфліктів	100
Висновки до третього розділу	123
ВИСНОВКИ	125
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	127
ДОДАТКИ	137

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ характеризується невинними трансформаційними процесами, які суттєво впливають на психологічне благополуччя людини та її здатність ефективно функціонувати в соціумі. Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах соціальної нестабільності, коли традиційні механізми регулювання міжособистісних відносин виявляються недостатньо ефективними для подолання конфліктних ситуацій. Україна сьогодні переживає один із найскладніших періодів своєї історії, коли військові дії, економічна нестабільність та соціальні трансформації створюють унікальне середовище для формування та ескалації різноманітних конфліктів.

Дослідження конфліктів та механізмів їх попередження має давню традицію в психологічній науці. Значний внесок у розуміння природи конфліктів зробили зарубіжні психологи К. Томас та Р. Кілманн, які розробили типологію стилів поведінки в конфлікті, Л. Курдек, який створив опитувальник стилів вирішення конфліктів, а також К. Коен та співавтори, які розробили шкалу сприйняття стресу. Серед українських науковців варто відзначити роботи О.М. Кочубейника, який досліджував надзвичайні ситуації як соціальні конструкції, В.М. Духневича та колег, які вивчали негативні психологічні явища в умовах воєнного конфлікту, а також Л.М. Коробки, яка аналізувала психологічні стратегії адаптації спільнот у воєнний час.

Актуальність розробки психологічних стратегій попередження конфліктів зумовлена кількома важливими факторами. В умовах соціальної нестабільності спостерігається значне зростання кількості та інтенсивності конфліктів на всіх рівнях соціальної взаємодії – від міжособистісного до міжгрупового. Традиційні підходи до вирішення конфліктів часто виявляються неефективними в умовах трансформаційних змін, що потребує розробки нових, адаптованих до специфіки ситуації стратегій. Конфлікти в умовах нестабільності мають особливі психологічні характеристики, такі як підвищена емоційність, когнітивні

спотворення та криза ідентичності, що вимагає спеціального підходу до їх аналізу та врегулювання.

Особливої уваги заслуговує феномен резильєнтності як здатності особистості долати труднощі та адаптуватися до стресових ситуацій. Як показують дослідження К. Коннора та Дж. Девідсона, резильєнтність може слугувати важливим захисним фактором, що знижує ймовірність виникнення деструктивних конфліктів. Водночас, рівень сприйняття стресу, згідно з дослідженнями С. Коена та співавторів, може значно впливати на схильність до конфліктної поведінки.

Сучасні українські реалії підтверджують необхідність глибокого вивчення психологічних механізмів виникнення конфліктів у періоди соціальної нестабільності. Дослідження К.К. Гаврилюк показують, що політичні кризи в Україні мають глибокі психологічні корені та потребують комплексного підходу до їх вирішення. Роботи Н.А. Дубовик демонструють важливість інституційних та культурних чинників як детермінант політичних конфліктів, що особливо актуально в умовах трансформації української держави.

Об'єктом дослідження є конфліктна поведінка особистості в умовах соціальної нестабільності.

Предметом дослідження є психологічні стратегії попередження конфліктів у періоди соціальної нестабільності та їх зв'язок зі стилями конфліктної поведінки, рівнем сприйняття стресу та резильєнтністю особистості.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричній розробці психологічних стратегій попередження конфліктів у періоди соціальної нестабільності на основі вивчення взаємозв'язків між стилями конфліктної поведінки, рівнем сприйняття стресу та резильєнтністю особистості.

Згідно з визначеною метою у роботі вирішувалися такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз концептуальних підходів до розуміння природи конфліктів у сучасній психології та визначити їх специфіку в умовах соціальної нестабільності.

2. Дослідити соціальну нестабільність як чинник виникнення та ескалації конфліктів і проаналізувати психологічні особливості конфліктів в умовах суспільних трансформацій.

3. Вивчити емпірично особливості конфліктної поведінки, рівень сприйняття стресу та резильєнтності у осіб, які проживають в умовах соціальної нестабільності.

4. Проаналізувати взаємозв'язки між стилями конфліктної поведінки, рівнем сприйняття стресу та резильєнтністю особистості в умовах соціальної нестабільності.

5. Розробити та науково обґрунтувати психологічні стратегії попередження конфліктів у періоди соціальної нестабільності на основі отриманих емпіричних даних.

Теоретичною основою дослідження є концептуальні підходи до розуміння природи конфліктів (К. Томас, Р. Кілманн, Л. Курдек), теорія сприйняття стресу (С. Коен, Т. Камарк, Р. Мермельштейн), концепція резильєнтності (К. Коннор, Дж. Девідсон), теорії соціальної нестабільності та її впливу на психологічне функціонування особистості (О.М. Кочубейник, В.М. Духневич), дослідження конфліктів в українському контексті (К.К. Гаврилюк, Н.А. Дубовик, Л.М. Коробка).

Методологічною основою дослідження є принципи системного, структурно-функціонального та діяльнісного підходів у психології, принцип єдності свідомості та діяльності, принцип детермінізму та розвитку.

Методи дослідження

1. *Теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; систематизація теоретичних підходів до вивчення конфліктів в умовах соціальної нестабільності.

2. *Емпіричні методи:* психодіагностичне тестування з використанням стандартизованих методик:

- Опитувальник "Стили поведінки в конфлікті" К. Томаса та Р. Кілманна (TKI);

- Шкала сприйняття стресу С. Коена та співавторів (PSS-10);
- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10).

3. *Методи математичної статистики:* описова статистика, описова статистика, факторний аналіз, регресійний аналіз, t-критерій Стюдента із їх подальшою якісною інтерпретацією і змістовним узагальненням.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- *комплексно досліджено* взаємозв'язки між стилями конфліктної поведінки, рівнем сприйняття стресу та резильєнтністю в умовах соціальної нестабільності;
- *теоретично обґрунтовано* та емпірично верифіковано модель психологічних чинників, що впливають на виникнення та розвиток конфліктів у періоди суспільних трансформацій;
- *розроблено* систему психологічних стратегій попередження конфліктів, адаптованих до специфіки функціонування особистості в умовах соціальної нестабільності.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про природу конфліктів в умовах соціальної нестабільності, розширенні розуміння ролі стресу та резильєнтності як чинників конфліктної поведінки, а також у розвитку теоретичних основ психологічного супроводу осіб у періоди суспільних трансформацій. Результати дослідження сприяють розвитку конфліктології як галузі психологічної науки та можуть бути використані для подальших наукових розвідок у цій сфері.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання розроблених психологічних стратегій попередження конфліктів практичними психологами, соціальними працівниками, медіаторами та фахівцями з управління персоналом. Результати можуть бути впроваджені в роботу психологічних служб освітніх закладів, центрів психологічної реабілітації, громадських організацій, а також використовуватися для підготовки фахівців у галузі конфліктології та кризової психології.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПЕРІОДИ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

1.1. Концептуальні підходи до розуміння природи конфліктів у сучасній психології

Проблема розуміння природи конфліктів є однією з центральних у сучасній психологічній науці, оскільки конфліктні ситуації супроводжують людство протягом усієї його історії і є невід'ємною частиною соціального буття. Ця тема набуває особливої актуальності в контексті сучасних викликів, пов'язаних із соціальною нестабільністю, коли традиційні механізми регулювання конфліктів виявляються недостатньо ефективними для подолання нових форм протиріч.

Конфлікт є одним із найскладніших та найбільш досліджуваних феноменів у сучасній психологічній науці. Його природа викликає жвавий інтерес серед науковців різних напрямів, оскільки конфліктні ситуації є невід'ємною частиною людської взаємодії та соціального буття. Протягом останніх десятиліть накопичено значний масив теоретичних та емпіричних досліджень, які дозволяють глибше зрозуміти механізми виникнення, розвитку та вирішення конфліктів у різних сферах людської діяльності [54].

У найзагальнішому розумінні конфлікт можна визначити як протиборство між двома або більше сторонами, яке виникає через несумісність їхніх інтересів, цілей, потреб чи цінностей. Це визначення охоплює широкий спектр ситуацій – від внутрішньоособистісних суперечностей до міжгрупових протистоянь. Однак варто зазначити, що конфлікт не завжди має негативний характер, адже він може слугувати каталізатором позитивних змін та розвитку як на індивідуальному, так і на соціальному рівні.

Альтернативне визначення конфлікту пропонує розглядати його як динамічний процес взаємодії, в ході якого сторони усвідомлюють несумісність своїх позицій і намагаються реалізувати власні інтереси за рахунок опонента. Таке розуміння підкреслює процесуальний характер конфлікту та важливість суб'єктивного сприйняття ситуації учасниками. Крім того, це визначення звертає увагу на те, що конфлікт передбачає активну взаємодію сторін, а не просто наявність об'єктивних суперечностей (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні визначення конфлікту в психологічній літературі

Автор	Визначення конфлікту
Психологічна школа	Зіткнення протилежно спрямованих мотивів, інтересів, поглядів
Соціально-психологічний підхід	Форма соціальної взаємодії між суб'єктами соціального середовища
Когнітивний підхід	Результат неадекватного сприйняття та інтерпретації ситуації
Системний підхід	Дисфункція в системі соціальних відносин

Сучасна психологія пропонує декілька концептуальних підходів до розуміння природи конфліктів. Кожен із них акцентує увагу на певних аспектах конфліктної взаємодії та пропонує власне бачення механізмів виникнення і розвитку конфліктних ситуацій. Варто відзначити, що різні підходи не є взаємовиключними, а радше доповнюють один одного, створюючи багатовимірну картину конфліктного феномену. Це різноманіття теоретичних перспектив відображає складність та багатогранність конфлікту як психологічного явища.

Психоаналітичний підхід, започаткований Зігмундом Фрейдом, розглядає конфлікт як наслідок боротьби між свідомим і несвідомим, між різними інстанціями психіки. У межах цього підходу конфлікт сприймається як неминучий результат протиріч між бажаннями індивіда та соціальними обмеженнями. Основна увага приділяється внутрішньоособистісним конфліктам, які згодом проєктуються на зовнішні відносини. Психоаналітики вважають, що неврозовані конфлікти дитинства можуть проявлятися в

дорослому житті у формі деструктивних конфліктів з оточуючими. Цей підхід підкреслює важливість глибинного аналізу мотивів поведінки та розуміння несвідомих механізмів, що лежать в основі конфліктної взаємодії [23, с. 45].

Біхевіористський підхід фокусується на спостережуваній поведінці учасників конфлікту, відкидаючи спекуляції щодо внутрішніх психічних процесів. Як відзначає М.Ф. Бабій, представники цього напрямку розглядають конфлікт як результат неадекватного навчання або неправильного підкріплення певних форм поведінки [4]. Основна увага приділяється аналізу зовнішніх проявів конфлікту та способів їх модифікації через зміну поведінкових патернів. Біхевіористи вважають, що агресивна поведінка засвоюється через імітацію та підкріплення, тому зміна умов навчання може призвести до зміни конфліктної поведінки. Цей підхід особливо корисний для розробки конкретних програм корекції поведінки в конфліктних ситуаціях.

Когнітивний підхід підкреслює роль мислення, сприйняття та інтерпретації в розвитку конфліктних ситуацій. Згідно з цим підходом, конфлікт виникає не стільки через об'єктивні суперечності, скільки через суб'єктивне сприйняття ситуації як конфліктної. Ключове значення мають когнітивні спотворення, стереотипи та упередження, які впливають на інтерпретацію дій інших людей. Когнітивісти досліджують такі феномени, як атрибуція ворожості, селективне сприйняття інформації, самопідтверджувальні пророцтва та інші когнітивні механізми, що сприяють виникненню та ескалації конфліктів. Важливою особливістю цього підходу є увага до можливостей когнітивної реструктуризації як способу вирішення конфліктів [40, с. 350].

Структурна модель конфлікту в когнітивній психології включає декілька взаємопов'язаних компонентів (див. рис. 1.1):

- 1) когнітивне сприйняття ситуації (ідентифікація конфлікту);
- 2) емоційну реакцію на усвідомлення конфлікту (гнів, страх, тривога);
- 3) поведінкову відповідь на конфліктну ситуацію (агресія, уникнення, співпраця);
- 4) когнітивну переоцінку результатів поведінки (рефлексія та навчання).



Рис. 1.1. Структурна модель конфлікту в когнітивній психології

Гуманістичний підхід розглядає конфлікт через призму самоактуалізації та особистісного зростання. Представники цього напрямку вважають, що конфлікт може мати конструктивний характер, сприяючи розвитку особистості та розкриттю її потенціалу. Основна увага приділяється можливостям трансформації конфлікту в ресурс для особистісного зростання. Гуманісти підкреслюють, що конфлікт часто є результатом фрустрації базових потреб людини в автономії, компетентності та зв'язку з іншими. Вирішення конфлікту розглядається як процес відновлення цілісності особистості та гармонізації її відносин із світом [32, с. 98].

Системний підхід розглядає конфлікт як елемент складної системи соціальних відносин. У межах цього підходу конфлікт аналізується не ізольовано, а в контексті більш широкої системи взаємодій. Особлива увага приділяється зв'язкам між різними рівнями системи та механізмам зворотного зв'язку. Системні теоретики розглядають конфлікт як симптом дисфункції в системі, який може виконувати адаптивну функцію, сигналізуючи про необхідність змін. Цей підхід особливо корисний для аналізу організаційних та сімейних конфліктів, де важливо враховувати всю мережу взаємозв'язків між учасниками [74].

Детальний порівняльний аналіз основних підходів до вивчення конфліктів представлено в таблиці (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Порівняльний аналіз основних підходів до вивчення конфліктів

Підхід	Фокус уваги	Основні механізми	Методи дослідження
Психоаналітичний	Несвідомі процеси	Проекція, витіснення	Глибинне інтерв'ю, проєктивні методики
Біхевіористський	Поведінка	Навчання, підкріплення	Спостереження, експеримент
Когнітивний	Мислення, сприйняття	Атрибуція, категоризація	Когнітивні тести, аналіз суджень
Гуманістичний	Самоактуалізація	Особистісне зростання	Феноменологічний аналіз
Системний	Взаємодії в системі	Зворотний зв'язок	Системний аналіз

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на груповій динаміці та міжгруповій взаємодії. Конфлікт розглядається як результат конкуренції за ресурси, статус або владу між різними групами. Як зазначають І.В. Піголенко, О.П. Северинчик та М.А. Горячева, цей підхід особливо важливий для розуміння міжетнічних, міжкласових та інших форм групових конфліктів [49]. Соціальні психологи досліджують такі феномени, як внутрішньогрупова згуртованість, міжгрупову упередженість, соціальна ідентифікація та деіндивідуалізація. Важливим аспектом цього підходу є увага до ролі соціальних норм, стереотипів та групового тиску у формуванні конфліктної поведінки.

Екологічний підхід розглядає конфлікт у контексті взаємодії людини з навколишнім середовищем. Представники цього напрямку підкреслюють роль середовищних факторів у виникненні та розвитку конфліктів. Особлива увага приділяється впливу фізичного і соціального середовища на поведінку людей у конфліктних ситуаціях. Екологічні теоретики вивчають, як щільність населення, шум, температура та інші фізичні фактори можуть впливати на рівень агресії та схильність до конфліктів. Цей підхід також враховує культурний контекст та соціально-економічні умови як важливі детермінанти конфліктної поведінки.

Інтегративний підхід намагається поєднати досягнення різних теоретичних напрямів у єдину комплексну модель розуміння конфліктів. Цей підхід визнає багатофакторну природу конфліктів та необхідність врахування різних рівнів

аналізу – від індивідуально-психологічного до соціокультурного. Інтегративні моделі часто включають елементи когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних процесів, намагаючись створити цілісну картину конфлікту. Такий підхід особливо корисний для практичної роботи з конфліктами, оскільки дозволяє розробляти комплексні стратегії втручання (див. табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Рівні аналізу конфліктів у сучасній психології

Рівень	Характеристика	Приклади конфліктів
Внутрішньоособистісний	Суперечності всередині психіки індивіда	Мотиваційні конфлікти, ціннісні дилеми
Міжособистісний	Протиріччя між двома особами	Подружні, дружні, робочі конфлікти
Внутрішньогруповий	Суперечності всередині групи	Лідерство, розподіл ролей
Міжгруповий	Протистояння між групами	Етнічні, класові, організаційні конфлікти
Соціальний	Системні протиріччя в суспільстві	Політичні, економічні кризи

Процесуальний підхід зосереджується на динаміці розвитку конфлікту в часі. Сучасні дослідники, зокрема В.М. Нагаєв, підкреслюють, що представники цього підходу розглядають конфлікт як процес, що має певні стадії розвитку – від зародження суперечності до її вирішення або трансформації [45]. Особлива увага приділяється механізмам ескалації та деескалації конфліктів. Процесуальні моделі описують, як конфлікт змінюється з часом, які фактори сприяють його інтенсифікації, а які – згасанню. Цей підхід корисний для розуміння того, в який момент та яким чином можна найефективніше втрутитися в конфлікт для його конструктивного вирішення (див. табл. 1.2).

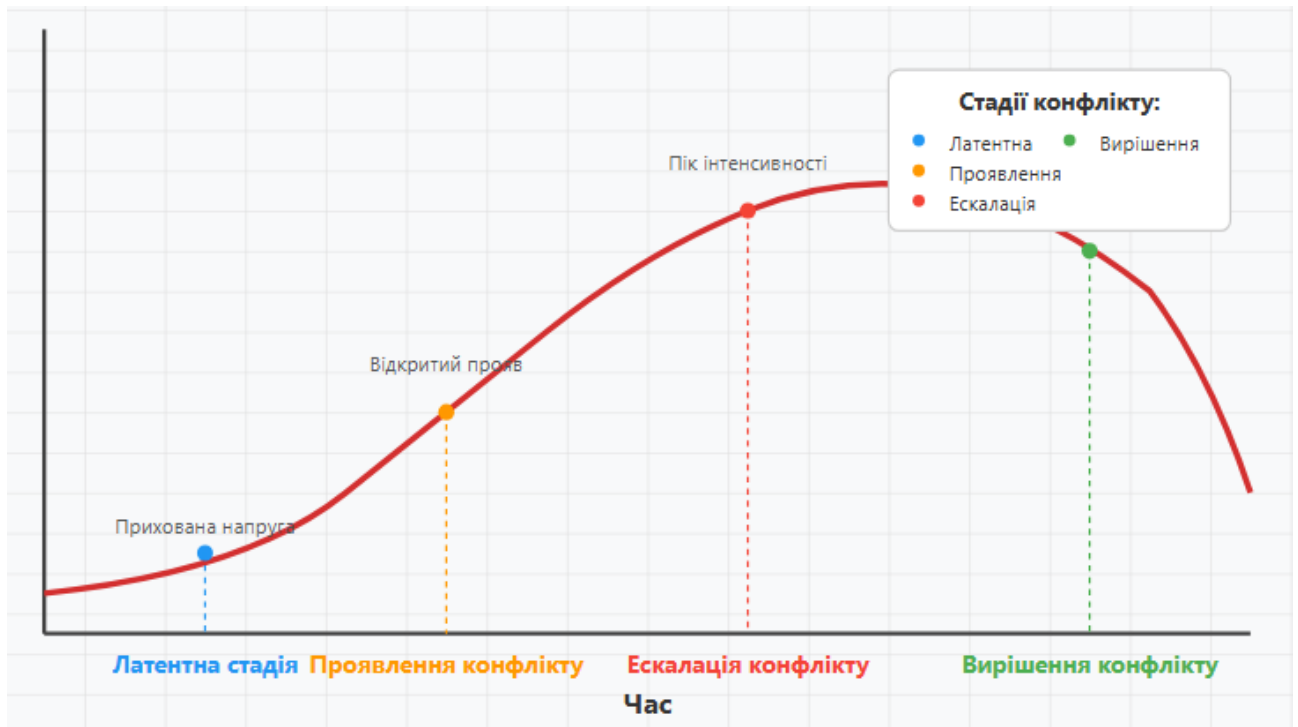


Рис. 1.2. Динаміка розвитку конфлікту: від латентної стадії до вирішення

Культурологічний підхід підкреслює роль культурних факторів у формуванні конфліктної поведінки. Представники цього напрямку вважають, що розуміння конфліктів неможливе без врахування культурного контексту, в якому вони виникають. Особлива увага приділяється культурним відмінностям у сприйнятті конфлікту та способах його вирішення. Дослідження показують, що в різних культурах по-різному ставляться до прямої конфронтації, висловлення незгоди, ролі посередників у вирішенні конфліктів. Індивідуалістичні культури схильні до більш прямих форм вирішення конфліктів, тоді як колективістські культури надають перевагу непрямим способам та збереженню гармонії [26].

Гендерний підхід акцентує увагу на ролі гендерних відмінностей у конфліктній поведінці. Дослідження показують, що чоловіки та жінки можуть по-різному сприймати конфліктні ситуації і використовувати різні стратегії їх вирішення. Жінки частіше схильні до кооперативних стратегій та пошуку компромісів, тоді як чоловіки більше орієнтовані на конкуренцію та домінування. Однак важливо відзначити, що ці відмінності значною мірою зумовлені соціалізацією та культурними очікуваннями, а не біологічними

факторами. Цей підхід особливо важливий для розуміння специфіки сімейних і організаційних конфліктів [52].

Еволюційний підхід розглядає конфлікт як адаптивний механізм, що сформувався в процесі еволюції. Згідно з цим підходом, здатність до конфлікту є необхідною для виживання та адаптації в конкурентному середовищі. Основна увага приділяється біологічним основам агресивної поведінки та механізмам її регуляції. Еволюційні психологи вивчають, як конфліктна поведінка могла сприяти виживанню наших предків та як ці древні програми поведінки проявляються в сучасному світі. Цей підхід допомагає зрозуміти, чому деякі форми конфліктної поведінки є такими стійкими та важко піддаються корекції. Узагальнену характеристику функцій конфлікту в різних теоретичних підходах (див. табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Функції конфлікту в різних теоретичних підходах

Підхід	Конструктивні функції	Деструктивні функції
Функціоналістський	Адаптація, інновації	Дезінтеграція, хаос
Діалектичний	Розвиток, прогрес	Регрес, деградація
Системний	Саморегуляція	Дисфункція
Екзистенціальний	Самопізнання	Відчуження

Нейропсихологічний підхід досліджує мозкові механізми, що лежать в основі конфліктної поведінки. Сучасні методи нейровізуалізації дозволяють вивчати активність різних ділянок мозку під час конфліктних ситуацій. Дослідження показують, що в процесах агресії та конфлікту задіяні такі структури мозку, як амігдала, гіпоталамус, префронтальна кора. Цей підхід відкриває нові можливості для розуміння біологічних основ агресії та співпраці, а також для розробки нейробіологічно обґрунтованих методів втручання в конфліктні ситуації. Особливий інтерес викликають дослідження впливу стресу на мозкові механізми прийняття рішень у конфліктних ситуаціях.

Постмодерністський підхід кидає виклик традиційним уявленням про конфлікт, підкреслюючи його соціально конструйований характер.

Представники цього напрямку підкреслюють множинність інтерпретацій конфліктних ситуацій та відносність їх оцінки. Основна увага приділяється дискурсивному конструюванню конфлікту та ролі мови в його формуванні. Постмодерністи вважають, що конфлікт існує не як об'єктивна реальність, а як результат певних дискурсивних практик. Цей підхід ставить під сумнів можливість об'єктивного аналізу конфлікту та підкреслює важливість врахування позицій та інтересів різних зацікавлених сторін.

Сучасні українські дослідники активно розвивають інтегративні моделі розуміння конфліктів, які враховують специфіку соціокультурного контексту нашої країни. Як зауважує О.В. Суший, особлива увага приділяється конфліктам, пов'язаним із суспільними трансформаціями та кризовими ситуаціями, такими як політичні кризи, економічна нестабільність та воєнні дії [62]. Ці дослідження показують важливість врахування історичного та культурного контексту при аналізі конфліктних ситуацій. Українські науковці підкреслюють, що конфлікти в умовах соціальної нестабільності мають особливі характеристики, які потребують специфічних підходів до їх розуміння та вирішення [17].

Інтеграційний процес різних теоретичних підходів призводить до формування нових синтетичних моделей, які намагаються об'єднати найкращі елементи різних традицій. Такі моделі враховують як індивідуально-психологічні, так і соціально-культурні аспекти конфліктів, намагаючись створити цілісне розуміння цього складного феномену. Особливо перспективними є мультирівневі моделі, які аналізують конфлікт одночасно на декількох рівнях – біологічному, психологічному, міжособистісному, груповому та соціальному.

Таким чином, сучасна психологія пропонує багатоманітний спектр концептуальних підходів до розуміння природи конфліктів. Кожен із них вносить свій унікальний внесок у загальне розуміння цього складного феномену. Інтеграція різних підходів дозволяє створити більш повну картину природи конфліктів та розробити ефективні стратегії їх попередження та вирішення.

1.2. Соціальна нестабільність як чинник виникнення та ескалації конфліктів

Дослідження взаємозв'язку між соціальною нестабільністю та конфліктними процесами становить особливу актуальність у контексті розробки психологічних стратегій попередження конфліктів. У періоди суспільних трансформацій, кризових явищ та радикальних змін соціально-політичного ландшафту виникають специфічні умови, які сприяють зародженню та посиленню різноманітних форм конфліктів на всіх рівнях соціальної взаємодії.

Соціальна нестабільність представляє собою стан суспільства, що характеризується порушенням усталених соціальних зв'язків, невизначеністю перспектив розвитку та ослабленням механізмів соціального контролю. Як зазначає К.К. Гаврилюк, цей феномен включає в себе комплекс взаємопов'язаних процесів, які призводять до деструкції традиційних форм соціальної організації та виникнення нових, часто суперечливих тенденцій розвитку [11, с. 22]. У такі періоди суспільство втрачає стабільні орієнтири, що створює сприятливе середовище для формування конфліктогенних ситуацій.

Альтернативне визначення соціальної нестабільності пропонує розглядати її як динамічний процес дезінтеграції соціальних систем, який супроводжується кризою легітимності влади, зростанням соціальної напруженості та переосмисленням базових суспільних цінностей. Таке розуміння підкреслює процесуальний характер нестабільності та її вплив на формування конфліктної поведінки індивідів і груп. Важливо зауважити, що соціальна нестабільність не є виключно негативним явищем, оскільки може слугувати каталізатором прогресивних змін у суспільстві, хоча й супроводжується підвищенням конфліктного потенціалу. Для систематизації основних характеристик соціальної нестабільності та їх конфліктогенних наслідків (див. табл. 1.5).

Таблиця 1.5

Основні характеристики соціальної нестабільності

Сфера прояву	Характеристики нестабільності	Конфліктогенні наслідки
Політична	Криза легітимності, зміна еліт	Політичні протести, міжгрупові суперечності
Економічна	Інфляція, безробіття, майнове розшарування	Соціальна напруженість, трудові конфлікти
Соціальна	Руйнування традицій, зміна ролей	Генераційні конфлікти, кризи ідентичності
Культурна	Ціннісні трансформації, ідентифікаційні кризи	Міжкультурні конфлікти, етнічна напруженість

Механізми впливу соціальної нестабільності на конфліктні процеси є багатоаспектними та взаємопов'язаними. Передусім, нестабільність призводить до порушення звичних способів задоволення потреб, що створює фрустраційні ситуації для різних соціальних груп. Як підкреслює Н.А. Дубовик, інституційні та культурні чинники в умовах нестабільності можуть стати потужними детермінантами політичних конфліктів, оскільки традиційні механізми врегулювання суперечностей втрачають свою ефективність [17]. Це призводить до накопичення соціальної напруженості, яка згодом може вилитися у відкриті конфлікти.

Психологічний аспект впливу нестабільності полягає у формуванні специфічних когнітивних та емоційних реакцій індивідів на невизначеність. Люди схильні сприймати зміни як загрозу своїй безпеці та стабільності, що активізує захисні механізми психіки. Це може проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, агресивності, схильності до пошуку «винних» у складних ситуаціях. Сучасні дослідження, зокрема робота Я.В. Наумова, показують, що в умовах соціальних трансформацій відбуваються значні зміни в гендерній ідентичності, що також може стати джерелом внутрішньогрупових та міжгрупових конфліктів [47].

Соціальна нестабільність формується під впливом чотирьох основних груп факторів (див.рис. 1.3).

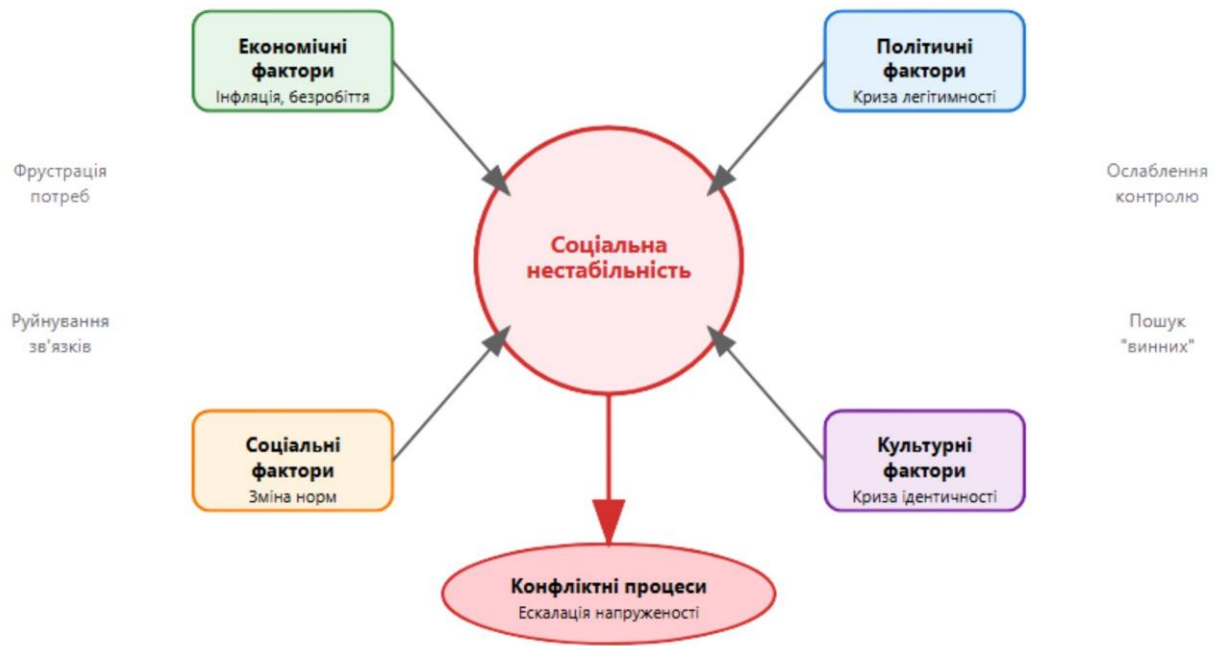


Рис. 1.3. Механізми впливу соціальної нестабільності на конфліктні процеси

Одним із ключових аспектів впливу соціальної нестабільності є деструкція традиційних соціальних зв'язків та відносин. У стабільних суспільствах існують відпрацьовані механізми регулювання конфліктів, які базуються на загальноприйнятих нормах та цінностях. Однак в умовах нестабільності ці механізми послаблюються або повністю руйнуються, що залишає конфлікти без адекватних способів вирішення. Як наслідок, навіть незначні суперечності можуть призвести до серйозних конфліктів.

Економічні чинники соціальної нестабільності відіграють особливо важливу роль у генерації конфліктів. Погіршення матеріального становища, зростання нерівності та обмеження доступу до ресурсів створюють об'єктивну основу для соціальної напруженості. Дослідження показують, що економічна депривація не тільки породжує незадоволення, але й змінює соціальну структуру суспільства, створюючи нові лінії розмежування між групами. Це особливо актуально для перехідних суспільств, де відбуваються кардинальні зміни в системі власності та розподілу доходів.

Політична нестабільність створює специфічні умови для розвитку конфліктів, пов'язаних із боротьбою за владу та ресурси. Криза легітимності політичних інститутів призводить до того, що різні соціальні групи намагаються реалізувати свої інтереси через альтернативні, часто силові методи. У таких умовах зростає роль неформальних лідерів та організацій, які можуть використовувати популістську риторику для мобілізації підтримки та досягнення власних цілей.

Соціально-культурний вимір нестабільності проявляється у кризі ідентичності, яка охоплює як індивідуальний, так і колективний рівні. Люди втрачають чіткі уявлення про своє місце в суспільстві, свої права та обов'язки. Як відзначає Я. Верменич, соціальний простір пограниччя характеризується кризами ідентичностей, що створює особливі виклики для соціальної інтеграції [9, с. 173]. Це призводить до пошуку нових форм самоідентифікації, які часто базуються на протиставленні «ми - вони», що є потенційним джерелом міжгрупових конфліктів.

Особливу увагу варто приділити ролі інформаційного простору в умовах соціальної нестабільності. Руйнування традиційних каналів комунікації та поява нових медіа створюють можливості для маніпулювання громадською думкою та розпалювання конфліктів. Дезінформація, фейкові новини та пропаганда стають ефективними інструментами ескалації напруженості між різними групами суспільства, що призводить до формування замкненого циклу "нестабільність-конфліктогенність-напруженість" (див. рис. 1.4).



Рис. 1.4. Циклічність соціальної нестабільності та конфліктогенності

Динаміка взаємозв'язку між соціальною нестабільністю та конфліктами має циклічний характер. Нестабільність створює передумови для конфліктів, які, у свою чергу, поглиблюють нестабільність, формуючи замкнене коло. Розірвати цей цикл можна лише через цілеспрямовані зусилля щодо стабілізації ключових сфер суспільного життя та розробки ефективних механізмів попередження та вирішення конфліктів.

Регіональні особливості прояву соціальної нестабільності також мають важливе значення для розуміння конфліктогенних процесів. Різні регіони можуть по-різному реагувати на загальносуспільні кризи залежно від своїх історичних, культурних та економічних особливостей. Це створює необхідність диференційованого підходу до аналізу та попередження конфліктів у різних територіальних утвореннях.

Молодь як соціальна група особливо чутлива до впливу соціальної нестабільності. Як показують дослідження К.Д. Охрімук, соціальні механізми формування та трансформації ціннісних орієнтирів української молоді в умовах збройного конфлікту мають специфічні особливості [48]. Молоді люди, які формують свою ідентичність в умовах нестабільності, можуть розвивати радикальні погляди та схильність до екстремальних форм поведінки, що підвищує ризик їх залучення до конфліктних ситуацій (див. табл. 1.6).

Таблиця 1.6

Типи конфліктів, що виникають в умовах соціальної нестабільності

Тип конфлікту	Характеристики	Суб'єкти конфлікту	Основні причини
Економічний	Боротьба за ресурси	Соціальні класи, професійні групи	Нерівність, депривація
Політичний	Боротьба за владу	Партії, рухи, еліти	Криза легітимності
Етнічний	Міжнаціональна напруженість	Етнічні групи	Ідентифікаційна криза
Генераційний	Суперечності між поколіннями	Різні вікові групи	Зміна цінностей

Фактори, що сприяють ескалації конфліктів в умовах соціальної нестабільності, можна систематизувати за декількома критеріями:

- 1) структурні фактори (інституційна слабкість, економічна нерівність, демографічні дисбаланси);
- 2) процесуальні фактори (політизація етнічності, мілітаризація конфлікту, міжнародне втручання);
- 3) індивідуально-психологічні фактори (фрустрація, агресивність, схильність до ризику);
- 4) групові фактори (внутрішньогрупова солідарність, міжгрупова ворожість, лідерство).

Гендерний аспект соціальної нестабільності також заслуговує на особливу увагу. Жінки та чоловіки по-різному переживають кризові періоди, що може призводити до специфічних форм конфліктів. Дослідження показують, що в умовах нестабільності традиційні гендерні ролі можуть кардинально змінюватися, що створює додаткові напруження в сім'ях та суспільстві загалом, демонструючи складну взаємодію різних груп факторів (див.рис. 1.5).



Рис. 1.5. Взаємодія факторів соціальної нестабільності та конфліктогенності

Психологічні наслідки тривалої соціальної нестабільності включають формування специфічних адаптивних стратегій у населення. Люди можуть розвивати підвищену толерантність до невизначеності, але водночас стають більш схильними до імпульсивних рішень та агресивних реакцій. Це створює

парадоксальну ситуацію, коли суспільство одночасно адаптується до нестабільності і стає більш конфліктним.

Роль соціальних мереж та неформальних зв'язків в умовах нестабільності суттєво зростає. Коли формальні інститути слабшають, люди покладаються на родинні, дружні та професійні зв'язки для забезпечення своєї безпеки та добробуту. Це може призводити до формування кланових структур та корупційних мереж, які стають додатковим джерелом конфліктів.

Міжнародний контекст соціальної нестабільності також має важливе значення. Глобалізаційні процеси призводять до того, що кризи в одних країнах швидко поширюються на інші. Це створює нові форми конфліктів, пов'язаних із міграцією, транснаціональними економічними відносинами та культурним обміном. Як показують сучасні дослідження, зокрема роботи А. Курапова та колег, міжнародні конфлікти мають значний психологічний вплив на населення, навіть якщо воно не бере безпосередньої участі у військових діях [72].

Освіта та культура відіграють ключову роль у формуванні реакцій суспільства на нестабільність. Високий рівень освіти та розвинена культура діалогу можуть служити буферами проти конфліктогенного впливу нестабільності. Однак в умовах кризи освітні та культурні інститути самі можуть стати об'єктами конфліктів, особливо коли йдеться про питання мови, історичної пам'яті та національної ідентичності.

Таким чином, соціальна нестабільність є потужним каталізатором конфліктних процесів у суспільстві. Її вплив проявляється на всіх рівнях соціальної організації - від індивідуального до міжнародного. Розуміння механізмів цього впливу є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій попередження конфліктів. Особливо важливим є системний підхід, який враховує взаємодію економічних, політичних, соціальних та психологічних факторів у формуванні конфліктогенного потенціалу суспільства.

1.3. Психологічні особливості конфліктів в умовах суспільних трансформацій

Вивчення психологічних особливостей конфліктів у періоди суспільних трансформацій становить критично важливий аспект для розуміння механізмів виникнення та розвитку конфліктогенних ситуацій у нестабільних соціальних умовах. Це питання набуває особливої актуальності в контексті розробки ефективних психологічних стратегій попередження конфліктів, оскільки саме в періоди трансформаційних змін спостерігаються найбільш інтенсивні та складні форми конфліктної взаємодії. Сучасна українська дійсність, позначена серйозними соціально-політичними змінами та військовими діями, створює унікальні умови для формування нових типів конфліктів, які потребують глибокого психологічного аналізу та розуміння їх специфічних характеристик. Дослідження показують, що психологічні механізми, які активізуються в умовах трансформацій, мають складний та багатоаспектний характер, включаючи когнітивні, емоційні, поведінкові та соціально-перцептивні компоненти, що взаємодіють між собою і створюють особливу динаміку конфліктного розвитку.

Суспільні трансформації характеризуються кардинальними змінами соціальної структури, ціннісних орієнтацій, норм поведінки та способів життя, що створює унікальне психологічне середовище для розвитку конфліктів. У таких умовах традиційні механізми регулювання соціальних відносин втрачають свою ефективність, а нові ще не встигають сформуватися, що призводить до виникнення специфічних психологічних феноменів і поведінкових патернів у учасників конфліктних взаємодій.

Конфлікт в умовах суспільних трансформацій можна визначити як особливу форму соціально-психологічної взаємодії, що виникає між індивідами, групами або інститутами в період радикальних змін соціального устрою і характеризується підвищеною емоційною напруженістю, невизначеністю правил взаємодії та трансформацією традиційних способів вирішення суперечностей. Як зазначає О.М. Кочубейник, надзвичайні ситуації, до яких

належать і періоди суспільних трансформацій, створюють особливу соціальну конструкцію, що впливає на психологічне сприйняття і переживання конфлікту [31].

Дослідження психологічних аспектів конфліктності в трансформаційні періоди дозволяє виділити чотири ключові особливості, які суттєво впливають на динаміку та наслідки соціальних протистоянь (див. табл. 1.7).

Таблиця 1.7

Психологічні особливості конфліктів в умовах трансформацій

Особливість	Прояви	Психологічні механізми	Наслідки
Підвищена емоційність	Імпульсивність, агресія	Стрес, тривога, фрустрація	Ескалація конфлікту
Когнітивні спотворення	Чорно-біле мислення	Стереотипізація, проекція	Поляризація позицій
Криза ідентичності	Пошук нових ролей	Дезорієнтація, конформність	Радикалізація поглядів
Втрата довіри	Підозрілість до інших	Параноїдальні тенденції	Розпад соціальних зв'язків

Одним із ключових психологічних аспектів конфліктів у трансформаційні періоди є феномен підвищеної емоційної реактивності. Люди стають більш чутливими до подразників, схильними до імпульсивних рішень та екстремальних емоційних реакцій. Це пов'язано з тим, що в умовах невизначеності активізуються архаїчні механізми психологічного захисту, які призводять до примітивізації поведінки та мислення. Як показують дослідження В.Ю. Чугая, соціально-психологічні чинники адаптації до нового соціального середовища включають в себе формування нових копінг-стратегій для подолання стресу [64].

Когнітивні особливості сприйняття конфлікту в умовах трансформацій проявляються у спрощенні складних соціальних процесів, схильності до дихотомічного мислення та зниженні здатності до критичного аналізу інформації. Люди починають поділяти світ на "своїх" і "чужих", що призводить до поляризації суспільства та ускладнення процесів пошуку компромісів. Це явище особливо яскраво проявляється в політичних конфліктах, де різні групи інтересів формують кардинально протилежні версії реальності.

Кризові процеси ідентифікації особистості та групи становлять ще один важливий аспект психологічних особливостей конфліктів у трансформаційний період. Руйнування звичних соціальних ролей і статусів призводить до того, що люди втрачають ясні уявлення про своє місце в суспільстві та способи самовизначення. Це створює сприятливе середовище для маніпулятивного впливу з боку різноманітних політичних і соціальних сил, які пропонують готові схеми ідентифікації, часто засновані на протиставленні іншим групам.

Трансформація міжособистісних відносин в умовах суспільних змін характеризується кризою довіри та зростанням підозрілості. Традиційні соціальні зв'язки ослаблюються, а нові формуються повільно і часто на основі вузьких групових інтересів. Це призводить до фрагментації суспільства та появи безлічі конфліктуючих груп, кожна з яких захищає свою версію істини та свої інтереси.

Психологічний захист від невизначеності в умовах трансформацій часто реалізується через механізми проєкції та раціоналізації. Люди схильні перекладати відповідальність за негативні зміни на зовнішні фактори або інші групи, що сприяє формуванню ворожого ставлення до "інших" і може призвести до міжгрупових конфліктів. Сучасні дослідження, зокрема робота Л.М. Коробки, показують, що спільноти в умовах воєнного конфлікту розробляють специфічні психологічні стратегії адаптації [28].

Особливості мотиваційної сфери особистості в трансформаційний період характеризуються переорієнтацією з довготермінових цілей на короткострокові, зростанням ролі базових потреб безпеки та виживання. Це призводить до зміни ієрархії цінностей і може стати джерелом внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктів. Люди можуть відчувати когнітивний дисонанс між своїми традиційними цінностями та новими вимогами реальності.

Динаміка групових процесів у конфліктних ситуаціях трансформаційного періоду характеризується посиленням внутрішньогрупової згуртованості паралельно зі зростанням міжгрупової ворожнечі. Групи стають більш закритими, розвивають власні системи цінностей і норм поведінки, що часто

суперечать загальносуспільним. Це може призвести до радикалізації позицій і ускладнення діалогу між різними соціальними групами.

Особливістю трансформаційних періодів є те, що різні соціально-психологічні чинники діють не ізольовано, а в системній взаємодії, створюючи синергетичний ефект ескалації (див.рис. 1.6).

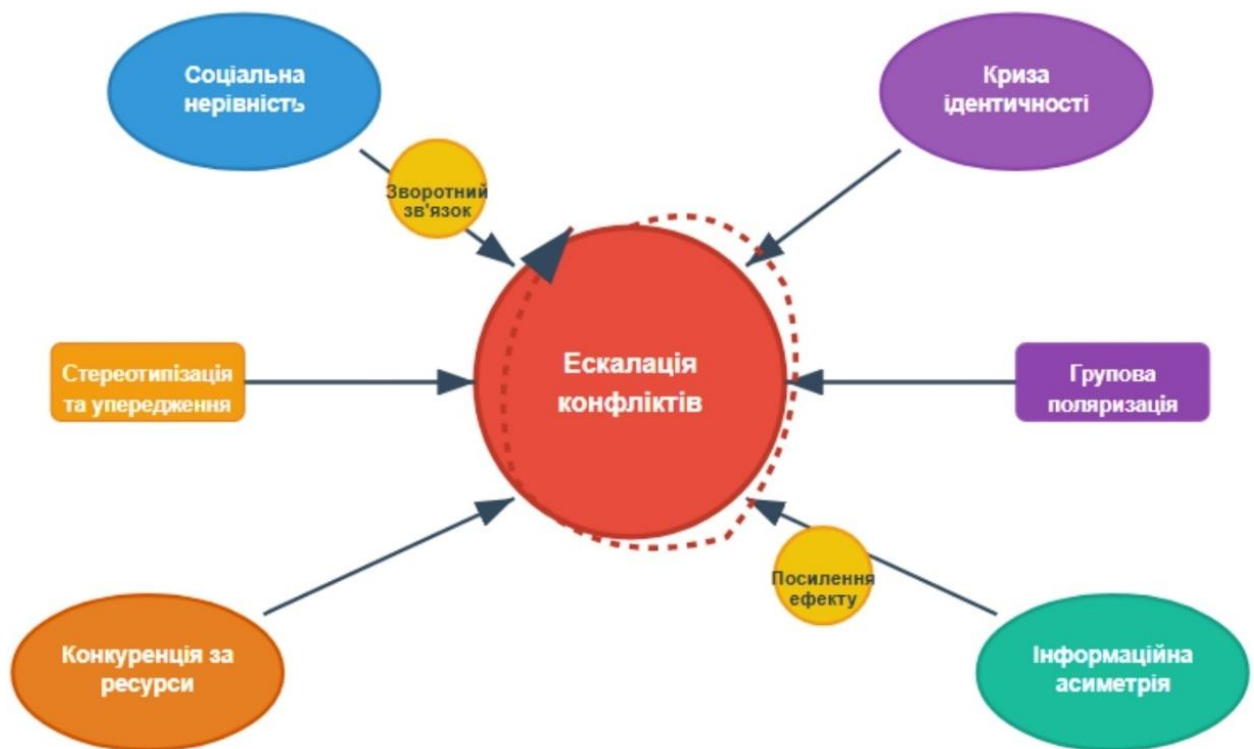


Рис. 1.6. Соціально-психологічні механізми ескалації конфліктів у трансформаційний період

Емоційна сфера особистості в умовах трансформацій зазнає значних змін, пов'язаних із підвищенням рівня тривожності, фрустрації та агресивності. Як показують дослідження В.Ю. Астаніної, психологічні особливості емоційного стану жінок середнього віку в умовах війни включають специфічні адаптивні механізми [3]. Емоційна нестабільність може призводити до неадекватних реакцій на конфліктні ситуації та ускладнювати процеси їх конструктивного вирішення.

Соціально-перцептивні процеси в умовах трансформацій характеризуються підвищеною селективністю сприйняття інформації,

схильністю до стереотипізації та формуванням упереджень. Люди схильні сприймати інформацію, що підтверджує їхні існуючі переконання, і ігнорувати факти, що суперечать їм. Це ускладнює об'єктивне розуміння конфліктної ситуації та пошук взаємоприйнятних рішень.

Комунікативні особливості взаємодії в конфліктних ситуаціях трансформаційного періоду включають зниження ефективності діалогу, підвищення ролі емоційного компонента спілкування порівняно з раціональним, а також трансформацію мовних засобів вираження позицій. Спостерігається тенденція до використання більш категоричних формулювань, емоційно забарвленої лексики та риторичних прийомів, що посилюють протистояння.

Адаптивні стратегії поведінки в конфліктах трансформаційного періоду можуть варіюватися від конструктивних до деструктивних. Конструктивні стратегії включають пошук нових форм соціальної взаємодії, розвиток навичок толерантності та компромісу, активне залучення до громадських ініціатив. Деструктивні стратегії можуть проявлятися у формі соціальної ізоляції, агресивної поведінки або приєднання до радикальних груп.

Вікові особливості переживання конфліктів у трансформаційний період демонструють, що різні вікові групи по-різному реагують на суспільні зміни. Молодь, як правило, більш адаптивна до нових умов, але водночас може бути більш схильною до радикальних рішень. Люди старшого віку часто проявляють консерватизм і опір змінам, що може стати джерелом міжгенераційних конфліктів.

Гендерні аспекти психологічних особливостей конфліктів показують, що чоловіки та жінки можуть по-різному сприймати та реагувати на конфліктні ситуації в умовах трансформацій. Жінки частіше демонструють емоційний підхід до конфлікту та схильність до пошуку компромісів, тоді як чоловіки можуть бути більш орієнтованими на силові методи вирішення суперечностей.

Психологічні механізми ескалації конфліктів у трансформаційний період включають:

- 1) емоційне зараження та формування масових настроїв;

- 2) когнітивне спрощення складних соціальних процесів;
- 3) групову поляризацію та радикалізацію позицій;
- 4) втрату критичності мислення та підвищену навіюваність.

Культурно-психологічний аспект конфліктів у трансформаційний період пов'язаний з зіткненням традиційних і нових культурних цінностей. Це може призводити до внутрішньокультурних конфліктів, коли представники однієї культури дотримуються різних поглядів на її розвиток і трансформацію. Особливо гостро це проявляється в питаннях збереження культурних традицій у контексті модернізаційних процесів.

Психологічна готовність до конфліктного протистояння в умовах трансформацій часто формується під впливом медіа та інформаційного простору. Засоби масової інформації можуть як сприяти ескалації напруженості через нагнітання конфліктогенних настроїв, так і відігравати стабілізуючу роль через пропаганду толерантності та діалогу. У сучасних умовах особливого значення набуває роль соціальних мереж у формуванні громадської думки та мобілізації учасників конфліктів.

Психотерапевтичні та корекційні підходи до роботи з конфліктами в умовах трансформацій повинні враховувати специфіку психологічного стану суспільства в такі періоди. Ефективними можуть бути методи, спрямовані на відновлення довіри, розвиток емпатії, формування навичок конструктивної комунікації та критичного мислення.

Таким чином, психологічні особливості конфліктів в умовах суспільних трансформацій характеризуються підвищеною емоційністю, когнітивними спотвореннями, кризою ідентичності та трансформацією міжособистісних відносин. Розуміння цих особливостей є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій попередження та вирішення конфліктів у трансформаційні періоди. Особливо важливим є врахування того, що в таких умовах традиційні підходи до роботи з конфліктами можуть виявитися недостатньо ефективними і потребують адаптації до специфіки ситуації.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретико-методологічний аналіз дослідження конфліктів у періоди соціальної нестабільності створює основу для подальшого емпіричного дослідження та розробки психологічних стратегій попередження конфліктів.

Аналіз концептуальних підходів показав багатоаспектність феномену конфлікту в сучасній психології. Встановлено, що найбільш перспективним є інтегративний підхід, який поєднує досягнення психоаналітичного, когнітивного, системного та інших напрямів у комплексну модель розуміння конфліктів на різних рівнях – від індивідуального до соціокультурного.

Дослідження взаємозв'язку між соціальною нестабільністю та конфліктогенними процесами показало, що соціальна нестабільність виступає потужним каталізатором конфліктних процесів через деструкцію традиційних соціальних зв'язків, кризу легітимності інститутів та ціннісні трансформації. Установлено циклічний характер взаємодії: нестабільність породжує конфлікти, які поглиблюють нестабільність. Особливу роль відіграють економічні, політичні, соціальні та культурні фактори, що створюють специфічний конфліктогенний контекст.

Аналіз психологічних особливостей конфліктів в умовах суспільних трансформацій виявив їх якісну відмінність від конфліктів у стабільних умовах. До ключових особливостей належать: підвищена емоційна реактивність, когнітивні спотворення, криза ідентичності та втрата довіри. Виявлено, що психологічні механізми ескалації включають емоційне зараження, когнітивне спрощення, групову поляризацію та втрату критичності мислення, які взаємодіють між собою та створюють ефект синергії.

Теоретичний аналіз засвідчив недостатність традиційних підходів до попередження конфліктів в умовах трансформацій через специфіку психологічного стану суспільства. Це обґрунтовує необхідність розробки нових стратегій, що враховують комплексний характер взаємодії соціально-політичних та психологічних факторів у генерації конфліктогенності.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних стратегій попередження конфліктів у періоди соціальної нестабільності проводилося у жовтні-листопаді 2025 року під час проходження виробничої практики. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки науково обґрунтованих підходів до профілактики конфліктної поведінки в умовах воєнного часу та соціальних трансформацій, що переживає українське суспільство.

Методологічною основою дослідження виступили концептуальні підходи до розуміння природи конфліктів К. Томаса та Р. Кілманна [54], теорія сприйняття стресу Ш. Коена та співавторів, концепція резильєнтності К. Коннора та Дж. Девідсона, а також теоретичні положення щодо соціальної нестабільності та її впливу на психологічне функціонування особистості, розроблені О.М. Кочубейником [31], В.М. Духневичем та колегами [18]. Важливе значення для розуміння конфліктів в українському контексті мали дослідження К.К. Гаврилюк [11], Н.А. Дубовик [17], Л.М. Коробки [28], які аналізували психологічні аспекти конфліктності в умовах кризових трансформацій.

Теоретичний аналіз наукової літератури показує, що соціальна нестабільність є потужним каталізатором конфліктних процесів у суспільстві, який радикально змінює всі аспекти міжособистісної та міжгрупової взаємодії. Як зазначають сучасні дослідники, конфлікти в умовах нестабільності мають специфічні психологічні характеристики, що виникають на перетині втрати звичних соціальних орієнтирів, підвищеного стресу та екзистенційної

невизначеності [17; 62]. Розуміння психологічних чинників, що зумовлюють виникнення та ескалацію конфліктів, є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної профілактики.

Аналіз досліджень дозволяє систематизувати чинники виникнення конфліктної поведінки у кілька взаємопов'язаних груп. Особистісні чинники конфліктності пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями, які визначають схильність до певних стилів поведінки в конфліктних ситуаціях. Ключовим серед них є рівень резильєнтності – психологічної стійкості особистості, здатності долати стресові події та швидко відновлюватись. Дослідження А. Курапова та колег показують, що резильєнтність виступає захисним фактором, який дозволяє обирати конструктивні стратегії вирішення конфліктів навіть у найскладніших обставинах [70]. У контексті конфліктної взаємодії це проявляється у здатності зберігати самоконтроль, раціональність мислення та уникати імпульсивних реакцій.

Сприйняття стресу відіграє вирішальну роль у формуванні конфліктної поведінки. Респонденти, які сприймають життєві ситуації як некеровані та непередбачувані, частіше схильні до деструктивних стилів поведінки в конфлікті. Високий рівень сприйнятого стресу призводить до когнітивних спотворень, емоційної реактивності та зниження здатності до конструктивного діалогу. Дослідження підтверджують, що хронічний стрес суттєво впливає на здатність адекватно оцінювати конфліктні ситуації та обирати ефективні способи їх вирішення [51; 55; 56].

Стили конфліктної поведінки формуються на основі індивідуальних особливостей та визначають типові способи реагування в конфліктних ситуаціях. Згідно з класифікацією К. Томаса та Р. Кілманна, виділяють п'ять основних стилів: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування [54]. Ці стилі можна описати за двома вимірами: напористість (прагнення задовольнити власні інтереси) та кооперативність (прагнення врахувати інтереси іншої сторони). Кожен стиль може бути ефективним залежно від конкретної ситуації, проте в умовах соціальної нестабільності, як показують

дослідження, спостерігається тенденція до переважання деструктивних стилів – суперництва та уникнення [38].

Соціально-психологічні чинники пов'язані зі здатністю функціонувати в умовах соціальних змін та підтримувати конструктивні взаємини. В.М. Духневич та колеги у своїх дослідженнях негативних психологічних явищ в умовах воєнного конфлікту підкреслюють, що емоційний дискомфорт, пов'язаний з постійним перебуванням у стані тривоги та невизначеності, створює бар'єри для діалогу та компромісів [18]. Стан хронічного емоційного виснаження призводить до неспроможності конструктивно вирішувати конфлікти, що зумовлює вибір деструктивних стратегій поведінки [3; 51].

Когнітивні спотворення в сприйнятті конфліктної ситуації посилюються в умовах нестабільності. Як зазначають І.В. Пиголенко, О.П. Северинчик та М.А. Горячева у своєму дослідженні конфліктогенних чинників, люди схильні до дихотомічного мислення, категоризації оточуючих на «своїх» і «чужих», що ускладнює пошук взаємоприйнятних рішень [49]. Особливо яскраво це проявляється в політичних та міжгрупових конфліктах [11; 44]. Криза довіри до соціальних інститутів та інших людей є специфічною особливістю періодів нестабільності, що підвищує конфліктогенний потенціал навіть нейтральних ситуацій.

Ситуаційні чинники безпосередньо пов'язані з умовами соціальної нестабільності та створюють специфічний контекст для виникнення конфліктів. О.М. Кочубейник у своєму дослідженні надзвичайних ситуацій як соціальних конструкцій підкреслює, що такі умови формують особливе середовище, яке впливає на психологічне сприйняття і переживання конфлікту [31]. Невизначеність майбутнього породжує тривогу та страх, що знижує психологічну стійкість та робить людей більш схильними до конфліктної поведінки [12]. Руйнування традиційних соціальних норм створює ситуацію ціннісної аномії, коли старі правила вже не працюють, а нові ще не сформувалися, що призводить до непорозумінь та конфліктів. О.В. Суший у

своїх працях з соціальної психології націєтворення звертає увагу на особливу роль ціннісних трансформацій у генерації конфліктності [62].

Міжособистісні чинники пов'язані з конкретними особливостями взаємодії в умовах нестабільності. Якість комунікації суттєво погіршується в стресових умовах – спостерігається зниження уваги до думок інших, частіше використовуються категоричні судження та емоційно забарвлена лексика [38]. Це ускладнює досягнення взаєморозуміння та призводить до ескалації конфліктів. Накопичені образи та непрості конфлікти минулого актуалізуються в умовах нестабільності, накладаючись на нові конфліктні ситуації та ускладнюючи їх вирішення. Дослідження О.К. Праченко показують важливість урахування міжособистісних факторів при аналізі конфліктної поведінки [52].

Групові чинники пов'язані з динамікою міжгрупових відносин в умовах нестабільності. Як зазначає Я. Верменич у своєму дослідженні соціального простору пограниччя, посилення внутрішньогрупової згуртованості паралельно зі зростанням міжгрупової ворожості є типовою реакцією на загрозу [9]. Стереотипізація та упередження посилюються в умовах стресу, створюючи психологічну основу для міжгрупових конфліктів [49]. Криза національної ідентичності породжує внутрішні конфлікти та напруженість, оскільки відбувається переосмислення ставлення до історії, культури, цінностей [5; 25].

У періоди соціальної нестабільності конфліктність виникає через складну взаємодію різних психологічних чинників, які взаємопідсилюють один одного. Як показують дослідження Л.М. Коробки, спільноти в умовах воєнного конфлікту розробляють специфічні психологічні стратегії адаптації, що впливають на характер конфліктної поведінки [28]. Високий рівень сприйнятого стресу у поєднанні з низькою резильєнтністю та кризою довіри створює ситуацію, коли навіть незначний привід може спровокувати серйозний конфлікт. Розуміння цієї складної взаємодії чинників є ключовим для розробки ефективних стратегій профілактики конфліктів.

Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей конфліктної поведінки, рівня сприйняття стресу та резильєнтності у студентів-психологів, які функціонують в умовах соціальної нестабільності, а також виявлення взаємозв'язків між цими показниками для розробки науково обґрунтованих стратегій попередження конфліктів.

Завдання емпіричного дослідження включали: дослідження особливостей стилів конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності; виявлення рівня сприйняття стресу та його впливу на вибір стратегій поведінки в конфлікті; визначення рівня резильєнтності як захисного фактора у конфліктних ситуаціях; аналіз взаємозв'язків між стилями конфліктної поведінки, рівнем сприйняття стресу та резильєнтністю; виявлення предикторів деструктивної конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності.

У дослідженні перевірялися наступні гіпотези. Передбачалося існування значущого взаємозв'язку між рівнем сприйняття стресу та вибором стилів конфліктної поведінки, зокрема, очікувалося, що вищий рівень стресу асоціюється з переважанням деструктивних стилів – суперництва та уникнення. Також висувалася гіпотеза про те, що резильєнтність виступає захисним фактором, який сприяє вибору конструктивних стилів – співпраці та компромісу – навіть в умовах високого стресу. Окрім того, припускалося, що в умовах соціальної нестабільності спостерігається специфічний профіль конфліктної поведінки з переважанням стилів суперництва та уникнення над стилями співпраці, компромісу та пристосування.

Дослідження проводилося у три основні етапи згідно з календарним планом проходження виробничої практики. *Організаційно-підготовчий етап (13-16 жовтня 2025 року)* включав визначення мети та завдань дослідження, формування вибірки, складання індивідуального плану роботи згідно з визначеними завданнями.

Діагностичний етап (17-24 жовтня 2025 року) передбачав підбір діагностичного інструментарію, проведення констатувального експерименту, збір первинних емпіричних даних та їх первинну обробку. На цьому етапі було

здійснено групову діагностику з використанням стандартизованих психодіагностичних методик. Кожна діагностична сесія тривала приблизно 40-50 хвилин та включала інструктаж, заповнення опитувальників та первинну обробку результатів.

Аналітичний етап (25 жовтня – 3 листопада 2025 року) включав проведення формувального експерименту, повторне тестування, статистичну обробку даних за допомогою t-критерію Стюдента, кореляційний та регресійний аналіз, інтерпретацію отриманих результатів, формулювання висновків та практичних рекомендацій. Використання методів математичної статистики дозволило виявити значущі взаємозв'язки між досліджуваними змінними та оцінити ефективність запропонованих стратегій попередження конфліктів.

При проведенні дослідження було дотримано основні етичні принципи психологічної науки. Принцип добровільності передбачав участь респондентів за власним бажанням без будь-якого примусу. Принцип інформованої згоди забезпечував повне інформування учасників про мету, процедуру та можливе використання результатів дослідження. Принцип конфіденційності гарантував збереження персональних даних та результатів респондентів у таємниці. Принцип «не нашкодь» реалізовувався через використання методик, що не містили питань, які могли б травмувати чи викликати значний психологічний дискомфорт. Принцип зворотного зв'язку дозволяв респондентам за бажанням отримати індивідуальну консультацію щодо результатів діагностики.

Таким чином, виникнення конфліктів в умовах соціальної нестабільності зумовлюється складною взаємодією різних психологічних чинників. Комплексна діагностика цих чинників створює основу для розробки ефективних стратегій психологічної профілактики, що враховують специфічні потреби різних груп та спрямовані на формування ресурсів для конструктивного вирішення конфліктів. У наступному підрозділі буде детально розглянуто методи діагностики конфліктогенних факторів та конфліктної поведінки, які використовувалися в емпіричному дослідженні.

2.2. Методи діагностики конфліктогенних факторів та конфліктної поведінки

Для комплексного дослідження конфліктної поведінки, рівня сприйняття стресу та резильєнтності в умовах соціальної нестабільності було обрано три взаємодоповнюючі стандартизовані методики. Кожна з них має свої специфічні переваги для діагностики різних аспектів досліджуваних феноменів та дозволяє отримати цілісну картину психологічних чинників конфліктогенності.

Опитувальник "Стили поведінки в конфлікті" К. Томаса та Р. Кілманна (Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument, TKI) [54] діагностує домінуючі стилі конфліктної поведінки та складається з 30 парних тверджень з вимушеним вибором. Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) С. Коена, Т. Камарка та Р. Мермельштейна [70] вимірює суб'єктивне сприйняття стресу протягом останнього місяця та включає 10 тверджень з 5-бальною шкалою оцінювання. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) [73] оцінює психологічну стійкість особистості та містить 10 тверджень з 5-бальною шкалою оцінювання.

Опитувальник "Стили поведінки в конфлікті"

К. Томаса та Р. Кілманна (TKI)

Даний діагностичний інструмент було розроблено американськими психологами Кеннетом Томасом та Ральфом Кілманном у 1974 році на основі багаторічних досліджень конфліктної взаємодії в організаційному та міжособистісному контексті [54]. Теоретичною основою методики є двовимірна модель конфліктної поведінки, що описує поведінку людини в конфлікті через два параметри: напористість (ступінь, в якому людина намагається задовольнити власні інтереси) та кооперативність (ступінь, в якому людина намагається задовольнити інтереси іншої сторони). Автори виходили з положення про те, що в конфліктних ситуаціях люди використовують різні стратегії поведінки залежно

від контексту, власних особистісних особливостей та характеру відносин з опонентом.

Особливістю цієї методики є використання методу вимушеного вибору, коли респондент у кожній парі тверджень повинен обрати лише один варіант, що найбільше відповідає його типовій поведінці в конфлікті. Такий підхід дозволяє знизити вплив соціальної бажаності відповідей, оскільки обидва варіанти в парі мають рівну соціальну прийнятність. Доцільність застосування методики в межах нашого дослідження обґрунтовується необхідністю отримати об'єктивний профіль конфліктної поведінки досліджуваних в умовах соціальної нестабільності.

Методика дозволяє оцінити п'ять основних стилів поведінки в конфлікті, кожен з яких є комбінацією напористості та кооперативності:

Суперництво (конкуренція) характеризується високою напористістю та низькою кооперативністю. Людина прагне задовольнити власні інтереси за рахунок інтересів іншої сторони, використовує владу, тиск, наполегливість для досягнення своєї мети. Цей стиль ефективний в ситуаціях, що вимагають швидкого рішення, коли людина має владу або впевнена у правильності свого рішення, проте може призводити до погіршення відносин.

Співпраця характеризується високою напористістю та високою кооперативністю. Людина прагне знайти рішення, яке повністю задовольнить інтереси обох сторін конфлікту, вкладає час та зусилля в пошук взаємовигідного рішення. Цей стиль найбільш ефективний для вирішення складних проблем, коли важливі як результат, так і відносини, проте вимагає значних часових та емоційних ресурсів.

Компроміс характеризується помірною напористістю та помірною кооперативністю. Людина шукає взаємоприйнятне рішення, де кожна сторона чимось жертвує заради досягнення згоди. Цей стиль ефективний, коли необхідно швидко вирішити конфлікт при рівності позицій сторін, проте може призводити до неповного задоволення інтересів обох сторін.

Уникнення характеризується низькою напористістю та низькою кооперативністю. Людина намагається відійти від конфлікту, відкласти його вирішення, не відстоює свої інтереси і не допомагає іншій стороні. Цей стиль може бути ефективним, коли конфлікт незначний або потрібен час для обдумування ситуації, проте призводить до накопичення нерозв'язаних проблем.

Пристосування характеризується низькою напористістю та високою кооперативністю. Людина жертвує власними інтересами заради збереження відносин, поступається іншій стороні. Цей стиль ефективний, коли відносини важливіші за предмет конфлікту або коли людина усвідомлює свою неправоту, проте може призводити до накопичення незадоволеності.

Мета діагностики полягає у визначенні домінуючих стилів конфліктної поведінки та виявленні тенденцій до використання конструктивних або деструктивних стратегій у конфліктних ситуаціях. Методика широко застосовується в організаційному консультуванні, тренінгах з управління конфліктами, дослідженнях міжособистісної взаємодії та програмах розвитку комунікативної компетентності.

Структура опитувальника включає 30 пар тверджень, що описують різні способи поведінки в конфлікті. У кожній парі респондент повинен обрати один варіант (А або Б), який найбільше відповідає його типовій реакції в конфліктній ситуації. Наприклад, пара тверджень може виглядати так: А) "Іноді я даю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення суперечливого питання" або Б) "Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні".

Процедура обробки результатів:

- 1) підраховується кількість виборів, що відповідають кожному з п'яти стилів поведінки, згідно з ключем методики;
- 2) кожен стиль може набрати від 0 до 12 балів;
- 3) сума балів за всіма п'ятьма шкалами завжди дорівнює 30;
- 4) розподіл балів між стилями показує профіль конфліктної поведінки досліджуваного.

Інтерпретація результатів здійснюється наступним чином:

- 0-3 бали за певним стилем – низький рівень його використання;
- 4-8 балів – середній рівень використання;
- 9-12 балів – високий рівень використання.

Домінуючим вважається стиль з найбільшою кількістю балів. Високі показники за шкалами "Співпраця" та "Компроміс" свідчать про конструктивний підхід до вирішення конфліктів. Високі показники за шкалами "Суперництво" та "Уникнення" можуть вказувати на деструктивні тенденції в конфліктній поведінці, особливо якщо це поєднується з низькими показниками за шкалами конструктивних стилів. Високі показники за шкалою "Пристосування" можуть свідчити як про гнучкість та орієнтацію на відносини, так і про схильність до самопожертви.

Шкала сприйняття стресу (PSS-10)

Даний інструмент було розроблено американськими дослідниками Шелдоном Коеном, Томом Камарком та Робіном Мермельштейном у 1983 році для вимірювання суб'єктивного сприйняття стресу [70]. Шкала PSS-10 є скороченою версією оригінальної 14-пунктової шкали та була адаптована для українського контексту. Теоретичною основою методики є уявлення про стрес як про суб'єктивне переживання ситуації, коли вимоги оточення перевищують доступні ресурси для їх подолання. Автори виходили з положення про те, що сприйняття стресу, а не об'єктивні стресори, визначає вплив стресу на здоров'я та поведінку людини.

Особливістю цієї методики є її фокус на загальному сприйнятті життя як непередбачуваного, некерованого та надмірно навантаженого протягом останнього місяця. На відміну від методик, що вимірюють конкретні стресові події, PSS-10 оцінює суб'єктивне переживання стресу незалежно від конкретних стресорів. Для дослідження конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності ця методика є особливо цінною, оскільки високий рівень

сприйнятого стресу може бути ключовим предиктором деструктивної конфліктної поведінки.

Методика вимірює два взаємопов'язані компоненти сприйняття стресу: сприйняту безпорадність (відчуття втрати контролю над обставинами та власними емоційними реакціями) та сприйняту самоефективність (впевненість у власній здатності долати проблеми та контролювати ситуацію). Ці два компоненти формують загальний показник сприйнятого стресу.

Мета діагностики полягає у визначенні суб'єктивного рівня переживання стресу та оцінці ступеня, в якому різні життєві ситуації сприймаються як стресові. Методика широко застосовується в дослідженнях психологічного благополуччя, стресостійкості, адаптації до складних життєвих обставин, а також для оцінки ефективності стрес-менеджмент програм.

Структура шкали включає 10 тверджень, що описують думки та почуття протягом останнього місяця. Твердження сформульовані як у прямій формі (наприклад, "Як часто Ви відчували, що не можете впоратися з усіма справами, які Вам потрібно зробити?"), так і в зворотній формі для контролю соціальної бажаності (наприклад, "Як часто Ви відчували впевненість у своїй здатності впоратися з особистими проблемами?").

Респонденти оцінюють частоту кожного переживання за 5-бальною шкалою: 0 – "ніколи", 1 – "майже ніколи", 2 – "іноді", 3 – "досить часто", 4 – "дуже часто". Така градація дозволяє зафіксувати не лише наявність стресового переживання, але й його інтенсивність протягом останнього місяця.

Процедура обробки результатів:

- 1) для зворотних тверджень (питання 4, 5, 7, 8) бали реверсуються: 0→4, 1→3, 2→2, 3→1, 4→0;
- 2) всі бали підсумовуються;
- 3) загальний показник варіюється від 0 до 40 балів;
- 4) вищий бал вказує на вищий рівень сприйнятого стресу.

Інтерпретація результатів:

0-13 балів – низький рівень сприйнятого стресу (відчуття контролю над життєвими обставинами та впевненість у власних можливостях долати труднощі);

14-26 балів – помірний рівень сприйнятого стресу (нормальна реакція на життєві виклики, може вимагати активізації копінг-ресурсів);

27-40 балів – високий рівень сприйнятого стресу (відчуття перевантаженості, втрата контролю над ситуацією, потреба в психологічній підтримці).

Вищі загальні бали вказують на більш високий рівень сприйнятого стресу, що може бути пов'язаний з підвищеною схильністю до конфліктної поведінки, труднощами у регуляції емоцій та зниженням адаптивних можливостей.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Даний інструмент є скороченою версією повної 25-пунктової шкали резильєнтності, розробленої Кетрін Коннор та Джонатаном Девідсоном у 2003 році [73]. Десятипунктова версія була створена Лаурою Кемпбелл-Сіллс та Мюрреєм Стейном у 2007 році на основі факторного аналізу та демонструє високу надійність і валідність. Теоретичним підґрунтям методики є розуміння резильєнтності як динамічної властивості особистості, що забезпечує здатність адаптуватися до несприятливих обставин, долати стресові ситуації та відновлюватися після травматичних подій.

Особливістю цієї методики є її стислість та одновимірність, що робить її ефективним інструментом для швидкої оцінки психологічної стійкості без втрати валідності порівняно з повною версією. Для дослідження конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності резильєнтність є ключовим конструктом, оскільки визначає здатність зберігати конструктивні стратегії поведінки навіть під тиском стресу та невизначеності. Вибір цієї методики обумовлений необхідністю оцінити ресурсну базу особистості для подолання конфліктогенних ситуацій.

Шкала вимірює загальний рівень резильєнтності через оцінку ключових компонентів психологічної стійкості: здатність адаптуватися до змін, впевненість у власних можливостях долати труднощі, здатність зберігати ясність мислення під тиском, швидке відновлення після невдач, позитивне сприйняття стресу як можливості для зростання, досягнення цілей незважаючи на перепони.

Мета діагностики полягає у визначенні рівня психологічної стійкості та виявленні ресурсів для конструктивного подолання стресових ситуацій та конфліктів. Методика застосовується в кризовій психології, дослідженнях адаптації до стресу, програмах підтримки осіб, які пережили травматичні події, та для оцінки ефективності інтервенцій, спрямованих на підвищення стресостійкості.

Структура шкали включає 10 тверджень, які описують різні прояви резильєнтності: "Здатний/здатна адаптуватися до змін", "Можу впоратися з усім, що трапиться", "Намагаюся дивитися на речі з гумористичного боку", "Впевнений/впевнена, що подолання стресу може зміцнити мене", "Швидко відновлююся після хвороби, травми або інших труднощів", "Вірю, що можу досягти своїх цілей навіть якщо є перешкоди", "Під тиском залишаюся зосередженим/зосередженою і думаю ясно", "Мене нелегко розчарувати невдачею", "Думаю про себе як про сильну людину", "Можу впоратися з неприємними або болісними почуттями".

Респонденти оцінюють, наскільки кожне твердження вірне для них протягом останнього місяця, за 5-бальною шкалою: 0 – "повністю невірно", 1 – "рідко вірно", 2 – "іноді вірно", 3 – "часто вірно", 4 – "вірно майже у всіх випадках". Така градація дозволяє оцінити не лише наявність певної характеристики, але й частоту її прояву.

Процедура обробки результатів:

- 1) підсумовуються бали за всіма 10 твердженнями;
- 2) усі твердження є прямими, реверсування не потрібне;
- 3) загальний показник варіюється від 0 до 40 балів;
- 4) вищий бал вказує на вищий рівень резильєнтності.

Інтерпретація результатів:

0-25 балів – низький рівень резильєнтності (недостатність психологічних ресурсів для ефективного подолання стресу, потреба в психологічній підтримці);

26-30 балів – середній рівень резильєнтності (достатні адаптивні можливості у більшості ситуацій);

31-40 балів – високий рівень резильєнтності (сильні психологічні ресурси, здатність ефективно долати життєві виклики та швидко відновлюватися після стресових подій).

Високий рівень резильєнтності асоціюється з вибором конструктивних стилів конфліктної поведінки, кращою регуляцією емоцій у стресових ситуаціях та більшою гнучкістю у виборі стратегій подолання конфліктів залежно від контексту. Низький рівень резильєнтності може бути предиктором схильності до деструктивних стилів конфліктної поведінки, особливо в умовах хронічного стресу та соціальної нестабільності.

Діагностику було організовано в онлайн-форматі через платформу Google Forms, що дозволило забезпечити максимальну доступність участі в дослідженні. Усі учасники отримали посилання на онлайн-опитування, яке включало послідовно всі три методики та анкету для збору соціально-демографічних даних.

Онлайн-формат діагностики мав кілька переваг для даного дослідження. Він дозволив респондентам проходити опитування у зручний для них час, що особливо важливо для студентів заочної форми навчання, які поєднують роботу та навчання. Також онлайн-формат забезпечив більшу психологічну комфортність для респондентів, оскільки вони могли заповнювати методики в приватній обстановці без присутності дослідника. Автоматичне збереження відповідей у Google Forms мінімізувало ризик втрати даних та спростило процедуру їх подальшої обробки.

2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту щодо особливостей конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності

Емпіричне дослідження проводилося на базі кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля у жовтні-листопаді 2025 року. Вибір цього навчального закладу як бази дослідження був зумовлений тим, що всі студенти є представниками Східного регіону України, який безпосередньо переживає наслідки військових дій та соціальної нестабільності, що дозволило дослідити особливості конфліктної поведінки у осіб, які функціонують в умовах постійного стресу та невизначеності.

Вибірку дослідження склали 30 студентів другого курсу магістратури заочної форми навчання спеціальності 053 "Психологія" віком від 23 до 45 років. Середній вік учасників склав 32,4 роки, що охоплює як молодих фахівців, так і досвідчених практикуючих психологів з різним професійним стажем. За статевим складом вибірка включала 24 жінки (80%) та 6 чоловіків (20%), що є типовим розподілом для психологічної спеціальності в Україні.

За освітнім рівнем всі 30 учасників (100%) мали повну вищу освіту за різними спеціальностями: 22 особи (73,3%) мали базову психологічну освіту та працюють за спеціальністю (практичні психологи, консультанти, соціальні працівники), а 8 осіб (26,7%) здобули першу вищу освіту за іншими спеціальностями (педагогіка, соціологія, менеджмент) та наразі здобувають магістерський ступінь з психології для перекваліфікації.

За професійною діяльністю респонденти розподілилися наступним чином: 12 осіб (40%) працюють практичними психологами в освітніх закладах, 10 осіб (33,3%) є соціальними працівниками та консультантами в громадських організаціях, 5 осіб (16,7%) працюють у сфері управління персоналом, 3 особи (10%) є приватними психологами-консультантами. Такий професійний профіль вибірки є важливим, оскільки всі респонденти у своїй роботі безпосередньо

стикаються з конфліктними ситуаціями та мають практичний досвід їх вирішення.

За місцем проживання всі 30 респондентів є ВПО та мешканцями міст Луганської та Донецької областей: 18 осіб (60%) проживають у Сєвєродонецьку, 7 осіб (23,3%) – у Лисичанську, 5 осіб (16,7%) – в інших населених пунктах регіону. Важливо відзначити, що всі учасники дослідження безпосередньо переживають наслідки військових дій: 12 осіб (40%) мають статус внутрішньо переміщених осіб, 18 осіб (60%) продовжують проживати у прифронтових зонах.

За сімейним станом вибірка розподілилася наступним чином: 18 осіб (60%) перебувають у шлюбі, 7 осіб (23,3%) є неодруженими/незаміжніми, 5 осіб (16,7%) розлучені або перебувають у процесі розлучення. Такий розподіл важливий для розуміння контексту виникнення конфліктів, оскільки сімейний стан може впливати як на рівень стресу, так і на доступні ресурси підтримки.

Узагальнену характеристику вибірки дослідження та повний список респондентів представлено у Додатку Г. Ретельний збір та опис соціально-демографічних даних респондентів був необхідний для аналізу можливих взаємозв'язків між цими характеристиками та особливостями конфліктної поведінки, що дозволяє виявити найбільш вразливі групи та розробити диференційовані стратегії попередження конфліктів.

Критерії включення до дослідження передбачали: навчання на другому курсі магістратури спеціальності 053 "Психологія" СНУ ім. В. Даля, проживання або робота у Східному регіоні України, психологічна готовність до участі в дослідженні, здатність самостійно заповнювати онлайн-опитувальники та відвертість у відповідях.

Критеріями виключення стали: перебування у відпустці або на лікарняному на момент проведення дослідження, наявність діагностованих психічних розладів, відмова від участі на будь-якому етапі дослідження, неповне заповнення опитувальників.

На першому етапі дослідження було проведено методику "Опитувальник стилів поведінки в конфлікті" К. Томаса та Р. Кілманна (ТКІ). Повна версія

методики та додаткові дані щодо проведення представлено в додатку (див. Додаток А). Результати представлено в табл. 2.1 - 2.2.

Для систематизації отриманих результатів та виявлення основних тенденцій у конфліктній поведінці було проведено оцінку профілю кожного респондента за п'ятьма стилями. Це дозволило визначити домінуючі стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях та виявити специфічні особливості конфліктної поведінки студентів-психологів в умовах соціальної нестабільності.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою "Опитувальник стилів поведінки в конфлікті" К. Томаса та Р. Кілманна (ТКІ)

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

На основі індивідуальних результатів було проведено підрахунок середніх значень за кожним стилем конфліктної поведінки та визначено розподіл респондентів за домінуючими стилями (див. табл. 2.2). Це дозволило виявити загальні тенденції та особливості конфліктної поведінки досліджуваної групи.

Таблиця 2.2

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою "Опитувальник стилів поведінки в конфлікті" К. Томаса та Р. Кілманна (ТКІ)

Стиль поведінки	Середній бал	Кількість респондентів з домінуючим стилем	Відсоток
Суперництво	6,3	6	20,0%
Співпраця	6,2	10	33,3%
Компроміс	6,4	6	20,0%
Уникнення	6,3	7	23,3%
Пристосування	5,4	1	3,3%

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою ТКІ створено порівняльну гістограму та сегментограму (див.рис. 2.1 - 2.2).

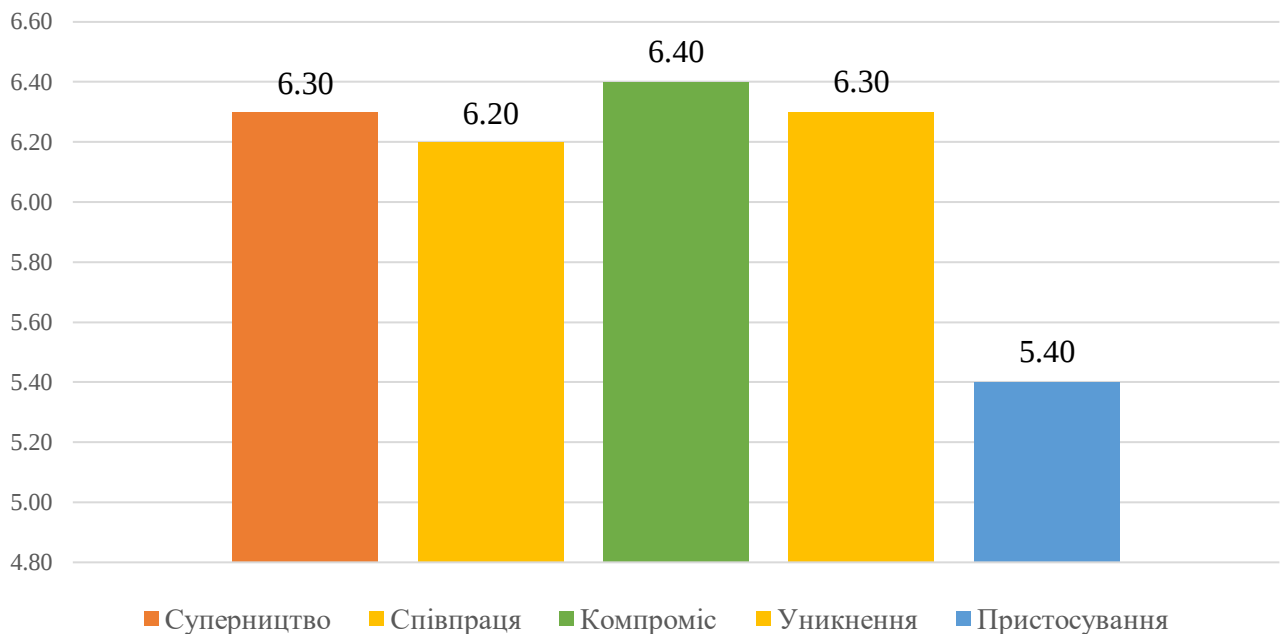


Рис. 2.1. Порівняльна гістограма середніх значень стилів конфліктної поведінки (методика ТКІ)

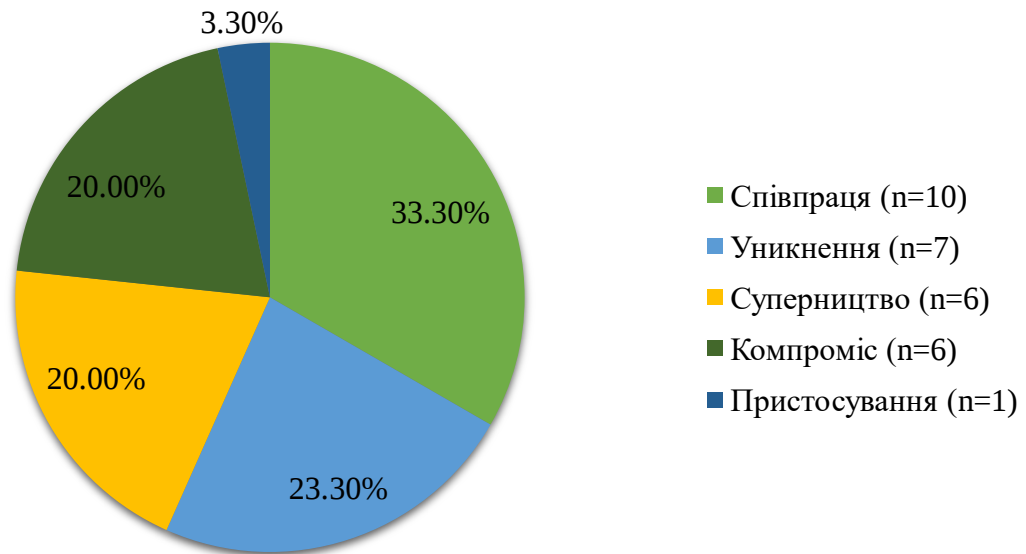


Рис. 2.2. Сегментограма розподілу респондентів за домінуючими стилями конфліктної поведінки

Аналізуючи результати дослідження за методикою "Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона" (CD-RISC-10), можна зробити наступні висновки. Найбільша кількість досліджуваних (40,0%, 12 осіб) демонструє середній рівень резильєнтності із середнім балом 27,6, що свідчить про наявність достатніх, але не оптимальних ресурсів для подолання складних життєвих обставин. Позитивним є той факт, що 26,7% досліджуваних (8 осіб) мають високий рівень резильєнтності із середнім балом 33,3, що є важливим захисним фактором для обрання конструктивних стилів конфліктної поведінки. Тривожним є те, що 33,3% респондентів (10 осіб) демонструють низький рівень резильєнтності із середнім балом 22,2, що може бути предиктором схильності до деструктивних стилів конфліктної поведінки.

Порівняльний аналіз результатів за трьома методиками дозволяє виявити важливі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Респонденти з високим рівнем стресу частіше демонструють деструктивні стилі (суперництво або уникнення) та мають нижчу резильєнтність. Серед респондентів з високим стресом (10 осіб) домінують уникнення (40%) та суперництво (30%), тоді як серед респондентів з помірним стресом (20 осіб) переважають співпраця (40%)

та компроміс (25%). Респонденти з високою резильєнтністю (8 осіб) переважно обирають співпрацю (50%) та компроміс (37,5%), тоді як респонденти з низькою резильєнтністю (10 осіб) схильні до уникнення (40%) та суперництва (40%).

Особливу увагу заслуговує група ризику – респонденти з високим стресом та низькою резильєнтністю (5 осіб, 16,7% вибірки), які демонструють найбільш деструктивні патерни: 60% обирають уникнення, 40% – суперництво. Навпаки, респонденти з помірним стресом та високою резильєнтністю (6 осіб, 20% вибірки) демонструють найбільш конструктивні патерни: 66,7% обирають співпрацю, 33,3% – компроміс.

Статевий аналіз показує, що серед жінок (24 особи) переважають співпраця (37,5%) та компроміс (20,8%), тоді як серед чоловіків (6 осіб) – суперництво (33,3%) та уникнення (33,3%). Жінки демонструють дещо вищий рівень стресу (23,4 бали) порівняно з чоловіками (20,8 балів). Віковий аналіз показує, що молодші респонденти (23-30 років) частіше обирають співпрацю та мають вищу резильєнтність, тоді як старші (31-45 років) частіше використовують компроміс та уникнення і мають вищий рівень стресу.

Другим етапом дослідження стало застосування методики "Шкала сприйняття стресу" (PSS-10) С. Коена, Т. Камарка та Р. Мермельштейна. Повна версія методики та додаткові дані щодо проведення представлено в додатку (див. Додаток Б). Результати представлено в табл. 2.3 - 2.4.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою "
Шкала сприйняття стресу" (PSS-10)

№	Загальний бал	Рівень сприйнятого стресу	№	Загальний бал	Рівень сприйнятого стресу
1	24	Помірний	16	28	Високий
2	18	Помірний	17	20	Помірний
3	29	Високий	18	15	Помірний
4	21	Помірний	19	29	Високий
5	31	Високий	20	23	Помірний
6	16	Помірний	21	31	Високий
7	23	Помірний	22	14	Помірний
8	19	Помірний	23	24	Помірний
9	27	Високий	24	26	Помірний

10	17	Помірний	25	19	Помірний
11	30	Високий	26	30	Високий
12	22	Помірний	27	17	Помірний
13	32	Високий	28	25	Помірний
14	18	Помірний	29	21	Помірний
15	25	Помірний	30	28	Високий

На основі індивідуальних результатів було проведено категоризацію респондентів за рівнями сприйнятого стресу відповідно до стандартизованих критеріїв методики (див. табл. 2.4). Це дозволило виявити загальні тенденції та розподіл студентів за ступенем переживання стресу в умовах соціальної нестабільності.

Таблиця 2.4

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою
"Шкала сприйняття стресу" (PSS-10)**

Рівень сприйнятого стресу	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток	Середній бал
Низький	0-13	0	0%	-
Помірний	14-26	20	66,7%	20,8
Високий	27-40	10	33,3%	29,5

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою PSS-10 створено гістограму та сегментограму (див.рис. 2.3 - 2.4).

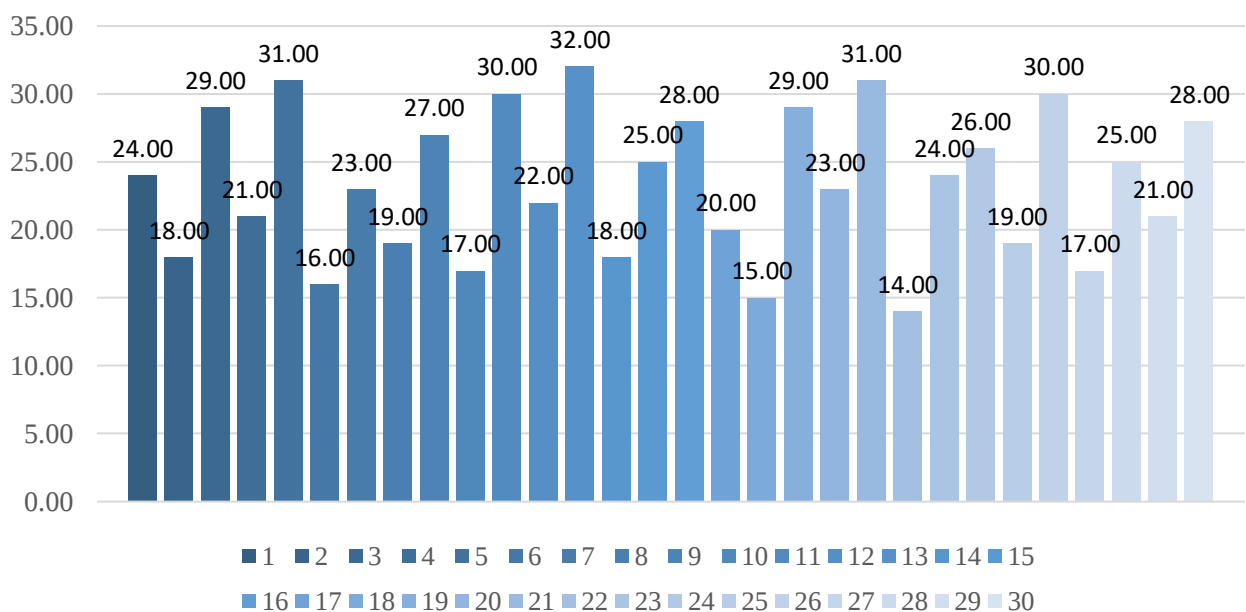


Рис. 2.3. Гістограма розподілу балів за методикою "Шкала сприйняття стресу" (PSS-10)

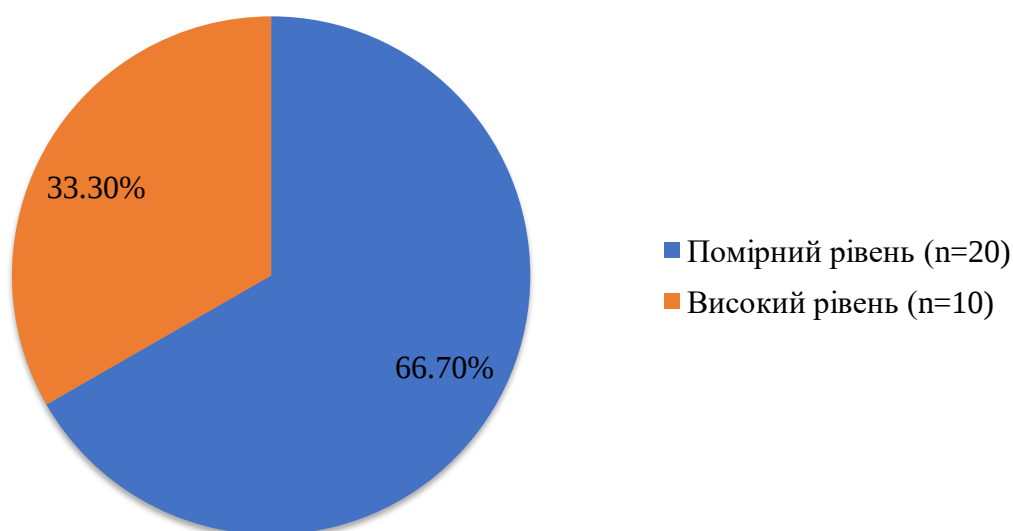


Рис. 2.4. Сегментограма розподілу за рівнями сприйнятого стресу (методика PSS-10)

Аналізуючи результати дослідження за методикою "Шкала сприйняття стресу" (PSS-10), можна зробити наступні висновки. За показником загального рівня сприйнятого стресу більшість досліджуваних (66,7%, 20 осіб) демонструє помірний рівень із середнім балом 20,8. Це свідчить про нормальну реакцію на життєві виклики в умовах соціальної нестабільності.

Тривожним є той факт, що третина досліджуваних (33,3%, 10 осіб) переживає високий рівень сприйнятого стресу із середнім балом 29,5. Це вказує на відчуття перевантаженості та сприйняття життя як непередбачуваного, що може призводити до емоційного виснаження. Високий рівень стресу негативно впливає на здатність конструктивно вирішувати конфлікти, оскільки знижує когнітивну гнучкість та підвищує емоційну реактивність.

Важливо відзначити, що жодного респондента з низьким рівнем сприйнятого стресу не виявлено, що підтверджує наявність стресового навантаження у всіх учасників дослідження. Розподіл результатів показує, що дві третини вибірки (66,7%) мають помірний рівень стресу, що є прогностично сприятливим фактором, водночас третина досліджуваних потребує цілеспрямованої роботи зі зниження рівня стресу.

Третім етапом дослідження стало застосування методики "Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона" (CD-RISC-10). Повна версія методики та додаткові дані щодо проведення представлено в додатку (див. Додаток В). Результати представлено в табл. 2.5 - 2.6.

Таблиця 2.5

**Результати дослідження за методикою
"Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона" (CD-RISC-10)**

№	Загальний бал	Рівень резильєнтності
1	27	Середній
2	32	Високий
3	22	Низький
4	28	Середній
5	21	Низький
6	34	Високий
7	26	Середній
8	31	Високий
9	24	Низький
10	33	Високий
11	23	Низький
12	27	Середній
13	20	Низький
14	32	Високий
15	28	Середній
16	22	Низький
17	29	Середній
18	35	Високий
19	25	Низький
20	28	Середній
21	21	Низький
22	36	Високий
23	27	Середній
24	26	Середній
25	30	Середній
26	23	Низький
27	33	Високий
28	26	Середній
29	29	Середній
30	24	Низький

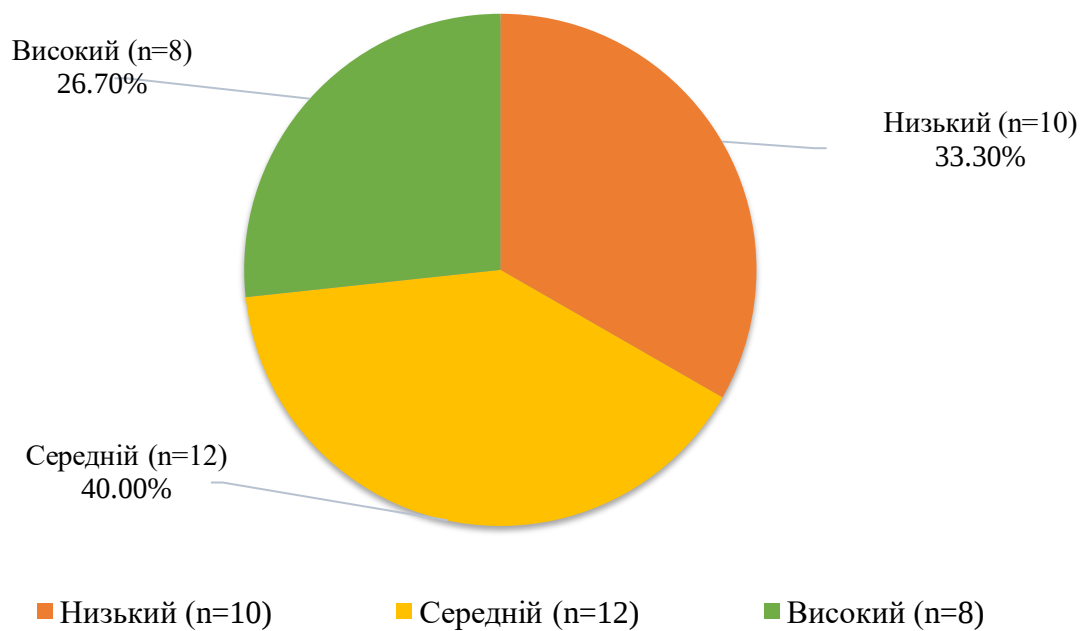
Для узагальнення результатів та виявлення загальних тенденцій у рівні психологічної стійкості було проведено групування респондентів за рівнем резильєнтності (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою
"Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона" (CD-RISC-10)**

Рівень резильєнтності	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток	Середній бал
Низький	0-25	10	33,3%	22,2
Середній	26-30	12	40,0%	27,6
Високий	31-40	8	26,7%	33,3

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою CD-RISC-10 створено сегментограму та стовпчасту діаграму (див. рис. 2.5 - 2.6).



**Рис. 2.5. Сегментограма розподілу за рівнями резильєнтності
(методика CD-RISC-10)**

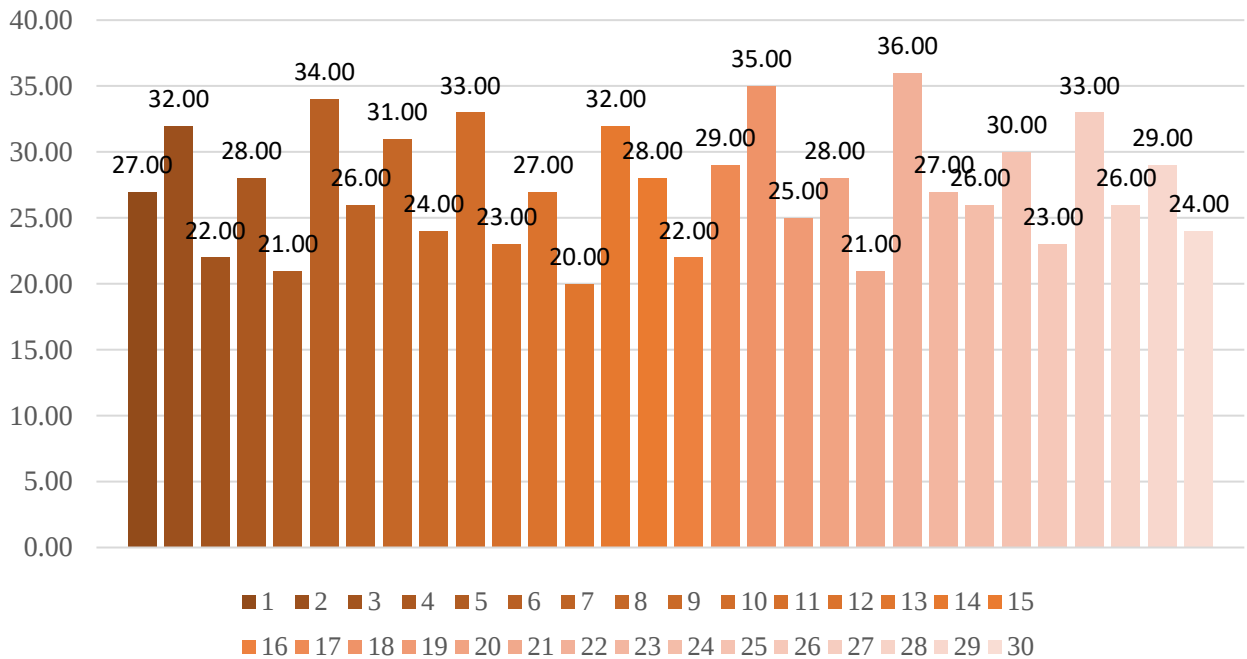


Рис. 2.6. Стовпчаста діаграма розподілу балів резильєнтності за респондентами

Аналізуючи результати дослідження за методикою "Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона" (CD-RISC-10), можна зробити наступні висновки. Найбільша кількість досліджуваних (40,0%, 12 осіб) демонструє середній рівень резильєнтності із середнім балом 27,6. Позитивним є той факт, що 26,7% досліджуваних (8 осіб) мають високий рівень резильєнтності із середнім балом 33,3. Тривожним є те, що 33,3% респондентів (10 осіб) демонструють низький рівень резильєнтності із середнім балом 22,2.

Порівняльний аналіз результатів за трьома методиками дозволяє виявити важливі взаємозв'язки. Серед респондентів з високим стресом (10 осіб) домінують уникнення (40%) та суперництво (30%), тоді як серед респондентів з помірним стресом (20 осіб) переважають співпраця (40%) та компроміс (25%). Респонденти з високою резильєнтністю (8 осіб) переважно обирають співпрацю (50%) та компроміс (37,5%), тоді як респонденти з низькою резильєнтністю (10 осіб) схильні до уникнення (40%) та суперництва (40%).

Особливу увагу заслуговує група ризику – респонденти з високим стресом та низькою резильєнтністю (5 осіб, 16,7% вибірки), які демонструють найбільш

деструктивні патерни: 60% обирають уникнення, 40% – суперництво. Навпаки, респонденти з помірним стресом та високою резильєнтністю (6 осіб, 20% вибірки) демонструють найбільш конструктивні патерни: 66,7% обирають співпрацю, 33,3% – компроміс.

Отримані результати підтверджують висунуті гіпотези дослідження: виявлено значущий взаємозв'язок між рівнем стресу та вибором стилів конфліктної поведінки; підтверджено роль резильєнтності як захисного фактора; виявлено відносно збалансований профіль конфліктної поведінки з незначним переважанням конструктивних стилів, що може бути пов'язано зі специфікою вибірки (студенти-психологи).

Результати констатувального експерименту обґрунтовують необхідність розробки комплексної програми психологічної профілактики конфліктної поведінки, спрямованої на зниження рівня сприйнятого стресу, розвиток резильєнтності, формування навичок конструктивного вирішення конфліктів та підвищення психологічної компетентності у сфері конфлікт-менеджменту. Особливу увагу слід приділити роботі з групою ризику – респондентами, які поєднують високий рівень стресу з низьким рівнем резильєнтності та демонструють схильність до деструктивних стилів конфліктної поведінки.

Таким чином, результати констатувального експерименту підтверджують наявність виражених особливостей конфліктної поведінки у студентів-психологів в умовах соціальної нестабільності та обґрунтовують необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з розвитку конструктивних стратегій подолання конфліктів, підвищення стресостійкості та формування психологічних ресурсів для ефективного функціонування у складних життєвих обставинах.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи було представлено методологію та результати емпіричного дослідження психологічних стратегій попередження конфліктів у періоди соціальної нестабільності. Дослідження проводилося на базі Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля серед студентів-магістрів спеціальності "Психологія", які безпосередньо переживають наслідки військових дій та соціальної нестабільності.

Для комплексного дослідження конфліктної поведінки, рівня сприйняття стресу та резильєнтності було застосовано три взаємодоповнюючі стандартизовані методики: опитувальник стилів поведінки в конфлікті К. Томаса та Р. Кілманна, шкалу сприйняття стресу С. Коена та співавторів, шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона. Використання саме цих методик дозволило отримати об'єктивну картину психологічних чинників конфліктогенності в умовах соціальної нестабільності.

Результати констатувального експерименту підтвердили складний характер конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності. Виявлено, що у досліджуваній групі спостерігається відносно збалансований профіль використання різних стилів конфліктної поведінки з певним переважанням конструктивних стратегій, що може бути пов'язано зі специфікою вибірки - студенти-психологи мають професійну підготовку у сфері психології спілкування та конфлікт-менеджменту.

Аналіз рівня сприйнятого стресу показав, що всі учасники дослідження різною мірою переживають стресове навантаження, пов'язане з функціонуванням в умовах воєнного часу та соціальної нестабільності. Більшість респондентів демонструє помірний рівень стресу, проте значна частина переживає високий рівень стресу, що негативно впливає на їхню здатність конструктивно вирішувати конфлікти.

Дослідження резильєнтності виявило неоднорідність досліджуваної групи за рівнем психологічної стійкості. Значна частина респондентів має достатні

психологічні ресурси для подолання складних життєвих обставин, проте виявлена також група з недостатнім рівнем резильєнтності, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

Найважливішим результатом дослідження стало виявлення значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Підтверджено, що високий рівень сприйнятого стресу асоціюється з переважанням деструктивних стилів конфліктної поведінки, тоді як помірний рівень стресу дозволяє зберігати здатність до обрання конструктивних стратегій. Резильєнтність виступає важливим захисним фактором, який дозволяє зберігати конструктивні стилі поведінки навіть в умовах підвищеного стресу.

Виявлено групу особливого ризику - респонденти, які поєднують високий рівень стресу з низьким рівнем резильєнтності, демонструють найбільш деструктивні патерни конфліктної поведінки. Навпаки, респонденти з помірним стресом та високою резильєнтністю демонструють найбільш конструктивні патерни, що підтверджує роль резильєнтності як ключового ресурсу для ефективного функціонування в складних умовах.

Результати констатувального експерименту підтвердили всі висунуті гіпотези дослідження та створили емпіричну основу для розробки психологічних стратегій попередження конфліктів у періоди соціальної нестабільності. Виявлена необхідність комплексного підходу, який поєднує зниження рівня стресу, розвиток резильєнтності та формування навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило отримати цілісну картину особливостей конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності, виявити ключові чинники конфліктогенності та визначити пріоритетні напрями психологічної профілактики конфліктної поведінки, що створює основу для розробки та впровадження ефективних стратегій попередження конфліктів.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПЕРІОДИ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

3.1. Теоретичне обґрунтування стратегій попередження конфліктів

Соціальна нестабільність як травматична суспільна ситуація створює унікальні виклики для психологічного функціонування особистості, зумовлюючи глибокі зміни у сфері міжособистісної взаємодії та конфліктної поведінки. Специфіка функціонування в умовах воєнного часу, економічної невизначеності та соціальних трансформацій, пов'язана з постійним стресовим навантаженням, втратою звичних соціальних орієнтирів та необхідністю адаптації до нестабільних умов життя, створює особливі передумови для виникнення деструктивних патернів конфліктної поведінки. В таких обставинах питання цілеспрямованої психологічної роботи з попередження конфліктів набуває критичного значення не лише для підтримання психологічного благополуччя, а й для збереження соціальної згуртованості та ефективності професійної діяльності.

Результати проведеного емпіричного дослідження переконливо продемонстрували необхідність розробки спеціалізованої програми психологічної профілактики конфліктної поведінки для студентів-психологів, які функціонують в умовах соціальної нестабільності. Констатувальний експеримент виявив, що всі без винятку учасники дослідження переживають певний рівень стресу: більшість демонструє помірний рівень сприйнятого стресу, а третина – високий рівень за методикою PSS-10. За стилями конфліктної поведінки виявлено відносно збалансований профіль з певним переважанням конструктивних стилів, проте значна частина респондентів схильна до деструктивних стилів – уникнення та суперництва. Особливо тривожним є

виявлення групи ризику, яка поєднує високий стрес з низькою резильєнтністю та демонструє найбільш деструктивні патерни конфліктної поведінки.

Теоретико-методологічною основою розробленої програми стали концептуальні положення провідних українських та зарубіжних дослідників у галузі психології конфліктів, психології стресу та психології резильєнтності. Фундаментальні роботи К. Томаса та Р. Кілманна щодо стилів поведінки в конфлікті створили концептуальну базу для розуміння механізмів конфліктної взаємодії [54]. Теоретичні розробки Ш. Коена та співавторів щодо сприйняття стресу дозволили визначити ключові напрямки роботи зі стресовими чинниками конфліктогенності [70]. Дослідження К. Коннора та Дж. Девідсона з питань резильєнтності забезпечили методологічний фундамент для розробки програм розвитку психологічної стійкості [73]. Методологічні підходи О.М. Кочубейника, В.М. Духневича, Л.М. Коробки дозволили врахувати специфіку психологічних явищ в умовах надзвичайних ситуацій та воєнного конфлікту [18; 28; 31]. Дослідження К.К. Гаврилюк, Н.А. Дубовик щодо політичних конфліктів в Україні внесли значний вклад у розуміння контексту соціальної нестабільності [11; 17].

Мета програми полягає у формуванні навичок використання конструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях через цілеспрямований розвиток психологічної стійкості, зниження рівня сприйнятого стресу та посилення соціально-психологічної компетентності у сфері управління конфліктами в умовах соціальної нестабільності.

Завдання програми сформульовані відповідно до виявлених у констатувальному експерименті проблем та специфіки функціонування в умовах соціальної нестабільності:

- 1) зниження рівня сприйнятого стресу через навчання техніками емоційної регуляції, управління стресом та формування конструктивного ставлення до невизначеності;

- 2) розвиток резильєнтності через активізацію внутрішніх ресурсів особистості, формування адаптивних копінг-стратегій та підвищення психологічної стійкості;
- 3) формування навичок конструктивного вирішення конфліктів через навчання ефективним комунікативним стратегіям та технікам медіації;
- 4) підвищення усвідомленості щодо власних патернів конфліктної поведінки через рефлексію та аналіз типових стилів реагування в конфліктах;
- 5) розвиток емоційного інтелекту та навичок емпатії для покращення міжособистісної взаємодії;
- 6) профілактика деструктивних стилів конфліктної поведінки через створення підтримуючого групового середовища та формування навичок самопомоги.

Структура розробленої програми включає три послідовні етапи, кожен з яких має специфічні завдання та методи роботи (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Структура програми психологічної профілактики конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності

Етап програми	Тривалість	Кількість занять	Основні завдання	Методи роботи
Діагностично-мотиваційний	1 день (25.10.2025)	1 заняття (2 години)	Встановлення контакту, презентація програми, формування мотивації до участі, усвідомлення власних патернів конфліктної поведінки	Групова дискусія, мотиваційна бесіда, психоедукація, вправи на знайомство та самодіагностику
Корекційно-розвивальний	5 днів (26-30.10.2025)	10 занять (по 2 заняття щоденно)	Розвиток конструктивних стилів поведінки в конфлікті, навчання стрес-менеджменту, підвищення резильєнтності, робота з когнітивними спотвореннями,	Соціально-психологічний тренінг, рольові ігри, групові дискусії, когнітивне реструктурування, техніки саморегуляції, медіаційні техніки

			формування навичок емоційної регуляції	
Інтегративно-оціночний	1 день (31.10.2025)	1 заняття (2 години)	Інтеграція досвіду, планування подальших кроків, оцінка ефективності, повторна діагностика	Рефлексивні практики, групове підбиття підсумків, створення індивідуальних планів розвитку, повторне тестування

Програма реалізується повністю в онлайн-форматі через платформу Google Meet, що забезпечує доступність для всіх учасників та можливість проведення групової роботи в комфортних умовах.

Принципи реалізації програми:

- 1) системність та комплексність впливу – робота з усіма ключовими чинниками конфліктогенності (стрес, резильєнтність, стилі поведінки) та різними рівнями функціонування особистості;
- 2) практична спрямованість – акцент на відпрацюванні конкретних навичок через практичні вправи та реальні ситуації з досвіду учасників;
- 3) опора на реальний досвід учасників – використання як навчального матеріалу реальних конфліктних ситуацій з професійної практики студентів-психологів;
- 4) добровільність та активна участь – право учасника на вибір рівня власної залученості у групові процеси при дотриманні базових правил групової роботи;
- 5) урахування специфіки соціальної нестабільності – адаптація методів роботи до контексту воєнного часу та особливих потреб учасників;
- 6) створення підтримуючого та психологічно безпечного середовища – можливість відкрито ділитися переживаннями без побоювання осуду або критики.

Критерії ефективності програми базуються на комплексній оцінці змін показників конфліктної поведінки, сприйнятого стресу та резильєнтності за трьома методиками констатувального експерименту.

Первинним критерієм є статистично значуще зниження рівня сприйнятого стресу за методикою PSS-10, що проявиться у зменшенні середнього балу групи та переході частини учасників з високого рівня стресу до помірного рівня.

Другим критерієм є підвищення рівня резильєнтності за методикою CD-RISC-10, зокрема перехід частини учасників з низького рівня до середнього та з середнього до високого рівнів психологічної стійкості.

Третім критерієм ефективності є зміна профілю конфліктної поведінки за методикою ТКІ у бік збільшення використання конструктивних стилів (співпраця, компроміс) та зменшення деструктивних стилів (надмірне суперництво, систематичне уникнення). Очікується підвищення гнучкості у виборі стилів залежно від ситуації.

Додатковими критеріями є якісні показники: суб'єктивна оцінка учасниками корисності програми, рівень активності та залученості під час занять, регулярність відвідування сесій, зворотний зв'язок щодо застосування набутих навичок у реальному житті. Інтегральним показником ефективності буде статистично значуща різниця між результатами констатувального та формувального експериментів за t-критерієм Стюдента для залежних вибірок.

Розроблена програма психологічної профілактики конфліктної поведінки представляє собою комплексну систему психологічних впливів, адаптовану до специфічних потреб осіб, які функціонують в умовах соціальної нестабільності. Програма поєднує доказово ефективні методи групової роботи з онлайн-технологіями, створюючи гнучку модель психологічної підтримки в дистанційному форматі та становить основу для практичної реалізації формувального експерименту.

3.2. Програма психологічної профілактики конфліктної поведінки

Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу являє собою структуровану систему психологічних впливів, спрямованих на формування навичок конструктивного вирішення конфліктів у студентів-психологів, які функціонують в умовах соціальної нестабільності. Програма реалізується повністю в онлайн-форматі через платформу Google Meet, що забезпечує доступність для всіх учасників незалежно від їхнього місцезнаходження та можливість проведення групової роботи в психологічно комфортних умовах.

ЗАНЯТТЯ 1. "Встановлення контакту: створення терапевтичного середовища та усвідомлення конфліктних патернів"

Тип заняття: Діагностично-мотиваційне

Дата проведення: 25.10.2025

Час проведення: 18:00-20:00 (120 хвилин)

Мета заняття: Встановити робочий процес, сформувавши мотивацію до участі, створити безпечне середовище, підвищити усвідомленість патернів конфліктної поведінки.

Структура заняття:

1. Вступ та технічна адаптація (15 хв)

Теоретична основа: Принципи побудови терапевтичного альянсу в онлайн-форматі та групової динаміки [54; 66].

Привітання, перевірка технічного забезпечення, демонстрація функцій платформи (чат, breakout rooms, реакції).

2. Встановлення меж та групових норм (20 хв)

Теоретична основа: Концепція психологічної безпеки в групах Ірвіна Ялома та принципи травма-інформованого підходу до роботи з особами в умовах стресу [77; 79].

Спільне формування правил: конфіденційність, взаємоповага, автентичність (Я-висловлювання), право на межі, пунктуальність, технічна відповідальність. Обговорення та прийняття групою.

3. Вправа "Моя історія конфліктів" (30 хв)

Теоретична основа: Наративна терапія Майкла Вайта та концепція навчання конфліктній поведінці через соціальне моделювання Альберта Бандури, адаптовані до українського контексту [54].

Обладнання: Віртуальна дошка Jamboard з шаблоном часової лінії.

- Індивідуальна робота (15 хв): створення часової лінії конфліктного досвіду (дитинство → підлітковий вік → доросле життя → зараз/війна)
- Парний обмін у breakout rooms (10 хв): практика активного слухання
- Групова рефлексія (5 хв): виявлення спільних патернів

4. Міні-лекція "Анатомія конфлікту: від виникнення до вирішення" (20 хв)

Теоретична основа: Модель конфліктної поведінки К. Томаса та Р. Кілманна, дослідження конфліктів в умовах стресу [54].

П'ять основних стилів поведінки в конфлікті за двома вимірами (напористість та кооперативність): суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування. Особливості конфліктів в умовах соціальної нестабільності: підвищена емоційна реактивність через хронічний стрес, когнітивні спотворення, зниження толерантності до фрустрації, втрата звичних способів регуляції, накопичення невирішених конфліктів, проекція стресу на міжособистісні стосунки.

5. Вправа "Індекс конфліктності: усвідомлення актуального стану" (25 хв)

Теоретична основа: Техніки самооцінки з рішення-орієнтованої терапії та рефлексивної практики [65].

Обладнання: Анонімне опитування в Google Forms, дошка Jamboard.

- Багатовимірне шкалювання (10 хв): анонімна оцінка за шкалою 1-10 (частота конфліктів, інтенсивність переживань, тривалість "перетравлювання", задоволеність способами вирішення, вплив стресу війни)
- Візуалізація узагальнених результатів (5 хв)
- Аналіз факторів (10 хв): створення на Jamboard двох колонок "Що посилює конфліктність" / "Що може допомогти"

6. Формування терапевтичного контракту "Наша спільна мета" (20 хв)

Обладнання: Спільний Google Docs.

- Індивідуальні цілі (10 хв): що хочу змінити, як зрозумію ефективність, що готовий вкладати
- Групове узгодження (10 хв): створення спільного контракту в Google Docs з цілями програми (трансформація деструктивних патернів, навчання конструктивному вирішенню, розвиток стресостійкості та резильєнтності, створення підтримуючого середовища) та зобов'язаннями групи (бути присутніми, практикувати навички, підтримувати без осуду, бути відкритими, просити підтримку, дотримуватися конфіденційності)

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (10 хв)

Заключне коло "Зараз я відчуваю..." або "Я усвідомлюю з цієї зустрічі...".
Міжсесійні завдання: щоденник конфліктів (фіксація ситуацій, стилів, емоцій, результатів), самоспостереження тілесних сигналів напруження, рефлексія над питанням "Якби мій найчастіший стиль поведінки міг говорити, що б він сказав про мої справжні потреби?"

ЗАНЯТТЯ 2. "Стрес і конфлікт: розуміння зв'язку та техніки саморегуляції"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: 26.10.2025

Час проведення: 10:00-12:00 (120 хвилин)

Мета заняття: Сформувати розуміння взаємозв'язку між стресом та конфліктною поведінкою, навчити базовим технікам емоційної регуляції для зниження конфліктогенності.

Структура заняття:

1. Відкриття сесії та рефлексія міжсесійних завдань (20 хв)

Обмін спостереженнями зі щоденника конфліктів. Створення спільної карти "Наші тригери конфліктів" на Jamboard: зовнішні (новини, затримки, критика), внутрішні (втома, тривога, спогади), міжособистісні (тон голосу, ігнорування, непорозуміння).

2. Міні-лекція "Нейробіологія стресу та конфліктної поведінки" (15 хв)

Теоретична основа: Концепція "бий-біжи-завмири", дослідження впливу хронічного стресу на когнітивні функції [18; 77].

Хронічний стрес активізує амігдалу (центр страху) та знижує активність префронтальної кори (центр раціонального мислення). В умовах війни організм перебуває у постійній готовності до загрози, що призводить до: підвищеної реактивності на подразники, звуження сприйняття ("тунельне бачення"), імпульсивних реакцій замість обміркованих, катастрофізації ситуацій, зниження емпатії через емоційне виснаження. Вікно толерантності звужується – менші подразники викликають сильніші реакції. Тому в стресі ми частіше обираємо уникнення (втеча) або суперництво (боротьба).

3. Вправа "Шкала напруги: усвідомлення сигналів тіла" (25 хв)

Теоретична основа: Соматично-орієнтована терапія, техніки тілесної усвідомленості [80].

Обладнання: Індивідуальні листи самоспостереження.

Картографування тіла (10 хв): керована візуалізація останньої конфліктної ситуації, позначення зон напруги кольорами (зелений-жовтий-помаранчевий-червоний)

Шкала інтенсивності 1-10 (10 хв): опис тілесних сигналів на кожному рівні (1-3: спокій, 4-6: настороженість, 7-8: тривога, 9-10: паніка)

Групова рефлексія (5 хв): обмін яскравими маркерами напруги

4. Практикум "Техніки швидкої емоційної регуляції" (35 хв)

Теоретична основа: Діалектична поведінкова терапія, техніки mindfulness [65].

Техніка заземлення "5-4-3-2-1" (10 хв): називання 5 речей які бачу, 4 які чую, 3 які відчуваю дотиком, 2 які відчуваю нюхом, 1 на смак. Повертає з режиму "бий-біжи" до теперішнього моменту.

Діафрагмальне дихання "4-7-8" (10 хв): вдих на 4 рахунки, затримка на 7, видих на 8. Довгий видих активізує парасимпатичну нервову систему (систему спокою). Практика 3-4 цикли.

STOP-практика (10 хв): Stop (зупинися фізично), Take a breath (зроби глибокий вдих), Observe (спостережи що відбувається), Proceed (дій усвідомлено). Парна практика.

Рефлексія (5 хв): яка техніка найдоступніша, коли реалістично застосувати

5. Рольова гра "Конфлікт під час стресу vs у спокої" (20 хв)

У breakout rooms по троє: один ініціатор конфлікту, другий реагує, третій спостерігач. Розігрування ситуації двічі (у стресовому стані та після застосування техніки дихання/заземлення). Обговорення різниці спостерігачами.

6. Міні-завдання "Карта ресурсів підтримки" (15 хв)

Обладнання: Google Docs з шаблоном.

Заповнення особистої карти ресурсів: превентивні ресурси (що робити щодня для зниження базового стресу: фізичні, емоційні, соціальні), швидка допомога (що робити коли відчуваю наростання конфлікту: дихальні техніки, тайм-аути, заземлення), SOS-стратегії (коли вже у конфлікті: STOP-практика, вихід з ситуації, прохання про перерву).

7. Закінчення (15 хв)

Міжсесійні завдання: практикувати техніки регуляції щодня, фіксувати які спрацювали у щоденнику, експериментувати з застосуванням STOP у реальних ситуаціях.

ЗАНЯТТЯ 3. "Від реактивності до усвідомленості: розвиток емоційного інтелекту"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: 26.10.2025

Час проведення: 14:00-16:00 (120 хвилин)

Мета заняття: Розвинути навички розпізнавання та управління емоціями для зменшення імпульсивності у конфліктах.

Структура заняття:

1. Відкриття сесії: інтеграція ранкової практики (15 хв)

Швидке коло: хто встиг спробувати техніки з ранкової сесії? Що спрацювало/не спрацювало? Створення списку "бар'єрів застосування" (забуваю у момент стресу, немає часу/місця, здається штучним, оточення не розуміє). Мозковий штурм рішень для кожного бар'єру.

2. Міні-лекція "Емоції в конфлікті: друзі чи вороги?" (15 хв)

Теоретична основа: Модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана, функціональний підхід до емоцій [79].

Емоції в конфлікті - не проблема, а сигнал про потреби. Базові емоції та їх повідомлення: гнів ("Мої межі порушені" → потреба у повазі, справедливості), страх ("Мені загрожує небезпека" → потреба у безпеці, контролі), сум ("Я втратив/втратила щось важливе" → потреба втішити, часі), провина ("Я порушив/порушила цінності" → потреба у відновленні), сором ("Мене можуть відкинути" → потреба у прийнятті). В умовах війни емоції загострені та часто "змішані". Завдання - не придушувати, а розпізнавати та конструктивно виражати.

3. Вправа "Емоційний словник: від загального до конкретного" (20 хв)

Обладнання: Jamboard з колесом емоцій Плутчика.

Презентація колеса емоцій (5 хв): базові емоції в центрі, відтінки назовні.

Приклад: гнів → роздратування, обурення, лють

Особиста практика (10 хв): згадати останній конфлікт, замість "Я був злий/злою" знайти 3-5 точних слів (знехтуваний, безсилий, ображений, розчарований, зневажений)

Парний обмін (5 хв): один називає загальну емоцію, другий допомагає знайти точніші відтінки

4. **Практикум "Техніка RULER: алгоритм роботи з емоціями"** (30 хв)

Теоретична основа: Програма RULER Єльського центру емоційного інтелекту [79].

Презентація алгоритму RULER: Recognizing (Розпізнавання - що я відчуваю?), Understanding (Розуміння - чому виникла ця емоція?), Labeling (Називання - яка це емоція точно?), Expressing (Вираження - як конструктивно виразити?), Regulating (Регуляція - як модулювати інтенсивність?). Практична вправа: кейс-метод (20 хв) у breakout rooms по 4 особи - застосування кожного кроку RULER до реальної ситуації. Презентація груп (10 хв).

5. **Рольова гра "Я-повідомлення vs Ти-звинувачення"** (30 хв)

Теоретична основа: Модель ненасильницького спілкування М. Розенберга [54].

Міні-лекція (5 хв): структура Я-повідомлення (1. Опис ситуації без оцінок: "Коли ти запізнився на 30 хвилин...", 2. Мої емоції: "...я відчула тривогу та розчарування...", 3. Вплив на мене: "...бо не знала чи з тобою все гаразд і наша зустріч зірвалася...", 4. Моя потреба/прохання: "...мені важливо знати заздалегідь, щоб планувати час"). Порівняння з Ти-звинуваченням: "Ти завжди спізнюєшся! Ти не поважаєш мій час!". Практика в тріадах (20 хв): розігрування двох раундів з різними підходами, обговорення різниці. Загальна рефлексія (5 хв).

6. **Вправа "Емоційний контейнер: безпечне місце для почуттів"** (15 хв)

Теоретична основа: Техніка контейнування з травма-терапії [77].

Керована візуалізація: "Уявіть місце або об'єкт, куди можете тимчасово покласти важкі емоції, коли зараз немає можливості їх опрацювати. Це може бути скриня, кімната, сад... Яке воно? Які має властивості - міцність, закритість, але доступність коли будете готові?". Учасники малюють або описують свій контейнер. Обговорення корисності техніки.

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (15 хв)

Інтеграційна вправа (10 хв): створення особистої "Аптечки емоційної першої допомоги" (3 техніки регуляції які точно працюють, 3 фрази Я-повідомлень для типових конфліктів, 1 ресурсна практика для відновлення). Міжсесійні завдання (5 хв): щоденник емоцій (щовечора записати 3 емоції дня з точними назвами), практика RULER (застосувати алгоритм до емоційно складної ситуації), експеримент (в наступному конфлікті використати Я-повідомлення, відзначити реакцію співрозмовника).

ЗАНЯТТЯ 4. "Резильєнтність: розвиток психологічної стійкості в умовах невизначеності"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: 27.10.2025

Час проведення: 10:00-12:00 (120 хвилин)

Мета заняття: Розвинути особисту резильєнтність як захисний фактор проти деструктивної конфліктної поведінки, активізувати внутрішні ресурси подолання.

Структура заняття:

1. Відкриття сесії: звіт про емоційні практики (15 хв)

Коло обміну: які емоції домінували вчора? Чи вдалося застосувати Я-повідомлення? Які виклики виникли? Фіксація на дошці типових труднощів та успіхів.

2. Міні-лекція "Резильєнтність: не уникнення стресу, а гнучкість у відповіді" (20 хв)

Теоретична основа: Концепція резильєнтності К. Коннора та Дж. Девідсона, українські дослідження психологічної стійкості [18; 28].

Резильєнтність - це не відсутність падінь, а здатність піднятися після них. Метафора бамбука: гнеться під вітром, але не ламається. П'ять опор резильєнтності: 1) Оптимізм гнучкий - реалістична надія, не ілюзії, 2) Самоефективність - віра у власні можливості впливати на ситуацію, 3) Соціальна підтримка - якісні зв'язки, на які можна спертися, 4) Сенс життя - цінності, які надають значущості досвіду, 5) Адаптивні копінгі - різноманітні стратегії подолання. В умовах війни резильєнтність - здатність визнавати біль але не застрягати в ньому, бачити можливості навіть в обмеженнях, просити та приймати допомогу, знаходити моменти відновлення серед хаосу.

3. Вправа "Інвентаризація особистих ресурсів" (25 хв)

Обладнання: Google Docs з шаблоном "Карта ресурсів".

Особиста інвентаризація (15 хв): заповнення карти за категоріями. Внутрішні ресурси: сильні риси характеру (наполегливість, креативність, гумор), навички та здібності (професійні, творчі, соціальні), цінності (що надає сили навіть у темряві), минулий досвід подолання (які кризи вже пройшли). Зовнішні ресурси: люди (хто підтримує реально), місця (де відчуваю спокій, натхнення), активності (що відновлює енергію), матеріальні (що полегшує життя). Малі групи (8 хв): у breakout rooms по 3-4 особи обмін - який ресурс виявився несподіваним, які недооцінювали. Загальна рефлексія (2 хв).

4. Практикум "Техніки зміцнення резильєнтності" (35 хв)

Теоретична основа: Позитивна психологія М. Селігмана, АСТ-терапія С. Хейса [43; 63].

Техніка "Три добрі речі" (10 хв): щоденна практика запису трьох позитивних моментів дня перепрограмує мозок від негативного ухилу (negativity bias) до помічання ресурсів. Практика зараз: написати три добрі речі за вчорашній день, навіть дрібні, для кожної - чому це сталося (що зробили, хто допоміг, який збіг обставин).

Техніка "Дефузія з думками" (12 хв): у стресі думки стають "фактами", дефузія - створення дистанції від думок. Вправа: вибрати тривожну думку про конфлікт ("Я завжди все псую"), повторити її 5 разів вголос швидко, потім додати префікс: "Я помічаю думку, що я завжди все псую". Відчути різницю - думка стає об'єктом спостереження, а не реальністю.

Техніка "Якір стійкості" (13 хв): керована візуалізація - згадати момент коли відчували себе сильним/спроможним (де були, що відчували в тілі, яка була поза, що бачили навколо). Створити фізичний жест (стиснути кулак, торкнутися серця), який буде асоціюватися з цим станом. Практикувати: викликати спогад + робити жест - це створює нейронний зв'язок для швидкого доступу до ресурсного стану.

5. Вправа "Лист собі в майбутнє: підтримка через час" (20 хв)

Обладнання: Приватні нотатки або email-сервіс для відкладеної відправки.

Написання листа собі, який отримаєте через 3 місяці (або коли буде важко). Структура: нагадування про те через що вже пройшли, ваші сильні сторони які допомогли, ресурси про які важливо пам'ятати, підбадьорення від себе теперішнього до себе майбутнього, конкретні дії які допомагають саме вам. Учасники пишуть 10-15 хвилин у тиші.

6. Групова дискусія "Колективна резильєнтність: сила спільноти" (15 хв)

Теоретична основа: Концепція соціальної резильєнтності, дослідження групової динаміки І. Ялома [77; 79].

Дискусія: "Якщо індивідуальна резильєнтність - це бамбук, то колективна - це ліс, де дерева підтримують одне одного кореневою системою." Питання: як група може підтримувати резильєнтність кожного? Які норми/практики групи зміцнюють стійкість? Як просити підтримку без відчуття слабкості? Що кожен може дати групі? Створення на Jamboard списку "Наші домовленості взаємопідтримки" (бути чесними про свій стан, відгукуватися на прохання про допомогу, не змагатися за звання "найстійкіший", нормалізувати важкі моменти).

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (10 хв)

Заключне коло (5 хв): продовжіть фразу "Моя резильєнтність - це...".
Міжсесійні завдання (5 хв): щоденна практика "Три добрі речі" перед сном, якір стійкості (тренувати жест+спогад 2-3 рази на день), експеримент (у складній ситуації попросити підтримку, зафіксувати що допомогло), рефлексія (яка з п'яти опор резильєнтності найбільше знадобилася цього дня).

ЗАНЯТТЯ 5. "Когнітивні спотворення в конфліктах: як мислення впливає на поведінку"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: 27.10.2025

Час проведення: 14:00-16:00 (120 хвилин)

Мета заняття: Навчити розпізнавати та реструктурувати деструктивні мисленнєві патерни, що підсилюють конфліктність.

1. Відкриття сесії: досвід практик резильєнтності (15 хвилин)

Мета: Навчити розпізнавати та реструктурувати деструктивні мисленнєві патерни, що підсилюють конфліктність.

Структура заняття:

1. Відкриття сесії: досвід практик резильєнтності (15 хв)

Швидке коло: чи практикували "Три добрі речі"? Що було легко/важко помітити? Чи спрацював якір стійкості? Обговорення бар'єрів ("важко побачити добре, коли все погано", "здається штучним"). Нормалізація: тренування нового навику завжди спочатку незвичне.

2. Міні-лекція "Когнітивна тріада конфлікту: думки-емоції-поведінка" (20 хв)

Теоретична основа: Когнітивна модель А. Бека, дослідження когнітивних спотворень у стресі [43; 51].

Трикутник: Ситуація → Думки (інтерпретація) → Емоції → Поведінка.
Приклад: ситуація (колега не відповів на повідомлення 2 години) → автоматична думка ("Вона ігнорує мене, я їй неприємна") → емоція (образ, тривога) →

поведінка (уникнення або агресивне з'ясування). Альтернативна думка ("Можливо зайнята/забула/проблеми з інтернетом") → емоція (спокій) → поведінка (нейтральне нагадування). В умовах стресу когнітивні спотворення посилюються - мозок інтерпретує нейтральне як загрозу (гіперпильність). Це еволюційний механізм виживання, але у мирному контексті створює конфлікти "на порожньому місці". 10 типових когнітивних спотворень у конфліктах: читання думок ("Він думає, що я некомпетентна"), катастрофізація ("Цей конфлікт зруйнує всі стосунки"), чорно-біле мислення ("Або він визнає що неправий, або ми вороги"), персоналізація ("Вона спізнилася, щоб мене образити"), узагальнення ("Він ЗАВЖДИ так робить, ніколи не враховує мене"), ментальний фільтр (помічати лише негатив, ігнорувати позитив), знецінення позитивного ("Він вибачився, але не щиро"), емоційне обґрунтування ("Я відчуваю що він зрадник, значить так і є"), обов'язкові твердження ("Він ПОВИНЕН був здогадатися"), навішування ярликів ("Вона егоїстка" замість "вчинила егоїстично у цій ситуації").

3. Вправа "Детектив спотворень: розпізнавання у власних думках" (25 хв)

Обладнання: Робочі листи "Щоденник думок".

Індивідуальна робота (15 хв): учасники заповнюють таблицю для реального конфлікту (Ситуація | Автоматична думка | Емоція 0-10 | Тип спотворення | Поведінка). Приклад заповнення: Ситуація (керівник не відреагував на мою пропозицію на нараді) → Думка ("Він вважає мої ідеї дурними, я непрофесіонал") → Емоція (сором 8/10, гнів 6/10) → Спотворення (читання думок + узагальнення + ярлик) → Поведінка (замкнувся, більше не пропонував ідей). Парний обмін (8 хв): у breakout rooms партнер допомагає побачити додаткові спотворення або підтверджує знайдені. Рефлексія (2 хв): які спотворення найчастіше, чи були здивовані скільки інтерпретацій у "фактах".

4. Практикум "Сократівський діалог: оскарження спотворень" (30 хв)

Теоретична основа: Метод сократівського діалогу з когнітивної терапії [80; 43].

Міні-лекція (8 хв): сократівський діалог - не позитивне мислення ("все буде добре"), а пошук більш збалансованої інтерпретації через критичні питання. 7 ключових питань для оскарження думок: 1) Які докази ЗА цю думку? Які докази ПРОТИ? 2) Чи є альтернативні пояснення ситуації? 3) Що найгірше може статися? Чи зможу впоратися? 4) Що найкраще може статися? Що найімовірніше? 5) Що б я сказав другу в такій ситуації? 6) Чи буде це важливим через рік/5 років? 7) Яка дія буде найконструктивнішою зараз? Демонстрація (7 хв): ведуча бере приклад з групи та моделює оскарження через всі питання, формулюючи збалансовану думку. Практика в тріадах (12 хв): у breakout rooms по троє (А - клієнт ділиться думкою, Б - терапевт ставить питання, В - спостерігач), ротація після 4 хвилин. Загальна рефлексія (3 хв): які питання найбільше "розхитали" спотворення.

5. Вправа "Реструктурування думок: від спотворення до балансу" (25 хв)

Обладнання: Google Docs з таблицею реструктурування.

Заповнення таблиці для 2-3 конфліктних ситуацій (Автоматична думка | Спотворення | Докази ЗА/ПРОТИ | Альтернативи | Збалансована думка | Емоція після 0-10). Приклад: Автоматична ("Вона завжди критикує мене, я нічого не можу зробити правильно") → Спотворення (узагальнення + катастрофізація + чорно-біле) → ЗА (вказала на помилку двічі цього тижня), ПРОТИ (хвалила проєкт минулого місяця, зазвичай нейтральна) → Альтернативи (у неї стресовий період, стандарти високі для всіх, хоче покращити результат не принизити мене) → Збалансована ("Вона вказала на реальні помилки які можу виправити. Це не означає що я загалом поганий фахівець. Критика - частина роботи, не особиста атака") → Емоція (образа 8→3, тривога 7→4). Парний обмін: діляться результатами, партнер допомагає знайти ще альтернативи.

6. Рольова гра "Конфлікт крізь дві когнітивні лінзи" (20 хв)

У breakout rooms по 4 особи (2 учасники конфлікту, 2 спостерігачі). Ситуація: розподіл навантаження у проєкті - один вважає що робить більше. Раунд 1 (7 хв): розіграти з максимальними когнітивними спотвореннями (катастрофізація, читання думок, ярлики), спостерігачі фіксують спотворення та ескалацію. Раунд 2 (7 хв): та сама ситуація з збалансованим мисленням та уточнюючими питаннями замість інтерпретацій. Обговорення (6 хв): спостерігачі діляться різницею, учасники - як відчувалося, який результат.

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (10 хв)

Заключне коло (5 хв): "Яке спотворення я найчастіше використовую, і як воно впливає на мої конфлікти?". Міжсесійні завдання (5 хв): щоденник думок (щодня записувати 1-2 автоматичні думки в конфліктах, визначати спотворення), практика оскарження (для кожної спотвореної думки пройти 7 питань сократівського діалогу), експеримент (у наступному конфлікті перевірити інтерпретацію прямим питанням "Чи правильно я розумію, що ти маєш на увазі...?"), спостереження (помічати когнітивні спотворення в медіа, соцмережах - як вони підсилюють конфлікти).

ЗАНЯТТЯ 6. "Стилі поведінки в конфлікті: усвідомлений вибір стратегії"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: 28.10.2025

Час проведення: 10:00-12:00 (120 хвилин)

Мета заняття: Розвинути гнучкість у виборі стилів конфліктної поведінки залежно від контексту, подолати ригідність патернів.

Структура заняття:

1. Відкриття сесії: інтеграція когнітивної роботи (15 хв)

Коло обміну: які спотворення найчастіше ловили себе? Чи вдалося перевірити інтерпретацію прямим питанням? Що змінилося? Створення групового списку на Jamboard "Топ-5 спотворень нашої групи" для усвідомлення спільних тенденцій.

2. Міні-лекція "П'ять стилів - п'ять інструментів: коли використовувати кожен" (25 хв)

Теоретична основа: Модель Томаса-Кілманна, ситуаційний підхід до конфліктів [54].

Нагадування моделі ТКІ з двома вимірами (напористість - турбота про власні інтереси, кооперативність - турбота про інтереси іншого). Детальний розбір кожного стилю: 1) Суперництво (висока напористість, низька кооперативність) - коли ефективне: термінові рішення, принципові питання, захист меж, конструктивна конкуренція; коли деструктивне: систематичне, погіршує стосунки, ігнорує інтереси інших. 2) Співпраця (висока напористість, висока кооперативність) - коли ефективне: важливі довготривалі стосунки, складні проблеми з багатьма рішеннями, потрібна прихильність сторін; коли деструктивне: обмежений час, прості проблеми, одна сторона маніпулює. 3) Компроміс (помірна напористість і кооперативність) - коли ефективне: рівність сторін, обмежений час, тимчасові рішення; коли деструктивне: можливі win-win рішення, принципові питання. 4) Уникнення (низька напористість і кооперативність) - коли ефективне: потрібен час на роздуми, емоції зашкалюють, тривіальні питання, немає шансів на успіх; коли деструктивне: систематичне, важливі проблеми накопичуються. 5) Пристосування (низька напористість, висока кооперативність) - коли ефективне: помилився, питання важливіше для іншого, збереження стосунків критичне; коли деструктивне: систематичне жертвування власними потребами. В умовах війни стрес звужує репертуар до 1-2 стилів (частіше уникнення або суперництво), втрачається гнучкість.

3. Вправа "Аналіз власного репертуару стилів" (20 хв)

Обладнання: Індивідуальні робочі листи, результати ТКІ з констатувального експерименту.

Особистий аналіз (12 хв): заповнення таблиці (Стиль | Частота використання % | Ситуації коли застосовую | Чому обираю цей стиль? | Що заважає використовувати рідше?). Додаткові рефлексивні питання: який стиль використовую на автопілоті? який викликає найбільший дискомфорт? чи

змінюється стиль залежно від контексту (робота, сім'я, друзі)? як війна вплинула на мій репертуар? Виявлення блокаторів (8 хв): відмітка типових блокаторів для кожного стилю (для співпраці: "немає часу на довгі обговорення", "іншим не можна довіряти", "покажуся слабким"; для суперництва: "конфлікт = руйнування стосунків", "агресія неприпустима"; для уникнення: "мушу контролювати всі конфлікти"; для компромісу: "або повна перемога, або поразка"; для пристосування: "мої потреби важливі, не можу поступатися").

4. Практикум "Гнучкість стилів: одна ситуація - п'ять підходів" (30 хв)

Груповий розбір кейсу (15 хв): ситуація "Ви психолог у школі. Батьки учня вимагають негайно перевести їхню дитину до іншого класу, бо вчитель 'неадекватний'. Адміністрація проти. Батьки налаштовані агресивно, загрожують скаргами. Ви знаєте що вчителька дійсно у вигоранні, але перевести зараз технічно складно." Група разом розробляє 5 варіантів відповіді згідно зі стилями: Суперництво ("Переведення неможливе за правилами. Якщо вас не влаштовує - оберіть іншу школу"), Співпраця ("Розумію вашу тривогу. Давайте разом шукати рішення: що конкретно турбує? Які варіанти підтримки дитини у цьому класі? Як можемо підтримати вчительку? Які критерії успішного вирішення для вас?"), Компромід ("Переведення зараз неможливе, але можемо: 1) перевести через семестр, 2) тимчасово змінити формат взаємодії вчитель-учень, 3) додати індивідуальні консультації"), Уникнення ("Це питання адміністрації, я не маю повноважень. Зверніться до завуча" або "Давайте візьмемо паузу на тиждень, зберемо інформацію, поговоримо з усіма сторонами"), Пристосування ("Добре, я наполягатиму на переведенні перед адміністрацією, зроблю все можливе"). Обговорення: які наслідки кожного підходу, який найефективніший у цій ситуації, чому. Робота в малих групах (12 хв): у breakout rooms по 4-5 осіб аналізують нову ситуацію зі свого професійного досвіду, розробляють 5 варіантів. Презентації (3 хв): 1-2 групи діляться результатами.

5. Рольова гра "Зміна стилю у динаміці конфлікту" (25 хв)

У breakout rooms по троє (два учасники конфлікту, один спостерігач-коуч). Ситуація: конфлікт між колегами через розподіл відпусток - обом потрібен серпень. Завдання: почати з найменш комфортного стилю, потім за сигналом коуча (через 3 хвилини) переключитися на інший стиль, 3-4 переключення. Приклад послідовності: старт з уникнення ("Не знаю, це не моє рішення...") → суперництво ("Я подав заяву першим, маю пріоритет") → компроміс ("Може поділимо серпень - ти першу половину, я другу?") → співпраця ("Давай подивимось на наші реальні потреби: чому саме серпень? Може є варіанти?"). Обговорення після ротації: які стилі були найважчими? що допомогло переключитися? як реагував опонент на зміну стилю?

6. Вправа "Особистий план розвитку гнучкості" (15 хв)

Обладнання: Google Docs з шаблоном плану.

Заповнення: 1) Мій стиль-автопілот (який використовую автоматично), 2) Стиль який хочу розвинути (який найменш розвинений, але був би корисний), 3) Чому він важливий для мене (які ситуації став би вирішувати краще), 4) Що блокує цей стиль (переконання, страхи, відсутність навичок), 5) Перший крок розвитку (що спробую найближчим часом), 6) Безпечна ситуація для тренування (де ризик мінімальний для експерименту), 7) Підтримка (хто може допомогти, підбадьорити).

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (10 хв)

Заключне коло (5 хв): "Який стиль хочу розвинути та чому це важливо для мене?". Міжсесійні завдання (5 хв): спостереження (відстежувати який стиль використовуєте в кожному конфлікті, чи був він усвідомленим вибором), експеримент (мінімум 1 раз застосувати незвичний стиль у безпечній ситуації), аналіз медіа (подивитись 1 епізод серіалу/фільму, визначити стилі персонажів, ефективність), рефлексія (які ситуації "тригерять" автоматичний стиль? що могло б допомогти зупинитися та обрати усвідомлено?)

ЗАНЯТТЯ 7. "Конструктивна комунікація: техніки активного слухання та ненасильницького спілкування"

Тип: Корекційно-розвивальне

Дата: 28.10.2025 | **Час:** 14:00-16:00

Мета: Опанувати техніки ефективної комунікації для попередження ескалації конфліктів та пошуку взаємоприйнятних рішень.

Структура заняття:

1. Відкриття сесії: досвід експериментів зі стилями (15 хв)

Коло обміну: чи вдалося застосувати незвичний стиль? Що було викликом? Які результати? Створення списку "Відкриття тижня" - несподівані інсайти про стилі поведінки.

2. Міні-лекція "Анатомія конструктивної комунікації в конфлікті" (20 хв)

Теоретична основа: Ненасильницьке спілкування М. Розенберга, активне слухання К. Роджерса [65].

Більшість конфліктів загострюються не через суть проблеми, а через те **ЯК** ми спілкуємося. Деструктивна комунікація = бензин на вогонь. Деструктивні патерни: звинувачення ("Ти завжди...", "Через тебе..."), критика особистості ("Ти безвідповідальний"), захист/виправдання ("Так, але ти теж..."), зневажання ("Це смішно", "Ти перебільшуєш"), ігнорування ("Мені байдуже", відхід). Конструктивна модель: 4 компоненти ННС - 1) Спостереження без оцінки: Деструктивно ("Ти постійно запізнюєшся!"), Конструктивно ("Ти прийшов о 10:30, хоча домовлялися на 10:00"). 2) Вираження почуттів: Деструктивно ("Ти мене бісиш!"), Конструктивно ("Я відчуваю розчарування та тривогу"). 3) Артикуляція потреб: Деструктивно ("Ти неповажаєш мій час!"), Конструктивно ("Мені важлива передбачуваність та повага до домовленостей"). 4) Конкретне прохання: Деструктивно ("Більше так не роби!"), Конструктивно ("Чи можеш ти наступного разу попередити за 15 хвилин, якщо запізнюєшся?"). Формула: Коли я бачу/чую [спостереження], я відчуваю [емоція], бо потребую [потреба]. Чи готовий/готова ти [конкретне прохання]?

3. Вправа "Трансформація комунікації: від звинувачення до ННС" (25 хв)

Обладнання: Робочі листи з прикладами.

Спільний розбір (10 хв): ведуча дає приклади звинувачень, група трансформує за 4-компонентною моделлю. Індивідуальна практика (10 хв): учасники трансформують 3-4 реальні фрази зі своїх конфліктів. Парна перевірка (5 хв): обмін у парах, партнер допомагає уточнити формулювання.

4. Практикум "Активне слухання: техніка парафразу та рефлексії" (30 хв)

Теоретична основа: Клієнт-центрована терапія К. Роджерса, техніки медіації [54].

Міні-лекція (8 хв): активне слухання - не пасивне мовчання, а активний процес розуміння. Три рівні слухання: Рівень 1 (внутрішнє слухання - фокус на собі: що я відчуваю, що відповім), Рівень 2 (сфокусоване слухання - фокус на співрозмовнику: що він каже, відчуває), Рівень 3 (глобальне слухання - фокус на контексті: що відбувається між нами, навколо). 4 ключові техніки активного слухання: 1) Парафраз (переказ змісту своїми словами): "Якщо я правильно розумію, ти кажеш що..."; 2) Рефлексія почуттів (відображення емоційного стану): "Здається ти відчуваєш розчарування/тривогу..."; 3) Уточнюючі питання (без оцінки та критики): "Що саме для тебе найважливіше в цьому?", "Чи можеш розказати більше про...?"; 4) Підсумовування (структурування почутого): "Отже, якщо узагальнити - головне для тебе це...". Практика в тріадах (18 хв): ролі (оповідач, слухач, спостерігач), ротація кожні 6 хвилин. Завдання оповідача: розповісти про реальний конфлікт або складну ситуацію (3 хв). Завдання слухачу: використати всі 4 техніки, не давати порад, не перебивати, не переводити на себе. Завдання спостерігачу: фіксувати які техніки застосовані, що працювало, що ні. Загальна рефлексія (4 хв): як відчувалося бути почутим? які техніки найважчі? що заважає слухати в конфліктах?

5. Рольова гра "Конфлікт: деструктивна vs конструктивна комунікація" (30 хв)

У breakout rooms по 4 особи (двоє учасників конфлікту, двоє спостерігачів). Ситуація: конфлікт між психологом та адміністратором закладу. Адміністратор вимагає від психолога розголосити конфіденційну інформацію про клієнта "для блага всіх". Психолог відмовляється через етичний кодекс. Раунд 1: деструктивна комунікація (8 хв) - учасники максимально використовують деструктивні патерни (звинувачення, ігнорування почуттів, категоричність, переходи на особистості). Спостерігачі фіксують: які фрази ескалували конфлікт, яка була динаміка емоцій, який результат. Раунд 2: конструктивна комунікація (8 хв) - та сама ситуація з використанням ННС та активного слухання. Психолог: модель із 4 компонентів + стійкість у межах. Адміністратор: спочатку тиск, потім поступово реагує на конструктивність. Обговорення (10 хв): всі групи повертаються, обмінюються спостереженнями. Ведуча підсумовує ключові інсайти. Ротація ролей (4 хв): швидка зміна - спостерігачі стають учасниками для нової ситуації (якщо є час).

6. Вправа "Аптечка комунікаційних інструментів" (15 хв)

Обладнання: Google Docs з шаблоном.

Створення особистої "Аптечки" - списку готових фраз для різних ситуацій: Для зниження напруги ("Давайте зробимо паузу на 5 хвилин", "Я чую що вам важливо, можемо обговорити спокійніше?"), Для встановлення меж ("Я готовий/готова обговорити це, коли тон буде менш агресивним", "Це питання для мене принципове, не можу поступитися"), Для активного слухання ("Якщо правильно розумію, вас турбує...", "Що для вас найважливіше у цій ситуації?"), Для вираження власної позиції ("Коли я бачу... я відчуваю... бо мені важливо...", "Моя потреба у цьому..."), Для пошуку рішень ("Які варіанти бачите ви?", "Що має статися, щоб для вас це було прийнятно?"). Кожен адаптує під власний стиль спілкування та типові ситуації.

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (10 хв)

Заключне коло (5 хв): "Яка техніка комунікації може найбільше змінити мої конфлікти?". Міжсесійні завдання (5 хв): практика ННС (застосувати 4-компонентну модель у щоденних ситуаціях), активне слухання (використовувати

мінімум 2 техніки в кожній розмові), фіксація реакцій (записувати як співрозмовники реагували на конструктивну комунікацію), експеримент (у конфлікті свідомо використати парафраз замість захисту).

ЗАНЯТТЯ 8. "Медіація конфліктів: від протистояння до пошуку рішень"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: 29.10.2025

Час проведення: 10:00-12:00 (120 хвилин)

Мета заняття: Опанувати базові техніки медіації для фасилітації конструктивного вирішення конфліктів між іншими людьми та у власних конфліктах.

Структура заняття:

1. Відкриття сесії: успіхи конструктивної комунікації (15 хв)

Коло обміну: чи застосовували 4-компонентну модель? Активне слухання? Які були реакції співрозмовників? Які виклики? Створення списку "Прориви тижня" - ситуації, де конструктивна комунікація змінила динаміку конфлікту.

2. Міні-лекція "Медіація: філософія та структура процесу" (25 хв)

3. Теоретична основа: Модель трансформативної медіації, українські дослідження медіації конфліктів [54].

Медіація - не судження "хто правий", а фасилітація діалогу для пошуку взаємоприйняттого рішення. Принципи медіації: нейтральність медіатора (не на чиєму боці), добровільність (сторони самі приймають рішення), конфіденційність (обговорення не виноситься назовні), фокус на майбутнє (не з'ясування хто винен, а що робити далі), визнання інтересів обох сторін. 5 етапів медіації: Етап 1: Вступ та встановлення правил (5-10%) - медіатор представляється, пояснює процес, встановлює правила (не перебивати, говорити від себе без звинувачень, фокус на рішенні не на минулому, конфіденційність). Етап 2: Вислуховування позицій (20-25%) - кожна сторона без перебивання розповідає свою версію. Медіатор активно слухає, парафразує для перевірки розуміння, рефлексує почуття, не оцінює, не радить. Етап 3: Виявлення інтересів

та потреб (25-30%) - перехід від позицій ("Я хочу це!") до інтересів ("Чому мені це важливо?"). Медіатор ставить питання: "Що для вас найважливіше у цій ситуації?", "Які ваші потреби за цією вимогою?", "Що має статися, щоб ви відчували задоволення?". Етап 4: Генерація варіантів рішення (20-25%) - мозковий штурм можливих рішень без оцінювання. Медіатор заохочує креативність, фіксує всі ідеї, не дозволяє критикувати варіанти на цьому етапі. Етап 5: Вибір рішення та домовленості (15-20%) - оцінка варіантів, вибір найприйнятніших, конкретизація (хто що робить, коли, як перевіримо виконання, що якщо не виконається). Додаткові техніки медіатора: рефреймінг (переформулювання негативного в конструктивне), нормалізація (зняття стигми з почуттів), підсумовування (структурування обговорення), окремі зустрічі (якщо спільна сесія блокується).

3. Демонстрація "Медіація в дії: розбір кейсу" (20 хв)

Ведуча з 2 добровольцями демонструє медіацію конфлікту між колегами-психологами щодо розподілу клієнтів, проходить всі 5 етапів за 15 хвилин. Обговорення (5 хв): що помітили? Які техніки медіатора спрацювали? Де була найважча точка?

4. Практикум "Медіація в тріадах" (35 хв)

У breakout rooms по троє (медіатор, двоє конфліктуючих сторін), ротація ролей кожні 10 хвилин. Ситуації для розігрування: 1) Конфлікт у команді психологів через нерівний розподіл навантаження, 2) Батьки vs психолог школи - методи роботи з дитиною, 3) Керівник vs підлеглий - питання відпустки. Медіатор проводить скорочену медіацію, застосовуючи техніки. Після кожного раунду - коротка рефлексія (2 хв): які техніки найважчі? Що допомагало залишатися нейтральним? Загальне обговорення (5 хв).

5. Вправа "Самомедіація: техніка внутрішнього діалогу" (20 хв)

Теоретична основа: Техніка "частин особистості" з гештальт-терапії [82].

Часто конфлікт не з іншими, а всередині нас - "частина мене хоче відпочити, частина - працювати". Техніка "діалог частин": 1) Визначте внутрішній конфлікт, 2) Дайте голос кожній частині окремо, 3) Виявіть потреби

кожної частини, 4) Знайдіть рішення, що враховує обидві. Практика (15 хв): учасники письмово проводять діалог своїх "частин" для реального внутрішнього конфлікту. Парний обмін (5 хв): діляться інсайтами (за бажанням).

6. Групова вправа "Медіація реального групового конфлікту" (15 хв)

Ведуча пропонує обговорити можливі напруження у групі (якщо є): різні темпи роботи, рівні відкритості, очікування від тренінгу. Використовує техніки медіації для фасилітації діалогу. Група виробляє домовленості на останні дні програми.

7. Закриття сесії та міжсесійні завдання (10 хв)

Заключне коло: "Яку медіаційну техніку візьму у своє життя?". Міжсесійні завдання: спробувати медіювати конфлікт між двома людьми (якщо трапиться), практикувати саомедіацію при внутрішньому конфлікті, спостерігати за медіаторами у фільмах/серіалах - які техніки використовують.

ЗАНЯТТЯ 9. "Конфлікт як можливість: перетворення деструктивного на конструктивне"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: 29.10.2025

Час проведення: 14:00-16:00 (120 хвилин)

Мета заняття: Змінити ставлення до конфліктів з негативного на ресурсне, навчитися бачити можливості для розвитку.

Структура заняття:

1. Відкриття сесії (10 хв)

Коло обміну: поділитися прикладом конфлікту, який призвів до чогось позитивного (у житті, стосунках, роботі).

2. Міні-лекція "Парадокси конфлікту: де небезпека, там і можливість" (20 хв)

Теоретична основа: Концепція функціонального конфлікту, дослідження посттравматичного зростання [54].

Китайський символ кризи складається з двох ієрогліфів - "небезпека" і "можливість". Так само конфлікт. Можливості через конфлікт: виявлення реальних проблем (конфлікт як "лакмусовий папірець" прихованих напружень), поглиблення розуміння (дізнаємося справжні потреби та цінності іншого), зміцнення стосунків (стосунки, що пережили конструктивний конфлікт, стають міцнішими), розвиток навичок (кожен конфлікт - тренування комунікації, регуляції, стійкості), переоцінка цінностей (криза змушує переглянути пріоритети), інновації та креативність (зіткнення різних поглядів породжує нові ідеї).

3. Вправа "Аналіз минулих конфліктів: що дали?" (25 хв)

Індивідуальна робота (15 хв): згадати 2-3 значущі конфлікти з минулого, заповнити таблицю (Конфлікт | Що було важким? | Чому навчився/лася? | Що змінилося на краще? | Які сильні сторони виявились?). Малі групи (8 хв): у breakout rooms по 3-4 особи діляться історіями трансформації через конфлікт. Рефлексія (2 хв): які спільні теми? Що здивувало?

4. Практикум "Рефреймінг конфлікту: зміна перспективи" (30 хв)

Теоретична основа: Техніки когнітивного рефреймінгу [43; 82].

Демонстрація (10 хв): приклади рефреймінгу ("Ми постійно сперечаємося" → "У нас достатньо довіри, щоб відкрито не погоджуватися"; "Конфлікт руйнує команду" → "Конфлікт показує що команді не байдуже"; "Мене критикують" → "Мені дають зворотний зв'язок для розвитку"; "Ми не можемо домовитися" → "У нас різні перспективи, що збагачує рішення"). Практика в парах (15 хв): учасники записують поточний конфлікт у негативному формулюванні, партнер допомагає знайти мінімум 3 варіанти рефреймінгу. Презентація (5 хв): 2-3 пари діляться найцікавішими рефреймінгами.

5. Рольова гра "Від конфронтації до співтворчості" (30 хв)

У breakout rooms по 4 особи (двоє учасників, двоє спостерігачів). Ситуація: два психологи у центрі мають різні підходи до роботи з травмою (один використовує EMDR, інша - соматичні техніки). Конфлікт виник через клієнта, якого один передав іншому, і клієнт скаржиться що новий підхід йому не підходить.

Завдання: перетворити конфронтацію на діалог про те, як об'єднати сильні сторони обох підходів. Алгоритм: 1) Висловити позиції (3 хв), 2) Виявити цінності за позиціями (3 хв), 3) Знайти спільне (2 хв), 4) Співтворити нове рішення (4 хв). Обговорення (18 хв): що допомогло переключитися з конфронтації на співпрацю? Які інсайти про можливості конфлікту?

6. Вправа "Карта майбутніх можливостей" (20 хв)

Створення особистої "Карти можливостей" на Jamboard: Якщо у майбутньому виникне конфлікт: 1) Які навички зможу потренувати? (активне слухання, емоційна регуляція, асертивність), 2) Що зможу дізнатися про себе? (мої тригери, межі, цінності), 3) Які стосунки можуть поглибитися? (той хто витримає конфлікт зі мною), 4) Які зміни можуть статися? (нові домовленості, покращення процесів, інновації). Додають мотиваційні фрази: "Конфлікт = точка зростання", "Незгода $\neq$ ворожнеча", "Я можу трансформувати конфлікт".

7. Закриття сесії та завдання (10 хв)

Заключне коло: "Як змінилося моє ставлення до конфліктів за цей тиждень?". Міжсесійні завдання: у наступному конфлікті шукати мінімум 1 можливість для зростання, практикувати рефреймінг негативних думок про конфлікт, готуватися до завтрашнього фінального заняття - інтеграції досвіду.

ЗАНЯТТЯ 10. "Профілактика конфліктів: стратегії попередження та рання інтервенція"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: 30.10.2025

Час проведення: 10:00-12:00 (120 хвилин)

Мета заняття: Сформувані систему превентивних стратегій для попередження конфліктів до їх ескалації.

Структура заняття:

1. **Відкриття сесії (10 хв)** Коло: "Який найважливіший інсайт тижня про конфлікти?"
2. **Міні-лекція "Профілактика краща за лікування" (20 хв)**

Теоретична основа: Концепція превентивної психології [28; 31].

Більшість роботи тижня - як діяти у конфлікті. Сьогодні - як ЗАПОБІГТИ йому. Три рівні профілактики: Первинна профілактика (до виникнення конфлікту) - створення здорового комунікаційного клімату, розвиток навичок, регулярні check-in. Вторинна профілактика (ранні ознаки конфлікту) - розпізнавання тригерів, швидке втручання, превентивні розмови. Третинна профілактика (після конфлікту) - рефлексія, навчання на помилках, відновлення стосунків. Ранні маркери конфліктів: тілесний рівень (напруга, втома, порушення сну), емоційний рівень (роздратування, тривога, апатія), поведінковий рівень (уникнення контакту, короткі відповіді, сарказм), комунікаційний рівень (недомовленості, припущення замість питань, захисна позиція).

3. Вправа "Персональна система раннього попередження" (25 хв)

Заповнення таблиці за рівнями тривоги: Зелений рівень (все ОК) - які тілесні/емоційні/поведінкові сигнали, яка дія для профілактики (регулярні практики самодопомоги). Жовтий рівень (напруга наростає) - сигнали (легка напруга в плечах, роздратування, короткі відповіді), дія (практика дихання, прояснююча розмова "Я помітив що між нами є певна напруга, можемо поговорити?"). Помаранчевий рівень (преконфлікт) - сигнали (стиснуті кулаки, злість, уникнення людини), дія (тайм-аут, саомедіація, запит на розмову "Відчуваю що у нас назріває конфлікт, можемо це обговорити перш ніж загостриться?"). Червоний рівень (конфлікт розгорнутий) - сигнали (втрата контролю, паніка, агресія), дія (STOP-практика, вихід з ситуації, залучення медіатора). Парний обмін (8 хв): діляться системами, партнер допомагає побачити сліпі зони.

4. Практикум "Превентивні комунікаційні ритуали" (30 хв)

Міні-лекція (10 хв): концепція регулярних практик для підтримання здорової комунікації. Приклади ритуалів: Щоденні check-in (5-10 хв щодня: "Як твій день?", "Що тебе турбує?", "Як я можу підтримати?"), Щотижневі рефлексії (30 хв раз на тиждень: "Що було добре між нами цього тижня?", "Що можемо

покращити?", "Які незавершені розмови є?"), Щомісячні огляди (1-2 години раз на місяць: глибший аналіз динаміки стосунків, планування на майбутнє, святкування досягнень). Групова робота (15 хв): у breakout rooms по 4-5 осіб розробити систему превентивних ритуалів для: особистого життя (з партнером/родиною), професійної команди (з колегами), роботи з клієнтами (супервізія, дебрифінг). Презентація (5 хв): групи діляться найкращими ідеями.

5. Вправа "Складні розмови: як ініціювати діалог до ескалації" (25 хв)

Структура превентивної розмови: 1) Запит на розмову ("Чи можемо поговорити? Мені здається є певна напруга між нами" або "У мене є занепокоєння, можна обговорити?"), 2) Власні спостереження без звинувачень ("Я помітив/ла що останнім часом ми менше спілкуємося" або "Відчуваю певну незручність у наших взаємодіях"), 3) Вираження намірів ("Хочу прояснити, щоб не наростало непорозуміння" або "Ціную наші стосунки і хочу їх зберегти"), 4) Запит на перспективу іншого ("Як ти це бачиш?" або "Що відчуваєш з цього приводу?"), 5) Спільний пошук ("Що можемо зробити, щоб покращити?" або "Які домовленості допоможуть?"). Практика в парах (15 хв): розіграти ініціювання превентивної розмови для реальної або гіпотетичної ситуації. Рефлексія (5 хв): що найважче в ініціюванні? Які фрази допомагають?

6. Групова вправа "Контракт профілактики конфліктів" (15 хв)

Створення групових домовленостей для підтримання здорової комунікації після завершення програми на Google Docs "Наш пакт превенції конфліктів": Особисті зобов'язання (практикувати навички щоденно, звертатися за підтримкою до групи, ділитися досвідом), Групові домовленості (створити чат для взаємопідтримки, раз на місяць онлайн зустріч для обміну, безпечний простір для обговорення складнощів), Взаємодопомога (можна запитувати пораду, делікатно нагадувати про навички, святкувати успіхи разом). Кожен підтверджує готовність дотримуватися контракту.

7. Закриття сесії (10 хв)

Заключне коло: "Яку превентивну практику впроваджу першою?". Підготовка до фіналу: завтра заключне заняття - повторна діагностика, інтеграція досвіду, прощання з групою. Подумати над питанням: "Що найбільше змінилося у моєму ставленні до конфліктів?"

ЗАНЯТТЯ 11. "Життя після тренінгу: план особистого розвитку"

Тип заняття: Корекційно-розвивальне

Дата проведення: 30.10.2025

Час проведення: 14:00-16:00 (120 хвилин)

Мета заняття: Інтегрувати набуті навички, створити індивідуальний план розвитку, підготуватися до підтримання змін після завершення програми.

Структура заняття:

1. Відкриття сесії: огляд шляху (15 хв)

Нагадування структури тижня: від усвідомлення патернів через емоційну регуляцію, резильєнтність, когнітивну роботу, стилі поведінки, комунікацію, медіацію до профілактики. Коло: "Найважливіша зміна у мені за цей тиждень?"

2. Вправа "Інвентаризація здобутків" (25 хв)

Створення "Портфелю здобутків" на Jamboard або в нотатках за категоріями: Усвідомлення (власні патерни конфліктної поведінки, тригери та ранні ознаки, зв'язок стресу та конфліктності), Навички (емоційна регуляція - техніки заземлення, дихання, STOP; когнітивне оскарження - сократівський діалог, реструктурування; стилі поведінки - гнучкість вибору; ННС та активне слухання; медіація - 5 етапів; превентивні розмови), Інсайти (конфлікт як можливість не загроза, резильєнтність як захист від конфліктогенності, сила групової підтримки, когнітивні спотворення підсилюють конфлікти), Ресурси (внутрішні сили та якості, підтримуючі люди, практики самодопомоги, "аптечки" інструментів). Парний обмін (10 хв): діляться портфелями, партнер додає що помітив у розвитку іншого.

3. Практикум "Індивідуальний план розвитку" (35 хв)

Теоретична основа: Модель SMART-цілей, концепція deliberate practice [65].

Заповнення детального плану на 3 місяці: 1) Пріоритетні зони розвитку (які навички найважливіші, що найскладніше дається, де найбільший потенціал змін), 2) Конкретні цілі SMART (Приклад: "Протягом місяця у 80% конфліктів застосовувати STOP-практику перед реакцією"), 3) Щоденні практики (ранок: що зроблю для профілактики - дихання, резильєнтність; день: на що звертатиму увагу - тригери, стиль; вечір: яка рефлексія - щоденник, аналіз), 4) Щотижневі практики (які навички тренуватиму, коли час для рефлексії, як оцінюватиму прогрес), 5) Щомісячні практики (перегляд плану, оцінка змін, коригування стратегії), 6) Тригери та стратегії (таблиця: Тригер | Стара реакція | Нова реакція | Що допоможе), 7) Система підтримки (до кого звертатися, які ресурси використовувати, як просити підтримку), 8) Критерії успіху (як зрозумію що є прогрес, які маркери покращення, що буде найбільшою перемогою). Робота над планом: 25 хв індивідуально, 10 хв обговорення ключових моментів у парах.

4. Вправа "Лист майбутньому собі: підтримка через кризу" (20 хв)
Написання листа собі, який прочитають коли буде важко/захочеться здатися. Структура: нагадування про мотивацію змін (чому почали цей шлях), перелік вже досягнутого (які зміни вже відбулися), нормалізація труднощів ("Зриви - частина процесу, не ознака невдачі"), конкретні кроки повернення до практики (які техніки найбільше допомагали), підбадьорення від себе теперішнього до себе майбутнього (вірю у твою силу продовжувати).

5. Групова вправа "Подарунки один одному" (25 хв)

Обладнання: Jamboard для письмових послань.

Варіант 1: Коло визнання (якщо група невелика) - кожен по черзі отримує зворотний зв'язок від групи ("Я помітив/ла у тобі силу/зростання...", "Дякую тобі за...", "Побажання тобі на майбутнє..."). Варіант 2: Письмові послання (якщо група велика) - на Jamboard кожен створює віртуальну "скриньку", інші залишають короткі послання підтримки та визнання.

6. **Ритуал завершення "Символічне прощання зі старим"** (15 хв)
Керована візуалізація: "Уявіть свій старий спосіб реагування на конфлікти як об'єкт. Який він? Подякуйте йому - колись він був потрібен для виживання. Тепер уявіть як відпускаєте його - кладете у річку, відпускаєте повітряну кулю, закриваєте у скриню. Відчуйте легкість. Тепер уявіть новий спосіб - який він? Впустіть його у своє життя." Обмін (5 хв): бажаючи діляться візуалізацією.

7. **Закриття сесії: підготовка до фіналу** (10 хв) Завтра: останнє заняття - повторна діагностика, підбиття підсумків, офіційне закриття програми. Завдання на вечір: довершити індивідуальний план розвитку, подумати над питанням "Яким я прийшов/прийшла на тренінг і яким виходжу?", підготувати (за бажанням) слова подяки групі.

ЗАНЯТТЯ 12. "Інтеграція та новий початок: підбиття підсумків програми"

Тип заняття: Інтегративно-оціночне

Дата проведення: 31.10.2025

Час проведення: 10:00-12:00 (120 хвилин)

Мета заняття: Оцінити ефективність програми через повторну діагностику, інтегрувати досвід, завершити груповий процес.

Структура заняття:

1. Відкриття заключної сесії (10 хв)

Ведуча вітає учасників на фінальному занятті, висловлює вдячність за активну участь та відкритість протягом тижня. Коло: одним словом описати свій стан зараз.

2. Повторна діагностика (40 хв)

Заповнення трьох методик онлайн через Google Forms: Опитувальник стилів поведінки в конфлікті К. Томаса та Р. Кілманна (ТКІ) - 15 хв, Шкала сприйняття стресу С. Коена, Т. Камарка та Р. Мермельштейна (PSS-10) - 10 хв, Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) - 10 хв. Заповнення для

автоматичного збору даних та подальшого статистичного аналізу ефективності програми. Коротка перерва 5 хв для відпочинку перед рефлексивною частиною.

3. **Групова рефлексія "Подорож трансформації" (30 хв)**

Структурована рефлексія за кожним етапом тижня: День 1 (Діагностика та усвідомлення) - що пам'ятаєте про свій стан на початку? які очікування були?; Дні 2-3 (Емоційна регуляція та резильєнтність) - які техніки найбільше запам'яталися? що змінилося у розумінні стресу?; Дні 4-5 (Когнітивна робота та стилі) - які спотворення найчастіше ловили? як змінилося розуміння стилів поведінки?; Дні 6-7 (Комунікація та профілактика) - які навички почали застосовувати? що найскладніше давалося?; Зараз - що найбільше змінилося? яка найважливіша трансформація? Обмін у загальному колі - кожен ділиться 2-3 хвилини.

4. **Вправа "Особистий маніфест конфлікт-менеджменту" (20 хв)**

Створення власного маніфесту з 5-7 принципів поведінки в конфліктах на майбутнє. Приклад маніфесту: 1) Конфлікт - це нормально, а не катастрофа, 2) Я можу зупинитися перед реакцією (STOP-практика), 3) Мої емоції сигнали про потреби, не вороги, 4) Я обираю стиль усвідомлено, не автоматично, 5) Я говорю про проблему, не атакую особистість (ННС), 6) Я прошу підтримку, коли потрібно - це сила, не слабкість, 7) Я вчуся на кожному конфлікті та бачу можливості для зростання. Оформлюють маніфест як візуальний постер у Canva або у текстовому вигляді для друку та розміщення на видному місці. Парний обмін (5 хв): презентують один одному маніфести, обговорюють найважливіші принципи.

5. **Церемонія завершення "Коло вдячності та побажань" (25 хв)**

Теоретична основа: Ритуали завершення в групових процесах І. Ялома [77].

Формат відкритого кола - кожен бажаючий висловлюється за структурою: 1) Подяка групі/ведучій/собі (за що конкретно вдячний), 2) Найважливіше відкриття тижня (один ключовий інсайт), 3) Побажання собі на майбутнє (яким хочу бути у конфліктах), 4) Побажання групі (що бажаю кожному учаснику).

Ведуча фіксує ключові слова на дошці, формуючи "колективну мудрість групи" - спільний досвід та навчання групи. Закриття ведучою (5 хв): підсумовує групову динаміку тижня (як група пройшла шлях від знайомства до глибокої довіри), відзначає прогрес групи (конкретні зміни які спостерігала), висловлює віру у здатність учасників підтримувати зміни (ви довели що здатні трансформуватися), нагадує про домовленості взаємопідтримки (група залишається ресурсом для кожного).

6. Практичні питання та зворотний зв'язок (10 хв)

Оцінка програми: учасники заповнюють коротку анкету зворотного зв'язку (що було найкориснішим у програмі? що можна покращити? які теми хотілося б поглибити? чи рекомендували б програму іншим? загальна оцінка програми 1-10 з коментарем). Зворотний зв'язок використовується для вдосконалення програми у майбутньому.

7. Завершальний ритуал "Символ нового початку" (10 хв)

Кожен учасник формулює одне ключове слово або коротку фразу, яка символізує їхній намір після тренінгу щодо конфліктів. Наприклад: "Усвідомленість", "Гнучкість у виборі", "Відвага у конфліктах", "Конструктивність", "Співпраця", "Стійкість", "Емпатія", "Баланс", "Зростання через конфлікт". Усі по черзі називають своє слово, ведуча збирає їх у "груповий намір" на Jamboard як цифровий артефакт групи - візуальне нагадування про спільний досвід та цілі.

Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу представляє комплексну систему психокорекційних впливів, адаптовану до специфіки роботи зі студентами-психологами в умовах соціальної нестабільності. Програма охоплює всі ключові аспекти конфліктної поведінки: від усвідомлення власних патернів через розвиток емоційної регуляції та резильєнтності до опанування конкретних технік конструктивного вирішення конфліктів.

3.3. Апробація та оцінка ефективності запропонованих стратегій попередження конфліктів

Аналіз ефективності розробленої програми соціально-психологічного тренінгу з попередження конфліктної поведінки проводився шляхом повторної діагностики психологічного стану учасників після завершення всіх етапів формульовального експерименту. До остаточного аналізу було включено всіх 30 студентів-психологів магістратури Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, які взяли участь у всіх 12 заняттях програми (25-31 жовтня 2025 року) та пройшли повний цикл повторної діагностики (31 жовтня 2025 року). Відвідування програми склало 100%, що свідчить про високу мотивацію учасників до змін та їхню зацікавленість у розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Повторна діагностика проводилася за тими ж методиками, що використовувалися у констатувальному експерименті: "Опитувальник стилів поведінки в конфлікті" К. Томаса та Р. Кілманна (TKI), "Шкала сприйняття стресу" С. Коена, Т. Камарка та Р. Мермельштейна (PSS-10) та "Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона" (CD-RISC-10). Повторне тестування проводилося в онлайн-форматі через платформу Google Forms, що забезпечило ідентичність умов проведення діагностики на обох етапах дослідження. З метою забезпечення конфіденційності всі респонденти зберегли свої первинні номери кодування від 1 до 30.

Першим етапом аналізу стало дослідження змін за методикою "Опитувальник стилів поведінки в конфлікті" К. Томаса та Р. Кілманна (TKI) після участі у програмі тренінгу. Результати представлено в табл. 3.2 - 3.3.

Таблиця 3.2

Результати повторного дослідження за методикою TKI

№	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування	Домінуючий стиль
1	5	8	7	5	5	Співпраця
2	3	9	8	4	6	Співпраця
3	6	8	7	4	5	Співпраця

4	4	8	9	3	6	Компроміс
5	5	7	7	5	6	Співпраця/Компроміс
6	3	10	8	3	6	Співпраця
7	5	7	8	5	5	Компроміс
8	4	9	7	4	6	Співпраця
9	6	7	7	5	5	Співпраця/Компроміс
10	3	10	7	3	7	Співпраця
11	7	6	7	5	5	Суперництво/Компроміс
12	4	8	9	4	5	Компроміс
13	5	7	7	6	5	Співпраця/Компроміс/Уникнення
14	3	9	8	3	7	Співпраця
15	5	7	8	5	5	Компроміс
16	6	6	7	5	6	Компроміс
17	4	9	7	4	6	Співпраця
18	3	10	8	3	6	Співпраця
19	7	7	6	5	5	Суперництво/Співпраця
20	5	8	8	4	5	Співпраця/Компроміс
21	6	7	7	5	5	Співпраця/Компроміс
22	3	10	7	3	7	Співпраця
23	5	6	8	5	6	Компроміс
24	4	9	8	4	5	Співпраця
25	5	7	9	4	5	Компроміс
26	6	7	6	5	6	Співпраця
27	3	9	7	4	7	Співпраця
28	5	6	7	6	6	Компроміс/Уникнення
29	4	8	9	3	6	Компроміс
30	7	6	6	6	5	Суперництво

Таблиця 3.3

Динаміка змін стилів конфліктної поведінки (за методикою ТКІ)

Стиль поведінки	Середній бал до програми	Середній бал після програми	Приріст	Кількість респондентів з домінуючим стилем до	Кількість респондентів з домінуючим стилем після	Зміна
Суперництво	6,3	5,0	-1,3 (-20,6%)	6 (20,0%)	2 (6,7%)	-13,3%
Співпраця	6,2	8,1	+1,9 (+30,6%)	10 (33,3%)	18 (60,0%)	+26,7%
Компроміс	6,4	7,5	+1,1 (+17,2%)	6 (20,0%)	8 (26,6%)	+6,6%
Уникнення	6,3	4,5	-1,8 (-28,6%)	7 (23,3%)	2 (6,7%)	-16,6%
Пристосування	5,4	5,8	+0,4 (+7,4%)	1 (3,3%)	0 (0%)	-3,3%

Для наочного відображення змін у стилях конфліктної поведінки створено діаграми (див.рис. 3.1 - 3.3).

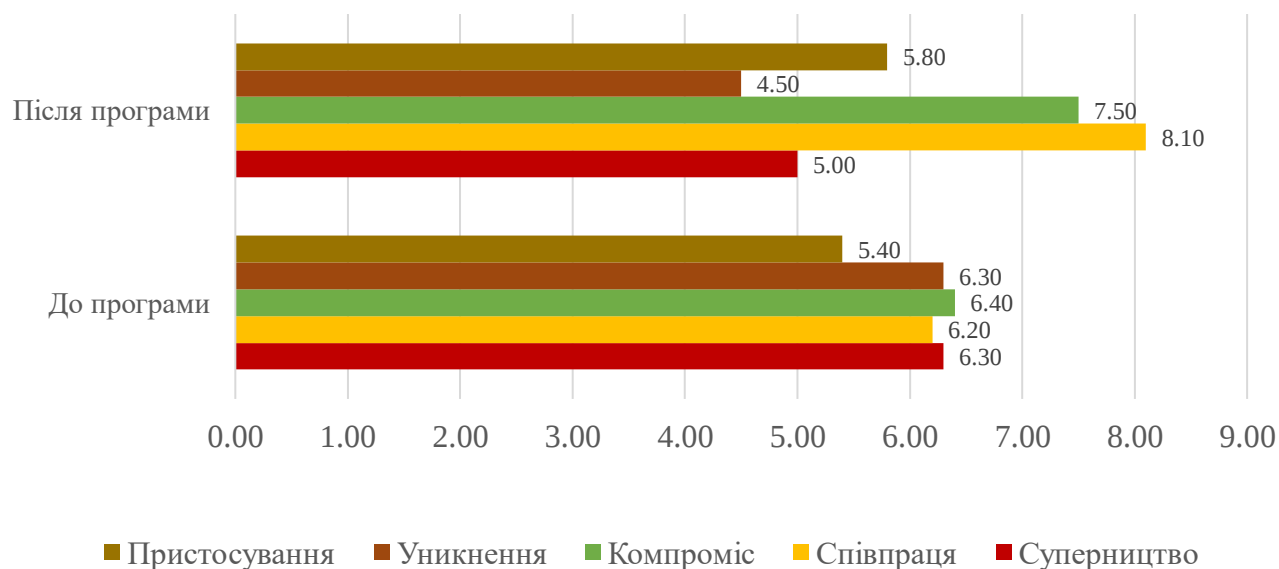


Рис. 3.1. Порівняльна гістограма середніх значень стилів конфліктної поведінки "до" та "після" програми (методика ТКІ)

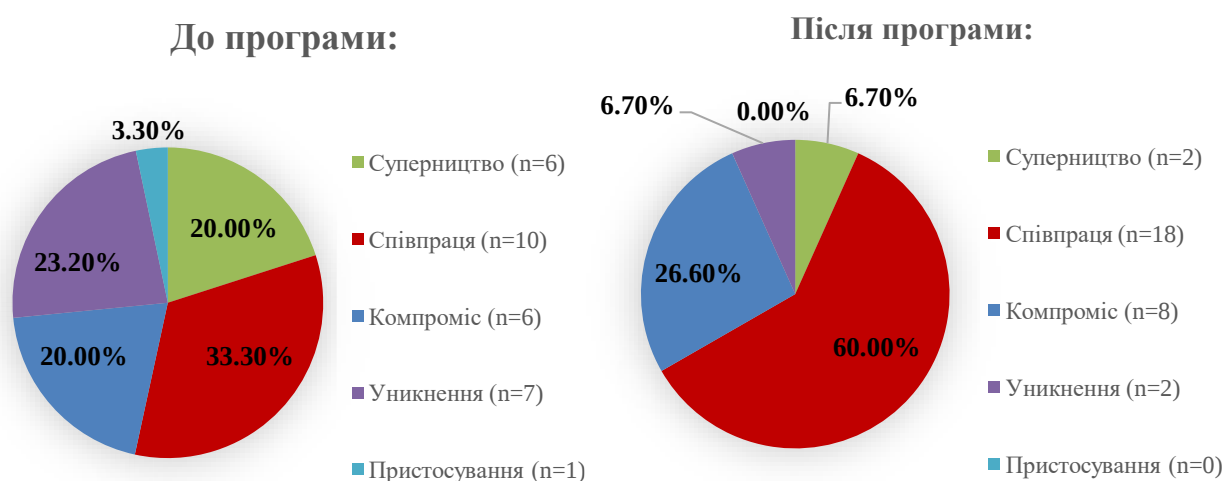


Рис. 3.2. Порівняльні сегментограми розподілу респондентів за домінуючими стилями конфліктної поведінки "до" та "після" програми

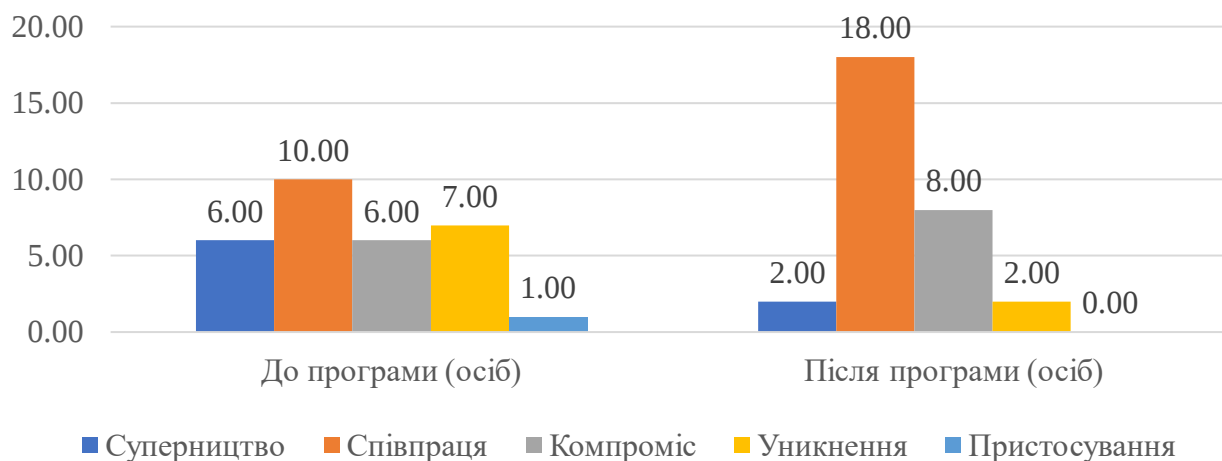


Рис. 3.3. Стовпчаста діаграма динаміки змін за домінуючими стилями (методика ТКІ)

Аналізуючи результати повторного дослідження за методикою К. Томаса та Р. Кілманна, можна відзначити статистично значущі позитивні зміни у профілі конфліктної поведінки студентів-психологів. Найбільш суттєвим досягненням програми є драматичне зростання використання стилю співпраці як домінуючої стратегії - з 33,3% (10 осіб) до 60,0% (18 осіб), що становить приріст у 26,7 процентних пункти. Середній показник за стилем співпраці зріс з 6,2 до 8,1 балів (+1,9 бали або +30,6%), що є найбільшим абсолютним приростом серед усіх стилів поведінки.

Критично важливим результатом є суттєве зменшення використання деструктивних стилів. Уникнення як домінуюча стратегія зменшилася більш ніж утричі - з 23,3% (7 осіб) до 6,7% (2 особи), середній показник знизився з 6,3 до 4,5 балів (-1,8 бали або -28,6%). Суперництво також зменшилося з 20,0% (6 осіб) до 6,7% (2 особи), середній показник знизився з 6,3 до 5,0 балів (-1,3 бали або -20,6%).

Стиль компромісу демонструє статистично значуще зростання - з 6,4 до 7,5 балів (+1,1 бали або +17,2%), кількість респондентів з домінуючим компромісом зросла з 20,0% до 26,6%. Стиль пристосування показав найменші зміни - з 5,4 до 5,8 балів (+0,4 бали), що є очікуваним результатом, адже систематичне пристосування не було проблемою групи.

Другим етапом аналізу стало дослідження змін за методикою "Шкала сприйняття стресу" (PSS-10) С. Коена, Т. Камарка та Р. Мермельштейна. Результати представлено в табл. 3.4 - 3.5.

Таблиця 3.4

Результати повторного дослідження за методикою PSS-10

№	Загальний бал	Рівень сприйнятого стресу	№	Загальний бал	Рівень сприйнятого стресу
1	18	Помірний	16	21	Помірний
2	14	Помірний	17	16	Помірний
3	22	Помірний	18	12	Низький
4	17	Помірний	19	23	Помірний
5	24	Помірний	20	18	Помірний
6	13	Низький	21	24	Помірний
7	19	Помірний	22	11	Низький
8	15	Помірний	23	19	Помірний
9	20	Помірний	24	14	Помірний
10	14	Помірний	25	15	Помірний
11	23	Помірний	26	23	Помірний
12	18	Помірний	27	14	Помірний
13	25	Помірний	28	20	Помірний
14	15	Помірний	29	17	Помірний
15	20	Помірний	30	21	Помірний

Таблиця 3.5

Динаміка змін сприйнятого стресу (за методикою PSS-10)

Рівень стресу	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна	Середній бал до	Середній бал після	Динаміка
Низький	0-13	0 (0%)	3 (10,0%)	+10,0%	-	12,3	-
Помірний	14-26	20 (66,7%)	27 (90,0%)	+23,3%	20,8	18,6	-2,2
Високий	27-40	10 (33,3%)	0 (0%)	-33,3%	29,5	-	-
Загалом	-	100%	100%	-	23,2	18,0	-5,2 (-22,4%)

Для наочного відображення змін у рівні сприйнятого стресу створено діаграми (див. рис. 3.4 - 3.6).

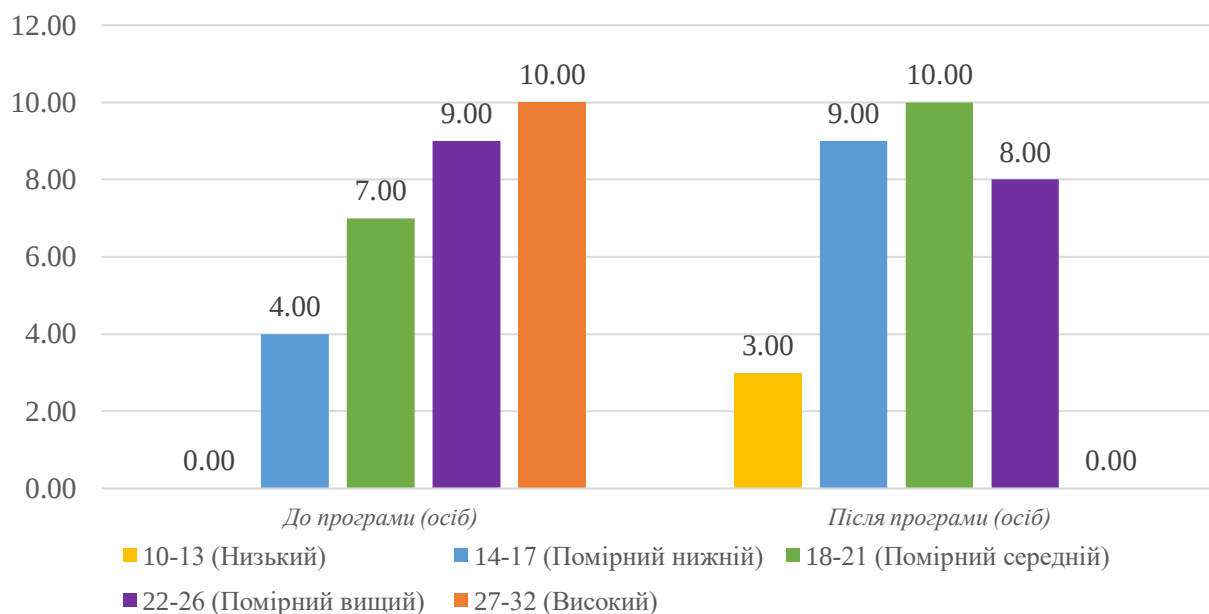


Рис. 3.4. Порівняльна гістограма розподілу балів за методикою "Шкала сприйняття стресу" "до" та "після" програми (PSS-10)

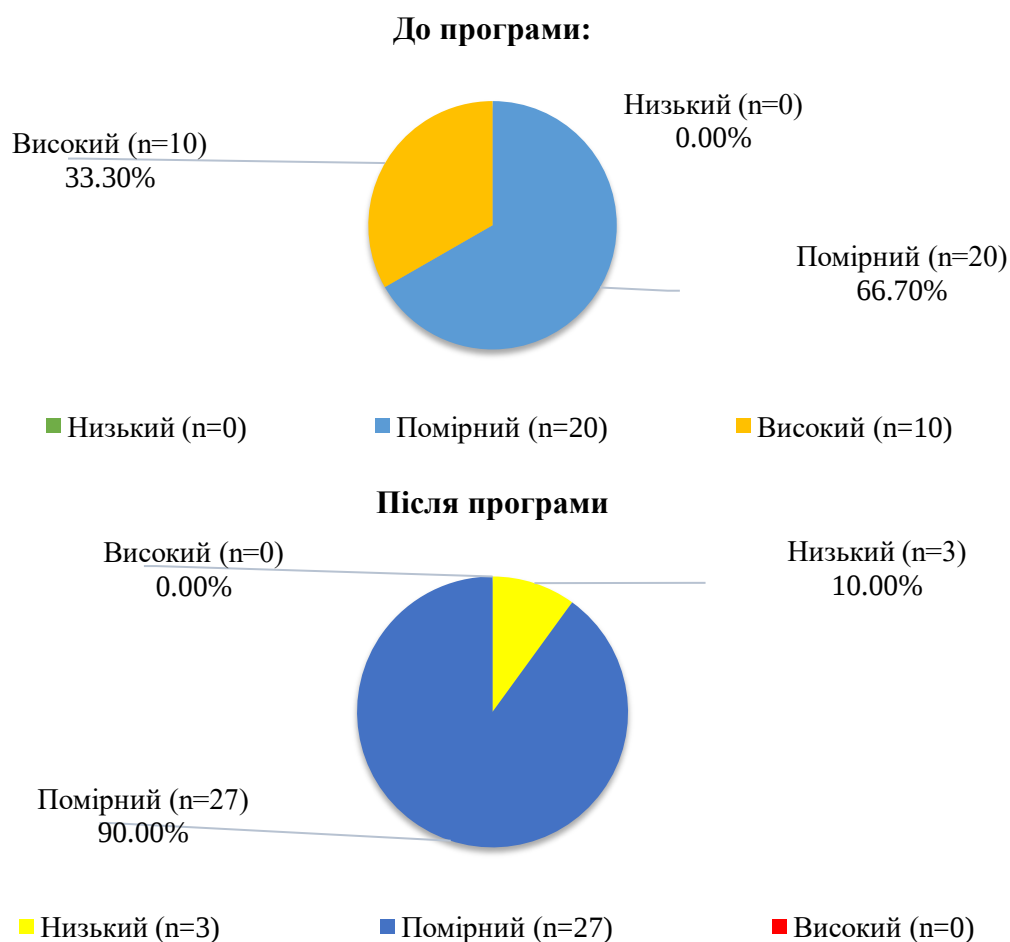


Рис. 3.5. Порівняльні сегментограми розподілу за рівнями сприйнятого стресу "до" та "після" програми

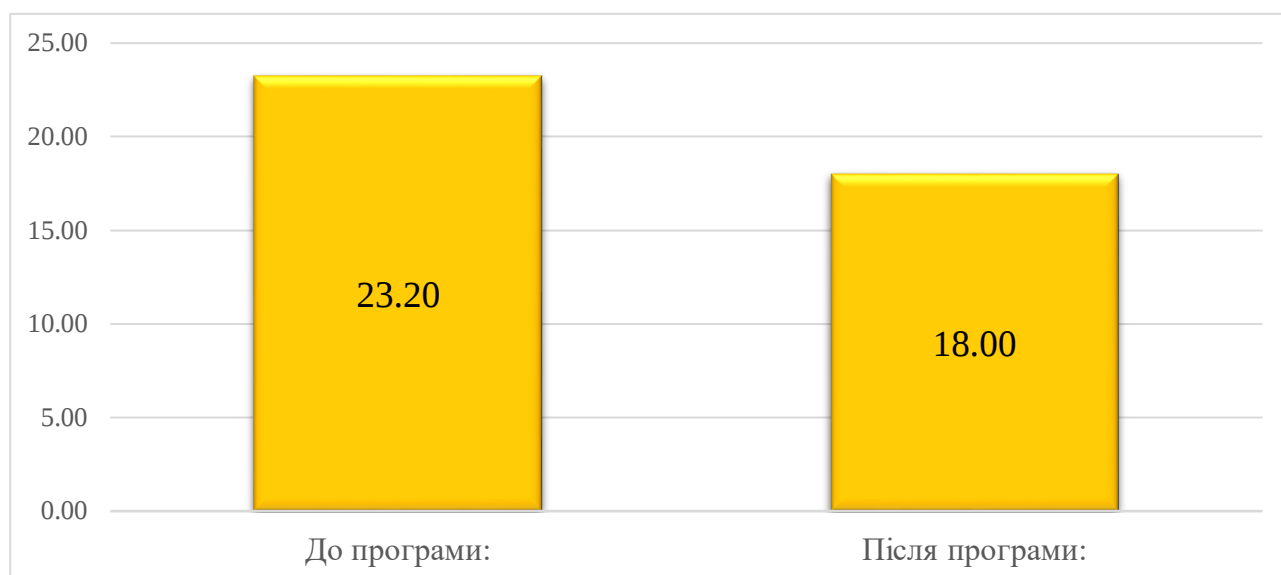


Рис. 3.6. Стовпчаста діаграма середніх показників стресу "до" та "після" програми (методика PSS-10)

Аналізуючи результати повторного дослідження за методикою PSS-10, можна відзначити драматичні позитивні зміни у рівні сприйнятого стресу. Середній бал групи знизився з 23,2 до 18,0 (-5,2 бали або -22,4%), що є клінічно та статистично значущою зміною.

Найбільш вражаючим результатом є повне зникнення респондентів з високим рівнем стресу - з 33,3% (10 осіб) до 0%. Всі учасники з початковими показниками 27-32 бали після програми знизили їх до 20-25 балів, перейшовши до помірного рівня стресу. Критично важливим досягненням є поява категорії низького стресу, якої не було на початку - 10,0% (3 особи) після програми демонструють низький рівень з середнім балом 12,3.

Категорія помірного стресу зросла з 66,7% (20 осіб) до 90,0% (27 осіб), що є позитивною тенденцією. Середній бал у цій категорії також знизився з 20,8 до 18,6 балів (-2,2 бали), що свідчить про зменшення інтенсивності переживання стресу. Особливо важливим є те, що зниження стресу відбулося в контексті збереження зовнішніх стресогенних факторів, що свідчить про розвиток учасниками внутрішніх механізмів подолання стресу.

Третім етапом аналізу стало дослідження змін за методикою "Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона" (CD-RISC-10). Результати представлено в табл. 3.6 - 3.7.

Таблиця 3.6

Результати повторного дослідження за методикою CD-RISC-10

№	Загальний бал	Рівень резильєнтності	№	Загальний бал	Рівень резильєнтності
1	30	Середній	16	28	Середній
2	35	Високий	17	32	Високий
3	28	Середній	18	37	Високий
4	31	Високий	19	31	Високий
5	27	Середній	20	32	Високий
6	36	Високий	21	27	Середній
7	29	Середній	22	38	Високий
8	33	Високий	23	30	Середній
9	30	Середній	24	29	Середній
10	35	Високий	25	33	Високий
11	29	Середній	26	29	Середній
12	30	Середній	27	35	Високий
13	26	Середній	28	29	Середній
14	34	Високий	29	32	Високий
15	31	Високий	30	30	Середній

Таблиця 3.7

Динаміка змін резильєнтності (за методикою CD-RISC-10)

Рівень резильєнтності	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна	Середній бал до	Середній бал після	Динаміка
Низький	0-25	10 (33,3%)	0 (0%)	-33,3%	22,2	-	-
Середній	26-30	12 (40,0%)	11 (36,7%)	-3,3%	27,6	29,2	+1,6
Високий	31-40	8 (26,7%)	19 (63,3%)	+36,6%	33,3	33,8	+0,5
Загалом	-	100%	100%	-	27,0	31,3	+4,3 (+15,9%)

Для наочного відображення змін у рівні резильєнтності створено діаграми (див.рис. 3.7 - 3.9).

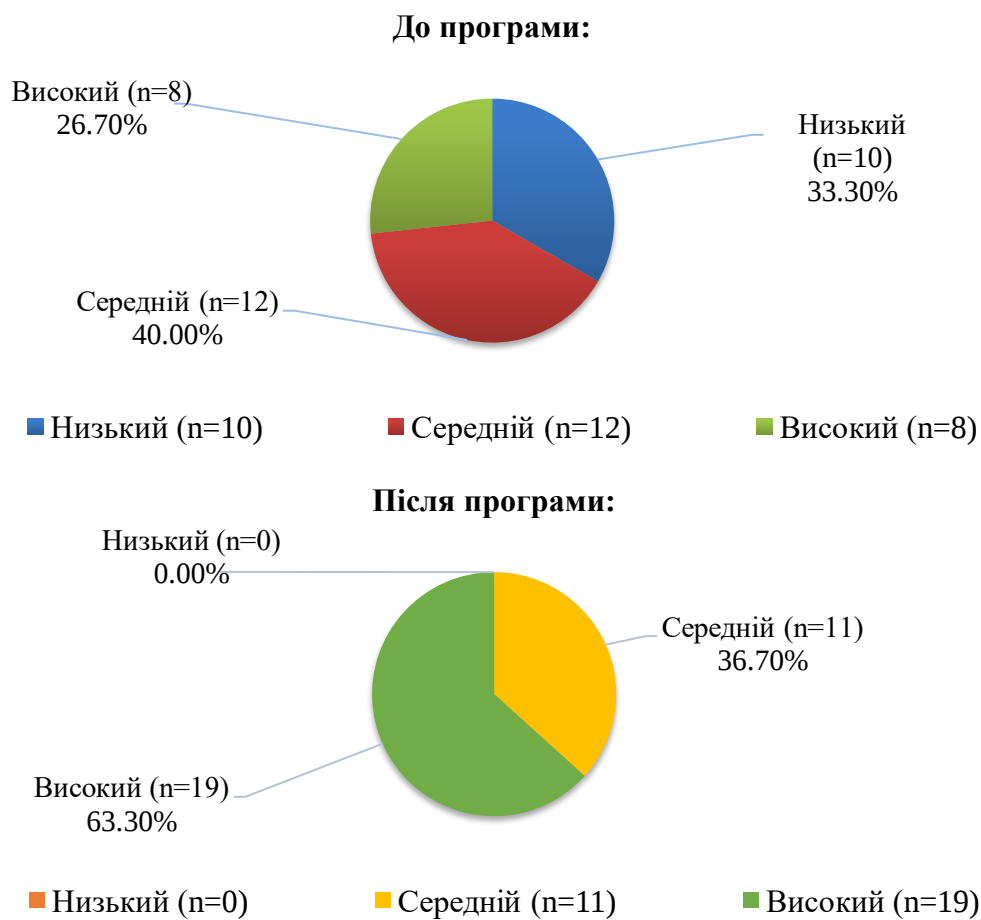


Рис. 3.7. Порівняльні сегментограми розподілу за рівнями резильєнтності "до" та "після" програми (методика CD-RISC-10)

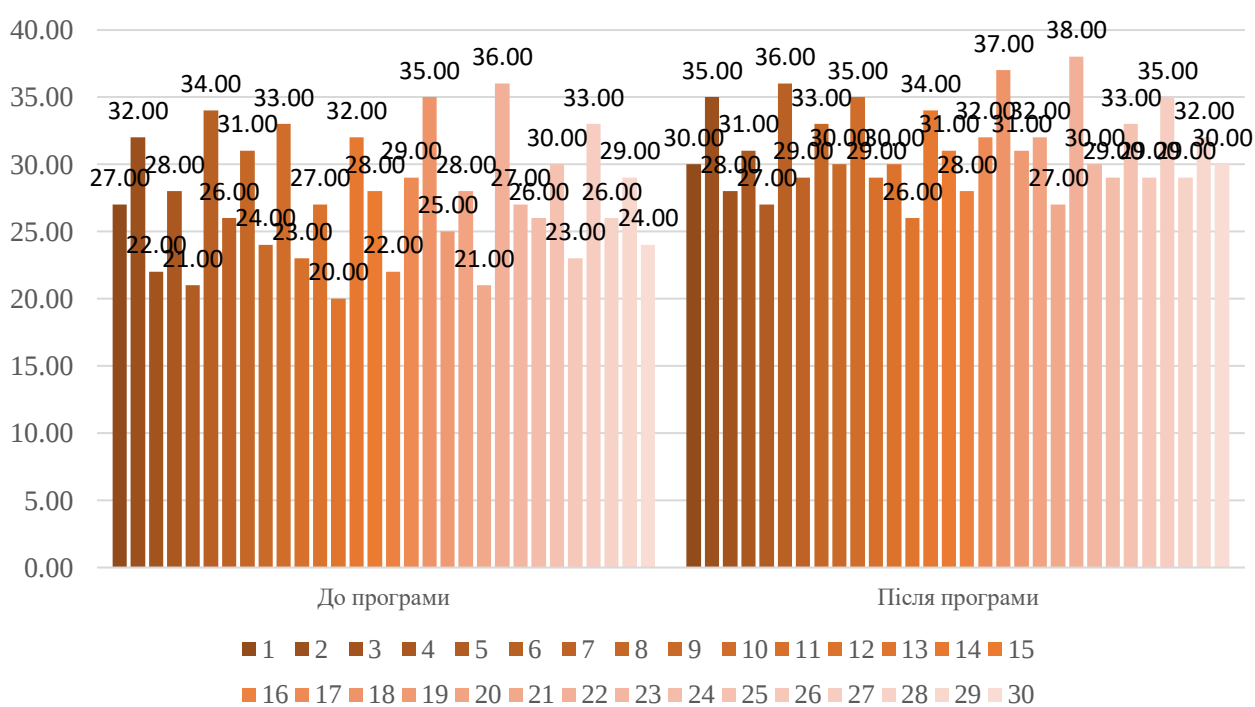


Рис. 3.8. Стовпчаста діаграма розподілу балів резильєнтності за респондентами "до" та "після" програми

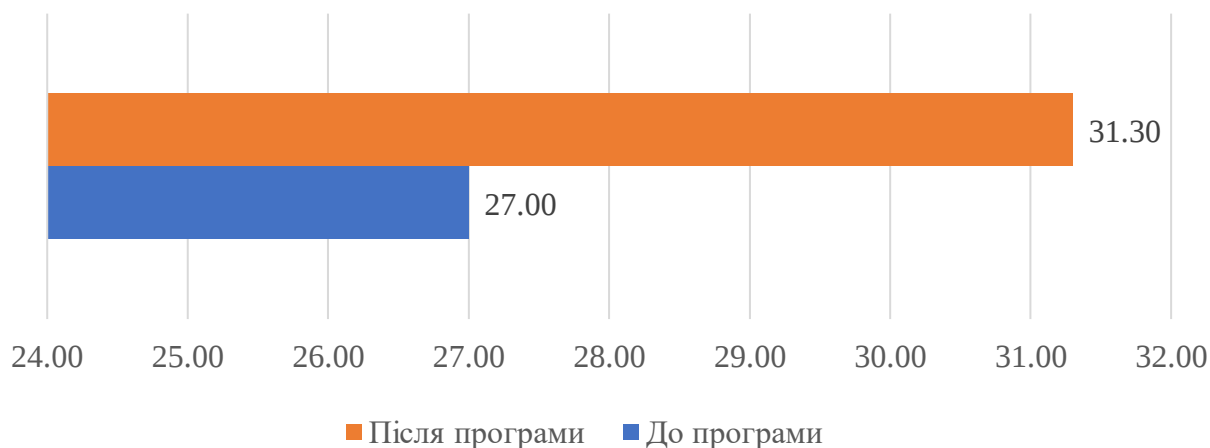


Рис. 3.9. Порівняльна гістограма середніх показників резильєнтності "до" та "після" програми (методика CD-RISC-10)

Аналізуючи результати повторного дослідження за методикою CD-RISC-10, можна відзначити найбільш вражаючі позитивні зміни серед усіх досліджуваних показників. Середній бал групи зріс з 27,0 до 31,3 (+4,3 бали або +15,9%), що є клінічно та статистично значущою зміною.

Найбільш значущим результатом є більш ніж дворазове зростання кількості осіб з високим рівнем резильєнтності - з 26,7% (8 осіб) до 63,3% (19 осіб), що становить приріст у 36,6 процентних пункти. Критично важливим досягненням є повне зникнення категорії з низьким рівнем резильєнтності - з 33,3% (10 осіб) до 0%. Всі десять респондентів з початковими показниками 20-25 балів після тренінгу підвищили їх до 26-32 балів, перейшовши до середнього або високого рівня.

Категорія середнього рівня незначно зменшилася - з 40,0% до 36,7%, проте середній бал у цій категорії зріс з 27,6 до 29,2 балів (+1,6 бали). Категорія високого рівня також показала зростання середнього балу - з 33,3 до 33,8 балів. Розвиток резильєнтності відбувся через активізацію всіх п'яти опор психологічної стійкості: гнучкого оптимізму, самоефективності, соціальної підтримки, сенсу життя та адаптивних копінг-стратегій.

Узагальнюючи результати формувального експерименту, можна констатувати високу ефективність впровадженої програми соціально-

психологічного тренінгу з попередження конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності. Про це свідчать позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками:

1. *Трансформація* профілю конфліктної поведінки у бік конструктивних стратегій: зростання використання співпраці з 33,3% до 60,0% (приріст +26,7 п.п. або +80,0%), компромісу з 20,0% до 26,6% (приріст +6,6 п.п.) при одночасному зменшенні деструктивних стилів - уникнення з 23,3% до 6,7% (зменшення -16,6 п.п. або -71,3%) та суперництва з 20,0% до 6,7% (зменшення -13,3 п.п. або -66,5%).
2. *Зниження рівня сприйнятого стресу*: середній бал групи знизився з 23,2 до 18,0 (зменшення -5,2 бали або -22,4%), повне зникнення респондентів з високим рівнем стресу (з 33,3% до 0%, зменшення -100%) та поява категорії низького стресу (з 0% до 10,0%), якої не було на початку дослідження.
3. *Зростання психологічної стійкості*: середній показник резильєнтності зріс з 27,0 до 31,3 бала (приріст +4,3 або +15,9%), кількість осіб з високою резильєнтністю більш ніж подвоїлася - з 26,7% до 63,3% (приріст +36,6 п.п. або +137,5%), а категорія низької резильєнтності повністю зникла (з 33,3% до 0%, зменшення -100%).

Для статистичної перевірки ефективності програми було проведено порівняльний аналіз показників психологічного стану учасників до та після участі у формувальному експерименті з використанням t-критерію Стюдента для залежних вибірок. Цей метод дозволяє оцінити статистичну значущість змін та визначити, чи є виявлені відмінності випадковими, чи свідчать про реальний ефект програми.

Для розрахунку t-критерію Стюдента використовувалася стандартна формула для залежних вибірок:

$$\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n} \quad (3.1)$$

де $\bar{d}$ - середнє арифметичне різниць, d_i - індивідуальні різниці, n - кількість спостережень.

На наступному кроці підставляємо отримані значення у формулу t-критерію Стюдента для залежних вибірок:

$$t = \frac{\bar{d}}{S_d/\sqrt{n}} \quad (3.2)$$

Спочатку проаналізуємо результати за методикою "Опитувальник стилів поведінки в конфлікті" К. Томаса та Р. Кілманна (ТКІ). Оскільки ця методика включає п'ять стилів конфліктної поведінки, статистичний аналіз проводився окремо за кожним стилем для визначення специфічного впливу програми на різні аспекти конфліктної поведінки. Починаємо з аналізу змін за стилем співпраця, який є найбільш конструктивним та був основним фокусом програми (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Порівняльний аналіз показників стилю співпраця до та після програми

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
1	5	8	+3	9
2	8	9	+1	1
3	4	8	+4	16
4	7	8	+1	1
5	3	7	+4	16
6	9	10	+1	1
7	6	7	+1	1
8	8	9	+1	1
9	4	7	+3	9
10	9	10	+1	1
11	3	6	+3	9
12	7	8	+1	1
13	4	7	+3	9
14	8	9	+1	1
15	6	7	+1	1
16	6	6	0	0
17	8	9	+1	1
18	9	10	+1	1
19	4	7	+3	9
20	7	8	+1	1
21	4	7	+3	9

22	9	10	+1	1
23	5	6	+1	1
24	8	9	+1	1
25	6	7	+1	1
26	4	7	+3	9
27	8	9	+1	1
28	5	6	+1	1
29	7	8	+1	1
30	3	6	+3	9
Сума	186	243	+57	125
Середнє	6,2	8,1	+1,9	-

Отримані дані демонструють стабільне зростання рівня використання співпраці у всіх учасників програми. Середня різниця у 1,9 бали свідчить про клінічно значущі зміни, оскільки така різниця переводить більшість респондентів до категорії активних користувачів стилю співпраці.

Таблиця 3.9

Статистичні показники змін стилю співпраці

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	6,2
Середнє значення після програми (M_2)	8,1
Середня різниця ($d = \bar{d} - d^-$)	+1,9
Стандартне відхилення різниць (S_d)	1,06
Стандартна помилка середнього (SE)	0,19
t-критерій емпіричний	9,82
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	1,79

Розрахований емпіричний t-критерій (9,82) значно перевищує критичне значення (3,659) при 29 ступенях свободи, що підтверджує статистично високозначуще зростання рівня використання співпраці. Дуже великий розмір ефекту (Cohen's $d = 1,79$) вказує на сильний терапевтичний вплив програми, значно перевищуючи стандарти для сильного ефекту в психологічних дослідженнях ($d > 0,8$). Це свідчить, що програма не лише статистично, а й практично значущо підвищила використання найбільш конструктивного стилю поведінки в конфлікті.

Наступним кроком аналізу є дослідження змін за стилем уникнення, який був виявлений як одна з найбільш проблемних зон у констатувальному експерименті та був важливим фокусом корекційної програми (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Порівняльний аналіз показників стилю уникнення до та після програми

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
1	8	5	-3	9
2	5	4	-1	1
3	7	4	-3	9
4	4	3	-1	1
5	9	5	-4	16
6	4	3	-1	1
7	6	5	-1	1
8	5	4	-1	1
9	8	5	-3	9
10	4	3	-1	1
11	8	5	-3	9
12	5	4	-1	1
13	9	6	-3	9
14	4	3	-1	1
15	6	5	-1	1
16	9	5	-4	16
17	5	4	-1	1
18	4	3	-1	1
19	7	5	-2	4
20	5	4	-1	1
21	8	5	-3	9
22	4	3	-1	1
23	7	5	-2	4
24	5	4	-1	1
25	6	4	-2	4
26	8	5	-3	9
27	5	4	-1	1
28	8	6	-2	4
29	4	3	-1	1
30	9	6	-3	9
Сума	189	134	-55	139
Середнє	6,3	4,5	-1,8	-

Показник уникнення демонструє найбільше абсолютне зменшення серед деструктивних стилів конфліктної поведінки. Середнє зниження на 1,8 бали

означає суттєвий перехід студентів від систематичного уникнення конфліктів до більш активної та конструктивної участі у їх вирішенні.

Таблиця 3.11

Статистичні показники змін стилю уникнення

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	6,3
Середнє значення після програми (M_2)	4,5
Середня різниця ($d = \bar{d} - d'$)	-1,8
Стандартне відхилення різниць (S_d)	1,03
Стандартна помилка середнього (SE)	0,19
t-критерій емпіричний	-9,53
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	1,74

Розрахований емпіричний t-критерій (-9,53) за абсолютним значенням значно перевищує критичне значення (3,659) при 29 ступенях свободи, що підтверджує статистично високозначуще зниження рівня уникнення. Дуже великий розмір ефекту (Cohen's $d = 1,74$) вказує на сильний терапевтичний вплив програми. Це свідчить про високу ефективність вправ на подолання страху конфронтації, розвиток напористості та освоєння технік ініціювання превентивних розмов, які були ключовими компонентами програми.

Переходимо до аналізу змін за стилем суперництва, який також потребував корекції у групі (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Порівняльний аналіз показників стилю суперництва до та після програми

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d^2
1	7	5	-2	4
2	4	3	-1	1
3	9	6	-3	9
4	5	4	-1	1
5	8	5	-3	9
6	3	3	0	0
7	6	5	-1	1
8	5	4	-1	1
9	8	6	-2	4

10	4	3	-1	1
11	9	7	-2	4
12	5	4	-1	1
13	7	5	-2	4
14	4	3	-1	1
15	6	5	-1	1
16	8	6	-2	4
17	5	4	-1	1
18	3	3	0	0
19	9	7	-2	4
20	6	5	-1	1
21	8	6	-2	4
22	4	3	-1	1
23	7	5	-2	4
24	4	4	0	0
25	6	5	-1	1
26	8	6	-2	4
27	4	3	-1	1
28	7	5	-2	4
29	5	4	-1	1
30	9	7	-2	4
Сума	189	149	-40	82
Середнє	6,3	5,0	-1,3	-

Показник суперництва показав помірне, але стабільне зниження у більшості учасників. Середнє зниження на 1,3 бали вказує на зменшення надмірно агресивних та домінуючих стратегій поведінки в конфлікті.

Таблиця 3.13

Статистичні показники змін стилю суперництва

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	6,3
Середнє значення після програми (M_2)	5,0
Середня різниця ($\bar{d}$)	-1,3
Стандартне відхилення різниць (S_d)	0,79
Стандартна помилка середнього (SE)	0,14
t-критерій емпіричний	-9,01
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	1,65

Розрахований емпіричний t-критерій (-9,01) за абсолютним значенням значно перевищує критичне значення (3,659) при 29 ступенях свободи, що підтверджує статистично високозначуще зниження рівня суперництва. Великий розмір ефекту (Cohen's $d = 1,65$) вказує на сильний терапевтичний вплив програми та свідчить про ефективність вправ на розвиток емпатії, активного слухання та пошуку win-win рішень.

Для повноти аналізу було також складено зведену таблицю статистичних показників за всіма стилями конфліктної поведінки (див. табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Зведена таблиця статистичних показників за стилями конфліктної поведінки (методика ТКІ)

Стиль	M ₁	M ₂	$d\bar{\{d\}} d^-$	t-емп	df	p	Cohen's d
Суперництво	6,3	5,0	-1,3	-9,01	29	<0,001	1,65
Співпраця	6,2	8,1	+1,9	9,82	29	<0,001	1,79
Компроміс	6,4	7,5	+1,1	7,26	29	<0,001	1,33
Уникнення	6,3	4,5	-1,8	-9,53	29	<0,001	1,74
Пристосування	5,4	5,8	+0,4	2,18	29	<0,05	0,40

Зведені результати статистичного аналізу за всіма стилями конфліктної поведінки демонструють високу ефективність програми у трансформації профілю конфліктної поведінки. Чотири з п'яти стилів демонструють статистично високозначущі зміни на рівні $p < 0,001$ з великими розмірами ефектів (Cohen's d від 1,33 до 1,79), що значно перевищує стандарти для сильного ефекту. Лише стиль пристосування показав помірні зміни ($p < 0,05$, Cohen's $d = 0,40$), що є очікуваним результатом, оскільки цей стиль не був пріоритетною мішенню корекції.

Переходимо до аналізу результатів за методикою "Шкала сприйняття стресу" (PSS-10), який відображає рівень сприйнятого стресу учасників (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Порівняльний аналіз показників сприйнятого стресу до та після програми

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d ²
1	24	18	-6	36
2	18	14	-4	16
3	29	22	-7	49
4	21	17	-4	16
5	31	24	-7	49
6	16	13	-3	9
7	23	19	-4	16
8	19	15	-4	16
9	27	20	-7	49
10	17	14	-3	9
11	30	23	-7	49
12	22	18	-4	16
13	32	25	-7	49
14	18	15	-3	9
15	25	20	-5	25
16	28	21	-7	49
17	20	16	-4	16
18	15	12	-3	9
19	29	23	-6	36
20	23	18	-5	25
21	31	24	-7	49
22	14	11	-3	9
23	24	19	-5	25
24	26	14	-12	144
25	19	15	-4	16
26	30	23	-7	49
27	17	14	-3	9
28	25	20	-5	25
29	21	17	-4	16
30	28	21	-7	49
Сума	697	539	-158	980
Середнє	23,2	18,0	-5,2	-

Отримані дані демонструють стабільне зниження рівня сприйнятого стресу у всіх учасників програми без винятку. Середня різниця у 5,2 бали свідчить про клінічно значущі зміни, оскільки таке зниження означає перехід значної частини респондентів з високого рівня стресу до помірного або навіть низького рівня.

Таблиця 3.16

Статистичні показники змін рівня сприйнятого стресу

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	23,2
Середнє значення після програми (M_2)	18,0
Середня різниця ($\bar{d}$)	-5,2
Стандартне відхилення різниць (S_d)	1,78
Стандартна помилка середнього (SE)	0,33
t-критерій емпіричний	-16,08
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	2,94

Розрахований емпіричний t-критерій (-16,08) за абсолютним значенням значно перевищує критичне значення (3,659) при 29 ступенях свободи, що підтверджує статистично високозначуще зниження рівня сприйнятого стресу. Надзвичайно великий розмір ефекту (Cohen's $d = 2,94$) вказує на дуже сильний терапевтичний вплив програми та є найбільшим показником серед усіх досліджуваних параметрів. Це свідчить про високу ефективність технік емоційної регуляції, когнітивного реструктурування та розвитку резильєнтності, які були освоєні учасниками під час програми.

Четвертим етапом аналізу є дослідження змін за методикою "Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона" (CD-RISC-10), яка оцінює рівень психологічної стійкості учасників (див. табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Порівняльний аналіз показників резильєнтності до та після програми

№	До програми	Після програми	Різниця (d)	d^2
1	27	30	+3	9
2	32	35	+3	9
3	22	28	+6	36
4	28	31	+3	9
5	21	27	+6	36
6	34	36	+2	4
7	26	29	+3	9
8	31	33	+2	4
9	24	30	+6	36

10	33	35	+2	4
11	23	29	+6	36
12	27	30	+3	9
13	20	26	+6	36
14	32	34	+2	4
15	28	31	+3	9
16	22	28	+6	36
17	29	32	+3	9
18	35	37	+2	4
19	25	31	+6	36
20	28	32	+4	16
21	21	27	+6	36
22	36	38	+2	4
23	27	30	+3	9
24	26	29	+3	9
25	30	33	+3	9
26	23	29	+6	36
27	33	35	+2	4
28	26	29	+3	9
29	28	32	+4	16
30	24	30	+6	36
Сума	811	939	+128	598
Середнє	27,0	31,3	+4,3	-

Показник резильєнтності демонструє стабільне зростання у всіх учасників програми без винятку. Середній приріст на 4,3 бали означає суттєвий перехід більшості студентів-психологів до вищих рівнів психологічної стійкості та здатності ефективно долати стресові ситуації.

Таблиця 3.18

Статистичні показники змін рівня резильєнтності

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	27,0
Середнє значення після програми (M_2)	31,3
Середня різниця ($d = \bar{d}$)	+4,3
Стандартне відхилення різниць (S_d)	1,56
Стандартна помилка середнього (SE)	0,28
t-критерій емпіричний	15,18
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	2,77

Розрахований емпіричний t-критерій (15,18) значно перевищує критичне значення (3,659) при 29 ступенях свободи, що підтверджує статистично високозначуще зростання рівня резильєнтності. Надзвичайно великий розмір ефекту (Cohen's $d = 2,77$) вказує на дуже сильний терапевтичний вплив програми. Це свідчить про комплексний позитивний вплив програми на розвиток психологічної стійкості через інтеграцію технік розвитку гнучкого оптимізму, самоефективності, соціальної підтримки, сенсу життя та адаптивних копінг-стратегій.

Для повноти аналізу було також складено загальну таблицю статистичної значущості змін за всіма методиками (див. табл. 3.19).

Таблиця 3.19

Загальна таблиця статистичної значущості змін за всіма методиками

Методика/Показник	Середня різниця	t-критерій емп.	t-критерій крит.	p-значення	Cohen's d	Висновок
Суперництво (TKI)	-1,3	-9,01	3,659	<0,001	1,65	Статистично високозначуще зниження
Співпраця (TKI)	+1,9	9,82	3,659	<0,001	1,79	Статистично високозначуще зростання
Компроміс (TKI)	+1,1	7,26	3,659	<0,001	1,33	Статистично високозначуще зростання
Уникнення (TKI)	-1,8	-9,53	3,659	<0,001	1,74	Статистично високозначуще зниження
Пристосування (TKI)	+0,4	2,18	2,045	<0,05	0,40	Статистично значуще зростання
Сприйнятий стрес (PSS-10)	-5,2	-16,08	3,659	<0,001	2,94	Статистично високозначуще зниження
Резильєнтність (CD-RISC-10)	+4,3	15,18	3,659	<0,001	2,77	Статистично високозначуще зростання

Проведений статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента переконливо доводить високу ефективність програми соціально-психологічного

тренінгу з попередження конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності. Усі досліджувані показники, окрім пристосування, демонструють статистично високозначущі зміни на рівні $p < 0,001$, що значно перевищує загальноприйняті стандарти статистичної значущості ($p < 0,05$).

За методикою ТКІ зафіксовано статистично високозначущі зміни за чотирма з п'яти стилів конфліктної поведінки. Співпраця зросла на 1,9 бали (+30,6%) з t -критерієм 9,82 та Cohen's $d = 1,79$. Уникнення знизилося на 1,8 бали (-28,6%) з t -критерієм -9,53 та Cohen's $d = 1,74$. Суперництво знизилося на 1,3 бали (-20,6%) з t -критерієм -9,01 та Cohen's $d = 1,65$. Компроміс зріс на 1,1 бали (+17,2%) з t -критерієм 7,26 та Cohen's $d = 1,33$.

За методикою PSS-10 зафіксовано найбільший емпіричний t -критерій (-16,08) та найбільший розмір ефекту (Cohen's $d = 2,94$). Зниження стресу на 5,2 бали (-22,4%) вказує на надзвичайно сильний вплив програми на управління стресом в умовах соціальної нестабільності.

За методикою CD-RISC-10 зафіксовано зростання на 4,3 бали (+15,9%) з t -критерієм 15,18 та Cohen's $d = 2,77$, що є другим за величиною показником. Це свідчить про дуже сильний терапевтичний ефект програми на розвиток психологічної стійкості через активізацію всіх п'яти опор: гнучкого оптимізму, самоефективності, соціальної підтримки, сенсу життя та адаптивних копінг-стратегій.

Усі емпіричні значення t -критерію значно перевищують критичне значення (3,659) при 29 ступенях свободи та рівні значущості $p < 0,001$. Розміри ефектів варіюють від 1,33 до 2,94 за ключовими показниками, що значно перевищує стандарти для сильного ефекту (Cohen's $d > 0,8$) та вказує на клінічну значущість результатів.

Програма продемонструвала комплексний позитивний вплив на всі досліджувані аспекти: трансформацію профілю конфліктної поведінки у бік конструктивних стратегій, драматичне зниження сприйнятого стресу (повне зникнення високого рівня) та вражаюче підвищення резильєнтності (повне зникнення низького рівня). Найбільші розміри ефектів зафіксовано саме за

показниками, які були пріоритетними цілями програми, що підтверджує точність попадання корекційних заходів та правильність вибору комплексного підходу.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерської роботи здійснено розробку, апробацію та оцінку ефективності програми соціально-психологічного тренінгу з попередження конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності. На основі результатів констатувального експерименту було розроблено комплексну програму психологічної профілактики, яка включає три послідовні етапи та реалізована у повністю онлайн-форматі. Теоретико-методологічною основою програми стали концептуальні положення психології конфліктів, психології стресу та психології резильєнтності провідних вітчизняних та зарубіжних дослідників.

Розроблена програма має комплексний інтегративний характер та поєднує різні психотерапевтичні підходи: техніки емоційної регуляції для зниження реактивності в конфліктних ситуаціях, когнітивне реструктурування для трансформації деструктивних мисленевих патернів, практики розвитку резильєнтності для підвищення психологічної стійкості, навчання конструктивній комунікації та ненасильницькому спілкуванню, медіаційні техніки для фасилітації діалогу, а також превентивні стратегії для раннього попередження конфліктів до їх ескалації.

Формувальний експеримент продемонстрував високу ефективність розробленої програми за всіма досліджуваними показниками. Зафіксовано суттєву трансформацію профілю конфліктної поведінки у бік конструктивних стратегій - значне зростання використання співпраці та компромісу при одночасному драматичному зменшенні деструктивних стилів уникнення та суперництва. Рівень сприйнятого стресу учасників значно знизився, при цьому повністю зникла категорія високого стресу та з'явилася категорія низького рівня. Показники резильєнтності вражаюче зросли - більш ніж подвоїлася кількість осіб з високою психологічною стійкістю, а категорія низької резильєнтності повністю зникла.

Статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента переконливо доводить високу ефективність програми. Усі ключові показники демонструють статистично високозначущі зміни з надзвичайно великими розмірами ефектів за шкалою Коена, що вказує не лише на статистичну, а й на клінічну значущість отриманих результатів. Програма виявилася особливо ефективною у роботі з групою ризику, всі представники якої показали значні покращення та перейшли до використання конструктивних стратегій поведінки в конфліктах.

Результати формувального експерименту підтверджують гіпотезу дослідження та доводять, що розроблена програма соціально-психологічного тренінгу є ефективним засобом попередження конфліктної поведінки через комплексний вплив на всі ключові детермінанти конфліктогенності. Виявлена ефективність онлайн-формату робить програму особливо цінною для впровадження в умовах соціальної нестабільності, забезпечуючи доступність психологічної підтримки незалежно від місцезнаходження учасників. Високі показники ефективності підтверджують доцільність інтенсивного формату програми, який створює ефект занурення та дозволяє досягти швидкої трансформації деструктивних патернів у конструктивні стратегії вирішення конфліктів.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми психологічних стратегій попередження конфліктів у періоди соціальної нестабільності. Основні результати дослідження дозволяють зробити такі висновки:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що соціальна нестабільність створює специфічні умови для підвищення конфліктогенності через постійний стресовий вплив, втрату звичних соціальних орієнтирів та необхідність адаптації до нестабільних умов життя. Конфліктна поведінка в умовах соціальної нестабільності має особливий характер, обумовлений хронічним стресом, зниженням резильєнтності та когнітивними спотвореннями. Ефективна профілактика конфліктів вимагає комплексного підходу, який охоплює зниження рівня стресу, розвиток психологічної стійкості та формування конструктивних стилів поведінки.

2. Систематизація теоретичних підходів до розуміння конфліктної поведінки виявила, що вибір стилю поведінки в конфлікті детермінується комплексом факторів: рівнем сприйнятого стресу, ступенем психологічної стійкості, особливостями когнітивної обробки інформації та комунікативними навичками. У стресових умовах спостерігається звуження репертуару конфліктної поведінки та домінування деструктивних стилів, що обумовлено нейробіологічними механізмами реагування на загрозу.

3. Аналіз сучасних підходів до психологічної профілактики конфліктів демонструє, що найбільшу ефективність мають інтегративні програми, які поєднують різні психотерапевтичні методи. Техніки емоційної регуляції забезпечують зниження реактивності. Когнітивне реструктурування трансформує деструктивні мисленеві патерни. Розвиток резильєнтності підвищує стресостійкість. Навчання конструктивній комунікації та медіації формує навички ефективного вирішення конфліктів.

4. Емпіричне дослідження виявило значні прояви конфліктогенних факторів у досліджуваній групі студентів-психологів, які функціонують в умовах соціальної нестабільності. Констатувальний експеримент показав, що всі респонденти переживають певний рівень стресу, значна частина демонструє низьку резильєнтність, а майже половина схильна до деструктивних стилів конфліктної поведінки. Виявлено групу особливого ризику, яка поєднує високий стрес з низькою резильєнтністю та демонструє найбільш деструктивні патерни конфліктної поведінки.

5. З метою попередження конфліктної поведінки було розроблено комплексну програму соціально-психологічного тренінгу для студентів-психологів. Програма реалізована в інтенсивному онлайн-форматі з використанням технік емоційної регуляції, когнітивного реструктурування, розвитку резильєнтності, конструктивної комунікації, медіації та превентивних стратегій. Програма має комплексний інтегративний характер та охоплює всі ключові аспекти профілактики конфліктогенності.

6. Результати формувального експерименту засвідчили високу ефективність розробленої програми. В учасників спостерігалися статистично високозначущі позитивні зміни за всіма діагностичними показниками. Профіль конфліктної поведінки трансформувався у бік конструктивних стратегій - значно зросло використання співпраці та компромісу, а деструктивні стилі уникнення та суперництва істотно зменшилися. Рівень сприйнятого стресу знизився - високий стрес повністю зник, з'явилася категорія низького стресу. Резильєнтність зросла - значно збільшилася кількість осіб з високим рівнем психологічної стійкості, а низький рівень повністю зник.

Таким чином, всі поставлені завдання дослідження було успішно вирішено, а мету досягнуто. Доведено ефективність комплексної програми соціально-психологічного тренінгу як засобу попередження конфліктної поведінки та покращення психологічного стану студентів-психологів в умовах соціальної нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеева О. В. Психологічні особливості трансформації національної ідентичності населення Півдня України під впливом подій війни. 2022. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/11543/pdf> (дата звернення: 21.04.2025).
2. Андрійчук І. Медіація як засіб гармонізації міжособистісних взаємин у молодій сім'ї. 2024. URL: <https://surli.cc/btyfev> (дата звернення: 22.04.2025).
3. Астаніна В. Ю. Психологічні особливості емоційного стану жінок середнього віку в умовах війни в Україні. 2024. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/25064/pdf> (дата звернення: 23.04.2025).
4. Бабій М. Ф. Психологія педагогічних конфліктів: профілактика, діагностика, корекція. 2022. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20922/3/Psykhol_ped_konfliktiv.pdf (дата звернення: 24.04.2025).
5. Білоконь О. О. Психологічний контекст трансформації національної самосвідомості українців під час війни. 2024. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/24987/1/pdf> (дата звернення: 25.04.2025).
6. Білявська К. В. Трансформація соціального інтелекту студентської молоді під час війни. 2024. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/64096/1/pdf> (дата звернення: 26.04.2025).
7. Борюшкіна О. В. Конфліктологія: методичні вказівки, спец. 015 «Професійна освіта». 2024. URL: https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/63824/1/MV_KONFLIKTOLOHIY_A_015_24.pdf (дата звернення: 27.04.2025).
8. Велиган Д. Л. Форми та методи соціальної профілактики віктимної поведінки підлітків : дис. Тернопіль : ЗУНУ, 2023. URL: <https://surli.cc/zrlmrq> (дата звернення: 28.04.2025).

9. Верменич Я. Соціальний простір пограниччя: кризи ідентичностей у координатах сучасних викликів. Український історичний журнал. 2022. № 6. С. 173-173. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/47718/1/pdf> (дата звернення: 29.04.2025).
10. Вирішення та запобігання конфліктів у команді. Управління конфліктами. URL: <https://riabova.io/blog/upravlenie-konfliktami-v-komande-strategii-reshenija-i-preduprezhdenija> (дата звернення: 30.04.2025).
11. Гаврилюк К. К. Політична криза в сучасній Україні: причини виникнення та фактори розвитку. Міжнародні відносини: теоретико-практичні аспекти. 2019. № 3. С. 20-29. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe (дата звернення: 01.05.2025).
12. Генчу С. А. Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості підлітків в умовах війни : дис. 2024. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2265/1/pdf> (дата звернення: 02.05.2025).
13. Григорян А. Е. Взаємозв'язок переживання самотності та резильєнтності особистості в умовах війни. URL: <http://biblio.umsf.dp.ua/jspui/bitstream/123456789/7653/1/pdf> (дата звернення: 03.05.2025).
14. Гринчук С. І. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів у студентських групах. 2021. URL: <https://elar.khmnua.edu.ua/bitstreams/download> (дата звернення: 04.05.2025).
15. Дегтяренко Є. В. Психологічна підтримка людей з інвалідністю в умовах війни. 2023. URL: <https://surl.lu/fvrihx> (дата звернення: 05.05.2025).
16. Дембицька Н. М. Психологічні механізми економічної соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства. 2024. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743279/1/Monograph_2024.pdf (дата звернення: 06.05.2025).
17. Дубовик Н. А. Інституційні та культурні чинники як детермінанти політичних конфліктів в Україні. Український політико-правовий дискурс. 2024.

№ 2. URL: <https://ppdnz.com.ua/index.php/home/article/download/8/9> (дата звернення: 07.05.2025).

18. Духневич В. М. та ін. Негативні психологічні явища у політико-правовій сфері в умовах воєнного конфлікту: шляхи і засоби запобігання: практичний посібник. 2020. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722412/1/DukhnevichPosibnik2020-maket.pdf> (дата звернення: 08.05.2025).

19. Єнакієва Т. І. Психологічні основи особистісного зростання підлітків в умовах сьогодення : дис. 2024. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2277/pdf> (дата звернення: 09.05.2025).

20. Журба В. Психологічні засади безконфліктної взаємодії з клієнтами компанії. 2020. URL: <http://dp.knute.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4677/1/pdf> (дата звернення: 10.05.2025).

21. Захарчук С. Ю. Роль сімейної медіації у подоланні сімейних конфліктів: стратегії врегулювання та психологічні аспекти. 2024. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstreams/download> (дата звернення: 21.04.2025).

22. Іваненко О. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя молоді в умовах кризи : дис. 2024. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2042/1/pdf> (дата звернення: 22.04.2025).

23. Іщук О. В., Лукасевич О. А. Концептуальні підходи до розуміння психологічної сутності поняття «вибір». ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ. 2019. С. 54. URL: https://www.researchgate.net/publication/354695116_pdf (дата звернення: 23.04.2025).

24. Калязіна Т. В. Психологічні умови попередження проявів віктимності в інтелектуально обдарованих підлітків. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_kalyazina.pdf (дата звернення: 24.04.2025).

25. Карпенко Н. В. Чинники трансформації самооцінки особистості в умовах вимушеної міграції. 2025. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/25671/pdf> (дата звернення: 25.04.2025).
26. Козій Х. Б. Психологічні особливості прояву базових емоцій у представників різних культур : дис. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/53303/1/pdf> (дата звернення: 26.04.2025).
27. Конфлікти: профілактика, урегулювання і розв'язання. Освіта.UA. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28398/> (дата звернення: 27.04.2025).
28. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації. 2019. URL: <https://surl.li/kkgwxc> (дата звернення: 28.04.2025).
29. Короход Я. Д. Особливості психологічної корекції арт-терапевтичними методами. ВЧЕНІ ЗАПИСКИ. 2021. С. 5202194. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2021/5_2021.pdf (дата звернення: 29.04.2025).
30. Котлова Л. О., Котловий С. А. Методичні рекомендації з курсу Психологія конфлікту. 2018. URL: <https://surl.lt/sfofde> (дата звернення: 30.04.2025).
31. Кочубейник О. М. Надзвичайна ситуація як соціальна конструкція. 2023. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738708/1/KochubeynikMonogr2023.pdf> (дата звернення: 01.05.2025).
32. Кривцова Н. В. Психологічні особливості потенціалу самореалізації особистості. Одеса : ОНУ ім. І.І. Мечникова. 2018. URL: <https://www.academia.edu/download/63340945/pdf> (дата звернення: 02.05.2025).
33. Кротюк К. А. Психологічні особливості розвитку ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців : дис. Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2024. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/39271/1/dys-Krotjuk.pdf> (дата звернення: 03.05.2025).

34. Кузікова С. Б., Сіренко Ю. О. Прокрастинація: механізми виникнення та способи подолання. The 6th International scientific and practical conference "International scientific innovations in human life". 2021. С. 462. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/46233/1/pdf> (дата звернення: 04.05.2025).
35. Кунєва М. С. Психологічні особливості оцінних ставлень як причина конфліктів підлітка і дорослого : дис. 2024. URL: <https://surl.li/wcyfqs> (дата звернення: 05.05.2025).
36. Кокун, О. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2012. 336 с.
37. Ласкава М. В. Соціальна робота з молодими сім'ями в умовах війни. 2024. URL: <https://surli.cc/dhlgbd> (дата звернення: 07.05.2025).
38. Любчук В. В., Опейда Л. М. Соціологія конфлікту. 2023. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/23216/1/Sociology%20of%20conflict.pdf> (дата звернення: 08.05.2025).
39. Людвиченко А. Є. Психологічні особливості подружніх конфліктів вимушених мігрантів. 2024. URL: <https://surl.lu/sfpphd> (дата звернення: 09.05.2025).
40. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 6. С. 348-355. URL: <http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/42.pdf> (дата звернення: 10.05.2025).
41. Маркешин С. А. Особливості ментального здоров'я соціальних працівників в період воєнного стану. 2024. URL: <https://surl.li/ikgiwl> (дата звернення: 21.04.2025).
42. Мельник Ю. В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності : дис. Київ, 2020. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_melnik.pdf (дата звернення: 22.04.2025).

43. Міщенко Д. С. Психологічні особливості вибору стратегії поведінки в конфлікті у студенської молоді. 2024. URL: <https://surl.li/ufoitn> (дата звернення: 23.04.2025).
44. Мних А. Р. Політичні конфлікти та способи їх розв'язання. 2020. URL: <https://surli.cc/eezltz> (дата звернення: 24.04.2025).
45. Нагаєв В. М. Управління конфліктами та комунікаціями. 2022. URL: https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/4934/1/NMP_Upravlinnya%20konfliktamy_22.pdf (дата звернення: 25.04.2025).
46. Назар Ю. О. Концептуальні підходи до розуміння феномену посттравматичного зростання особистості. Психологія і особистість. 2024. С. 58-98. URL: <https://surl.li/hgjowj> (дата звернення: 26.04.2025).
47. Наумов Я. В. Соціально-психологічні особливості гендерної ідентичності чоловіків в умовах соціальних трансформацій. 2022. URL: <https://surl.lu/kuwdpn> (дата звернення: 27.04.2025).
48. Охрімук К. Д. Соціальні механізми формування та трансформації ціннісних орієнтирів української молоді в умовах збройного конфлікту. 2024. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstreams/download> (дата звернення: 28.04.2025).
49. Пиголенко І. В., Северинчик О. П., Горячева М. А. Конфліктогенні чинники в соціально-політичному просторі. 2022. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstreams/download> (дата звернення: 29.04.2025).
50. Плахотнік Т. Л. Психологічна допомога клієнтам, які перебувають на обліку в центрі зайнятості. 2024. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/bitstreams/download> (дата звернення: 30.04.2025).
51. Погорелий І. С. Психологічні особливості відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні. 2024. URL: https://lib.iitta.gov.ua/740121/1/Pohorelyi_Psychological_characteristics.pdf (дата звернення: 01.05.2025).
52. Праченко О. К. Розвиток гендерної толерантності при вирішенні міжособистісних конфліктів у юнацькому віці : дис. 2021. URL:

https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/Prachenko.pdf (дата звернення: 02.05.2025).

53. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів студентів / О. В. Лук'янченко. Збірник «Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами». URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/345> (дата звернення: 03.05.2025).

54. Психологія конфлікту : навчальний посібник / укладачі: О. М. Брайченко, О. П. Санникова, Л. В. Помиткіна. Київ : КПП імені Ігоря Сікорського, 2015. 89 с. URL: http://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2015/12/psychology_conflict.pdf (дата звернення: 04.05.2025).

55. Радчишина Л. В. Психологічні особливості та чинники тривожності особистості підлітка в умовах війни : дис. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25305/1/radchyshyna_2024.pdf (дата звернення: 05.05.2025).

56. Разінкіна Ю. С. Психологічні особливості тривожності у студентів в умовах воєнного конфлікту : дис. 2024. URL: <https://surl.lu/uynlra> (дата звернення: 06.05.2025).

57. Ремович Р. В. Психологічні особливості конфліктів у підлітковому віці. 2024. URL: <https://surl.li/mfnbws> (дата звернення: 07.05.2025).

58. Рич К. В. Психологічні чинники прояву молодими жінками панічних атак в умовах війни та невизначеності. 2024. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3338/1/pdf> (дата звернення: 08.05.2025).

59. Савенко С. О. Оптимізація надання соціальної послуги «догляд вдома» в умовах воєнного стану в Україні. 2024. URL: <https://surl.li/npunju> (дата звернення: 09.05.2025).

60. Савчук О. С. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів в підлітковому віці. 2024. URL:

http://biblio.umsf.dp.ua/jspui/bitstream/123456789/6545/1/2024_Savchuk_053_Bak.pdf (дата звернення: 10.05.2025).

61. Стратегії поведінки в конфліктній ситуації. Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарних технологій. Кафедра педагогіки і психології управління соціальними системами ім. ак. І. А. Зязюна. URL: <http://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/strategiyi-povedinki-v-konfliktnij-situatsiyi/> (дата звернення: 21.04.2025).

62. Суший О. В. Соціальна психологія націєтворення: концептуальні засади і методологічні принципи дослідження. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. № 41. С. 3-19. URL: <https://surl.li/kewbsh> (дата звернення: 22.04.2025).

63. Цимбал М. Я. Сімейні конфлікти та методи їх діагностики і врегулювання: українська сім'я в умовах війни. 2024. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstreams/download> (дата звернення: 23.04.2025).

64. Чугай В. Ю. Соціально-психологічні чинники адаптації вимушених переселенців до нового соціального середовища. 2024. URL: <https://surl.lt/hfiisy> (дата звернення: 24.04.2025).

65. Широка Ю. В. Рефлексія як складова саморозвитку майбутніх психологів в освітньому середовищі. 2023. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/bitstreams/download> (дата звернення: 25.04.2025).

66. Azgin B. A Review on "Non-Violent Communication: A Language of Life" by Marshall B. Rosenberg. Journal of History Culture and Art Research. 2018. Vol. 7. No. 2. P. 759-762.

67. Fisher R. et al. Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In Getting Together: Building Relationships as We Negotiate.

68. Grech O. Contemporary issues in conflict resolution. 2018. URL: <https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/38303/1/Contemporary%20Issues%20in%20Conflict%20Resolution.pdf> (дата звернення: 26.04.2025).

69. Jordan P. J., Troth A. C. Managing emotions during team problem solving: Emotional intelligence and conflict resolution. Emotion and performance.

CRC Press, 2021. P. 195-218. URL: https://www.academia.edu/download/48368033/Jordan_and_troth_2004.pdf (дата звернення: 27.04.2025).

70. A. Kurapov et al. Potential impacts of Russo-Ukraine conflict and its psychological consequences among Ukrainian adults. *Frontiers in Psychiatry*. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10568327/> (дата звернення: 30.04.2025).

71. Kenneth F. O., Olawale F. E. Reconciliation as a process and a tool for sustainable development and peace building. *American Journal of Humanities and Social Sciences Research (AJHSSR)*. 2019. Vol. 3. No. 4. P. 282. URL: <https://www.ajhssr.com/wp-content/uploads/2019/05/ZD1934282289.pdf> (дата звернення: 28.04.2025).

72. Leiner M. Conclusion: From conflict resolution to reconciliation. *Alternative approaches in conflict resolution*. Cham : Springer Nature Switzerland, 2025. P. 247-261. URL: <http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/58661/1/38.pdf.pdf> (дата звернення: 29.04.2025).

73. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors / D. Rizzi et al. *Frontiers in Psychology*. 2023. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1266125/full> (дата звернення: 01.05.2025).

74. Rahim M. A. Managing conflict in organizations. Routledge, 2023. URL: <http://edl.emi.gov.et/jspui/bitstream/123456789/289/1/Managing%20Conflict%20in%20Organizations.pdf> (дата звернення: 02.05.2025).

75. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people / S. Kurapov et al. *PLOS ONE*. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11408952/> (дата звернення: 03.05.2025).

76. Schliesser C., Leiner M. (ed.). Alternative approaches in conflict resolution. Springer Nature, 2025.
77. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series, No. 57. Rockville, MD : SAMHSA, 2014. 284 p. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207195/> (дата звернення: 04.06.2025).
78. Ungar, M. Resilience across cultures. British Journal of Social Work. 2008. Vol. 38, № 2. P. 218-235.
79. Wallensteen P. Understanding conflict resolution. 2023.
80. Werner, E. E. Protective factors and individual resilience. Handbook of Early Childhood Intervention. New York : Cambridge University Press. 2000. P. 115-132.
81. Zimmerman, M. A. Empowerment theory: psychological, organizational and community levels of analysis. Handbook of Community Psychology. New York : Kluwer Academic/Plenum Publishers. 2000. P. 43-63.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник стилів поведінки в конфлікті К. Томаса та Р. Кілманна (ТКІ)

Інструкція: У кожному з 30 пунктів оберіть один з двох варіантів (А або Б), який найбільше відповідає вашій поведінці в конфліктних ситуаціях. Немає правильних чи неправильних відповідей - оберіть те, як ви зазвичай поводитесь.

Таблиця А.1

Твердження опитувальника ТКІ

№	Варіант А	Варіант Б
1	Іноді я дозволяю іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання	Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні
2	Я намагаюся знайти компромісне рішення	Я намагаюся врегулювати справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних
3	Зазвичай я рішуче прагну досягти свого	Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини
4	Я намагаюся знайти компромісне рішення	Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини
5	Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку з боку іншого	Я намагаюся робити все, щоб уникнути зайвої напруги
6	Я намагаюся уникнути виникнення неприємностей для себе	Я намагаюся домогтися свого
7	Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно	Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого
8	Зазвичай я рішуче прагну досягти свого	Я першим намагаюся визначити те, в чому полягають усі зачіпані інтереси і спірні питання
9	Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь виникаючі розбіжності	Я роблю деякі зусилля, щоб домогтися свого
10	Я твердий у прагненні досягти свого	Я намагаюся знайти компромісне рішення
11	Я першим намагаюся визначити те, в чому полягають усі зачіпані інтереси і спірні питання	Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини
12	Іноді я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки	Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч
13	Я пропоную середню позицію	Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму
14	Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди	Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів

15	Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини	Я намагаюся робити все необхідне, щоб уникнути напруги
16	Я намагаюся не зачепити почуттів іншого	Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції
17	Зазвичай я рішуче прагну досягти свого	Я намагаюся робити все, щоб уникнути зайвої напруги
18	Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму	Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч
19	Я першим намагаюся визначити те, в чому полягають усі зачіпані інтереси і спірні питання	Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно
20	Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності	Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох
21	Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого	Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми
22	Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини	Я відстоюю свої бажання
23	Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас	Іноді я надаю іншим можливість взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання
24	Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я намагаюся піти йому назустріч	Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу
25	Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів	Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого
26	Я пропоную середню позицію	Я майже завжди занепокоєний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас
27	Я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки	Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму
28	Зазвичай я рішуче прагну досягти свого	Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку з боку іншого
29	Я пропоную середню позицію	Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь виникаючі розбіжності
30	Я намагаюся не зачепити почуттів іншого	Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли домогтися успіху

Ключ для обробки результатів:

Суперництво: 1А, 3А, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А

Співпраця: 2Б, 5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, 30Б

Компромід: 2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б, 26А, 29А

Уникнення: 1Б, 5Б, 6А, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 23Б, 27А, 29Б

Пристосування: 3Б, 4Б, 11Б, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 25Б, 27Б, 30А

Інтерпретація результатів: Підрахуйте кількість виборів кожного стилю.

Чим вищий бал за певним стилем (максимум 12), тим частіше ви використовуєте цю стратегію в конфліктах.

Додаток Б

Шкала сприйняття стресу (PSS-10) С. Коена, Т. Камарка та Р. Мермельштейна

Інструкція: Оцініть, як часто протягом останнього місяця ви відчували або думали певним чином. Хоча деякі питання схожі, вони мають відмінності, тому оцінюйте кожне окремо. Відповідайте якомога швидше, не намагайтеся підрахувати кількість разів, коли ви відчували певним чином - просто вкажіть варіант, який здається найбільш прийнятним.

Шкала оцінювання:

0 – ніколи; 1 - майже ніколи; 2 – іноді; 3 - досить часто; 4 - дуже часто.

Таблиця Б.1**Твердження опитувальника PSS-10**

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Як часто протягом останнього місяця ви були засмучені через щось, що сталося несподіваним чином?					
2	Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що неспроможні контролювати важливі речі у вашому житті?					
3	Як часто протягом останнього місяця ви відчували нервозність та стрес?					
4	Як часто протягом останнього місяця ви успішно справлялися з дратівливими життєвими проблемами?					
5	Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що ефективно справляєтесь з важливими змінами, що відбуваються у вашому житті?					
6	Як часто протягом останнього місяця ви відчували впевненість у своїй здатності впоратися з особистими проблемами?					
7	Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що все йде так, як ви хочете?					
8	Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що не можете впоратися з усім, що вам потрібно зробити?					
9	Як часто протягом останнього місяця ви могли контролювати роздратування у вашому житті?					
10	Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що все під контролем?					

Обробка результатів:

1. Питання 4, 5, 6, 7, 9, 10 – позитивно сформульовані. Для них проведіть реверсію балів: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0
2. Підсумуйте всі 10 балів
3. Інтерпретація:
 - **0-13 балів** – низький рівень стресу
 - **14-26 балів** – помірний рівень стресу
 - **27-40 балів** – високий рівень стресу

Додаток В**Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)**

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження було правдивим для вас протягом останнього місяця. Використовуйте наступну шкалу:

0 - зовсім не правда; 1 - рідко правда; 2 - іноді правда; 3 - часто правда; 4 - майже завжди правда.

Таблиця В.1**Твердження опитувальника CD-RISC-10**

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Я здатний/здатна адаптуватися до змін					
2	Я можу впоратися з будь-якими труднощами					
3	Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами					
4	Подолання стресу може зробити мене сильнішим/сильнішою					
5	Я маю тенденцію відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів					
6	Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди					
7	Навіть коли все здається безнадійним, я не здаюся					
8	Під час стресу я знаю, де шукати допомогу					
9	Незалежно від обставин, я можу зосередитися та ясно мислити					
10	Я не легко впадаю у відчай через невдачі					

Обробка результатів:

- Підсумуйте бали за всі 10 питань
- Інтерпретація:
 - 0-25 балів** – низький рівень резильєнтності
 - 26-30 балів** – середній рівень резильєнтності
 - 31-40 балів** – високий рівень резильєнтності

Додаток Г

Соціально-демографічна характеристика учасників дослідження

Таблиця Г.1

Повний список респондентів дослідження

№	Стать	Вік	Сімейний стан
1	Ж	38	Заміжня
2	Ж	45	Незаміжня
3	Ч	42	Одружений
4	Ж	47	Незаміжня
5	Ж	35	Розлучена
6	Ж	24	Незаміжня
7	Ж	39	Заміжня
8	Ж	41	Заміжня
9	Ч	38	Одружений
10	Ж	26	Незаміжня
11	Ж	43	Заміжня
12	Ж	27	Незаміжня
13	Ч	40	Розлучений
14	Ж	35	Незаміжня
15	Ж	40	Заміжня
16	Ч	46	Одружений
17	Ж	44	Незаміжня
18	Ж	38	Заміжня
19	Ж	44	Розлучена
20	Ж	39	Заміжня
21	Ч	41	Одружений
22	Ж	43	Незаміжня
23	Ж	52	Заміжня
24	Ж	56	Незаміжня
25	Ж	40	Заміжня
26	Ч	45	Розлучений
27	Ж	57	Незаміжня
28	Ж	41	Заміжня
29	Ж	37	Розлучена
30	Ж	29	Заміжня