

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

**Поведінкові стратегії та стилі міжособистісної взаємодії студентів у
конфліктних ситуаціях**

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053-Психологія

ОПП «Психологія»

здобувача освіти 4 курсу

заочної форми навчання

ОС «Бакалавр»

Рудченко Євгенія Ігорівна

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук, асистент

кафедри загальної психології Я.М.Тиндик

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ	
МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ	9
1.1. Поняття міжособистісної взаємодії та її структура в психології	9
1.2. Конфлікт як форма міжособистісної взаємодії: особливості прояву та класифікації	20
1.3. Психологічні моделі поведінки особистості в конфліктній взаємодії	29
Висновки до розділу 1	35
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА	
ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	37
2.1. Концептуальна модель і гіпотези дослідження	37
2.2. Методологічне обґрунтування та етапи дослідження	40
2.3. Формування вибірки (студенти) та збір даних	46
Висновки до розділу 2	47
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ	
ДОСЛІДЖЕННЯ	48
3.1. Первинна обробка та узагальнення отриманих результатів	48
3.2. Аналіз впливу позитивних і негативних емоцій на студентські взаємини	57
3.3. Практичні рекомендації щодо гармонізації емоційного фону у студентських групах	60
Висновки до розділу 3	70
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Міжособистісна взаємодія є центральною категорією психологічного аналізу соціальної поведінки, оскільки охоплює як зовнішні дії, так і внутрішні психічні процеси, що реалізуються у контексті спілкування та співпраці. У студентському середовищі, де формується професійна ідентичність, налагоджується соціальна адаптація та реалізуються групові форми діяльності, міжособистісна взаємодія набуває особливого значення. Вона включає когнітивні оцінки, емоційні реакції, поведінкові патерни й комунікативні особливості, що виявляються у процесі вирішення спільних завдань, конкуренції за ресурси чи вплив, а також у регулюванні конфліктних ситуацій. Одним із найважливіших аспектів міжособистісної взаємодії виступає стратегія поведінки в умовах конфлікту, що відображає індивідуальний стиль реагування — уникнення, компроміс, конкуренцію, співпрацю або пристосування. Актуальність проблеми визначається тим, що саме ці стилі значною мірою визначають соціальне функціонування студентів, їхній психологічний комфорт і здатність до самореалізації в групі. Тому аналіз поведінкових стратегій у контексті міжособистісної взаємодії є надзвичайно важливим для розуміння механізмів соціального розвитку студентської молоді.

Серед вітчизняних авторів, які досліджують міжособистісну взаємодію в контексті конфліктних ситуацій, слід відзначити В. Гаврюшенка, який розкриває теоретичні основи цього явища як системного процесу в психології. С. Ситнік і І. Кондратьєва акцентують увагу на рівнях міжособистісної взаємодії як чиннику вибору конфліктної стратегії, а І. Вахоцька аналізує зв'язок поведінки у конфлікті з особистісною зрілістю. О. Скворчевська досліджує стилі взаємодії у студентських групах, підкреслюючи їх значення для формування гармонійних стосунків. Н. Голярдик розглядає внутрішньоособистісні конфлікти як джерело ускладненої взаємодії з оточенням, а Ю. Кукса аналізує статеві відмінності в

стилях міжособистісної поведінки серед студентів технічного профілю. Також важливі спостереження зроблені у працях І. Мирошник, яка звертає увагу на вплив статевої композиції групи на прояви конфліктності, та С. Чебикіна, який описує вплив соціального інтелекту на якість взаємодії. Їхні напрацювання формують підґрунтя для глибшого розуміння стилістики поведінки студентів у конфліктних умовах взаємодії.

До зарубіжних науковців, які здійснюють системне вивчення поведінкових стратегій у міжособистісних конфліктах, належать J. Zhang та співавтори, які наголошують на важливості психологічного капіталу у забезпеченні суб'єктивного благополуччя студентів через якість соціальної взаємодії. К. Tehrani і S. Yamini встановлюють взаємозв'язки між рисами особистості та стилями конфліктного реагування, виокремлюючи значущість екстраверсії, доброзичливості й невротизму. М. Wei досліджує латентні профілі міжособистісних проблем, пов'язуючи їх з фрустрацією базових психологічних потреб і прив'язаністю. R. Rosequist і S. Kromka аналізують, як «темні» риси особистості впливають на вибір агресивних стратегій у конфліктах. Значний внесок у розробку типології поведінки зроблено також J. Kelly та G. Pennington, які адаптували модель Томаса-Кілмана для застосування у вищій освіті та лідерських практиках. Додатково, Н. Tehrani вказує на релевантність метааналізу стилів поведінки у студентському середовищі як інструменту превенції конфліктів.

Системний аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що стилі та стратегії міжособистісної взаємодії в умовах конфлікту формуються на основі індивідуально-психологічних особливостей, рівня соціальної компетентності та контексту взаємодії. Переважання таких стратегій, як уникнення або конкуренція, може свідчити про низьку рефлексивність чи недостатню адаптованість особистості, тоді як орієнтація на співпрацю й компроміс відображає зрілі соціальні навички. Невідповідність між особистісними стилями учасників спілкування нерідко призводить до ескалації конфлікту або формування

напруженої атмосфери в групі. Тому актуальним завданням є дослідження переважаючих поведінкових моделей студентів та їх зв'язку з рівнем психологічної зрілості, емоційного контролю й соціальної інтеграції. Урахування цих факторів дозволяє не лише глибше зрозуміти природу міжособистісної взаємодії, а й розробити практичні рекомендації щодо формування конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Саме такі орієнтири є основою для розробки ефективних психолого-педагогічних засобів гармонізації міжособистісних стосунків у студентському середовищі.

Мета дослідження: дослідити поведінкові стратегії та стилі міжособистісної взаємодії студентів у конфліктних ситуаціях.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення міжособистісної взаємодії та її конфліктних форм у студентському середовищі.
2. Визначити особливості впливу поведінкових стратегій на характер міжособистісних стосунків студентів у конфліктних ситуаціях.
3. Емпірично дослідити типові стилі міжособистісної поведінки студентів у конфліктній взаємодії.
4. Сформулювати практичні рекомендації щодо гармонізації конфліктної взаємодії в студентських колективах з урахуванням виявлених стратегій і стилів поведінки.

Об'єкт дослідження: міжособистісна взаємодія студентів.

Предмет дослідження: поведінкові стратегії та стилі міжособистісної взаємодії студентів у конфліктних ситуаціях.

Методи дослідження. Для вирішення окреслених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження.

- теоретичні: аналіз, синтез й узагальнення під час розгляду викладених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми й опрацювання отриманих результатів;

- емпіричні: методика Q-сортування для вивчення міжособистісних стосунків В. Стефансона, методика визначення типового стилю реагування в конфліктних ситуаціях К. Томаса, методику діагностики міжособистісних стосунків Т Лірі.

Обробку емпіричних показників здійснено з використанням методів математичної статистики: описових статистик, кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції рангу Спірмена, виявлення статистично значущих відмінностей за U-критерієм Манна-Уїтні та регресійного аналізу за коефіцієнтом регресії.

Дослідницька вибірка. У дослідженні взяли участь 120 студентів, серед яких 60 дівчат та 60 хлопців віком від 19 до 21 років. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням Google-Form.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження. Наукова новизна дослідження полягає в уточненні особливостей поведінкових стратегій та стилів міжособистісної взаємодії студентів у конфліктних ситуаціях. Емпірично підтверджено переважання стилів пристосування та співпраці серед студентської молоді як домінуючих форм конструктивної взаємодії. Розширено уявлення про взаємозв'язок між індивідуально-типологічними характеристиками студентів (домінантність, альтруїзм, агресивність, лідерські якості) та їхніми стратегіями поведінки у конфлікті. Уточнено особливості міжособистісної поведінки на основі інтерперсональних типів за Т. Лірі, що дозволяє краще зрозуміти адаптивність та соціальну зрілість молоді. Отримані дані деталізують психологічний механізм вибору конфліктних стратегій у контексті навчального середовища.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання результатів у діяльності практичних психологів, кураторів, викладачів і адміністрації закладів вищої освіти. Запропоновані рекомендації можуть лягти в основу програм розвитку емоційної компетентності, соціальної адаптації та конструктивної поведінки у конфліктах. Використання технік саморегуляції та

групових практик сприяє зниженню емоційної напруги й покращенню комунікативної взаємодії в студентських колективах. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені у тренінгові курси та профілактичні заходи, спрямовані на підтримку психологічного добробуту молоді. Робота має потенціал до подальшого практичного впровадження в освітньому середовищі.

Достовірність і обґрунтованість результатів дослідження забезпечується логічною узгодженістю між метою, завданнями, методологією та аналізом емпіричних даних. У дослідженні використано репрезентативну вибірку студентів, що дозволяє екстраполювати результати на ширше студентське середовище. Застосовані психодіагностичні методики є валідними та надійними, відповідають сучасним стандартам психологічної науки. Обробка даних здійснювалася з використанням методів математико-статистичного аналізу, що забезпечило точність і об'єктивність висновків. Коректність обраних інструментів та підходів підтверджує наукову обґрунтованість отриманих результатів.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 50 найменування, з них - 21 іноземною мовою, та 4 додатки. Дослідження містить 9 таблиць і 7 рисунків. Основний зміст викладено на 75 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 105 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ

1.1. Поняття міжособистісної взаємодії та її структура в психології

Міжособистісна взаємодія є базовою формою соціального буття людини, що охоплює процеси встановлення зв'язків, взаємного впливу та обміну інформацією між людьми. Цей феномен проявляється у повсякденному житті, під час навчання,

праці, дозволя, тобто в будь-якій ситуації, де зустрічаються двоє або більше індивідів. Взаємодія відбувається не лише через слова, а й через невербальні сигнали, поведінку, емоційні реакції. Її характер визначається контекстом, очікуваннями учасників, попереднім досвідом та рівнем особистісного розвитку. Міжособистісна взаємодія виконує регуляторну функцію у формуванні соціальних зв'язків і дозволяє людям координувати спільну діяльність. Її розгляд є важливим для розуміння як гармонійної співпраці, так і виникнення конфліктів.

Цей процес включає в себе не лише контакт між окремими особами, а й глибше — систему взаємозалежних дій, які формують структуру соціальної поведінки. Вона може бути короткотривалою або стабільною, свідомою чи мимовільною, залежно від умов спілкування та взаємної мети. Важливими компонентами є комунікація, емоційний обмін, взаємне сприйняття, спільна діяльність та регулювання поведінки. Через міжособистісну взаємодію відбувається соціалізація, адаптація до групи, формування соціальних ролей і позицій. Це поняття широко використовується в психології для опису не лише позитивної взаємодії, а й ситуацій суперечностей, конфліктів чи непорозумінь. Розглянемо, як науковці трактують поняття міжособистісної взаємодії (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Визначення поняття «міжособистісна взаємодія» науковцями

Автор	Визначення
Бахмутова Л. М. [3]	Міжособистісна взаємодія - це зв'язок і взаємний вплив між учасниками спільної діяльності, який може бути прямим або опосередкованим. Вона має певну спрямованість, інтенсивність і відбувається в конкретному просторі й часі. Основу складають комунікація, відносини та спільна діяльність.
Вараксіна А. В. [5]	Міжособистісна взаємодія - це навмисні чи випадкові, публічні або приватні контакти, що можуть бути як тривалими, так і короткими. Вони включають вербальні та невербальні елементи та призводять до змін у поведінці, ставленні, діях та установках учасників.
Кірсанова С. С. [11]	Міжособистісна взаємодія - це процес взаємного впливу суб'єктів або об'єктів, що здійснюється безпосередньо або опосередковано та встановлює між ними зв'язок і взаємозалежність.
Коновальчук І. М. [13]	Міжособистісна взаємодія - це процес організації спільної діяльності, в якому люди пізнають одне одного, обмінюються думками, діями, інформацією, та змінюють свою поведінку, ставлення й емоції.
Максименко С. Д. [16]	Міжособистісна взаємодія - це особистісний контакт між двома чи більше людьми, де поведінка одного є і реакцією, і стимулом для іншого. Така взаємодія має циклічний характер і визначається причинно-наслідковими зв'язками між діями учасників.
Ситнік С. В. [20]	Міжособистісна взаємодія розглядається як процес взаємного впливу між суб'єктами спільної діяльності, що виникає через комунікацію та міжособистісні стосунки.
Шулигіна Р., Бондар І. [28]	Міжособистісна взаємодія — це інструментальний аспект спілкування, що відображає взаємні дії учасників, спрямовані на узгодження та досягнення спільної мети.

Аналізуючи трактування науковців за табл. 1.1, у більшості визначень поняття міжособистісної взаємодії простежується її багатокомпонентний характер і акцент на взаємовплив між учасниками. Всі автори наголошують, що вона виникає в умовах спільної діяльності або контакту між людьми. Обов'язковими умовами взаємодії визнаються комунікація, обмін інформацією та поведінкові реакції. Зазначається, що процес взаємодії є динамічним і передбачає певну спрямованість дій між учасниками. Також визначення підкреслюють її роль у формуванні стосунків, зміні поведінки та соціалізації. Усі підходи визнають, що міжособистісна взаємодія має наслідки як для індивідів, так і для групи загалом.

Разом з тим, у трактуваннях є деякі відмінності, що пов'язані з акцентами на різні аспекти цього поняття. Одні автори зосереджуються на функціональному і технологічному аспектах взаємодії — як способі організації спілкування та досягнення мети. Інші підкреслюють емоційний і психологічний зміст взаємозв'язку, розглядаючи його як систему особистісних реакцій. Деякі визначення наголошують на структурних елементах: час, простір, інтенсивність, тривалість контактів. Інші — на процесуальності й циклічності дій між суб'єктами. У ряді підходів взаємодія розглядається як загальний соціальний феномен, тоді як в інших — як глибокий особистісний процес пізнання та впливу.

На нашу думку, до існуючих визначень доцільно було б додати акцент на контекстуальні чинники, які впливають на характер міжособистісної взаємодії. Сюди входять цінності, культура, соціальні ролі, статусні позиції, а також ситуаційні обставини. Важливо також враховувати індивідуально-психологічні особливості учасників — такі як рівень емпатії, комунікативні навички, стиль поведінки. Крім того, варто включити згадку про потенційні наслідки взаємодії — як позитивні (співпраця, згуртованість), так і негативні (напруження, конфлікти). Таке розширення дозволяє розглядати міжособистісну взаємодію як багатовимірне явище, що формується в реальному соціальному контексті. Визначення має відображати не лише механізми, а й динаміку розвитку взаємин у конкретних умовах.

Згідно з підходом Ситнік С., Чебикіна О., міжособистісна взаємодія постає як структурно й функціонально складне психічне явище, що реалізується в межах спільної діяльності суб'єктів [22]. Вона має як зовнішні детермінанти, що пов'язані з умовами соціального середовища, так і внутрішні — особистісні характеристики, психічні процеси й емоційні стани індивіда. У системі діяльнісного підходу взаємодія розглядається як елемент, підпорядкований цілям спільної діяльності, який виконує функцію регулювання поведінки її учасників. Структурно взаємодія охоплює як поведінкові акти, так і когнітивні, мотиваційні

та емоційні компоненти, що функціонують у контексті певної соціальної ситуації. Вона включає сукупність ролей, форм дії, норм та правил, які визначають очікувану поведінку суб'єктів з урахуванням їх соціального статусу. Взаємозв'язок учасників формується не ізольовано, а в умовах багаторівневої діяльності, де взаємодія виконує інструментальну функцію з досягнення мети [22].

Міжособистісна взаємодія залежить не лише від ситуативних параметрів, а й від суб'єктивного сприйняття партнера, що зумовлює вибір позиції у спілкуванні, способи комунікації, рівень узгодженості дій. Особистісні особливості, зокрема розвиток соціального інтелекту, визначають якість взаємодії та здатність до адаптації в соціальних умовах. Структурними компонентами взаємодії в цьому контексті виступають первинний контакт, спілкування та відносини, що оцінюються за ступенем сформованості. Вплив соціального інтелекту проявляється в умінні прогнозувати поведінку іншого, розуміти емоції, інтерпретувати соціальні сигнали та регулювати власну поведінку у відповідь. Таким чином, структура міжособистісної взаємодії має не лише поведінковий, а й когнітивно-емоційний вимір. Комплексна динаміка цих елементів визначає ефективність соціального функціонування особистості.

На думку Журавльової Л., міжособистісна взаємодія є системною формою соціального існування людини, яка визначає напрям особистісного розвитку, рівень емоційного благополуччя та психологічного комфорту [10]. Цей процес охоплює весь онтогенез і виявляється ще з ранніх етапів життя у вигляді елементарних реакцій на контакт з іншими людьми. У підлітковому та юнацькому віці міжособистісна взаємодія набуває особливої значущості через зміну соціальних ролей, розширення кола значущих осіб і зростання потреби у глибоких особистісних контактах. Структура взаємодії в цьому періоді включає емоційно насичене спілкування, потребу у прийнятті, автономії, а також рефлексивне переосмислення себе в системі стосунків. Важливими характеристиками стають вибірковість, інтенсивність, моральна вимогливість до партнера і намагання

знайти «дзеркало» для власної ідентичності. Паралельно формуються нові форми взаємодії — від глибокої дружби й романтичних стосунків до проявів ворожості та емоційного відторгнення [10].

Міжособистісна взаємодія у юнацтві визначається не тільки поведінковими проявами, але й складною динамікою афективних станів, що коливаються від максимального емоційного включення до повної байдужості. Її структура формується за трьома основними параметрами: залучення до контакту, емоційна близькість і домінування у взаємодії. Кожен з цих аспектів має активну (ініціативну) та пасивну (реактивну) форму, що відображає як поведінку особистості, так і очікувану поведінку з боку інших. Інтенсивність прояву цих компонентів залежить від статі, віку, рівня соціального інтелекту та особистісних рис. На пізніх етапах юності спостерігається тенденція до зменшення соціальної активності, зростання емоційної вибірковості та підвищення вимог до партнера по взаємодії. У результаті міжособистісна взаємодія набуває вибіркового, ціннісно зумовленого характеру, в якому домінують внутрішні регулятори поведінки.

На думку Видолоб Н. О., міжособистісна взаємодія є засобом задоволення базових потреб особистості в самоідентичності, прийнятті та самоцінності [7]. Вона формується на різних рівнях соціальної активності — від мікроконтактів до складних систем міжособистісних зв'язків. Взаємодія включає координацію цілей, засобів і стратегій поведінки учасників спільної діяльності. Її структура охоплює нормативні ролі, послідовності дій, правила, що регулюють характер взаємин. Міжособистісний простір вибудовується через вибір позиції, межі ситуації та засоби комунікації, які оформлюють цю позицію. Психологічні механізми взаєморозуміння включають ідентифікацію, рефлексію та емпатію, які забезпечують емоційну і когнітивну налаштованість на партнера [7].

В межах міжособистісної взаємодії проявляються різні форми стосунків: симпатія, дружба, прив'язаність, любов, змагання, підкорення, конфлікт. Кожна форма має свою позиційну структуру, ступінь афіліації, емоційної близькості та

інтенсивності участі. Відносини варіюються від поверхових до глибоких інтимно-особистісних, що супроводжуються саморозкриттям, емпатією, довірою та відповідальністю. Важливою особливістю підліткового віку є домінування поведінкового компонента у взаємодії, прагнення до прийняття, суперництво і амбіційність. Поведінка у взаємодії часто мотивується потребою бути визнаним і включеним у соціально значущі зв'язки. Ефективність взаємодії залежить від рівня емоційної регуляції, ступеня соціальної активності та здатності до співпраці на основі рівності й партнерства.

Згідно дослідження Кукса Ю., міжособистісна взаємодія виступає формою зв'язку між суб'єктами, що реалізується через контакт і подальший обмін діями, спрямований на досягнення спільної мети [14]. Контакт сам по собі не є взаємодією, якщо не супроводжується координацією дій, узгодженням інтересів і включенням у спільну діяльність. Взаємодія передбачає наявність спільної дії, взаємного впливу, регуляції поведінки та розподілу функцій між учасниками. Її зміст полягає у взаємному внеску в розв'язання завдань, формуванні норм спільного існування та підтримці емоційних зв'язків. У процесі комунікації створюються умови для формування форм і норм співіснування, що долають розрив між суто інформаційним обміном та дієвою участю. Важливою умовою є залучення кожного учасника до процесу на основі його досвіду, здібностей та актуалізованих соціальних очікувань [14].

Структура міжособистісної взаємодії виявляється через індивідуальні особливості суб'єктів, серед яких провідну роль відіграють тенденції до товариськості, домінування, незалежності та чуйності. У хлопців-студентів технічного профілю домінують якості, пов'язані з лідерством, впевненістю, наполегливістю, що проявляється в активному прагненні до досягнення високого статусу. Для дівчат характерна підвищена чутливість, схильність до емпатії, прагнення підтримувати емоційні зв'язки та приймати соціальні норми групи. Обидві групи мають високий рівень товариськості, що створює основу для

формування дружніх, довірливих контактів. Поряд з цим, спостерігається помітний рівень страху бути відкинутим, особливо у дівчат, що може впливати на стиль їх комунікації та поведінкові прояви у взаємодії. Міжособистісна взаємодія відображає як бажання близькості, так і потребу у збереженні власної автономії, що визначає її складну динамічну структуру.

На думку Хавули Р., міжособистісна взаємодія є формою життєдіяльності людини, яка включає обмін індивідуальними діями, що мають циклічну причинну залежність і спрямовані на досягнення взаєморозуміння, інтеграції цінностей і ефективної співпраці [26]. У вузькому сенсі це - система взаємозумовлених дій суб'єктів, яка реалізується з метою конструктивного налагодження взаємин, а також реалізації соціальних функцій особистості. Ключовими ознаками такої взаємодії є предметність, експлікованість та ситуативність, які визначають її спрямованість, спостережуваність і контекстуальну обумовленість. Важливою функцією є також розкриття суб'єктивного світу особистості, що забезпечує її самовираження й самоствердження у стосунках з іншими. Міжособистісна взаємодія відіграє роль каналу передачі соціального досвіду та культури, де поведінка і установки змінюються внаслідок взаємного впливу. Саме через такі процеси відбувається соціалізація, емоційна підтримка та формування особистісних зв'язків [26].

Ефективна міжособистісна взаємодія ґрунтується на узгодженості цілей, безпосередніх контактах, емоційній відкритості, повазі та емпатії між її учасниками. Вона реалізується як у неформальних, так і у формалізованих середовищах, включаючи навчальні й професійні контексти, де взаємодія стає чинником особистісного зростання. Особливої значущості набуває допомагаюча взаємодія, що створює умови для змістовного діалогу, емоційного зворотного зв'язку, а також конструктивної підтримки в межах спільної діяльності. У педагогічному середовищі міжособистісна взаємодія виступає не тільки засобом навчання, а й фактором емоційного благополуччя та соціальної інтеграції. Вона

сприяє формуванню комфортного психологічного клімату, стимулює когнітивну активність і розвиває здатність до саморозкриття. Такий тип взаємодії базується на гуманістичних засадах - емпатії, довірі та прийнятті, що забезпечує її трансформаційний потенціал.

На думку Qikrikgi N., міжособистісна взаємодія розглядається як ключовий чинник, що опосередковано впливає на психічне здоров'я, зокрема через задоволення базових психологічних потреб, рівень тривожності та стресу [32]. Компетентність у міжособистісному спілкуванні не зводиться лише до знань — вона включає також мотивацію, здатність та специфічні навички, які дають змогу ефективно вести комунікацію. Успішне міжособистісне спілкування формує умови для встановлення підтримувальних стосунків, реалізації емоційних потреб і зниження впливу негативних переживань. В умовах недостатньої комунікативної компетентності можуть виникати труднощі у слуханні, розумінні й вербалізації, що спричиняє уникнення соціальних контактів. Такий дефіцит може підвищувати рівень тривоги й стресу, що в подальшому слугує основою для розвитку депресивних станів. Міжособистісна взаємодія в цьому контексті постає не лише соціальною поведінкою, а й психологічним ресурсом або ризиком [32].

Структура міжособистісної взаємодії в моделі включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які впливають на результат взаємозв'язків між індивідами. Центральним елементом виступає здатність задовольняти потребу в автономії, компетентності та пов'язаності, що є передумовою емоційного благополуччя. Недостатнє задоволення цих потреб посилює вразливість до стресогенних впливів і тривоги, сприяючи формуванню негативних когнітивних схем. Комунікативна компетентність діє як буфер, що послаблює дію стресу та тривоги через ефективну регуляцію соціальної поведінки. Водночас у моделі закладено серіальне медіаційне відношення, в якому міжособистісна взаємодія впливає на депресію не прямо, а через психологічні процеси. Такий підхід розкриває значення соціально-психологічної динаміки в поясненні механізмів

ментального здоров'я.

На думку Zhang J., міжособистісна взаємодія впливає на рівень суб'єктивного благополуччя через посередництво психологічного капіталу [34]. В умовах соціального напруження та обмеженого живого спілкування, студенти виявляють труднощі в комунікації, що спричиняє дистрес у міжособистісних відносинах. Наявність цих труднощів негативно пов'язана з відчуттям життєвої задоволеності, позитивними емоціями та загальним емоційним станом. Водночас психологічний капітал, що включає оптимізм, надію, резильєнтність і впевненість у собі, позитивно корелює з рівнем суб'єктивного благополуччя. У моделі структурного рівня розглядається часткове посередництво психологічного капіталу між дистресом у взаєминах і благополуччям. Зниження якості міжособистісної взаємодії опосередковано зменшує психоемоційний ресурс особистості [34].

Конструкція міжособистісної взаємодії охоплює низку параметрів, зокрема рівень комунікативної компетентності, характер міжособистісних зв'язків, соціальну підтримку та ефективність саморегуляції. Вона взаємодіє з психологічними змінними, такими як надія й оптимізм, що формують основу для подолання емоційного тиску. Наявність дистресу в міжособистісних стосунках пов'язана з дефіцитом емоційної підтримки та труднощами у формуванні соціальних зв'язків. У контексті особистісно-ситуаційної взаємодії психологічний капітал виступає буфером, що зменшує негативний вплив дистресу на благополуччя. Високі показники психологічного капіталу дають змогу краще адаптуватися до соціального середовища та підтримувати стабільний емоційний стан. Міжособистісна взаємодія, з цієї точки зору, виступає не лише чинником адаптації, а й умовою формування життєстійкої та ресурсної особистості.

На думку Ну Y., міжособистісна взаємодія як феномен синхронізації поведінки виступає ключовим чинником формування соціальних і когнітивних реакцій індивіда [49]. В основі синхронії лежить збіг у часі дій двох або більше

осіб, які можуть бути навмисними або мимовільними, вербальними чи невербальними. Така взаємодія забезпечує виникнення як просоціальних ефектів, так і індивідуальних змін у сприйнятті, настрої, самооцінці та сенсорному досвіді. Поведінкова синхронізація може здійснювати вплив на самоідентифікацію, саморегуляцію та рівень когнітивної активності. У деяких випадках вона спричиняє зниження здатності до самоконтролю або викликає зміни в пам'яті. Синхронія також пов'язана з формуванням позитивного або негативного емоційного стану в результаті колективного руху чи ритмічної дії [49].

Отже, проаналізувавши наукову літературу, поняття міжособистісної взаємодії у психології постає як складне, багатовимірне явище, що охоплює комунікативні, емоційні, когнітивні, поведінкові та соціально-ролеві аспекти. Його структура відображає як зовнішні вияви (поведінка, вербальна і невербальна комунікація), так і внутрішні психічні процеси (переживання, мотивація, самосприйняття). Міжособистісна взаємодія здійснюється у контексті спільної діяльності, формуючи соціальні зв'язки, і водночас моделюється особистісними характеристиками індивідів. Вона виявляється як у спонтанних, так і у формалізованих соціальних ситуаціях, де відіграє роль інструменту адаптації, самоідентифікації, соціалізації та емоційної регуляції. Розуміння структури взаємодії дає змогу враховувати чинники впливу на її ефективність, глибину та динаміку. Наведена нижче узагальнена модель

відображає основні структурні компоненти міжособистісної взаємодії (див. рис. 1.1).

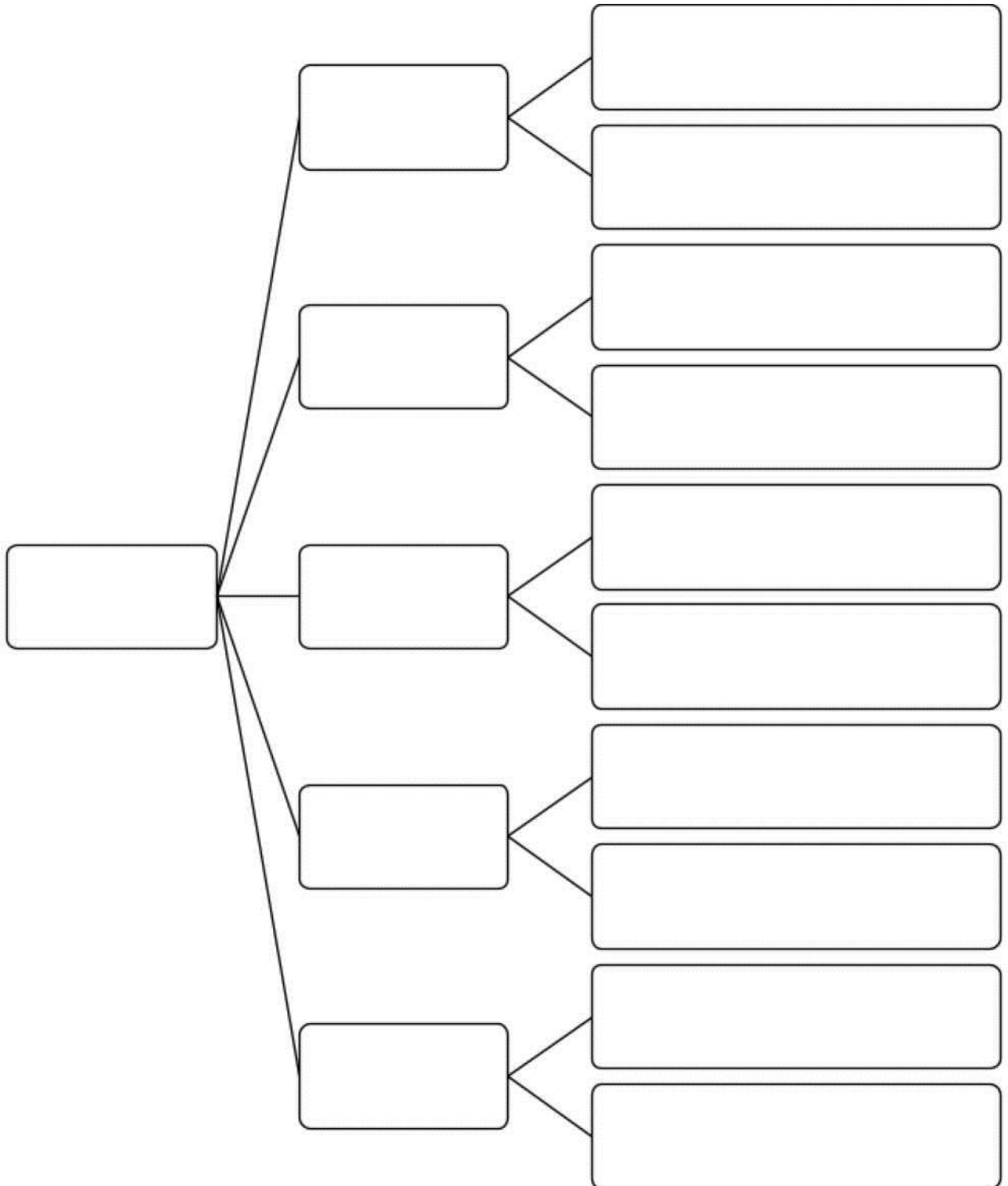


Рис. 1.1. Структура міжособистісної взаємодії

Таким чином, міжособистісна взаємодія в психології розглядається як багатогранне явище, що охоплює як зовнішні прояви поведінки, так і внутрішні психічні процеси. Її структура включає комунікативний, емоційний, когнітивний, поведінковий та контекстуальний компоненти, які взаємодіють у динаміці соціального контакту. Взаємодія відбувається в умовах спільної діяльності й визначається особистісними особливостями, мотивацією та соціальною ситуацією. Вона виконує ключові функції — від налагодження зв'язків і соціалізації до самовираження й регуляції поведінки. Значущим є те, що цей процес має як міжособистісне, так і внутрішньоособистісне значення, впливаючи на розвиток і добробут індивіда. Психологічний аналіз дозволяє розглядати міжособистісну взаємодію як основу ефективного функціонування особистості в соціумі.

1.2. Конфлікт як форма міжособистісної взаємодії: особливості прояву та класифікації

У контексті міжособистісної взаємодії конфлікт розглядається не лише як деструктивне явище, а й як невід'ємна складова соціального спілкування. Його виникнення свідчить про зіткнення інтересів, переконань чи цінностей, що, у свою чергу, активізує процеси саморефлексії, перегляду позицій і, потенційно, розвитку стосунків. Конфлікт часто супроводжується емоційною напругою, однак у багатьох випадках саме він виявляється поштовхом до позитивних змін у системі взаємин. Водночас ефективно розуміння його природи, структури та форм дозволяє перетворити напруження у конструктивну взаємодію. У психологічному вимірі конфлікт розглядається як складне багатоаспектне явище, що має індивідуальні, міжособистісні та соціальні виміри. Саме тому його

вивчення є важливим для розкриття закономірностей поведінки у складних комунікативних ситуаціях.

Щоб глибше зрозуміти природу конфлікту, доцільно насамперед звернутися до того, як це поняття визначається в науковій літературі. Різні автори акцентують увагу на окремих аспектах конфліктної взаємодії — її причинах, структурі, рівнях прояву чи психологічному змісті. Визначення містять як спільні риси, так і інтерпретаційні відмінності, що дозволяє сформувати більш об’ємне уявлення про сутність конфлікту. Деякі підходи підкреслюють роль конфлікту у розвитку особистості й суспільства, інші - його деструктивні наслідки. Щоб систематизувати уявлення про це явище, розглянемо трактування поняття «конфлікт» у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Визначення поняття «конфлікт» науковцями

Автор(и)	Визначення
Барановська О., Іващенко А. [1]	Конфлікт - це найгостріша форма розв’язання протиріч, що виникають у процесі взаємодії, заснована на протилежності інтересів сторін та супроводжувана негативними емоціями.
Голярдик Н. А. [9]	Конфлікт - це стан суперечності або зіткнення між різними інтересами, цілями чи цінностями, який може проявлятися на особистісному, соціальному чи політичному рівні.
Купчишина В. Ч., Грубі Т. В. [15]	Конфлікт - це складне й багатовимірне явище, яке супроводжує людину протягом життя, охоплюючи різні етапи взаємодії, умови виникнення, прояви та можливості розв’язання.
Нежута А. В., Джаббарова Л. В. [19]	Конфлікт - це ситуація незгоди між двома або більше сторонами, де кожна намагається утвердити власну позицію та перешкодити реалізації поглядів іншої сторони.
Cambridge Dictionary [31]	Конфлікт - це активна незгода між людьми, що мають протилежні переконання або принципи, або ситуація, коли несумісні потреби, цінності чи факти не можуть співіснувати.
Sata J. [45]	Конфлікт - це невід’ємна частина людської взаємодії, що виникає на ґрунті несумісності інтересів, переконань або обмеженості ресурсів у соціальному та психологічному контексті.

Аналізуючи табл. 1.2, можна побачити низку спільних підходів у

трактуванні поняття «конфлікт». Усі визначення підкреслюють наявність суперечностей або несумісності між сторонами, що стає основою конфліктної ситуації. Конфлікт трактується як динамічний процес, у якому відбувається активна взаємодія учасників із протилежними цілями чи поглядами. Значна увага приділяється емоційному компоненту - більшість авторів вказують на наявність напруги, роздратування або боротьби. Також загальним є акцент на взаємодії: конфлікт не існує ізольовано, а виникає у процесі спілкування чи співіснування. Незалежно від рівня - міжособистісного чи соціального - конфлікт розглядається як результат незгоди, що потребує вирішення.

Разом з тим, у поданих визначеннях простежуються й відмінності. Деякі автори наголошують на структурному аспекті конфлікту, описуючи його рівні, типи або складність як соціального явища. Інші зосереджуються на поведінковій чи емоційній стороні, підкреслюючи агресію, опір або відстоювання позицій. Частина визначень акцентує увагу на формальності й тривалості конфлікту, тоді як інші описують його як ситуативну, інколи навіть спонтанну реакцію. У деяких підходах конфлікт постає як неминуча складова життєвого шляху, в інших - як крайня форма напруженості. Різниця у поглядах також простежується у глибині аналізу - від узагальнених формулювань до докладного розгляду психологічних механізмів.

На нашу думку, до існуючих визначень доцільно було б додати контекстуальні чинники та функціональну роль конфлікту. Зокрема, важливо зазначити, що конфлікт не завжди має деструктивні наслідки - у багатьох випадках він сприяє розвитку, переоцінці цінностей та вдосконаленню взаємин. Доцільно враховувати і соціокультурний контекст, в якому розгортається конфлікт, адже очікування, норми та моделі поведінки суттєво впливають на його перебіг. Визначення має також фіксувати внутрішньоособистісні аспекти - когнітивний дисонанс, внутрішню боротьбу мотивів чи ролей. Не менш важливим є розгляд конфлікту як процесу з потенційним переходом до співпраці. Розширене

визначення повинно охоплювати як механізми виникнення конфлікту, так і його можливі вектори трансформації.

На думку Мирошник О. Г., конфлікт є невід'ємним елементом міжособистісної взаємодії, що виникає в контексті групової діяльності як результат психологічної напруги, емоційної реакції чи суперечностей у системі відносин [17]. Конфлікти формуються в межах горизонтальних і вертикальних підструктур взаємодії, охоплюючи інструментальну та експресивну сфери активності. Особливе значення має гендерний склад групи, який впливає на частоту та характер конфліктних проявів. Гомогенні за статтю колективи демонструють вищу конфліктність в емоційно забарвлених ситуаціях порівняно зі змішаними групами. Інтенсивність конфліктів у вертикальній та діловій сферах виявляється стабільною незалежно від статевого складу, що свідчить про вплив формалізованих рольових очікувань. Основними проявами конфліктної взаємодії виступають суперництво, емоційне напруження, несприйняття особистісних рис, а також проблеми організації спільної діяльності [17].

У структурі міжособистісних конфліктів виокремлюють інструментальні та експресивні складові, які визначають як причини, так і форму прояву напруги між учасниками. Конфліктна взаємодія в інструментальній сфері зумовлюється проблемами виконання обов'язків, академічною успішністю або ставленням до групових завдань. В експресивній сфері першочергове значення мають особисті антипатії, темпераментні відмінності, рівень вихованості та емоційна чутливість. Частота конфліктів зростає в умовах недостатньої комунікативної гнучкості та зниженого рівня толерантності. Важливу роль у конфліктогенності групи відіграє соціальна структура взаємин, зокрема співвідношення офіційних і неформальних ролей. Загалом, конфлікт постає як багатовимірний процес, що водночас відображає рівень адаптації особистості, якість групової взаємодії та ефективність її внутрішнього регулювання.

На думку Бортун Б., конфлікт як форма міжособистісної взаємодії постає

закономірним результатом суперечливої природи людини, що одночасно є носієм біологічних, соціальних і культурних характеристик [4]. Складність внутрішнього світу особистості, взаємодія індивідуальних мотивів, суджень та установок із зовнішніми впливами створюють підґрунтя для виникнення напруження у міжособистісних відносинах. Конфлікт є проявом зіткнення позицій, що обумовлено як об'єктивними обставинами діяльності, так і суб'єктивним сприйняттям ситуації. Його поява часто ускладнює реалізацію спільної діяльності, порушує динаміку взаємодії та може впливати на якість результатів. Водночас конфлікт виконує функцію прояву глибинних проблем у системі взаємин, виявляючи приховані суперечності та ресурси опонентів. Особливу увагу привертають горизонтальні та вертикальні структури відносин, у межах яких конфлікти проявляються з різною частотою й інтенсивністю [4].

Конфліктна взаємодія може мати як деструктивні, так і конструктивні наслідки, що залежать від контексту, форм реалізації та подальшого регулювання. До позитивних функцій належать розрядка напруги, виявлення нових перспектив розвитку, стимулювання творчості та самопізнання, згуртування групи в умовах зовнішніх загроз. Конфлікт може виступати джерелом пізнавальної активності, сприяти аналізу ситуації, актуалізувати потребу в удосконаленні форм взаємодії. Водночас зростання ворожості, зниження ефективності діяльності, погіршення комунікації та емоційного стану учасників є типовими негативними наслідками. Надмірна увага до конфлікту, прагнення до перемоги замість вирішення проблеми, можуть спричинити руйнівні тенденції в колективі. Баланс між конструктивними й деструктивними аспектами конфлікту визначається рівнем емоційної культури, комунікативної зрілості та здатністю до регулювання власної поведінки в межах взаємодії.

На думку Ситнік С. В., Кондратьєвої І. П. та Сільченко І. В., конфлікт як форма міжособистісної взаємодії безпосередньо пов'язаний із рівнем розвитку особистісних якостей та стратегій поведінки індивіда [21]. Переважаючими

стратегіями в конфліктних ситуаціях виступають компроміс і співробітництво, що передбачають баланс між особистими інтересами та інтересами іншої сторони. Натомість схильність до конкуренції та уникнення виявляється меншою, а пристосування посідає найнижчу позицію серед обраних тактик. Високий рівень міжособистісної взаємодії корелює з товариськістю, емоційною стабільністю та соціальною сміливістю, що сприяє конструктивному розв'язанню конфліктів. У структурі таких взаємодій важливу роль відіграють мотиваційні та емоційні компоненти, що забезпечують гнучкість поведінки у напружених ситуаціях. Низький рівень міжособистісної взаємодії супроводжується переважанням конкуренції та високою нормативністю поведінки [21].

Особи з високим рівнем міжособистісної взаємодії мають меншу схильність до відстоювання виключно власних позицій у конфлікті, надаючи перевагу компромісу або ухиленню. Такі індивіди частіше демонструють емпатію, здатність до саморегуляції та емоційну врівноваженість, що знижує ризик ескалації конфлікту. У свою чергу, низький рівень розвитку міжособистісної взаємодії пов'язаний з домінуванням конкурентної стратегії, підозрілістю, замкнутістю та емоційною нестабільністю. Ефективність подолання конфліктів знижується при недостатньо сформованих когнітивних, мотиваційних і вольових компонентах взаємодії. Висока нормативність поведінки у таких осіб може стримувати прояв гнучкості у комунікації та знижувати адаптивність у стресових міжособистісних ситуаціях. Отримані відмінності дозволяють виокремити типові профілі конфліктної поведінки залежно від рівня соціально-психологічної зрілості.

На думку Вахоцької І., конфлікт як форма міжособистісної взаємодії є показником особистісної зрілості й може проявлятися у вигляді різних типів поведінки, залежно від рівня зрілості індивіда [6]. Зріла особистість, перебуваючи у конфлікті, демонструє внутрішній локус контролю, соціоцентричну мотивацію та орієнтацію на досягнення суспільно значущого результату. Вона бере на себе відповідальність за перебіг і наслідки взаємодії, діє усвідомлено, розуміє суть

конфлікту та керується не емоціями, а предметністю ситуації. На противагу цьому, особистості з рівнями зрілості «Малюк» або «Юнак» проявляють пасивну або реактивну конфліктність, уникаючи відповідальності та пояснюючи ситуацію зовнішніми причинами. Їм притаманні астеничні емоції, екстернальність і прагнення до уникнення конфлікту або досягнення лише особистісних вигод. Типові характеристики в такому випадку — невпевненість, дратівливість, замкнутість та відсутність соціальної спрямованості [6].

Активна конфліктність частіше спостерігається у людей з рівнем зрілості «Підліток» або «Дошкільник», які діють емоційно, намагаючись утвердитися, продемонструвати свою позицію або здобути перевагу. Така поведінка поєднується з зовнішнім локусом контролю, егоцентричною мотивацією та обмеженим розумінням сутності конфлікту. Для рівня зрілості «Дошкільник» характерна ситуативна варіативність: у залежності від обставин така особистість може як активно включитися в конфлікт, так і уникати його. У факторній структурі конфліктності виділяється три основні напрями: конфліктостійкість (рівень «Дорослий»), активна конфліктність (рівні «Підліток» і «Дошкільник») та пасивна конфліктність (рівні «Юнак» і «Малюк»). Порівняльний аналіз поведінки в конфлікті за статевою ознакою свідчить, що чоловіки частіше виявляють активність і прагнення до домінування, тоді як жінки — пасивність, тривожність і схильність до пристосування. Незважаючи на ці відмінності, взаємозв'язок між рівнем зрілості та характером конфліктної поведінки є стабільним та однаково виявляється у представників обох статей [6].

На думку Фролової І. Є., конфліктна взаємодія є особливим типом міжособистісних стосунків, що формується на основі протиріччя, ускладнює комунікацію та спричиняє дисгармонію у соціальних зв'язках [25]. Основною ознакою конфлікту виступає не лише наявність суперечності, а й характер її прояву в комунікативному полі — як мовленнєва взаємодія із негативним емоційним забарвленням і спрямованістю на руйнування міжособистісної

гармонії. Така взаємодія визначається низькою цінністю міжособистісних стосунків у системі цінностей суб'єкта та орієнтацією переважно на власні інтереси. Поведінка у конфлікті в цьому разі стає інструментом реалізації ворожості, яка варіюється від раціонального суперництва до прагнення принизити чи знищити опонента. Зміст поняття конфлікт розкривається через зіткнення позицій, інтересів, світоглядів, що обов'язково передбачає активність сторін та емоційну напругу. Конфлікт ототожнюється з відкритим протистоянням, і його вербальні прояви стають засобом порушення комунікативного балансу [25].

Конфлікт у формі вербальної взаємодії набуває властивостей конфронтації, що визначається як відкрите вороже зіткнення суб'єктів у мовленні. На відміну від ширшого поняття конфлікту, конфронтація акцентує увагу на комунікативному аспекті — вона завжди вербально репрезентована і слугує засобом дисгармонізації міжособистісних зв'язків. Лінгвістичний аналіз доводить, що лексема *conflict* охоплює багато смислових відтінків, однак жоден з її синонімів повністю не передає ідеї конфронтаційної взаємодії, у якій мовлення виконує функцію руйнування гармонії. Вербальні конфліктогени — слова, які провокують або загострюють протиріччя — є головним інструментом впливу у таких типах взаємодії. Конфронтаційна поведінка у комунікації спрямована не на розв'язання проблеми, а на зміну статусу опонента, утвердження домінування чи емоційне розвантаження. Така взаємодія утворює окремий підвид конфліктного дискурсу, у якому мовні одиниці набувають агресивної або маніпулятивної функції.

Отже, проаналізувавши наукову літературу, можна дійти висновку, що конфлікт як форма міжособистісної взаємодії має багатогранну природу прояву та підлягає чіткій класифікації за низкою параметрів. Він виникає внаслідок протиріч між учасниками комунікації та супроводжується емоційним напруженням. Конфліктна взаємодія часто реалізується у вербальній формі, що порушує гармонію міжособистісних стосунків. Ступінь цінності взаємин і тип мотивації впливають на вибір поведінкової стратегії. Змістовне розуміння конфлікту

дозволяє окреслити основні вектори його вияву та класифікації.

На основі аналізу можна виокремити такі особливості прояву та класифікації конфлікту:

- Наявність протиріччя — основа конфліктної взаємодії, яка визначає її виникнення та розвиток.
- Емоційна напруга — обов'язковий компонент конфлікту, що охоплює спектр від дискомфорту до відкритої агресії.
- Вербальна форма реалізації — конфлікт виражається через мовлення, де з'являються конфліктогенні висловлювання, маніпуляції, пряма або опосередкована ворожість.
- Орієнтація на власні інтереси — конфліктна поведінка найчастіше характеризується знеціненням значущості міжособистісних стосунків.
- Типові стратегії поведінки — компроміс, співпраця, конкуренція, уникнення, пристосування, які відображають глибину соціально-психологічної взаємодії та рівень особистісної зрілості.

Таким чином, конфлікт у міжособистісній взаємодії не є випадковим явищем, а структурованим процесом, що виявляється через напруження, суперечності та зміну комунікативного балансу. Його особливості пов'язані з психологічними станами, мовленнєвою поведінкою та ціннісними орієнтирами учасників взаємодії. Вибір стратегії поведінки в конфлікті залежить від індивідуальних рис особистості, рівня емоційної зрілості та контексту ситуації.

Конфлікт може бути як конструктивним, так і деструктивним, залежно від форми його реалізації. Його класифікація дозволяє визначити причини, типи, рівні прояву та засоби регуляції. Аналіз цих особливостей є ключовим для розуміння природи конфлікту як соціально-психологічного феномена.

1.3. Психологічні моделі поведінки особистості в конфліктній взаємодії

Особистісні особливості значною мірою визначають те, як індивід поводить себе у конфлікті з іншими. Психологія напрацювала низку моделей для пояснення типових стилів конфліктної поведінки. Знання цих моделей дозволяє краще розуміти мотиви та наслідки власних дій під час протистоянь. Важливо, що поведінка у конфлікті може набувати як конструктивних, так і деструктивних форм залежно від рис особистості та ситуації. У сучасній психологічній літературі підкреслюється значущість розпізнавання і корекції деструктивних проявів у конфліктах [35].

Однією з ключових моделей опису конфліктної поведінки є модель Томаса-Кілмана. Вона виділяє п'ять базових стилів реагування особистості на конфлікт: конкуренція, ухилення, пристосування, компроміс та співпраця [18]. Кожен стиль визначається поєднанням рівня напористості (відстоювання власних інтересів) та кооперативності (урахування інтересів іншої сторони). Наприклад, конкуренція характеризується високою напористістю і низькою кооперативністю, тоді як співпраця передбачає високі показники обох параметрів. Модель Томаса-Кілмана наголошує, що не існує «правильного» універсального стилю: ефективність залежить від ситуації та взаємин між людьми. Цей підхід широко використовується у навчанні навичкам управління конфліктами, зокрема для розвитку гнучкості керівників у виборі стилю взаємодії [42].

Інший важливий підхід - модель міжособистісних схильностей Тімоті Лірі, відома як інтерперсональний «коло» або циркумплекс. Лірі запропонував дві ключові виміри для опису соціальної поведінки: домінантність-підпорядкованість та дружність-ворожість [43]. Комбінації цих осей утворюють вісім секторів, що відповідають різним типам міжособистісної взаємодії (наприклад, дружньо-домінантний, ворожо-підпорядкований тощо). У конфліктній ситуації дана модель

допомагає зрозуміти, чи схильна людина до співпраці й компромісу, чи до суперництва та агресії. Вважається, що гармонійна особистість зазвичай балансує близько центру кола, тоді як крайнощі можуть призводити до частих конфліктів. Модель Лірі залишається актуальною: сучасні роботи продовжують застосовувати циркумплекс для аналізу міжособистісних проблем і стилів поведінки [37].

У контексті самосвідомості в конфлікті розглядається модель В. Стефансона, що базується на методі Q-сортування. Ця модель пропонує спеціальний опитувальник для виявлення уявлень особистості про саму себе у груповій взаємодії. Вважається, що те, як людина бачить власну роль і значущість серед інших, впливає на її типову поведінку у конфліктних ситуаціях. Метод Q-сортування дозволяє респонденту ранжувати набір тверджень про себе, формуючи унікальний «профіль» самовосприйняття. Такий профіль показує, чи схильний індивід до лідерства або підкорення, домінування чи уникання - тобто ті особистісні тенденції, що проявляться у конфлікті. Модель Стефансона та пов'язані з нею методики залишаються на озброєнні сучасної психології як інструмент вивчення суб'єктивних поглядів людини [33].

Для пояснення конфліктної поведінки в групах використовується також модель фундаментальних міжособистісних потреб (FIRO), розроблена Вільямом Шутцом. В її основі - три базові потреби особистості: включеність (приналежність до групи), контроль (вплив та влада) і афектація (емоційна близькість) [29]. Рівень вираженості кожної потреби (як бажаної від інших, так і реалізованої самим індивідом) визначає, як людина поводить себе у взаємодії. У конфлікті, наприклад, висока потреба контролю може вести до суперництва за лідерство, а нестача потреби включеності - до відстороненості. Згідно з цією моделлю, непоєднуваність міжособистісних потреб опонентів часто породжує напруження і зіткнення. Концепція FIRO знайшла відображення в сучасних прикладних дослідженнях: її використовують для прогнозування поведінки у командах та навіть споживчих взаємодіях [40].

Окремо варто згадати трикутник Карпмана - модель ролей у конфліктній драмі. Відповідно до підходу Стівена Карпмана, у затяжному конфлікті люди можуть несвідомо грати одну з трьох ролей: Агресор (переслідувач), Жертва або Рятівник. Агресор звинувачує і тисне, Жертва відчуває безсилля й ображеність, а Рятівник втручається, намагаючись усім допомогти. Ці ролі можуть змінюватися в ході взаємодії, утримуючи конфліктну ситуацію в замкненому колі. Трикутник Карпмана описує деструктивний сценарій спілкування, який заважає конструктивному вирішенню проблеми. Сучасні психометристські дані підтверджують значущість цієї моделі: нещодавно була розроблена і валідована шкала для вимірювання схильності особистості до ролей Жертви, Рятівника чи Агресора [36].

Загальні підходи до поведінки в конфлікті також поділяють її на конструктивну, деструктивну та конформістську. Конструктивна модель передбачає відкритий обмін думками, спокійне обговорення розбіжностей та спільний пошук рішення, що зрештою зміцнює взаємини. Деструктивна поведінка натомість характеризується агресією, ескалацією негативних емоцій, взаємними звинуваченнями - вона зазвичай поглиблює проблему і руйнує довіру. Конформістська модель (уникнення конфлікту) полягає в тому, що людина поступається власними інтересами або замовчує проблему заради збереження видимого миру. Кожна з цих моделей має свої наслідки: конструктивна сприяє зростанню взаєморозуміння, деструктивна веде до загострення, а конформізм може відтермінувати, але не усунути конфлікт. Дослідження сімейних взаємодій, наприклад, показують, що конструктивні стилі пов'язані з кращим психологічним кліматом, тоді як ворожі, агресивні способи вирішення - зі стресом та незадоволеністю стосунками [50].

З точки зору психоаналітичної традиції, ще Карен Хорні виокремила три стилі реагування на міжособистісний конфлікт: комплаєнтний ("рух до людей"), агресивний ("рух проти людей") і відчужений ("рух геть від людей"). Комплаєнтна

тенденція спонукає шукати схвалення, згоду йти на поступки та згладжувати суперечності з оточенням. Агресивна - навпаки, проявляється у прагненні домінувати, відстоювати свої потреби силовими методами, інколи ціною стосунків. Відчужений стиль виявляється в емоційному відстороненні, ухилянні від відвертого зіткнення та мінімізації контактів під час конфлікту. Ці три тенденції розглядаються як невротичні стратегії захисту, але в пом'якшеній формі притаманні багатьом людям. Сучасні дослідження підтверджують, що дані стилі співвідносяться з певними типами міжособистісної поведінки (теплою піддатливістю у комплаєнтів, ворожою домінантністю у агресивних тощо) [39].

Чимало підходів розглядають зв'язок рис особистості з конфліктною поведінкою. Так, у рамках п'ятифакторної моделі особистості (Big Five) екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, невротизм і відкритість по-різному впливають на схильність до тих чи інших стилів вирішення конфліктів. Наприклад, вважається, що висока доброзичливість корелює зі схильністю до співпраці та компромісів, тоді як високий невротизм - з униканням або, навпаки, з емоційно зарядженими конфронтаціями. Люди з високою екстраверсією можуть частіше відкрито обговорювати проблему, тоді як інтроверти інколи уникають суперечок. Жодна риса не визначає поведінку фатально, проте їх поєднання формує певний стиль реагування. Метаналізи підтверджують, що конфліктні стилі статистично пов'язані з індивідуальними відмінностями у рисах особистості [47].

Значну увагу приділяють також стилям психологічної прив'язаності та їх впливу на динаміку конфліктів. Особи з безпечним типом прив'язаності зазвичай почуваються впевнено у стосунках, тому в конфлікті схильні до відкритого діалогу і пошуку взаємоприйнятних рішень. Тривожно прив'язані люди бояться відторгнення - у суперечках вони можуть або впадати в розпач і наполегливо вимагати запевнення, або ж, навпаки, надміру поступатися, аби тільки зберегти стосунок. Натомість уникаючий тип прив'язаності характеризується прагненням дистанціюватися: такі індивіди часто замикаються в собі, ігнорують конфлікт чи

виходять з обговорення, аби не демонструвати вразливості [46]. Внаслідок цього питання лишаються невирішеними, а напруга зростає. Дослідження пар свідчать, що невротична (невпевнена) прив'язаність пов'язана з менш продуктивними стилями вирішення конфліктів і нижчим задоволенням від стосунків [30].

У межах сімейної та подружньої психології відома концепція «чотирьох вершників Апокаліпсису» Джона Готтмана, яка описує чотири токсичні моделі поведінки у конфліктах. До них належать: критика особистості партнера (не тільки вказування на проблему, а й атака на характер), зневага (висміювання, приниження, вираження презирства), оборонна поведінка (невизнання своєї частки провини, пошук виправдань) і блокування (емоційне «відключення», відмова продовжувати розмову) [48]. Наявність цих чотирьох руйнівних проявів є прогнозом серйозних проблем у стосунках, оскільки вони не дозволяють конструктивно вирішувати конфлікт. Навпаки, їх накопичення призводить до взаємного відчуження партнерів. Наукові спостереження підтверджують, що пари, у спілкуванні яких домінують зазначені негативні патерни, з часом демонструють значно нижчу задоволеність та стабільність взаємин.

Сучасні дослідження аналізують вплив так званих «темних» рис особистості на конфліктну поведінку. До темної тріади (а розширеної тетради) належать нарцисизм, макіавеллізм, психопатія (та пов'язані риси, зокрема садизм). Такі риси характеризуються егоцентризмом, маніпулятивністю, браком емпатії та агресивністю, що вже саме по собі підвищує ймовірність міжособистісних зіткнень. Дослідження показують, що носії «темних» рис частіше обирають домінуючу, силову стратегію в конфліктах [44]. Цікаво, що нарцисизм, зокрема, може поєднуватися з різними стилями - такі люди впевнені у власних здібностях і намагаються застосовувати всі можливі підходи для досягнення свого, хоча перевагу все ж віддають тактиці тиску. Таким чином, негативні соціальні риси особистості істотно ускладнюють конструктивну взаємодію та нерідко ведуть до ескалації конфліктів.

Отже, різноманіття підходів до опису поведінки особистості в конфліктній взаємодії відображає багатовимірність цього феномену. Психологічні моделі допомагають систематизувати уявлення про стратегії, які обирає індивід, реагуючи на суперечності. Різні теоретичні школи акцентують на когнітивних, емоційних, мотиваційних чи міжособистісних аспектах поведінки. В основі кожної моделі лежать ключові змінні - потреби, риси характеру, уявлення про себе чи очікування від інших. На основі аналізованих джерел узагальнено характеристики основних моделей у структурованій формі див. табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Психологічні моделі поведінки особистості в конфліктній взаємодії

Назва моделі	Основні характеристики	Ключові поняття
Томаса-Кілмана	П'ять стилів: конкуренція, ухиляння, пристосування, компроміс, співпраця	Напористість, кооперативність
Інтерперсональний циркумплекс Лірі	Вісім типів міжособистісної поведінки на основі двох осей: домінантність-підпорядкованість і дружність-ворожість	Соціальна орієнтація, міжособистісні ролі

Q-сортування Стефансона	Самовосприйняття в групі, визначення схильності до лідерства чи підкорення	Профіль самосвідомості
FIRO (Шутц)	Три потреби: включеність, контроль, афектація. Поведінка у відповідь на (не)задоволення потреб	Міжособистісні потреби
Трикутник Карпмана	Три ролі: Агресор, Жертва, Рятівник. Конфліктна «драма» підтримується зміною ролей	Рольова динаміка, емоційна маніпуляція
Конструктивна/деструктивна/конформістська модель	Три базові стратегії реагування на конфлікт: співпраця, агресія, уникання	Конфліктна результативність
Стилі за Хорні	Комплаєнтний, агресивний, відчужений стиль - відповідають невротичним стратегіям захисту	Мотивація, міжособистісні стратегії

Продовження табл. 1.3

Big Five	Вплив рис особистості (екстраверсія, доброзичливість, тощо) на стиль поведінки у конфліктах	Особистісні риси, схильність до стилів
Стилі прив'язаності	Безпечний, тривожний, уникаючий типи визначають реакції в конфліктних взаємодіях	Афективна регуляція, близькість
«Темна тетрада»	Нарцисизм, макіавеллізм, психопатія, садизм як фактори схильності до агресивного стилю	Темні риси, домінування

Таким чином, психологічні моделі конфліктної поведінки дозволяють системно класифікувати стратегії реагування особистості відповідно до її рис, потреб, типу прив'язаності чи ролевих схильностей. Зокрема, стилі Томаса-Кілмана акцентують на рівні напористості й кооперативності, модель Лірі описує поведінку через міжособистісні орієнтації, а концепція Стефансона зосереджена на самосприйнятті в групі. Підхід Шутца розкриває вплив міжособистісних потреб на динаміку конфлікту, а трикутник Карпмана пояснює сценарії затяжних емоційних суперечок. Окремі моделі демонструють, як особистісні риси (Big Five, «темна тетрада») або тип прив'язаності впливають на вибір конфліктної стратегії. Такий різноплановий аналіз допомагає краще зрозуміти, чому люди діють по-різному в

одних і тих самих ситуаціях, і дає можливість цілеспрямовано розвивати ефективну міжособистісну взаємодію.

Висновки до розділу 1

Міжособистісна взаємодія в психологічному контексті розглядається як складне явище, що охоплює не лише зовнішні форми поведінки, а й глибинні психічні процеси. Її структура включає когнітивний, емоційний, поведінковий, комунікативний і контекстуальний компоненти, які взаємопов'язані в межах соціального контакту. Цей процес відбувається на тлі спільної діяльності й залежить від особистісних характеристик, мотивації та соціального середовища.

Міжособистісна взаємодія виконує важливі функції — від соціалізації та формування зв'язків до самореалізації й регуляції власної поведінки. Вона має як соціальне, так і внутрішньоособистісне значення, впливаючи на психічний розвиток і благополуччя індивіда. Її психологічне вивчення дозволяє бачити в ній основу ефективного існування особистості в суспільстві.

Конфлікт у межах міжособистісної взаємодії є не хаотичним, а закономірним процесом, що виявляється через суперечності, напруження та порушення комунікативної рівноваги. Його характер обумовлений психоемоційним станом, стилем мовлення та системою цінностей учасників спілкування. Вибір поведінкової стратегії у конфліктній ситуації визначається рисами особистості, ступенем емоційної зрілості й особливостями ситуаційного контексту. Залежно від форми вираження, конфлікт може сприяти розвитку стосунків або, навпаки, спричиняти їх руйнування. Його типізація дозволяє чіткіше розуміти причини, рівні прояву та методи регуляції. Усвідомлення цих аспектів є важливим для глибшого розуміння конфлікту як соціально-психологічного явища.

Психологічні моделі конфліктної поведінки дають змогу впорядкувати варіанти реагування особистості відповідно до її індивідуальних характеристик — рис, потреб, типів прив'язаності або ролевих установок. Так, модель Томаса-

Кілмана акцентує на співвідношенні напористості та кооперативності, тоді як модель Лірі пояснює поведінку через міжособистісні взаємодії на шкалах домінування і дружності. Концепція Стефансона спрямована на аналіз самосприйняття в контексті групової динаміки, а підхід Шутца показує вплив основних соціальних потреб на конфліктну активність. Модель Карпмана окреслює типові ролі в емоційно напружених взаємодіях, а такі конструкції, як Big Five або «темна тетрада», виявляють зв'язок між особистісними рисами й стилем поведінки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Концептуальна модель і гіпотези дослідження

У сучасному студентському середовищі міжособистісні стосунки відіграють ключову роль у формуванні психологічного комфорту, академічної мотивації та загального добробуту молоді. Одним із важливих чинників, що впливає на характер і якість цих стосунків, є емоційний стан особистості. Позитивні емоції, як-от радість, вдячність чи натхнення, здатні посилювати довіру, співпрацю й відкритість у спілкуванні, тоді як негативні - тривога, злість, заздрість - можуть сприяти ізоляції, конфліктам або зниженню рівня емоційної близькості.

Мета дослідження: дослідити вплив позитивних і негативних емоцій на міжособистісні стосунки студентів.

Об'єкт дослідження: позитивні і негативні емоції.

Предмет дослідження: вплив позитивних і негативних емоцій на міжособистісні стосунки.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні розуміння впливу

позитивних і негативних емоцій на міжособистісні стосунки у студентському середовищі. Зокрема, розширено уявлення про роль конкретних емоцій (радості, вдячності, гніву, образи) у формуванні якісної соціальної взаємодії та їх вплив на інтенсивність і тривалість конфліктних ситуацій. Уточнено характеристики емоційної реактивності в контексті міжособистісних стосунків студентської молоді. Отримані результати дозволяють більш точно оцінити зв'язок між емоційним фоном взаємодії та особливостями поведінки в конфліктних ситуаціях.

Крім того, подальшого розвитку набули положення про значення емоцій у контексті соціальної адаптації та групової взаємодії в навчальних колективах. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення психологічного супроводу студентів, розробки тренінгових програм з емоційної компетентності, а також у сфері освітнього менеджменту, профілактики конфліктів і підтримки сприятливого мікроклімату в студентських групах.

Попри наявність загальних досліджень у сфері емоційної регуляції, питання впливу емоцій на міжособистісні взаємодії саме в контексті студентського середовища лишається недостатньо вивченим. Це обумовлює необхідність побудови концептуальної моделі, яка дозволяє простежити зв'язки між позитивними і негативними емоційними станами студентів та якістю їхніх міжособистісних стосунків.

У цьому розділі ми представили концептуальну модель дослідження, що обґрунтовує взаємозв'язки між емоційними змінними та особливостями соціальної взаємодії в студентській спільноті. Модель також враховує можливі модератори цього впливу, такі як соціальна активність, стать та тип навчального закладу. В рамках моделі висунуто низку гіпотез, які стануть основою для подальшого емпіричного аналізу.

Розроблена нами концептуальна модель дослідження базується на припущенні, що емоційні стани студентів прямо впливають на якість їхніх міжособистісних стосунків у навчальному середовищі. Згідно з моделлю,

позитивні емоції (радість, вдячність, натхнення, спокій) сприяють формуванню довіри, підтримки та емоційної близькості у студентському колі. Натомість негативні емоції (тривога, злість, заздрість, роздратування) можуть ускладнювати комунікацію, провокувати конфлікти та знижувати соціальну інтеграцію. Модель також передбачає наявність модеруючих змінних, зокрема рівня соціальної активності, типу навчального закладу, статі та курсу навчання. Ці змінні можуть посилювати або послаблювати вплив емоцій на міжособистісну взаємодію.



Рис. 2.1. Структура концептуальної моделі

На основі цієї моделі нами висунуто такі гіпотези:

- 1) Позитивні емоції студентів мають статистично значущий позитивний вплив на якість міжособистісних стосунків у студентському середовищі.
- 2) Негативні емоції студентів мають статистично значущий негативний вплив на якість міжособистісних стосунків.
- 3) Студенти з високим рівнем соціальної активності демонструють слабший негативний вплив емоцій на міжособистісні стосунки порівняно з менш активними студентами.

Отже, розроблена концептуальна модель дозволяє комплексно оцінити вплив

позитивних і негативних емоцій на міжособистісні стосунки у студентському середовищі, враховуючи як прямі емоційні чинники, так і можливі модератори цього впливу. Висунуті гіпотези слугують теоретичною основою для емпіричного дослідження, результати якого дозволять краще зрозуміти механізми формування соціальної взаємодії серед студентів. Подальше дослідження передбачає перевірку цих гіпотез шляхом збору та статистичного аналізу даних, що дасть змогу обґрунтувати практичні рекомендації для покращення студентського середовища.

2.2. Методологічне обґрунтування та етапи дослідження

Методологічна основа нашого дослідження базується на поєднанні кількісного підходу, що дозволяє об'єктивно оцінити взаємозв'язки між змінними, та психологічної концепції емоційної регуляції та соціальної взаємодії. Згідно з когнітивно-поведінковою парадигмою, емоційні стани безпосередньо впливають на міжособистісну поведінку, що зумовлює необхідність емпіричного вимірювання як емоцій, так і характеристик міжособистісної взаємодії.

Емпіричне дослідження міжособистісних стосунків у студентів проводилось у кілька послідовних етапів:

- 1) Відбір респондентів - на цьому етапі визначалися критерії для участі в дослідженні та здійснювався добір студентів, які відповідали цим критеріям.
- 2) Огляд дослідницьких методик - аналізувалися та підбиралися найбільш доречні інструменти для вимірювання міжособистісних стосунків, рівня негативних та позитивних емоцій.
- 3) Проведення тестування та опитування - учасники проходили онлайн-опитувальники, а також брали участь у коротких інтерв'ю.
- 4) Аналіз отриманих результатів - зібрані дані оброблялись статистично й якісно, щоб зробити висновки щодо рівня міжособистісних стосунків та

пов'язаних із ним чинників.

У рамках підготовки до дослідження також використовувався системний огляд літератури, що допоміг узагальнити вже наявні наукові дані з цієї теми. Системний огляд - це особливий підхід до вивчення досліджень, який дозволяє ретельно зібрати, відібрати й оцінити наукові джерела. Такий огляд може бути кількісним (коли аналізуються дані у числовій формі, наприклад, статистика) або якісним (коли вивчаються думки, спостереження, інтерв'ю).

Мета якісного аналізу полягає не стільки в цифрах, скільки в глибшому розумінні досвіду учасників, їхніх почуттів, переконань і життєвого контексту. Такий підхід допомагає краще зрозуміти, як саме люди переживають певне явище, у нашому випадку - міжособистісні стосунки у студентів.

Уся організація дослідження включала такі основні етапи:

- 1) Постановка дослідницького питання, визначення мети або формулювання гіпотези.
- 2) Критичне вивчення наукових джерел та оцінка їхнього змісту.
- 3) Узагальнення результатів, інтерпретація зібраних даних та формулювання висновків.

На думку А. Сіддвєя, щоб правильно проаналізувати та об'єднати результати різних досліджень, важливо виконати кілька ключових завдань:

1. Оцінити, наскільки просунулося розуміння досліджуваної проблеми - тобто зрозуміти, що нового ми дізналися, і які питання вже частково вирішено.
2. Знайти зв'язки або суперечності між різними дослідженнями, а також спробувати пояснити їх за допомогою нових підходів або теорій.
3. Підсумувати основні результати різних досліджень та сформулювати спільні висновки.
4. На основі отриманих даних розширити або вдосконалити наявні теорії, а також розробити практичні рекомендації.
5. Визначити, в якому напрямі варто продовжувати дослідження, тобто

окреслити перспективи та нові запитання для майбутньої наукової роботи.

Таким чином, для вирішення окреслених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження.

Вибір емпіричних методик як основного інструменту зумовлений прагненням забезпечити простоту збору даних, а також можливість охоплення великої кількості респондентів. Використання стандартизованих шкал дозволяє забезпечити надійність і валідність результатів. Основними методиками дослідження стали методика Q-сортування для вивчення міжособистісних стосунків В. Стефансона, методика визначення типового стилю реагування в конфліктних ситуаціях К. Томаса, методика діагностики міжособистісних стосунків Т Лірі. Розглянемо кожен детальніше.

1) Методика Q-сортування для вивчення міжособистісних стосунків В. Стефансона (Додаток А). Методика Q-сортування (або Q-сорт), запропонована американським психологом Вільямом Стефансоном (W. Stephenson), є ефективним методом якісно-кількісного аналізу суб'єктивних уявлень особистості. У контексті вивчення міжособистісних стосунків, Q-сортування дозволяє виявити, як саме індивід сприймає інших людей у своєму соціальному оточенні, зокрема, хто для нього важливий, приємний, значущий, чи навпаки - дратівливий, небажаний тощо.

Мета методики - виявлення індивідуального ставлення до членів соціального оточення (групи), визначення домінуючих критеріїв сприйняття інших (довіра, симпатія, відчуження, лояльність тощо), вивчення структури міжособистісних уподобань.

Q-сортування передбачає, що респондент отримує набір карток із твердженнями або характеристиками (наприклад, рисами характеру, стилями поведінки, емоційними реакціями), які він повинен розкласти за певною шкалою, що відображає ступінь згоди, подібності чи важливості. Після сортування картки заносяться в спеціальну матрицю (Q-сітку), де кожне твердження має числову оцінку. Далі можливі два підходи: індивідуальний аналіз - для виявлення

особистих переваг у міжособистісному сприйнятті (профілі симпатії, відторгнення, емоційної дистанції); груповий або факторний аналіз - дозволяє виділити типові стилі сприйняття в групі та порівняти респондентів між собою.

Основними перевагами методики на наш погляд є змога глибоко аналізувати суб'єктивне ставлення без прямого опитування, ефективна для вивчення неконфронтаційних тем, де учасники можуть приховувати справжні оцінки. гнучка у використанні - можна адаптувати набір тверджень під конкретну дослідницьку задачу.

2) *Методика визначення типового стилю реагування в конфліктних ситуаціях К. Томаса (Додаток Б).* Методика, розроблена Кеннетом Томасом та Ральфом Кілманном (Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument, ТКІ), є одним із найбільш відомих і широко використовуваних інструментів для діагностики стилів поведінки особистості у конфліктних ситуаціях. Вона базується на двох основних вимірах конфліктної поведінки: 1) орієнтація на себе (асертивність) - ступінь, до якого особа прагне задовольнити власні інтереси. 2) орієнтація на інших (кооперативність) - ступінь, до якого особа прагне врахувати інтереси іншої сторони.

П'ять базових стилів реагування (за К. Томасом):

Змагання (конкуренція) - висока асертивність, низька кооперативність.

^ Домінування, нав'язування власної думки, боротьба за перемогу.

Пристосування - низька асертивність, висока кооперативність.

^ Поступка, підлаштування під інтереси іншого.

Компроміс - помірна асертивність і кооперативність.

^ Взаємні поступки заради часткового задоволення обох сторін.

Уникнення - низька асертивність і кооперативність.

^ Ухилення від вирішення конфлікту, відсутність активності.

Співпраця - висока асертивність і кооперативність.

^ Спільний пошук рішення, що максимально задовольняє обидві сторони.

Мета методики: визначити домінуючий стиль поведінки респондента у конфліктних ситуаціях; проаналізувати індивідуальні особливості сприйняття і вирішення конфліктів; надати базу для розвитку ефективних стратегій конфліктної взаємодії.

Респонденту пропонується 30 пар тверджень, що описують можливу поведінку в конфліктній ситуації. У кожній парі необхідно обрати одне твердження, яке більше відповідає власному стилю реагування. Кожне твердження асоційоване з певним стилем, але респондент не знає, який саме стиль воно представляє (щоб уникнути упередженості). За результатами підраховуються бали по кожному зі стилів.

Методика К. Томаса є ефективним інструментом для вивчення індивідуального стилю поведінки в конфліктних ситуаціях, що дає змогу здійснити психологічний аналіз як окремої особистості, так і групової динаміки. Вона особливо корисна в освітньому, професійному та міжособистісному контекстах.

3) *Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі (Додаток В).* Методика Т. Лірі ґрунтується на теорії міжособистісних стосунків, яку він розвинув у середині 20 століття. Лірі визначав міжособистісні стосунки як взаємодію між особами, у якій кожна з них визначає свою позицію та позицію іншої особи в контексті певних соціальних ролей та функцій.

Метою методики є визначення стилю взаємодії та типових патернів взаємин між людьми в різних соціальних контекстах (наприклад, у студентському середовищі, на робочому місці чи в родинних відносинах). Методика дозволяє діагностувати конфліктні та кооперативні стосунки, виявляти динаміку соціальних контактів і оцінювати особистісну сумісність учасників.

В основі методики лежить концепція 4 основних типів стосунків, що відрізняються за позитивними і негативними аспектами взаємодії.

Асоціативні стосунки - позитивне ставлення, яке сприяє розвитку співпраці та гармонійної взаємодії. конфліктні стосунки - характеризуються загостреними

емоціями, суперечками, недовірою та бажанням домінувати; індіферентні стосунки - нейтральне або беземоційне ставлення, що не сприяє розвитку близькості чи дистанціювання; залежні стосунки - взаємодія, в якій одна сторона постійно залежить від іншої, часто на шкоду власним інтересам.

Методика Т. Лірі складається з набору тестових завдань, в яких респондент повинен оцінити власні взаємини з іншими людьми (колегами, одногрупниками, членами родини) за 6 параметрами:

- 1) Асертивність - рівень впевненості у власних силах при взаємодії з іншими.
- 2) Емпатія - здатність розуміти почуття та потреби інших людей.
- 3) Конфліктність - готовність до суперечок і зіткнень із іншими людьми.
- 4) Теплоота - емоційне ставлення до інших, доброзичливість.
- 5) Сумісність - гармонія в стосунках, готовність до співпраці.
- 6) Підпорядкованість - схильність до того, щоб йти на поступки або підкорятися іншим у складних ситуаціях.

Результати можуть бути інтерпретовані з урахуванням певних критеріїв, наприклад, високі бали по «асертивності» та «сумісності» можуть свідчити про здатність респондента до активної і гармонійної взаємодії; високі бали по «конфліктності» можуть свідчити про тенденцію до загострення відносин, потребу в суперечках чи потребу у домінуванні; низькі бали по «емпатії» можуть вказувати на труднощі в розумінні почуттів інших людей. Аналіз дає змогу не тільки виявити домінуючий стиль поведінки, але й визначити ділянки, де необхідно працювати над удосконаленням соціальних навичок.

Метод статистичного аналізу було обрано відповідно до цілей дослідження: кореляційний та регресійний аналіз дозволяють виявити характер і силу зв'язку між емоційними станами та міжособистісними стосунками.

2.3. Формування вибірки (студенти) та збір даних

У будь-якому дослідженні, пов'язаному з міжособистісними стосунками, важливо правильно визначити вибірку респондентів і процес збору даних. Це дозволяє отримати надійні та достовірні результати, а також забезпечити репрезентативність результатів для ширшої групи.

У емпіричному дослідженні взяли участь 120 студентів віком від 19 до 21 років, які навчаються у вищому навчальному закладі. Структура вибірки була сформована з урахуванням принципу гендерної рівноваги: до вибірки увійшли 60 дівчат та 60 хлопців, що забезпечує баланс у розподілі за статтю та дозволяє здійснювати порівняльний аналіз між чоловіками та жінками.

Вибірка була сформована за принципом цільового відбору. До дослідження залучались студенти різних факультетів, які відповідали таким критеріям включення:

- вік від 19 до 21 року;
- статус студента денної форми навчання;
- згода на добровільну участь у дослідженні.

Дані збиралися протягом 1 місяця у навчальному семестрі. Студентам було запропоновано взяти участь в анкетуванні, що включало стандартизовані психодіагностичні методики:

- 1) методику Q-сортування (В. Стефансон) - для вивчення особливостей міжособистісного сприйняття;
- 2) опитувальник К. Томаса - для виявлення індивідуального стилю поведінки у конфліктних ситуаціях;
- 3) методику Т. Лірі - для діагностики типів міжособистісної взаємодії.

Анкетування проводилося анонімно в аудиторіях університету в паперовій формі під керівництвом дослідника. Кожному респонденту надавалися письмові інструкції та усне пояснення процедури. Перед початком дослідження всі

учасники надали інформовану згоду на участь відповідно до етичних норм. Збір даних здійснювався з дотриманням вимог конфіденційності, добровільності участі та психологічної безпеки. Отримані анкети були перевірені на повноту заповнення та допущені до подальшої обробки.

Висновки до розділу 2

Розроблена нами концептуальна модель дозволила теоретично обґрунтувати взаємозв'язки між емоційними станами особистості та якістю її соціальної взаємодії. Модель враховує як прямий вплив емоцій (позитивних і негативних), так і можливі модератори (рівень соціальної активності, стать, тип навчального закладу), що забезпечує комплексний підхід до дослідження.

Методологія дослідження базувалась на поєднанні кількісного аналізу з психологічним розумінням емоцій та міжособистісної взаємодії. Доцільно підібрані психодіагностичні методики (Q-сортування В. Стефансона, опитувальник К. Томаса, методика Т. Лірі) дали змогу оцінити як суб'єктивні особливості сприйняття, так і поведінкові патерни студентів у контексті соціальних контактів та конфліктів.

Процедура дослідження була реалізована у кілька етапів: від формулювання гіпотез і відбору респондентів до збору й аналізу даних. Вибірка у 120 студентів (з гендерним паритетом) забезпечила достатній рівень репрезентативності для узагальнення результатів на студентську спільноту.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Первинна обробка та узагальнення отриманих результатів

Після завершення емпіричного етапу дослідження було проведено первинну

обробку зібраного матеріалу. Основною метою цього етапу стало отримання описової статистики, перевірка валідності даних та підготовка до подальшого статистичного аналізу.

Отримані результати за методикою Q-сортування для вивчення міжособистісних стосунків В. Стефансона представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Результати показників міжособистісних стосунків за методикою
«Q-сортування» В. Стефансона**

Шкали методики	Результати	
	Кіль-сть	%
Залежність	90	74,7%
Незалежність	24	19,92%
Рівність	6	4,98%
Товариськість	90	74,7%
Нетовариськість	29	24,07%
Рівність	1	0,83%
Прийняття боротьби	26	21,58%
Уникнення боротьби	90	74,7%
Рівність	4	3,32%

Методика Q-сортування В. Стефансона дала змогу дослідити особливості міжособистісної поведінки підлітків, зокрема їхню схильність до залежності чи незалежності, рівень товариськості та спосіб реагування на конфлікти - активне протистояння або його уникнення. Ці риси безпосередньо впливають на стиль взаємодії з оточенням у повсякденному житті.

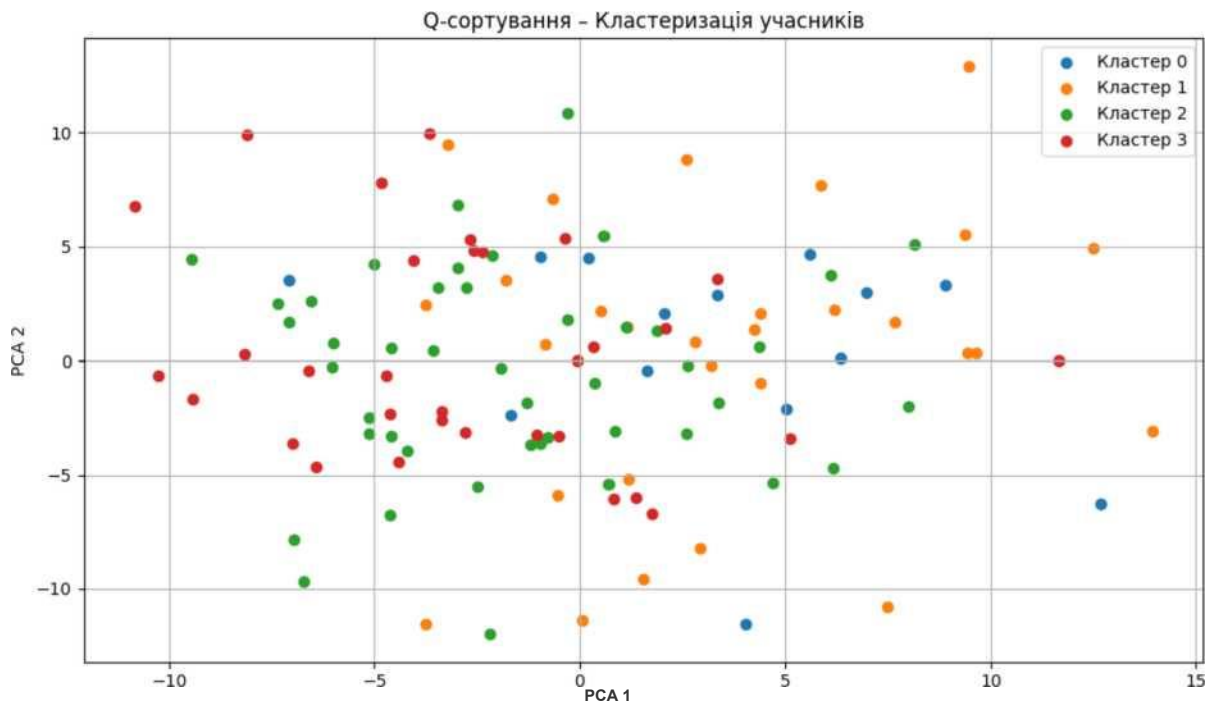


Рис. 3.1. Кластеризація учасників «Q-сортування» В. Стефансона

Згідно з результатами (див. табл. 3.1), більшість учасників (74,7 %, тобто 90 студентів) схильні до залежності - це свідчить про їхнє прагнення орієнтуватися на думку групи, приймати спільні цінності та соціальні норми. Натомість незалежність, як здатність діяти автономно та на основі власних переконань, продемонстрували 19,92 % (24 осіб). Цікаво, що у 4,98 % підлітків (6 осіб) спостерігається однакова вираженість обох тенденцій - залежності та незалежності. Це може вказувати на внутрішній конфлікт, коли особа вагається між самостійністю та потребою у схваленні з боку соціального оточення. Таку ситуацію було віднесено до умовної категорії «Рівність».

Також з таблиці видно, що більшість підлітків (74,7 %, тобто 90 студентів) мають чітко виражену товариськість. Це означає, що вони прагнуть до емоційного контакту з іншими як у межах своєї соціальної групи, так і поза нею. Такі підлітки зазвичай відкриті до спілкування, схильні підтримувати дружні стосунки, готові допомагати, співпрацювати та активно брати участь у спільних заходах. Водночас нетовариськість, яку продемонстрували 24,07% (29 осіб), свідчить про стриманість

у соціальних контактах. Ці учасники дослідження схильні уникати емоційної близькості, неохоче вступають у групові взаємодії, а іноді навіть обирають соціальну ізоляцію. Ще 1 особа (0,83 %) виявила однакову схильність як до товариськості, так і до нетовариськості, що може вказувати на внутрішню суперечність у соціальній поведінці.

Щодо готовності до «боротьби» лише 21,58% (26 студентів) виявили бажання активно взаємодіяти з соціумом, конкурувати або досягати вищого статусу. Натомість дві третини підлітків (74,7%, або 90 осіб) схильні уникати конфліктів, виявляючи стриманість і прагнення до компромісу, а не до суперництва. Ще 4 студенти (3,32%) продемонстрували однаковий рівень схильності до обох стратегій, що також свідчить про внутрішню нестабільність або боротьбу між потребою змагатися та бажанням зберігати спокій.

Згідно з результатами Q-сортування В. Стефансона, більшість студентів у вибірці схильні до залежності, товариськості та уникнення конфліктів. Це говорить про їхнє прагнення підтримувати гармонійні стосунки, уникати суперечностей і бути прийнятими у соціальному середовищі.

Наступним етапом ми визначали типовий стиль реагування в конфліктних ситуаціях за допомогою методики К. Томаса. Ітерпретація результатів представлена в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати показників за допомогою методики К. Томаса

Стиль	Розподіл стилів серед студентів
Конкуренція	19,92% (24 осіб)
Співпраця	20,75% (25 осіб)

Продовження табл. 3.2

Компроміс	19,09% (23 осіб)
Уникання	16,6% (20 осіб)
Пристосування	23,64% (28 осіб)

Представимо отримані дані графічно (див. рис. 3.2):

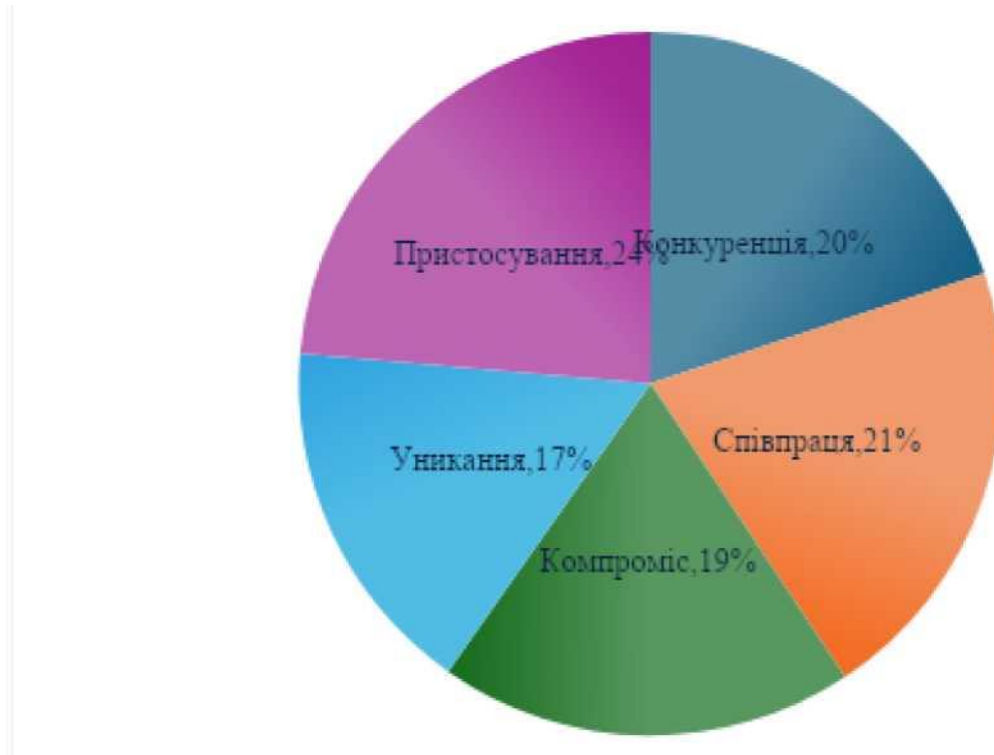


Рис. 3.2. Розподіл усіх стилів реагування серед студентів, %

Згідно результатів дослідження найбільш поширеним стилем серед студентів виявилось пристосування (23,64 %). Це свідчить про високу готовність поступатися, уникати ескалації конфлікту та зберігати гармонійні стосунки навіть ціною власних інтересів. Така стратегія часто притаманна особам, які надають перевагу спокою й стабільності в соціальній взаємодії, прагнучи уникати відкритої конфронтації. Другу позицію займає співпраця (20,75 %), що свідчить про орієнтацію частини студентів на спільний пошук рішень, які задовольняють інтереси всіх сторін. Це найпродуктивніший стиль з погляду конструктивного

розв'язання конфліктів, оскільки він ґрунтується на відкритому діалозі, взаєморозумінні та пошуку win-win варіантів. Конкуренція (19,92 %) і компроміс (19,09 %) демонструють майже однаковий рівень поширеності. Конкуренція вказує на прагнення досягти своїх цілей, іноді навіть за рахунок інших, що може бути ефективним у ситуаціях, де важлива принциповість або швидке ухвалення рішень. Компроміс, натомість, демонструє готовність іти на поступки з обох сторін заради досягнення часткового результату. Найменш поширеним виявився стиль уникання (16,6 %), що означає схильність частини студентів дистанціюватися від конфліктів, не брати участь у їх розв'язанні або відкладати вирішення проблеми. Такий підхід може знижувати напругу в короткостроковій перспективі, але водночас загрожує накопиченням невирішених проблем.

І останньою емпіричною методикою для дослідження була методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі. Аналіз результатів за методикою Т. Лірі дав змогу виявити особливості ставлення студентів до оточення через оцінку трьох рівнів поведінки: адаптивної, екстремальної та схильної до патологій. Крім того, дослідження дозволило проаналізувати такі важливі міжособистісні характеристики, як дружелюбність та домінування, що є ключовими в розумінні соціальної взаємодії.

Таблиця 3.3

Результати показників за допомогою методики діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі

Типи міжособистісних стосунків	Рівні поведінки					
	Адаптивна		Екстремальна		Схильність до патологій	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%

Продовження табл. 3.3

1. Домінуючий	107	88,81	9	7,47	4	3,32
2. Агресивний	113	93,79	6	4,98	1	0,83
3. Підозрілий	109	90,47	6	4,98	5	4,15

4. Підлеглий	109	90,47	9	7,47	2	1,66
5. Покірний	112	92,96	8	6,64	0	0
6. Альтруїстичний	112	92,96	9	7,47	3	2,49
7. Співробітницький	112	92,96	11	9,13	1	0,83
8. Лідерський	106	87,98	11	9,13	3	2,49

Згідно таблиці 3.3 більшість студентів (88,81 %) демонструють адаптивну поведінку в контексті домінуючих стосунків, що означає, що вони здатні брати на себе лідерські функції та відстоювати свою позицію в групі, водночас зберігаючи здорові міжособистісні стосунки. Однак є невеликий відсоток осіб, які проявляють екстремальну поведінку (7,47 %) або мають патологічні риси (3,32 %), що може свідчити про надмірне прагнення до контролю та домінування. Також у більшості випадків студентів, що мають агресивні риси, демонструють адаптивну поведінку (93,79 %), тобто вони здатні використовувати агресію в межах здорових міжособистісних взаємодій. Лише незначна частина має екстремальну поведінку (4,98 %) або патологічні риси (0,83 %), що свідчить про потенційні проблеми з управлінням агресією та міжособистісними конфліктами.

Студенти з підозрілим типом поведінки здебільшого демонструють адаптивні реакції (90,47 %), що свідчить про їхню обережність та здатність критично ставитися до оточення. Однак 9,13 % підлітків мають схильність до екстремальної поведінки чи патологічних проявів, що вказує на підвищену недовіру та можливу соціальну ізоляцію. Більшість осіб, що демонструють підлеглу поведінку, мають адаптивну поведінку (90,47 %). Це вказує на готовність до співпраці та підкорення авторитетам, однак є невеликий відсоток осіб (7,47 %), які виявляють екстремальну поведінку, що може проявлятися у надмірному підкоренні чи слабкості у вирішенні конфліктів.

Велика частина студентів (92,96 %) проявляє адаптивну покірність, що характеризується чесністю, скромністю та готовністю співпрацювати. Проте є 6,64

% підлітків з екстремальними рисами, які мають схильність до надмірної підлеглості або навіть самоприниження. А особи, які демонструють альтруїстичний тип поведінки, зазвичай мають адаптивну поведінку (92,96 %), тобто вони доброзичливі, готові допомогти іншим. Проте 7,47 % з них проявляють екстремальні риси, які можуть виявлятися в надмірній жертовності, що може призвести до емоційного вигорання. Також є незначна частина осіб (2,49 %), схильних до патологічних рис альтруїзму.

Співробітницький тип міжособистісної поведінки характеризується високим рівнем адаптивності, коли студенти схильні до співпраці та взаємопідтримки (92,96 %). Проте є певний відсоток (9,13 %) з екстремальними рисами, коли підлітки занадто сильно орієнтовані на групу або соціальне схвалення. Лідерський тип проявляється переважно у адаптивній поведінці (87,98 %), що вказує на здатність студентів до активного лідерства і конструктивної взаємодії в колективі. Проте також спостерігаються екстремальні риси (9,13 %) або навіть патологічні прояви (2,49 %), що може вказувати на надмірну домінуючу поведінку або прагнення до контролю.

Аналіз результатів за методикою Т. Лірі виявив, що більшість студентів у вибірці демонструють адаптивну поведінку у всіх типах міжособистісних стосунків, що вказує на їх психологічну зрілість та здатність до ефективної комунікації й співпраці. Однак є також певний відсоток осіб, які проявляють екстремальні або патологічні риси, що потребує додаткової уваги для коригування міжособистісних відносин і розвитку емоційної стійкості.

На основі розрахованих середніх значень для кожного типу міжособистісних стосунків (табл. 3.4) ми зробили висновок щодо поведінкових тенденцій серед студентів у досліджуваній вибірці.

Таблиця 3.4

Середні значення для кожного типу, за Т. Лірі

Тип	Значення
-----	----------

Агресивний	8.150000
Співробітницький	8.075000
Покірний	8.041667
Підлеглий	7.708333
Лідерський	7.616667
Підозрілий	7.550000
Альтруїстичний	7.350000
Домінуючий	7.266667

Агресивний тип має середнє значення 8.15. Цей тип демонструє найвищий середній показник серед усіх типів. Це вказує на високий рівень адаптивної поведінки, що може свідчити про здатність підлітків ефективно проявляти агресію в соціальних ситуаціях, зберігаючи контроль і не переходячи межі дозволеного. Студенти співробітницького типу також мають високий показник (8.08), що вказує на їх здатність до ефективної співпраці, підтримки групових цілей і активного участі у групових взаємодіях.

Студенти з покірною поведінкою також проявляють високу адаптивність (8,04), що свідчить про готовність до співпраці та взаємодії, однак їх схильність до підкорення може мати деякі обмеження у ситуаціях, що вимагають лідерства.

Підлеглий тип - значення також відносно високе (7.71), що вказує на схильність до підкорення в групі, проте в порівнянні з попередніми типами є меншим, що може вказувати на менш виражену здатність до ініціативи або власної позиції.

Лідерський тип також має досить високе середнє значення (7.62), що свідчить про здатність студентів брати на себе роль лідера, проте ця здатність може не завжди бути адаптивною і в окремих випадках проявляти екстремальні риси. Студенти з підозрілим типом мають трохи нижчий показник (7.55) порівняно з іншими типами. Це може вказувати на наявність деякої настороженості та

обережності у міжособистісних взаємодіях, але в цілому вони ще мають здатність адаптуватися до соціальних ситуацій.

На основі результатів середніх значень для кожного типу було сформовано груповий міжособистісний профіль (рис. 3.3).

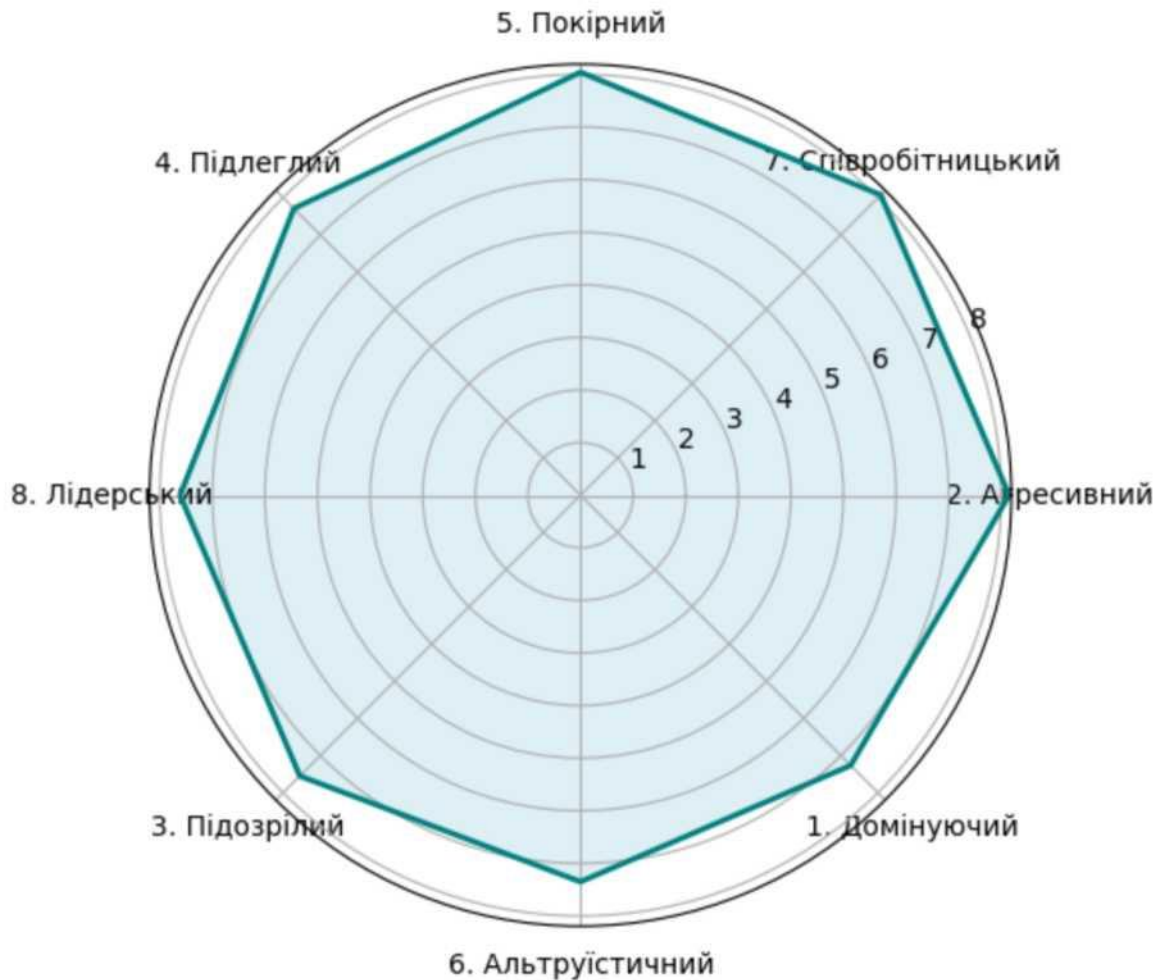


Рис. 3.3. Груповий міжособистісний профіль (Т. Лірі)

Альтруїстичний тип (7.35) демонструє певну схильність до альтруїстичної поведінки, що може призводити до надмірної жертвності. Хоча підлітки цього типу є доброзичливими, в деяких випадках вони можуть жертвувати своїми інтересами. Домінуючий тип - найнижчий середній показник серед усіх типів (7.27). Особи цього типу можуть бути схильні до домінування та контролю в групі, однак їх адаптивність у соціальних ситуаціях може бути менше виражена порівняно з іншими типами.

Таким чином, найбільша частина підлітків у вибірці демонструє здатність до

адаптивної поведінки, проте є й ті, хто має схильність до екстремальних або патологічних проявів, що може потребувати уваги та корекції в рамках соціальної адаптації.

3.2. Аналіз впливу позитивних і негативних емоцій на студентські взаємини

Міжособистісні стосунки у студентському середовищі є важливим чинником емоційного добробуту, соціальної адаптації та академічної успішності молоді. Позитивні й негативні емоції відіграють у цьому контексті роль не лише реакцій на зовнішні події, але й активних чинників, що впливають на якість комунікації, рівень довіри, готовність до співпраці та конфліктність у групі.

Позитивні емоції (радість, зацікавленість, підтримка, вдячність) сприяють формуванню відкритих, доброзичливих стосунків, активізують емпатію та соціальну залученість. Як зазначає Б. Фредріксон у теорії «розширення і побудови» (broaden-and-build), позитивні емоції розширюють мислення, підвищують когнітивну гнучкість і сприяють формуванню міцніших міжособистісних зв'язків. У студентському колективі це проявляється у вищій згуртованості, готовності підтримати одногрупників, більшій терпимості до відмінностей.

Негативні емоції (гнів, роздратування, заздрість, тривожність) мають протилежний ефект: вони можуть провокувати напруження, сприяти ізоляції, створювати передумови для конфліктів і втрати психологічного комфорту в групі. Особливо це актуально в умовах зростання навчального навантаження, нестачі часу, високих очікувань або конкурентного середовища. Постійне перебування в негативному емоційному полі призводить до зниження рівня довіри та співпраці між студентами. Водночас важливо враховувати, що негативні емоції не завжди

мають деструктивний вплив. У помірній формі вони можуть виконувати адаптивну функцію - допомагати виявляти межі прийнятеного, сигналізувати про проблемні моменти у взаємодії, стимулювати до змін або переосмислення поведінки. Важливою умовою є здатність студентів до емоційної регуляції, рефлексії та конструктивного вирішення конфліктів.

У ході практичного дослідження нами було проведено кореляційний аналіз (табл 3.5). Отриманий результат - це матриця коефіцієнтів кореляції рангу Спірмена для кожної пари змінних з двох груп (характеристики студентів та стратегії конфліктів).

Таблиця 3.5

Структура результатів

Характеристика \ Стратегія	Конкуренція	Співпраця	Компроміс	Уникання	Пристосування
Домінуючий	0.464	0.436	-0.127	0.324	0.026
Агресивний	0.147	-0.064	-0.136	0.113	-0.299
Підозрілий	0.281	0.006	0.267	0.353	0.058
Підлеглий	0.256	-0.403	0.260	0.429	0.063
Покірний	0.176	0.347	0.167	0.438	0.113
Альтруїстичний	-0.453	-0.329	0.458	0.036	0.123
Співробітницький	0.084	-0.202	0.208	0.018	-0.149
Лідерський	-0.316	-0.002	0.076	0	0.320

Згідно таблиці 3.5 домінуюча характеристика має позитивну кореляцію з «конкуренцією» (0.464) і «співпрацею» (0.436), що означає, що чим більше студент демонструє домінуючі риси, тим більше використовує стратегії конкуренції та співпраці; а також має негативну кореляцію з «компромісом» (-0.127), що вказує на те, що домінуючі студенти рідше обирають компромісні стратегії.

Агресивна характеристика має слабку позитивну кореляцію з «конкуренцією» (0.147) і слабку негативну з «пристосуванням» (-0.299), що вказує на зв'язок агресивної поведінки з більшою схильністю до конкурентних і меншою до пристосувальних стратегій.

Альтруїстична характеристика має сильну негативну кореляцію з «конкуренцією» (-0.453) та «співпрацею» (-0.329), що вказує на те, що альтруїстичні студенти рідше вибирають конкурентні та співпраці стратегії. Водночас, альтруїсти мають сильну позитивну кореляцію з «компромісом» (0.458), що свідчить про більшу схильність до компромісів.

Співробітницька характеристика має слабку негативну кореляцію з «агресивним» (-0.202) і слабку позитивну з «компромісом» (0.208), що може свідчити про те, що студенти, які орієнтуються на співпрацю, схильні до використання компромісних стратегій.

Лідерська характеристика має позитивну кореляцію з «пристосуванням» (0.320) та слабку кореляцію з іншими стратегіями, що може свідчити, що лідери можуть адаптуватися до різних ситуацій та використовувати пристосування.

З отриманих даних можемо зробити висновки, що певні характеристики студентів, такі як домінуючий, агресивний, альтруїстичний та лідерський, мають певні закономірності з конкретними стратегіями конфліктів. Також було виявлено, що студенти з високим рівнем позитивних емоцій мали більшу кількість соціальних контактів, частіше демонстрували підтримку міжособистісними стосунками. Натомість студенти, схильні до частого переживання негативних емоцій, демонстрували нижчі показники комунікативної активності та більше

конфліктів у групі. Таким чином, емоційний фон студентів тісно пов'язаний з якістю їхніх взаємин. Його гармонізація - важливе завдання як індивідуального саморозвитку, так і психологічного супроводу студентської групи.

одногрупникам мали вищий рівень суб'єктивного задоволення

3.3. Практичні рекомендації щодо гармонізації емоційного фону у студентських групах

Емоційний фон є одним із ключових чинників, що впливають на загальне самопочуття, мотивацію до навчання та соціальну взаємодію студентської молоді. В умовах сучасного освітнього процесу студенти нерідко стикаються з підвищеним рівнем стресу, психоемоційним напруженням, тривожністю, що зумовлено як зовнішніми обставинами (академічне навантаження, фінансова нестабільність, соціальні виклики), так і внутрішніми переживаннями, пов'язаними з особистісним становленням.

Після проведеного нами дослідження питання покращення емоційного стану студентів зумовлена не лише турботою про психологічне благополуччя особистості, а й необхідністю створення сприятливого навчального середовища, в якому кожен студент може повноцінно реалізувати свій потенціал. Дослідження у сфері психології освіти підтверджують, що гармонійний емоційний стан сприяє підвищенню когнітивних функцій, покращує увагу, пам'ять, концентрацію та рівень академічної успішності.

Ефективне управління емоціями є важливою складовою психологічного добробуту студентів. У період навчання молодь часто стикається зі стресовими ситуаціями, які вимагають швидкої адаптації, внутрішньої стабільності та вміння зберігати працездатність навіть у напружених умовах. Одним із

ключових способів збереження емоційного балансу є розвиток навичок саморегуляції. На наш погляд, до найефективніших методів саморегуляції належать (рис. 3.4).

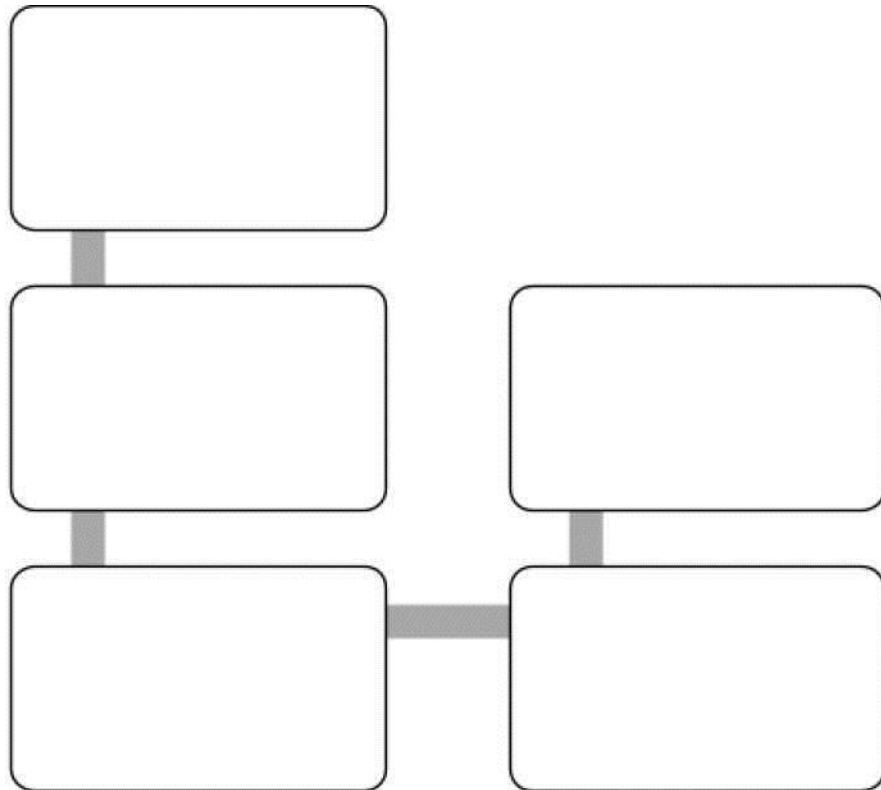


Рис. 3.4. Методи саморегуляції

Одним із найпростіших і водночас ефективних способів стабілізації емоційного стану є техніки дихання та релаксації. Наприклад, техніка «4-7-8», при якій вдих триває чотири секунди, затримка дихання — сім секунд, а видих — вісім, сприяє заспокоєнню нервової системи. Під час такої практики активується парасимпатична система, що відповідає за зниження напруги та зосередженість. Регулярне виконання дихальних вправ дозволяє швидко впоратися зі стресом у навчальній чи соціальній ситуації. Додатково можна використовувати методи прогресивної м'язової релаксації, коли послідовно напружуються та розслабляються різні групи м'язів. Це знижує фізичну напругу, яка часто

супроводжує психоемоційне виснаження.

Значну роль у підтримці емоційного здоров'я студентів відіграє регулярна фізична активність. Під час руху в організмі вивільняються ендорфіни — природні «гормони щастя», що зменшують тривожність і покращують настрій. Навіть проста щоденна прогулянка на свіжому повітрі на 30 хвилин здатна суттєво знизити рівень стресу. Особливо позитивно діють активності на природі, де поєднуються фізичне навантаження і відновлення через контакт із довкіллям. Заняття спортом також сприяють кращому сну, що додатково зміцнює психоемоційну стійкість. Важливо, щоб обрана форма фізичної активності була приємною — це підвищує мотивацію до регулярного її виконання.

Один із ефективних способів розуміння та прийняття власних емоцій — це щоденна рефлексія. Ведення щоденника, в якому студент фіксує свої емоції та події дня, дозволяє виявити закономірності в реакціях і краще усвідомити, що саме викликає стрес чи радість. Це формує здатність до самоспостереження та розвитку емоційного інтелекту. Наприклад, можна щовечора відповідати на запитання: що я сьогодні відчував(-ла), чому це сталося, як я можу відреагувати інакше. Такий підхід допомагає знизити емоційне напруження, стабілізувати внутрішній стан і краще підготуватися до наступного дня. Регулярна рефлексія також сприяє формуванню навички самопідтримки та адаптивного мислення.

Сучасний стиль життя вимагає звернення уваги на цифрову гігієну як важливу складову емоційного добробуту. Надмірне перебування в соціальних мережах, особливо у вечірній час, спричиняє перевантаження інформацією, порівняння себе з іншими та зниження самооцінки. Для уникнення цього варто свідомо обмежувати використання гаджетів, наприклад, за допомогою таймерів або спеціальних застосунків. Корисно також запровадити щоденний «екранний детокс» за годину до сну — цей час можна присвятити читанню, спілкуванню чи творчості. Це допоможе знизити рівень збудження нервової системи й покращити якість сну. Формування здорових цифрових звичок позитивно впливає на емоційну

стабільність і концентрацію уваги.

Практика усвідомленості або майндфулнес дедалі частіше використовується для підтримки психоемоційної рівноваги студентів. Суть цієї практики полягає в тому, щоб бути повністю присутнім у поточному моменті, не засуджуючи думки й почуття, що виникають. Це може відбуватися як у формі медитації, так і під час звичних щоденних справ — наприклад, уважного вживання їжі або усвідомленої прогулянки. Регулярне виконання таких вправ допомагає знизити емоційне перенавантаження, покращити увагу й стресостійкість. Для початку достатньо 5-10 хвилин щоденної практики фокусування на диханні або сканування тіла. Згодом майндфулнес може стати невід'ємною частиною емоційної саморегуляції в повсякденному житті.

Реалізація вищенаведених технік у повсякденному житті студента не потребує значних матеріальних чи часових ресурсів, проте регулярне їх використання забезпечує відчутний позитивний ефект на емоційний стан. Важливо, щоб молодь навчилася прислухатися до власних потреб і формувала стійке усвідомлення важливості турботи про себе. Це включає як підтримку фізичного здоров'я — через сон, харчування, активність, — так і психологічного — через вміння справлятися зі стресом, розпізнавати свої емоції та звертатися по допомогу при необхідності. Розвиток таких навичок сприяє підвищенню адаптивності до змін та загальної стресостійкості. Студент, який вміє ефективно регулювати свій емоційний стан, демонструє вищу навчальну мотивацію, краще взаємодіє з оточенням і має менший ризик виникнення психоемоційного виснаження. У цьому контексті саморегуляція виступає базовим інструментом підтримки ментального здоров'я.

Однак, окрім індивідуальних зусиль, надзвичайно важливою залишається роль соціального середовища, зокрема мікроклімату в студентській групі. Дружня, відкрита атмосфера, в якій кожен відчуває себе прийнятим і підтриманим, значно знижує рівень міжособистісної напруги та сприяє формуванню довіри. Соціальна

підтримка однолітків допомагає краще справлятися з труднощами, зменшує відчуття самотності та підвищує рівень психологічного благополуччя. Успішні приклади створення позитивного емоційного фону в студентських колективах демонструють ефективність групових практик, зокрема колективних обговорень, тренінгів емоційної компетентності, спільного відпочинку чи волонтерства. Такі ініціативи сприяють згуртованості, розвитку емпатії та формуванню підтримуючої соціальної мережі. До найдієвіших практик, що рекомендуються для впровадження у студентське середовище, належать ті, що зображені на рисунку 3.5.

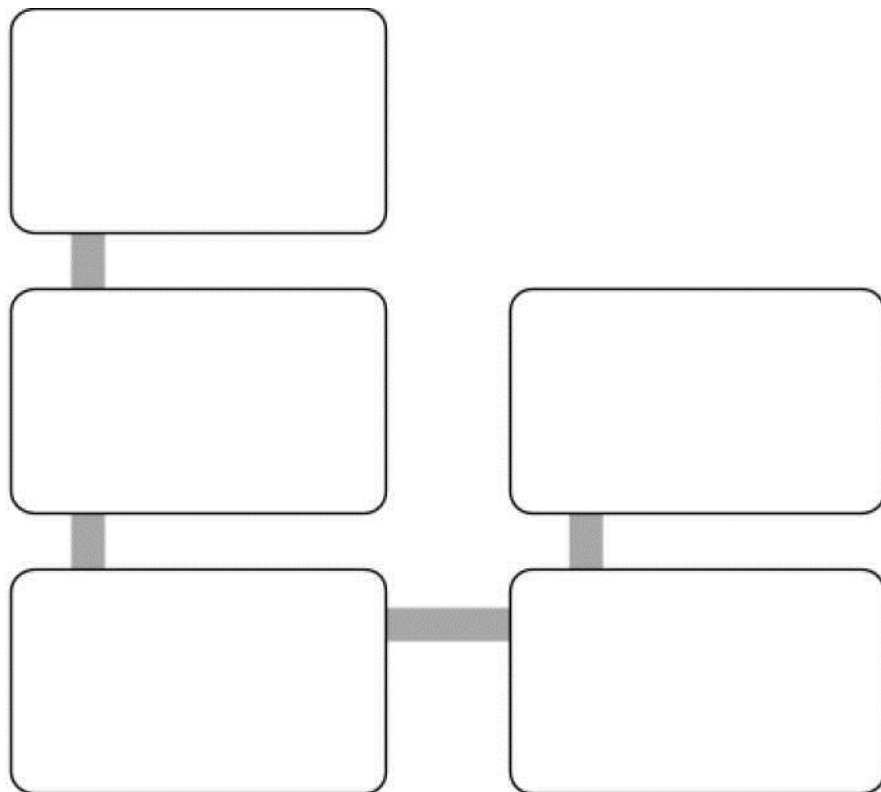


Рис. 3.5. Методи групових практик

Одним із найефективніших способів покращення міжособистісної взаємодії в студентському колективі є тимблдингові заходи. Це можуть бути тренінги на розвиток довіри, командні квести, психологічні ігри або навіть неформальні виїзди на природу. Головне — забезпечити неформальну атмосферу, де студенти можуть проявити себе поза академічним контекстом. Такі заходи сприяють відкритішому спілкуванню, розвитку співпраці та взаєморозуміння. Наприклад, організація

інтерактивного квесту в університетському середовищі дозволяє кожному учаснику відчувати себе частиною команди. Регулярне проведення подібних активностей допомагає знижувати напругу, що виникає внаслідок навчального стресу, та покращує загальний емоційний клімат у групі.

Групові обговорення й практика «емоційних кіл» (check-in) є важливими для формування атмосфери довіри та емоційної відкритості. На початку заняття студенти можуть по черзі коротко поділитися тим, як вони себе почувають, використовуючи метафори або шкалу емоцій. Це дає змогу викладачу й одногрупникам краще розуміти емоційний стан групи та реагувати на нього з емпатією. Наприклад, студент може сказати: «Сьогодні я — як хмаринка, бо відчуваю легкий смуток через втому». Така практика займає всього 5-10 хвилин, але створює потужний ефект присутності та залученості. Вона розвиває емоційний інтелект і вчить поважати переживання інших.

Психологічні тренінги у форматі регулярних зустрічей або навчальних модулів мають суттєвий вплив на емоційну грамотність студентів. Тематика таких тренінгів може включати розвиток асертивності, навички вирішення конфліктів, розпізнавання емоцій, роботу з тривожністю. У процесі учасники виконують рольові вправи, працюють у парах, обговорюють реальні ситуації, що дозволяє переносити отримані знання у щоденну практику. Тренінги можуть проводити як викладачі-психологи, так і запрошені фахівці, що сприяє підвищенню їх професійного рівня. Наприклад, заняття на тему «Як сказати "ні"» допомагає студентам краще розуміти власні кордони та будувати здорову комунікацію. Участь у таких заходах не лише підвищує впевненість, а й зміцнює групову згуртованість.

Волонтерські та соціальні ініціативи створюють умови для об'єднання студентів навколо спільних цінностей і корисної діяльності. Це можуть бути участь у благодійних акціях, екологічних прибираннях, візити до дитячих будинків чи організація культурних заходів. Спільне виконання соціально значущих завдань

розвиває відчуття відповідальності, сприяє розвитку співчуття та емпатії. Також це дозволяє студентам розкрити свої сильні сторони, отримати підтримку та визнання в колективі. Наприклад, підготовка невеликої благодійної вистави чи акції збору речей для військових може стати емоційно значущою подією для групи. Такі ініціативи допомагають створювати атмосферу підтримки та єдності, що позитивно впливає на емоційний клімат.

Неформальні ритуали підтримки відіграють велику роль у зміцненні групових зв'язків і створенні позитивного настрою. Це можуть бути спільні привітання з днем народження, перегляд фільмів після сесії, підсумкові «вечори подяки» або невеликі свята після завершення важливих етапів навчання. Такі події не вимагають значних ресурсів, але мають великий емоційний вплив, оскільки створюють відчуття важливості кожного учасника групи. Наприклад, просте вручення символічної листівки з побажаннями чи організація спільного чаювання після складного тижня показує увагу й турботу. Такі ритуали формують сталі емоційні асоціації з групою як з безпечним середовищем. Регулярне їх застосування закладає фундамент для здорової групової динаміки та підтримки.

Системна реалізація групових методів в освітньому процесі дозволяє не лише гармонізувати психологічний клімат у студентському середовищі, а й формувати навички соціальної взаємодії, які залишаються актуальними впродовж усього життя.

На основі визначених способів збереження емоційного балансу студентів, ми розробили тренінг «Покращення емоційного фону студентів». Основною метою даного тренінгу є навчити студентів розпізнавати та регулювати свої емоції, а також покращити емоційний клімат у групі.

Тривалість: 60-90 хв

Формат: офлайн / онлайн

Кількість учасників: до 20 осіб

Мета: навчити студентів розпізнавати та регулювати свої емоції, покращити емоційний клімат у групі

Таблиця 3.6

Тренінг: Покращення емоційного фону студентів

Вправа	Мета	Методи/Завдання	Опис
Вступ (10 хв)	Створення безпечного та відкритого простору для учасників, ознайомлення з програмою тренінгу та його цілями	"Як почувашся сьогодні однією емоцією?". Це завдання дає можливість кожному учаснику визначити свій емоційний стан на момент тренінгу і вносить елементи саморефлексії в процес.	На самому початку тренінгу тренер привітно зустрічає учасників і представляє себе, що дозволяє створити атмосферу довіри та відкритості. Озвучуються цілі тренінгу, а також основні завдання, на яких будуть зосереджені заняття.
Міні-лекція: Що таке емоційний фон? (10 хв)	Ознайомлення учасників з поняттям емоційного фону та його впливом на життя студента	У цій частині тренер розповідає про важливість емоційного фону для загального самопочуття та успішності в навчанні. Пояснюється, що таке емоційний фон, як на нього впливають зовнішні фактори, такі як стрес, втома, спілкування з оточуючими, а також інформаційне середовище, в якому ми перебуваємо. Підкреслюється, що гармонізація емоційного стану допомагає покращити якість навчання, знижує стрес і сприяє кращому розумінню власних потреб і бажань.	

Продовження табл. 3.6

Вправа “Мої ресурси” (15 хв)	Допомогти учасникам усвідомити свої ресурси для емоційного відновлення.	Завдання: записати 5 речей, які допомагають вам почуватися краще, коли емоційно важко Робота в парах: обмін думками Обговорення в колі: “Що нового дізнався про себе або інших?”	Обговорення в колі дозволяє виявити спільні теми та отримати нові ідеї для покращення емоційного стану.
Техніка емоційної саморегуляції (15 хв)	Навчити учасників простим методам управління своїми емоціями	Дихальна вправа "4-7-8" “Я-висловлювання” у конфлікті Практика короткої медитації (2 хв)	
Вправа “Карта емоцій” (15 хв)	Допомогти учасникам виразити та усвідомити свої емоції за допомогою творчого підходу	Кожен учасник обирає зображення/картинку (або кольорову картку), яка символізує його поточний емоційний стан Обговорення в малих групах: “Що стоїть за цим образом?”	Після того як кожен обрав своє зображення, учасники обговорюють у малих групах, що саме стоїть за обраним образом, і як цей стан пов'язаний з їхніми переживаннями. В кінці обговорення кожен ділиться своїми відчуттями в загальному колі.
Рефлексія та завершення (10 хв)	Вправа “Сходінка настрою”: учасники наочно показують, як змінився їхній настрій від початку до кінця Відкрите коло: “Що заберу з собою після тренінгу?”	Вправа “Сходінка настрою”: учасники наочно показують, як змінився їхній настрій від початку до кінця Відкрите коло: “Що заберу з собою після тренінгу?”	Також проводиться відкритий обмін думками: кожен учасник має можливість поділитися тим, що він забере з собою після тренінгу та що йому стало найбільш корисним.

На нашу думку, тренінг «Покращення емоційного фону студентів» є ефективним інструментом для розвитку емоційної грамотності серед студентів. За допомогою простих технік саморегуляції та групових вправ студенти можуть навчитися краще розпізнавати свої емоції, ефективно управляти ними і сприяти створенню більш гармонійного та підтримуючого емоційного середовища у

навчальній групі.

У підсумку, підвищення емоційного благополуччя студентів є важливою складовою їхнього загального розвитку та успішності в навчанні. Запровадження практичних методів саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту, а також сприятливого соціального середовища дозволяє не лише знижувати рівень стресу та тривожності, а й підтримувати стабільність психоемоційного стану, що є необхідним для ефективного навчання. Групові методи, такі як тімбілдингові заходи, емоційні кола та тренінги з емоційної грамотності, сприяють зміцненню соціальних зв'язків та створенню атмосфери підтримки серед студентів. Водночас роль викладача у формуванні позитивного емоційного середовища є незамінною. Викладач, який проявляє емпатію, надає конструктивний зворотний зв'язок і підтримує атмосферу довіри та психологічної безпеки, створює сприятливі умови для розвитку студентів як у професійному, так і в особистісному аспекті.

Таким чином, системний підхід до покращення емоційного фону в студентських групах, який поєднує індивідуальні та колективні стратегії, має значний вплив на психологічний стан студентів, їхню мотивацію до навчання та загальний успіх у освітньому процесі. Тому важливо не лише застосовувати ці методи на практиці, а й активно пропагувати їх серед студентського середовища, щоб сприяти створенню здорового та продуктивного навчального процесу.

Висновки до розділу 3

У результаті первинної обробки емпіричних даних було виявлено низку особливостей міжособистісної поведінки підлітків, які дозволяють охарактеризувати загальні тенденції у соціальній взаємодії вибірки. Методика Q-сортування В. Стефансона засвідчила, що більшість учасників схильні до залежності, товариськості та уникнення конфліктів, що свідчить про прагнення до соціального прийняття, гармонії у стосунках та уникнення суперечностей.

Результати методики К. Томаса продемонстрували переважання стилю пристосування, що підтверджує орієнтацію більшості студентів на збереження доброзичливої атмосфери у взаємодії, навіть ціною власних інтересів. Водночас друге місце посіла співпраця, як ознака конструктивного стилю вирішення конфліктів. Це дозволяє стверджувати про загальну спрямованість вибірки на миролюбні та кооперативні форми взаємодії.

Аналіз результатів за методикою Т. Лірі показав високий рівень адаптивної поведінки у більшості учасників за всіма типами міжособистісних стосунків. Найвищі середні значення були отримані для агресивного, співробітницького та покірного типів, що свідчить про здатність до асертивного самовираження, ефективної командної взаємодії та гнучкості у підпорядкуванні. Низький відсоток екстремальних і патологічних проявів вказує на загальну психологічну зрілість і соціальну адаптованість учасників.

Кореляційний аналіз показав, що міжособистісні риси студентів мають певну взаємозалежність зі стратегіями поведінки у конфліктах. Зокрема, домінантні особистості частіше обирають конкуренцію та співпрацю, тоді як альтруїсти схильні до компромісу. Агресивні риси корелюють із конкурентними стратегіями, а співробітницькі - з компромісними. Лідери, як правило, схильні до пристосування, демонструючи гнучкість і адаптивність у конфліктних ситуаціях.

Таким чином, емоційний фон та особистісні характеристики студентів тісно пов'язані з якістю їхніх взаємин і використовуваними стратегіями реагування у конфліктних ситуаціях. Це підкреслює необхідність розвитку емоційної компетентності, саморегуляції та конструктивної комунікації серед молоді. Гармонізація емоційного середовища у студентських колективах може стати ключовим чинником підвищення ефективності соціальної взаємодії та профілактики міжособистісних конфліктів.

Емоційний фон студентів є ключовим чинником, що безпосередньо впливає на якість їхнього навчання, рівень соціальної взаємодії та загальний психологічний

добробут. Гармонізація цього фону є не лише індивідуальною потребою кожного студента, а й важливим завданням для побудови сприятливого навчального середовища. Проведене дослідження та практичні рекомендації свідчать, що комплексне застосування індивідуальних технік саморегуляції (дихальні вправи, майндфулнес, фізична активність, рефлексія) та групових практик (тімбілдинг, емоційні кола, психологічні тренінги) здатне значно зменшити рівень емоційного напруження, покращити психологічний клімат і підвищити ефективність соціальної взаємодії в студентських колективах.

Розроблений тренінг «Покращення емоційного фону студентів» демонструє практичну цінність впровадження інтерактивних форм емоційного розвитку у форматі короткотривалих зустрічей, які доступні для широкого кола учасників і не потребують значних ресурсів. Важливою також є роль викладача як модератора емоційного клімату, здатного створити атмосферу довіри, підтримки та психологічної безпеки. Таким чином, системний підхід до покращення емоційного фону, що поєднує особистісну роботу студента та колективні практики групової взаємодії, сприяє формуванню цілісного середовища, в якому кожен учасник освітнього процесу може розвиватися, навчатися й відчувати себе емоційно стабільним та соціально залученим. Це, у свою чергу, позитивно впливає на академічні результати, мотивацію та загальний життєвий баланс студентської молоді.

ВИСНОВКИ

Провівши дослідження, ми зробили наступні висновки:

1. У процесі теоретичного аналізу було з'ясовано, що міжособистісна взаємодія розглядається як багаторівнева система, яка включає когнітивні, емоційні, поведінкові, комунікативні та контекстуальні компоненти. Вона реалізується у процесі спільної діяльності, залежить від особистісних характеристик суб'єктів та виконує важливі функції - від соціалізації до регуляції власної поведінки. Особливу роль у структурі взаємодії відіграє емоційне тло, яке формує ставлення до інших та задає стиль спілкування. У студентському середовищі міжособистісна взаємодія має особливо високу динаміку через часту зміну соціальних ролей, груп і видів діяльності. Саме тому її вивчення має охоплювати не лише поведінковий аспект, а й глибші механізми адаптації та соціальної ідентичності. Теоретичні підходи підтверджують, що міжособистісна взаємодія є базисом формування гармонійних або конфліктних стосунків.

Конфлікт, як складова міжособистісної взаємодії, виявляється не як випадкове порушення, а як закономірний елемент соціальної поведінки. Він постає у формі суперечностей, які виникають внаслідок розбіжностей у цілях, потребах або очікуваннях учасників взаємодії. Визначено, що конфлікти в студентському середовищі зумовлені не лише ситуаційними чинниками, але й глибинними особистісними особливостями, такими як емоційна зрілість, ціннісні орієнтації та комунікативна компетентність. Типологія конфліктів дозволяє класифікувати їх за рівнем прояву (внутрішньоособистісні, міжособистісні, групові) та характером протікання (відкриті, приховані, латентні). Це дає змогу краще зрозуміти природу конфліктів у студентських колективах і розробити відповідні механізми їх регуляції. Отже, теоретичне обґрунтування міжособистісної взаємодії та конфлікту створює міцне підґрунтя для емпіричного вивчення поведінкових стратегій.

2. Поведінкові стратегії в конфлікті виступають ключовим індикатором

соціальної зрілості та адаптаційного потенціалу особистості. Вони є результатом поєднання особистісних рис, емоційного фону, попереднього досвіду й ситуативного контексту. У дослідженні було підтверджено, що студенти найчастіше обирають стратегії пристосування й співпраці, що свідчить про їхню орієнтацію на збереження доброзичливого клімату. Такі стратегії забезпечують гнучкість у взаємодії, дозволяють знижувати емоційне напруження та підтримувати групову згуртованість. Водночас менш поширеними є моделі конкуренції та уникнення, які обираються при високій внутрішній напрузі або бажанні уникнути відповідальності. Отже, поведінкові стратегії тісно пов'язані з типом взаємин та стилем соціальної поведінки студентів.

Встановлено, що вибір тієї чи іншої стратегії має не лише ситуативний, а й стабільний особистісний характер. Зокрема, студенти з доміантними рисами частіше демонструють конкурентну поведінку, а ті, хто схильний до емоційного співпереживання - до компромісів і співпраці. Психологічна потреба у визнанні, страх соціального відторгнення або прагнення до контролю також впливають на обрану модель реагування. Отримані результати дозволяють деталізувати взаємозв'язок між емоційно-особистісними характеристиками та якістю взаємодії в умовах конфлікту. Поведінкові стратегії виявляються не ізольовано, а як частина загальної картини міжособистісної динаміки. Таким чином, знання про їхні особливості може бути використано як діагностичний і корекційний інструмент у роботі з молоддю.

3. У дослідженні взяли участь 120 студентів, серед яких 60 дівчат та 60 хлопців віком від 19 до 21 років. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням Google-Form. У ході емпіричного дослідження було використано три методики: Q-сортування В. Стефансона, опитувальник К. Томаса та методику Т. Лірі. Це дозволило охопити як суб'єктивні уявлення про себе у соціальній взаємодії, так і реальні моделі поведінки в конфліктних ситуаціях. Дані показали, що більшість студентів тяжіють до моделей залежності, товарищкості й уникнення

відкритих конфліктів, що вказує на їх орієнтацію на прийняття та збереження стабільних стосунків. Стиль пристосування за Томасом був найпоширенішим, що свідчить про готовність поступатися задля підтримання групової гармонії. Другим за популярністю був стиль співпраці, який відображає конструктивну орієнтацію на спільне вирішення проблем. Загалом це свідчить про превалювання миролюбної та соціально спрямованої поведінки серед студентської молоді.

Аналіз за методикою Лірі виявив високий рівень адаптивної поведінки, зокрема у межах агресивного, співробітницького та покірного типів. Це демонструє здатність до поєднання активного самовираження з гнучкістю та взаємною повагою в міжособистісних контактах. Водночас низький рівень деструктивних або екстремальних реакцій свідчить про загальну психологічну зрілість досліджуваної вибірки. Кореляційний аналіз підтвердив наявність зв'язку між певними міжособистісними рисами та стратегіями поведінки у конфлікті. Наприклад, агресивні риси узгоджуються з конкурентною стратегією, а співробітницькі — з компромісом і пристосуванням. Ці результати є підставою для глибшого розуміння індивідуальних відмінностей у студентській поведінці в умовах конфлікту.

4. Отримані результати стали основою для розробки комплексу практичних рекомендацій, спрямованих на покращення емоційного клімату та регуляцію конфліктних процесів у студентському середовищі. Зокрема, запропоновано застосування технік саморегуляції (дихальні вправи, майндфулнес, рефлексивні практики), які дозволяють знижувати емоційне напруження. Ефективним також є впровадження групових форм роботи - емоційні кола, командоутворюючі заходи, психологічні тренінги. Вони сприяють підвищенню рівня відкритості, довіри та співпереживання між учасниками навчального процесу. Особливу увагу рекомендовано приділити розвитку соціальної компетентності через навчальні модулі з конструктивного спілкування та вирішення конфліктів. Це дозволить сформувати в студентів здатність до відповідальної та продуктивної взаємодії.

Практичну цінність також має авторський тренінг «Покращення емоційного фону студентів», який довів свою ефективність у форматі короткотривалих зустрічей. Його гнучка структура дозволяє адаптувати зміст під потреби конкретної групи без потреби у складних ресурсах. Важливою умовою успіху є активна участь викладачів як фасилітаторів емоційного середовища, які задають стиль і тонус комунікації. Їхня здатність створювати атмосферу психологічної безпеки є критично важливою для гармонізації стосунків у групі.

Таким чином, поєднання індивідуальної роботи над емоційною компетентністю з колективними формами взаємодії створює системну модель профілактики конфліктів. Це сприяє формуванню стабільного, продуктивного та комфортного навчального середовища для студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барановська О., Іващенко А. Тендерні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 388-400.
URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-388-400](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-388-400) (дата звернення: 20.05.2025).
2. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 10. С. 3-11.
URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2021.10.1> (дата звернення: 20.05.2025).
3. Бахмутова Л. М. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії зимівників у антарктичних експедиціях : дис. ... д-ра філософії в галузі психології : 053. Київ, 2020. 322 с.
4. Бортун Б. Конфліктна взаємодія як предмет наукових студій: особливості потрактування та функційні вияви. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Т. 3, № 73. С. 34-40.
URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-34-40> (дата звернення: 20.05.2025).
5. Вараксіна А. В. Вплив емоційного інтелекту на побудову міжособистісної взаємодії. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості* : Зб. наук. матеріалів III міжнар. науково-практ. конф., м. Полтава, 27-28 квіт. 2023 р. Полтава. С. 33-36.
6. Вахоцька І. Психологічні особливості поведінки у конфлікті залежно від рівня особистісної зрілості. *Питання психології*. 2022. Т. 2, № 66. С. 18-24.
URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-18-24> (дата звернення: 20.05.2025).
7. Видолоб Н. О. Особливості міжособистісної взаємодії в процесі

соціалізації в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 20. С. 103-112.

8. Гаврюшенко В. Теоретичні основи дослідження міжособистісної взаємодії в психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 11. С. 37-47. URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2021.11.6> (дата звернення: 20.05.2025).

9. Голярдик Н. А. Причини виникнення й способи подолання внутрішньоособистісних конфліктів. *SWorldJournal*. 2023. Т 23, № 3. С. 109-118. URL: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2024-23-00-059> (дата звернення: 20.05.2025).

10. Журавльова Л., Коломієць Т., Шмиглюк О. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Т 12, № 9(54). С. 58-68. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2020.9\(54\).05](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2020.9(54).05) (дата звернення: 20.05.2025).

11. Кірсанова С. С. Формування готовності студентської молоді до міжособистісної взаємодії в полікультурному середовищі педагогічного університету : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Мелітополь, 2021. 315 с.

12. Комар Т. Гендерні особливості міжособистісної взаємодії студентів-психологів як передумова формування готовності до професійної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 5, № 69. С. 75-83. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-75-83> (дата звернення: 20.05.2025).

13. Коновальчук І. М. Сутність і структура готовності майбутніх учителів початкових класів до надання допомоги батькам у вирішенні конфліктів з дітьми. *Підготовка майбутніх фахівців у контексті становлення нової української школи: компетентнісний підхід* : Зб. наук. пр. Житомир, 2019. С.271-275.

14. Кукса Ю. Порівняльне дослідження особливостей побудови міжособистісної взаємодії студентами технічного профілю різної статі. *Психологія і особистість*. 2023. № 1. С. 139-149. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2023.1.274740> (дата звернення: 20.05.2025).
15. Купчишина В. Ч., Грубі Т. В. Індивідуально-особистісні якості особистості як один із факторів виникнення сімейних конфліктів. *Габітус*. 2024. № 57. С. 220-225. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.36> (дата звернення: 20.05.2025).
16. Максименко С. Д. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : монографія. Київ : Вид. Дім «Слово», 2020. 220 с.
17. Мирошник О. Г Конфлікти у студентських групах з різною композицією за ознаками статі. *Psychology and Personality*. 2021. № 2. С. 117-128. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.2.239971> (дата звернення: 20.05.2025).
18. Моделі поведінки у конфліктній ситуації. *MagneticOne*. URL: <https://mail.magneticone.com.ua/моделі-поведінки-у-конфліктній-ситуа/> (дата звернення: 20.05.2025).
19. Нежута А. В., Джаббарова Л. В. Теоретичний аналіз проблеми прояву конфліктної поведінки в підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 3. С. 54-58. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.3.9> (дата звернення: 20.05.2025).
20. Ситнік С. В. Етапи розвитку міжособистісної взаємодії фахівців соціономічних професій. *Science and Education a New Dimension*. 2019. Т. 209, № 86. С. 72-75. URL: <https://doi.org/10.31174/send-pp2019-209vii86-16> (дата звернення: 20.05.2025).
21. Ситнік С. В., Кондратьєва І. П., Сільченко І. В. Особливості

подолання конфліктних ситуацій у осіб з різним рівнем міжособистісної взаємодії. *Габітус*. 2022. № 33. С. 202-209.

URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.36> (дата звернення: 20.05.2025).

22. Ситнік С., Чебикін О. Особливості міжособистісної взаємодії психологів з різним рівнем соціального інтелекту. *Science and Education*. 2020. Т. 2020, № 1. С. 41-48. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-1-6> (дата звернення: 20.05.2025).

23. Ситнік С., Чебикін О. Спрямованість у спілкуванні як особистісний ресурс ефективної міжособистісної взаємодії. *Science and Education*. 2021. Т. 2021, № 3. С. 22-29. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-3-3> (дата звернення: 20.05.2025).

24. Скворчевська Є. Л. Стиль міжособистісної взаємодії як умова гармонійних стосунків у студентській групі. *Габітус*. 2021. № 32. С. 213-218. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.38> (дата звернення: 20.05.2025).

25. Фролова І. Є. Конфронтація як різновид міжособистісної взаємодії. *ВІСНИК харківського національного університету ім. В.Н. каразіна*. 2010. Т. 63, № 928. С. 68-74.

26. Хавула Р. Сучасна психологія міжособистісної взаємодії: різновекторність досліджень. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2024. № 54. С. 65-71. URL: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.54.2024-2.8> (дата звернення: 20.05.2025).

27. Харко І., Розмирська Ю. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії працівників дснс в умовах тривалого травматичного стресу. *Psychological prospects journal*. 2024. № 44. С. 143-157.

URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-44-har> (дата звернення: 20.05.2025).

28. Шулигіна Р., Бондар І. Психолого-педагогічний ландшафт проблеми формування ровесницьких стосунків дітей дошкільного віку в умовах освітніх

змін. *Педагогіка і психологія постмодернізму: цінності, компетентності, діджиталізація*. Aerzen, 2021. С. 155-175.

29. 3 Types of workplace conflict. *Experts in business psychology and personality assessment*.
URL: <https://www.themyersbriggs.com/en-US/Connect-With-Us/Blog/three-types-of-workplace-conflict> (date of access: 20.05.2025).
30. Avoidant Attachment, Withdrawal-Aggression Conflict Pattern, and Relationship Satisfaction: A Mediation Dyadic Model / I. Bretana et al. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.794942> (date of access: 20.05.2025).
31. Conflict. *Cambridge Dictionary*.
URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/conflict> (date of access: 20.05.2025).
32. Qikrikgi N. Explaining association between interpersonal communication competence and depression through need satisfaction, anxiety, and stress. *Current Psychology*. 2024. No. 43. P 25468-25480.
URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06250-8> (date of access: 20.05.2025).
33. Gao J., Soranzo A. Applying Q-Methodology to Investigate People's Preferences for Multivariate Stimuli. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.556509> (date of access: 20.05.2025).
34. Influence of interpersonal relationship on subjective well-being of college students: The mediating role of psychological capital / J. Zhang et al. *PLOS ONE*. 2024. Vol. 19, no. 9. P 1-13.
URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293198> (date of access: 20.05.2025).
35. Kelly J., Al-Rawi Y. Recognising, understanding and managing high conflict behaviours in healthcare. *Postgraduate Medical Journal*. 2020. Vol. 97, no. 1144. P 123-124. URL: <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2020-139173> (date of access: 20.05.2025).

36. Lac A., Donaldson C. D. Development and Validation of the Drama Triangle Scale: Are You a Victim, Rescuer, or Persecutor?. *Journal of Interpersonal Violence*. 2020. Vol. 37, no. 7-8. P 4057-4081. URL: <https://doi.org/10.1177/0886260520957696> (date of access: 20.05.2025).
37. Latent profile analysis of interpersonal problems: Attachment, basic psychological need frustration, and psychological outcomes. / M. Wei et al. *Journal of Counseling Psychology*. 2021. Vol. 68, no. 4. P 467-488. URL: <https://doi.org/10.1037/cou0000551> (date of access: 20.05.2025).
38. Locke K. D. Circumplex Scales of Interpersonal Values: Reliability, Validity, and Applicability to Interpersonal Problems and Personality Disorders. *Journal of Personality Assessment*. 2000. Vol. 75, no. 2. P 249-267. URL: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7502_6 (date of access: 20.05.2025).
39. Moving Toward, Moving Against, and Moving Away: An Interpersonal Approach to Construct Validation of the Horney-Coolidge Type Inventory / S. E. Carlson et al. *Journal of Personality Assessment*. 2021. P 1-10. URL: <https://doi.org/10.1080/00223891.2021.1991358> (date of access: 20.05.2025).
40. November 2023 HRSM student, faculty, staff and alumni notes. *College of Hospitality, Retail and Sport Management*. URL: https://sc.edu/study/colleges_schools/hrsm/about/news/2023/november_2023_hrsm_student_faculty_staff_alumni_notes.php (date of access: 20.05.2025).
41. Paddock J. R., Nowicki S. An examination of the Leary circumplex through the interpersonal check list. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20, no. 2. P 107-144. URL: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90113-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90113-3) (date of access: 20.05.2025).
42. Pennington G. Managing conflict styles to accelerate leadership effectiveness. *BMC Proceedings*. 2024. Vol. 18, no. 28. URL: <https://doi.org/10.1186/s12919-024-00313-1> (date of access: 20.05.2025).
43. Perina K. 3 Research-Based Ways People Approach Interpersonal

Problems. *Psychology*

Today.

URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/experimentations/202106/3-research-based-ways-people-approach-interpersonal-problems> (date of access: 20.05.2025).

44. Rosequist R., Kromka S. M. The Dark Side of Conflict: The Relationships between Dark Tetrad Personality Traits and Conflict Management Styles. *Imagination, Cognition and Personality*. 2024. Vol. 44, no. 2. P 121-141. URL: <https://doi.org/10.1177/02762366241281253> (date of access: 20.05.2025).

45. Sata J. The Psychology of Conflict: A Comprehensive Analysis of Its Underlying Causes and Advanced Approaches to Resolution. *Psychology, Health, and Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 2, no. 1. P 1-8. URL: <https://doi.org/10.61784/phbs3004> (date of access: 20.05.2025).

46. Tailoring Conflict Resolution Strategies Based On The Four Attachment Styles. *SG Psych Stuff - Engaging minds, empowering futures*. URL: <https://www.sgpsychstuff.com/tailoring-conflict-resolution-strategies-based-on-the-four-attachment-styles> (date of access: 20.05.2025).

47. Tehrani H. D., Yamini S. Personality traits and conflict resolution styles: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 157. P 109794. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109794> (date of access: 20.05.2025).

48. The Emotional Bank Account and the Four Horsemen of the Apocalypse in Romantic Relationships of People With Borderline Personality Disorder: A Dyadic Observational Study / J. E. Beeney et al. *Clinical Psychological Science*. 2019. Vol. 7, no. 5. P 1063-1077. URL: <https://doi.org/10.1177/2167702619830647> (date of access: 20.05.2025).

49. The intrapersonal and interpersonal consequences of interpersonal synchrony / Y. Hu et al. *Acta Psychologica*. 2022. Vol. 224. P 103513. URL: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103513> (date of access: 20.05.2025).

50. Warmuth K. A., Cummings E. M., Davies P T. Constructive and destructive interparental conflict, problematic parenting practices, and children's

symptoms of psychopathology. *Journal of Family Psychology*. 2020. Vol. 34, no. 3. P 301-311. URL: <https://doi.org/10.1037/fam0000599> (date of access: 20.05.2025).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика Q-сортування для вивчення міжособистісних стосунків В. Стефансона

Процедура дослідження: Психолог пропонує досліджуваному набір тверджень, які потрібно оцінити "так" або "ні", у крайніх випадках - "маю сумнів" щодо наявності такої характеристики у себе. Відповіді слід зафіксувати у бланку для відповідей.

Текст методики

1. Критичний щодо товаришів.
2. Виникає тривога, коли у групі назріває конфлікт.
3. Схильний діяти, зважаючи на поради лікаря.
4. Не схильний створювати надто близькі стосунки з товаришами.
5. Подобається дружність у групі.
6. Схильний протистояти лідеру.
7. Відчуває симпатії до одного-двох членів групи.
8. Уникає зустрічей і зборів у групі.
9. Подобається схвалення лідера.
10. Незалежний у судженнях і манері поведінки.
11. Готовий пристати на будь-чию сторону у дискусії.
12. Схильний керувати товаришами.
13. Радий спілкуванню з одним-двома друзями.
14. Зовнішньо спокійний під час вияву ворожості з боку інших членів групи.
15. Схильний підтримувати настрої своєї групи.
16. Не надає значення особистим якостям членів групи.
17. Схильний відволікати групу від її мети.

18. Відчуває задоволення, протиставляючи себе лідеру.
19. Бажав би зблизитися з деякими членами групи.
20. Віддає перевагу нейтральності в суперечці.
21. Подобається, коли лідер активний і добре керує.
22. Віддає перевагу беземоційному обговоренню суперечностей.
23. Недостатньо стриманий у вираженні почуттів.
24. Прагне згуртувати довкола себе однодумців.
25. Незадоволений надто формальними стосунками.
26. Коли звинувачують - хвилюється і мовчить.
27. Згоден з основними напрямками діяльності групи.
28. Прив'язаний до групи більше, ніж до певних її членів.
29. Схильний затягувати та загострювати суперечку.
30. Прагне бути в центрі уваги.
31. Бажав би бути членом вузького угруповання.
32. Схильний до компромісів.
33. Відчуває внутрішнє хвилювання, коли лідер учиняє щось, що не відповідає його сподіванням.
34. Надто чутливо ставиться до зауважень товаришів.
35. Може бути підступним і улесливим.
36. Схильний взяти на себе керівництво у групі.
37. Щирий у групі.
38. Виникає нервово хвилювання під час групових суперечок.
39. Віддає перевагу лідерові, що бере на себе відповідальність під час планування робіт.
40. Не схильний до виявів дружелюбності.
41. Схильний сердитися на товаришів.
42. Намагається налаштувати інших проти лідера.
43. Легко знаходить знайомства за межами групи.

44. Намагається уникати того, щоб бути втягнутим у суперечку.
45. Легко погоджується з пропозиціями інших членів групи.
46. Чинить опір створенню угруповань у колективі.
47. Виявляє іронію і сарказм, коли роздратований.
48. Виникає неприязнь до тих, хто намагається виділитися.
49. Віддає перевагу меншій, але більш довірливій групі.
50. Намагається не виявляти своїх істинних почуттів.
51. Пристає на бік лідера у групових суперечках.
52. Ініціативний у встановленні контактів у спілкуванні.
53. Уникає критикування товаришів.
54. Віддає перевагу можливості звертатися до лідера частіше, ніж до інших.
55. Не подобається, коли стосунки у групі надто фамільярні.
56. Подобається створювати суперечки.
57. Прагне втримати свій високий статус у групі.
58. Схильний вступати в контакти з товаришами і швидко руйнувати їх.
59. Схильний до суперечок, задерикуватий.
60. Схильний виражати невдоволення лідером.

Ключ до методики:

- Залежність - 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54;
Незалежність - 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60.
Товариськість - 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52;
Нетовариськість - 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58.
Прийняття боротьби - 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59;
Уникнення боротьби - 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

Обробка й оцінювання результатів:

За ключем підраховується частота вияву кожної тенденції, причому кількість відповідей "так" за однією тенденцією підсумовується разом із кількістю відповідей "ні" за полярною тенденцією в парі. Наприклад, кількість позитивних відповідей за шкалою "залежність" додається до кількості негативних відповідей за шкалою "незалежність". Якщо одержана сума наближається до 20, то можна говорити про перевагу тієї чи іншої стійкої тенденції, яка належить індивіду і виявляється не тільки в певній групі, а й за її межами. У разі, коли кількість відповідей "так" однієї тенденції дорівнює кількості позитивних відповідей за протилежною тенденцією (наприклад, "залежність - незалежність"), то такий стан може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту особистості, яка перебуває під владою однаково виражених протилежних тенденцій.

Три-чотири відповіді "маю сумнів" за окремими тенденціями розглядаються як ознака нерішучості, ухиляння, астеничності, але вони також можуть свідчити про певну вибірковість у поведінці, тактичну гнучкість, сценічність. Краще розглядати такі характеристики в сукупності з іншими параметрами.

Методика визначення типового стилю реагування в конфліктних ситуаціях К.

Томаса

В опитувальнику наведено 5 можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації, які згруповані у 30 пар. З кожної пари оберіть те судження, яке Ви вважаєте найхарактернішим для своєї поведінки.

1. а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.

2. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.

3. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.

4. а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5. а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.

б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.

6. а) Я намагаюся уникнути прикрощів.

б) Я намагаюся досягти свого.

7. а) Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно.

б) Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.

8. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

9. а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

б) Я докладаю всіх зусиль, щоб досягти свого.

10. а) Я наполегливо прагну досягти свого.

б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. а) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

12. а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.

б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

13. а) Я пропоную серединну позицію.

б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.

14. а) Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди.

б) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

15. а) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.

б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16. а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.

17. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18. а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.

19. а) Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.

б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв'язати його остаточно.

20. а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.

21. а) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

22. а) Я намагаюся знайти серединну позицію між моєю думкою та

думкою іншої людини.

б) Я відстоюю свої бажання.

23. а) Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24. а) Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.

б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.

25. а) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26. а) Я пропоную серединну позицію.

б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. а) Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.

б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28. а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.

29. а) Я пропоную серединну позицію.

б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.

б) Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні, щоб досягти успіху.

Бланк для відповідей

№ пари	а	б	№ пари	а	б
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		

Опрацювання результатів

Кількість балів, яку Ви набрали за кожною шкалою, визначає тенденції дотримання відповідної поведінки в конфліктних ситуаціях. Бали підраховуються за наведеним далі ключем.

Ключ до відповідей

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

Інтерпретація результатів

Стиль поведінки, що має найбільше кількісне значення, вважається домінуючим. Можливі випадки, коли людина у конфліктних ситуаціях використовує різні стилі поведінки, що є найкориснішими.

Стиль суперництва (конкуренції). Прагнення досягти задоволення власних інтересів, незважаючи на інтереси інших. Активність дій та вольових зусиль. Орієнтація на власні ідеали та здібності. Авторитарність, яка спрацьовує в ситуаціях, коли потрібно швидко ухвалити рішення; якщо людина, яка приймає рішення,— досвідчений керівник; якщо ситуація є критичною або інші люди розгубилися, комусь потрібно зрештою прийняти рішення.

Стиль співпраці. Активна участь у розв'язанні конфлікту з відстоюванням як своїх інтересів, так і інтересів партнерів. Спільне обговорення проблем та потреб сторін спрацьовує в ситуаціях, де рішення є важливим для обох сторін; якщо стосунки з партнерами довготривалі й корисні; якщо є час і можливість попрацювати над подальшим розв'язанням складної ситуації; якщо бажання обох сторін збігаються; якщо між партнерами є статусна рівновага.

Стиль компромісу. Здатність поступитися своїми інтересами з обох сторін, що беруть участь у конфлікті. Прагнення прийняти рішення, що задовольняє обидві сторони, спрацьовує в ситуаціях, якщо ці сторони мають однакову владу, але протилежні інтереси; якщо необхідно виграти час і Вас задовольняє часткове рішення; якщо рішення потрібно прийняти швидко, тому що це найбільш економний і ефективний шлях; інші підходи до розв'язання проблеми видаються неефективними; є бажання зберегти стосунки з протилежною стороною.

Стиль уникнення. Відсутність прагнення до кооперації. Пасивність у відстоюванні своїх прав через неважливість для Вас розв'язання проблеми або у безвиході. Перенесення відповідальності за розв'язання проблеми на інших спрацьовує в ситуаціях, коли напруженість конфлікту досить висока і необхідно її послабити; якщо рішення настільки незначні, що не слід витратити сили на

їхню зміну; якщо потрібно виграти час на збирання доказів і підтримку іншого рішення; якщо виникає відчуття, що інші мають більше шансів на розв'язання проблеми.

Стиль пристосування. Здатність діяти спільно з партнером заради його інтересів. Прагнення до гармонії у стосунках, комфортності обох сторін спрацьовує в ситуаціях, коли необхідно зберегти мирні стосунки з партнерами; якщо наслідок конфлікту важливіший для партнерів, ніж для Вас; якщо у Вас замало влади або шансів на перемогу; якщо важливішими є інтереси партнера, а не власні; якщо Ви вважаєте, що для партнера таке рішення буде певним уроком, навіть якщо воно неправильне.

ДОДАТОК В

Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі

Інструкція: Вам пропонується список характеристик. Слід уважно прочитати кожна і вирішити, чи відповідає вона вашому уявленню про себе. Якщо відповідає, то позначте її у протоколі хрестиком, якщо не відповідає - нічого не ставте. Якщо немає повної впевненості, хрестик не ставте. Намагайтеся бути щирими.

Текст опитувальника

- 1) Інші думають про нього прихильно
- 2) Справляє враження на оточуючих
- 3) Уміє розпоряджатися, наказувати
- 4) Уміє наполягти на своєму
- 5) Володіє почуттям гідності
- 6) Незалежний
- 7) Здатний сам подбати про себе
- 8) Може проявляти байдужість
- 9) Здатний бути суворим
- 10) Строгий, але справедливий
- 11) Може бути щирим
- 12) Критичний до інших
- 13) Любить поплакатися
- 14) Часто сумний
- 15) Здатний проявляти недовіру
- 16) Часто розчаровується
- 17) Здатний бути критичним до себе
- 18) Здатний визнати свою неправоту
- 19) Охоче підкоряється
- 20) Поступливий

- 21) Вдячний
- 22) Захоплюється, схильний до наслідування
- 23) Поважний
- 24) Шукає схвалення
- 25) Здатний до співпраці, взаємодопомоги
- 26) Прагне ужитися з іншими
- 27) Приязний, доброзичливий
- 28) Уважний, ласкавий
- 29) Делікатний
- 30) Підбадьорюючий
- 31) Чуйний на заклики про допомогу
- 32) Безкорисливий
- 33) Здатний викликати захоплення
- 34) Користується в інших повагою
- 35) Володіє талантом керівника
- 36) Любить відповідальність
- 37) Впевнений в собі
- 38) Самовпевнений, напористий
- 39) Діловий, практичний
- 40) Любить змагатися
- 41) Стійкий, наполегливий, де треба
- 42) Невблаганний, але неупереджений
- 43) Дратівливий
- 44) Відкритий, прямолінійний
- 45) Не терпить, щоб їм командували
- 46) Скептичний
- 47) На нього важко справити враження
- 48) Образливий, делікатне
- 49) Легко бентежить
- 50) Невпевнений у собі

- 51) По ступливий
- 52) Скромний
- 53) Часто вдається до допомоги інших
- 54) Дуже шанує авторитети
- 55) Охоче приймає поради
- 56) Довірливий і прагне радувати інших
- 57) Завжди люб'язний в обходженні
- 58) Дорожить думкою оточуючих
- 59) Товариська, уживчивий
- 60) Добросердечний
- 61) Добрий, вселяє впевненість
- 62) Ніжний, м'якосердий
- 63) Любить піклуватися про інших
- 64) Безкорисливий, щедрий
- 65) Любить давати поради
- 66) Справляє враження значного людини
- 67) Начальственно наказовий
- 68) Владний
- 69) Хвалькуватий
- 70) Гордовитий і самовдоволений
- 71) Думає тільки про себе
- 72) Хитрий, розважливий
- 73) Нетерпимий до помилок інших
- 74) Корисливий
- 75) Відвертий
- 76) Часто недружелюбний
- 77) Озлоблений
- 78) Скаржник
- 79) Ревнивий
- 80) Довго пам'ятає свої образи

- 81) Самобичуючийся
- 82) Сором'язливий
- 83) Безініціативний
- 84) Лагідний
- 85) Залежна, несамостійна
- 86) Любить підкорятися
- 87) Надає іншим приймати рішення
- 88) Легко потрапляє в халепу
- 89) Легко піддається впливу друзів
- 90) Готовий довіритися будь-кому
- 91) Схильний призначати до всіх без розбору
- 92) Всім симпатизує
- 93) Прощає всі
- 94) Переповнений надмірним співчуттям
- 95) Великодушний, терпимий до недоліків
- 96) Прагне протегувати
- 97) Прагне до успіху
- 98) Чекає захоплення від кожного
- 99) Розпоряджається іншими
- 100) Деспотичний
- 101) Сноб, судить про людей лише за рангом і достатку
- 102) Марнославний
- 103) Егоїстичний
- 104) Холодний, черствий
- 105) Уїдливі, глузливі
- 106) Злий, жорстокий
- 107) Часто гнівливий
- 108) Байдужий, байдужий
- 109) Злопам'ятний
- 110) Проїнятий духом протиріччя

- 111) Впертий
- 112) Недовірливий, підозрілий
- 113) Боязкий
- 114) Сором'язливий
- 115) Відрізняється надмірною готовністю підкорятися
- 116) М'якотілий
- 117) Майже ніколи нікому не заперечує
- 118) Нав'язливий
- 119) Любить, щоб його опікали
- 120) Надмірно довірливий
- 121) Прагне знайти розташування кожного
- 122) З усіма погоджується
- 123) Завжди доброзичливий
- 124) Любить всіх
- 125) Дуже поблажливий до оточуючих
- 126) Намагається утішити кожного
- 127) Піклується про інших на шкоду собі
- 128) Псує людей надмірною добротою

Обробка результатів:

На першому етапі обробки даних проводиться підрахунок балів за кожною октанте з допомогою ключа до опитувальником.

Ключ:

Авторитарний: 1 - 4, 33 - 36, 65 - 68, 97 - 100.

Егоїстичний: 5 - 8, 37 - 40, 69 - 72, 101 - 104.

Агресивний: 9 - 12, 41 - 44, 73 - 76, 105 - 108.

Підозрілий: 13 - 16, 45 - 48, 77 - 80, 109 - 112.

Підпорядковується: 17 - 20, 49 - 52, 81 - 84, 113 - 116.

Залежний: 21 - 24, 53 - 56, 85 - 88, 117 - 120.

Доброзичливий: 25 - 28, 57 - 60, 89 - 92, 121 - 124.

Альтруїстична: 29 - 32, 61 - 64, 93 - 96, 125 - 128.

Типи міжособистісних стосунків

I. Авторитарний

13 - 16 - диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Навколишні відзначають цю владність, але визнають її.

9 - 12 - домінантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги. 0-8 - упевнена в собі людина, але не обов'язково лідер, завзятий і наполегливий.

II. Егоїстичний

13 - 16 - прагне бути над усіма, але одночасно в стороні від усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбну. Труднощі перекладає на оточуючих, сам відноситься до них кілька відчужено, хвалькуватий, самовдоволений, зарозумілий.

0 - 12 - егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

III. Агресивний

13 - 16 - жорсткий і ворожий по відношенню до оточуючих, різкий, жорсткий, агресивність може доходити до асоціальної поведінки.

9 - 12-вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, глузливий, іронічний, дратівливий.

0 - 8 - впертий, завзятий, наполегливий і енергійний.

IV. Підозрілий

13 - 16 - відчужений по відношенню до ворожого і злісного світу,

підозрілий, образливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно на всіх скаржитися, всім незадоволений (шизоидний тип характеру).

9 - 12 - критичний, нетовариський, відчуває труднощі у інтерперсональних контактах через невпевненість в собі, підозрілості і боязні поганого ставлення, замкнутий, скептичний, розчарований в людях, потайний, свій негативізм проявляє у вербальній агресії.

0 - 8 - критичний по відношенню до всіх соціальних явищ і оточуючим людям.

V. Підпорядковується

13 - 16 - покірний, схильний до самоунижению, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому-небудь більш сильному.

9 - 12-сором'язливий, лагідний, легко ніяковіє, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

0 - 8 - скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

VI. Залежний

13 - 16 - різко невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з будь-якого приводу, тому залежний від інших, від чужої думки.

9-12 - слухняний, боязливий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди праві.

0 - 8 - конформний, м'який, очікує допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий.

VII. Доброзичливий

9 - 16 - доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, "бути хорошим" для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогруп, має розвинені механізми

витіснення і придушення, емоційно лабільний (истероидный тип характеру).

0 - 8 - схильний до співробітництва, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слід умовностям, правилам і принципам "хорошого тону" у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, товариський, проявляє теплоту і дружелюбність у відносинах.

VIII. Альтруїстичний

9 - 16 - гиперответственный, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі і занадто активний по відношенню до оточуючих, приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня "маска", що приховує особистість протилежного типу).

0 - 8 - відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей проявляє у співчутті, симпатії, турботі, ніжності, вміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

Перші чотири типи міжособистісних відносин -1, 2, 3 і 4 - характеризуються переважанням неконформних тенденцій і схильністю до диз'юнктивним (конфліктним) проявів (3, 4), більшою незалежністю думки, завзятістю у відстоюванні власної точки зору, тенденцією до лідерства і домінування (1, 2).

Інші чотири октанта - 5, 6, 7, 8 - представляють протилежну картину: переважання конформних установок, конгруентність у контактах з оточуючими (7, 8), невпевненість у собі, податливість думці оточуючих, схильність до компромісів (5, 6).

ДОДАТОК Г

ТОП-10 способів покращення емоційного стану студента

1. Дихай глибоко - техніка "4-7-8":
2. Вдих - 4 секунди
3. Затримка дихання - 7 секунд
4. Видих - 8 секунд
5. Роби фізичну активність - хоча б 15 хвилин на день (ходьба, спорт, танці).
6. Спи достатньо - 7-8 годин, регулярний режим сну.
7. Обмежуй екранний час - особливо перед сном.
8. Говори про свої емоції - з другом, психологом або в щоденнику.
9. Визнавай свої почуття - не засуджуй себе за "негативні" емоції.
10. Роби паузи - перерва 5-10 хвилин після кожної години навчання.
11. Слухай музику, що тебе заспокоює або надихає.
12. Дякуй - запиши 3 речі, за які вдячний щодня.
13. Роби щось приємне для себе - маленькі радості щодня.