

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
Факультет управління
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ
ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

студент групи ПС22-3
Храпко Богдана Олександрівна

КЕРІВНИК:

д.біолог.н., професор кафедри психології
Лихолат Олена Анатоліївна

РЕЦЕНЗЕНТ:

Канд.психол.наук, доцент кафедри психології
ВНПЗ «ДГУ»
Панфілова Галина Борисівна

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

В.о. завідувача кафедри психології
Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро

АНОТАЦІЯ

Храпко Б.О. Психологічні особливості конфліктної особистості в юнацькому віці.

У роботі досліджено проблему, що стосується психологічних особливостей конфліктної особистості в юнацькому віці. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до поняття психологічних особливостей особистості, що формують її конфліктність, основні концепції конфлікту і стилів поведінки особистості в емоційно напружених ситуаціях, сучасні уявлення про вплив емоційного інтелекту на вибір стратегій вирішення конфлікту залежно від статі та віку. Здійснене емпіричне дослідження особистісних особливостей, що визначають конфліктність особи, рівень емоційного інтелекту та їх вплив на стиль поведінки в конфліктних ситуаціях в юнацькому віці. Встановлені взаємозв'язки між рівнем конфліктності особистості, розвитком емоційного інтелекту та стилем поведінки в конфлікті залежно від гендерності. Отримані результати можуть бути використані для розробки та вдосконалення рекомендацій зі зниження особистісної конфліктності та підвищення рівня емоційного інтелекту з метою оптимізації управління конфліктами в юнацькому віці.

Ключові слова: особистісна конфліктність, емоційний інтелект, стилі поведінки, юнацький вік, гендерність

i

n

g

d

e

p

e

n

d

i

n

g

o

n

g

e

n

d

e

r

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РИС КОНФЛІКТНОЇ ОСОБИСТОСТІ НА ЕТАПІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Конфлікти та стратегії їх вирішення

1.2 Особистісна конфліктність

Вплив емоційного інтелекту на вибір стратегій вирішення конфлікту залежно від статі та віку

Висновки до розділу I

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки

2.2. Методи емпіричного дослідження

Висновки до розділу II

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РИС НА КОНФЛІКТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Результати дослідження за методикою «Диференціальна діагностика конфліктності»

Результати дослідження за методикою «Особистісна агресивність і конфліктність»

Результати дослідження за методикою діагностики емоційного інтелекту

Результати дослідження за методикою «Стилі поведінки в конфліктній ситуації»

3.5. Кореляційний аналіз зв'язків між отриманими показниками особистісної конфліктності, емоційного інтелекту та стилем поведінки в конфліктній ситуації

3.6. Практичні рекомендації щодо зниження особистісної конфліктності та агресивності, підвищення емоційного інтелекту

Висновки до розділу III

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ВСТУП

Актуальність дослідження. Особистісна конфліктність є складним, цілісним утворенням, що характеризується трьома компонентами: позаіндивідуальні (зовнішні) характеристики особи в конфлікті, як їх сприймають інші, або представлення конфлікту в метаіндивідуальному світі через різні показники соціального сприйняття; внутрішньоіндивідуальні властивості, включаючи симптоматичні комплекси, що сприяють прояву різних форм конфлікту; метаіндивідуальний вплив на інших, або втілення конфлікту у внутрішньому світі інших суб'єктів [5]. Дефініція «конфліктність» розглядається з погляду того, що процес комунікації є асиметричним: кожна людина трансформує інформацію відповідно до власних позицій. Саме це породжує конфлікт. В наукових роботах конфліктність тлумачиться як сукупність стабільних і повторюваних характеристик поведінки людини в конфліктній ситуації, як конструктивних (опір конфлікту), так і деструктивних (сам конфлікт) [12].

В дослідженнях, зосереджених на взаємозв'язку між рівнем конфліктності та особистісними рисами, доведено, що реакції людей на загострення залежать від їхнього темпераменту, що трансформує фізіологічну та психологічну сфери особистості. Факторами ризику конфліктності особистості також є риси особистості та акцентуації характеру, які, впливаючи на міжособистісну комунікацію, напружують атмосферу спілкування і можуть провокувати конфлікти [9, 13, 15]. Тому важливе вміння конструктивно долати міжособистісні та внутрішньоособистісні конфлікти у критичні періоди життя, одним з яких є юнацький період, щоб досягти гармонійного розвитку особистості.

В основі вирішення конфліктів лежить ефективна комунікація. Такі навички, як активне слухання, емпатія та асертивність, дозволяють людям висловлювати свої погляди, поважаючи точки зору інших, створюючи можливості для спільного вирішення проблем. Особи, які можуть

конструктивно вирішувати конфлікти, мають більше шансів будувати міцніші стосунки та відчують менше стресу [39].

Наявні дослідницькі дані свідчать про те, що найбільш значні трансформації та зміни відбуваються під час становлення дорослого життя, як і процеси або механізми, що впливають на риси особистості та поведінковий, когнітивний та емоційний розвиток індивідів [52]. Період ранньої дорослості є новим етапом розвитку особистості, що характеризується низкою нових викликів, тривалими освітніми та навчальними траєкторіями, значною мірою сформованими вимогами сучасних економічних умов, які можуть суттєво вплинути на емоційне та психологічне благополуччя [25, 54]. В Україні молодь в юнацькому віці відчуває додаткове психологічне і соціально-економічне навантаження, пов'язане з російською військовою агресією.

Ефективне вирішення конфліктів пов'язане з міцнішими стосунками, зниженням стресу та більшою задоволеністю життям [29]. Емоційна регуляція – невід'ємний компонент вирішення конфліктів – позитивно впливає на здатність студентів адаптуватися до нових академічних та соціальних умов [61]. Тому дослідження психологічних особливостей конфліктної особистості в юнацькому віці в сучасних українських реаліях є актуальним.

Мета роботи: визначення психологічних особливостей конфліктної особистості та їх взаємозв'язок з вибором стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях в юнацькому віці.

Об'єкт дослідження - психологічні особливості конфліктної особистості.

Предмет дослідження - психологічні особливості конфліктної особистості (загальна конфліктність, агресивність, рівень емоційного інтелекту) та їх вплив на стиль поведінки в конфліктних ситуаціях в юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження: такі психологічні особливості особистості як конфліктність та емоційний інтелект є основними формуючими чинниками

стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях; існують гендерні відмінності у компонентно-структурній моделі конфліктності та профілі емоційного інтелекту залежно від гендерності в юнацькому віці

Відповідно мети та гіпотези дослідження були поставлені такі **завдання**:

роаналізувати сучасні теоретичні підходи до поняття психологічних особливостей особистості, що формують її конфліктність.

теоретично дослідити основні концепції конфлікту і стилів поведінки особистості в емоційно напружених ситуаціях.

систематизувати сучасні уявлення про вплив емоційного інтелекту на вибір стратегій вирішення конфлікту залежно від статі та віку.

Здійснити емпіричне дослідження особистісних особливостей, що визначають конфліктність особи, рівень емоційного інтелекту та їх вплив на стиль поведінки в конфліктних ситуаціях в юнацькому віці.

становити взаємозв'язки між рівнем конфліктності особистості, розвитком емоційного інтелекту та стилем поведінки в конфлікті.

Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення.

Емпіричні: методики «Диференціальна діагностика конфліктності» (О. Саннікова, Т. Ульянова); «Особистісна агресивність і конфліктність»; «Методика діагностики емоційного інтелекту» (Н. Холл); «Стилі поведінки в конфліктній ситуації» (К. Томас, Р. Кілман).

Математико-статистичні методи обробки експериментальних даних: описова статистика, застосування t-критерію Ст'юдента, кореляційний аналіз за Пірсоном.

Емпіричне дослідження проведене на **базі** Університету митної справи та фінансів. До **дослідної вибірки** увійшли 40 здобувачів вищої освіти (19-20 років), з яких 23 юнки та 17 юнаків.

Наукова новизна полягає в аналітичному опрацюванні сучасних теоретичних положень про психологічні особливості особистості, що формують її конфліктність, в юнацькому віці, та їх доповнення висновками,

отриманими при здійсненні емпіричного дослідження в сучасних умовах на прикладі українських студентів.

Практична значущість роботи: отримані результати емпіричного дослідження можуть бути використані для розробки та вдосконалення рекомендацій зі зниження особистісної конфліктності та підвищення рівня емоційного інтелекту з метою оптимізації управління конфліктами в юнацькому віці.

Апробація. Результати дослідження були представлені на Міжнародній науково-практичній конференції «Цифрове суспільство: міжнародні економічні відносини, управління, фінанси та соціум», 24 квітня 2026 року, Дніпро, Університет митної справи та фінансів.

Структура та обсяг роботи. Робота містить вступ, три розділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки, список використаних джерел (62 найменування). Робота містить 11 таблиць, 11 рисунків. Обсяг роботи – 74 сторінок, з яких 64 сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РИС КОНФЛІКТНОЇ ОСОБИСТОСТІ НА ЕТАПІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1 Конфлікти та стратегії їх вирішення

Конфлікт – це інтерактивний процес несумісності або розбрату всередині соціальних утворень або між ними [50]. Дефініція “конфлікт” тлумачиться досить широко, що наближає його до філософського поняття суперечності. У психології «конфлікт» загалом визначається як зіткнення протилежних і взаємовиключних тенденцій в межах одного епізоду свідомості, міжособистісних взаємодій або стосунках окремих осіб чи груп, і пов'язане з негативними емоційними переживаннями [1, 2]. У широкому сенсі конфлікт визначається як ескалація суперечностей, що формуються через розбіжності в цілях, інтересах чи позиціях, які не співпадають з власними переконаннями учасників. Це тригерує бажання захистити або нав'язати приватну позицію, що, у свою чергу, провокує психологічну напругу та конфронтацію [3].

Залежно від умов, конфлікти можуть бути причинами, об'єктами, наслідками (позитивними та негативними) різноманітних життєвих кризових ситуацій у житті особи [4, 7].

Основні ознаки конфлікту як психологічного феномену такі:

- 1) наявність конфлікту (дійсного або уявного), який сприймається як такий, що неможливо вирішити, та проявляється у відкритій і публічній формі.;
- 2) характер комунікації еволюціонує в бік негативної конфронтації з боку одного або обох учасників;
- 3) активність усіх сторін посилюється, їхнє бажання перемогти зростає, а арсенал засобів, що використовуються, поступово розширюється: образи, шантаж, залякування, погрози, фізичне насильство тощо;
- 4) емоційна напруга посилюється, а негативні емоції загострюються, аж поки не призводять до втрати контролю над емоціями та поведінкою [6].

Міжособистісний конфлікт часто розглядається як одне з основних джерел стресу в повсякденному житті [20] Тим не менш, не всі довгострокові наслідки конфлікту є несприятливими. Відповідні міжособистісні конфлікти можуть дозволити особам на етапі ранньої дорослості навчитися балансувати між індивідуальністю та приналежністю [8] Крім того, конфлікт тісно пов'язаний з особистісним розвитком, результатами когнітивного та соціального розвитку в підлітковому та дорослому віці. Враховуючи неминучість міжособистісних конфліктів у взаємодії з однолітками, ефективне управління та вирішення є важливими для соціальної адаптації. Результати конфліктів залежать від застосованих стратегій вирішення, причому різні підходи призводять до різних наслідків.

Стратегії вирішення конфліктів стосуються того, як люди справляються з міжособистісними конфліктами, і дослідники розробили різні теоретичні моделі для опису стратегій вирішення конфліктів індивідів у міжособистісній взаємодії, причому найширше використовуваною є модель подвійної турботи, яка класифікує різні підходи на основі ступеня турботи про себе та інших у конфлікті. До них належать вирішення проблем (висока зосередженість на собі та інших), компроміс (помірна зосередженість на собі та інших), примус (висока зосередженість на собі, низька зосередженість на інших), згладжування (висока зосередженість на інших, низька зосередженість на собі) та уникнення (відсторонення, відсутність турботи як про себе, так і про інших)

Орієнтація на вирішення проблем вважається найконструктивнішою стратегією вирішення конфліктів, такою як спокійне висловлення розбіжностей. Стратегії орієнтації на вирішення проблем пов'язані з позитивними наслідками для психічного здоров'я після конфлікту та можуть пом'якшити вплив віктимізації однолітками на негативні психологічні наслідки, такі як депресія та самотність [60]. Хоча примусові та покірні стратегії також охоплюють вирішення розбіжностей шляхом прямого спілкування, примусові та покірні стратегії, які більше схильні захищати лише

потреби однієї сторони конфлікту, можуть призвести до страждань інтересів іншої сторони, що потенційно може призвести до суперництва та конфронтації. З іншого боку, стратегії уникнення є найбільш негативними, і вважаються дезадаптивною стратегією вирішення конфліктів [11].

Вирішення конфліктів, яке визначається як здатність конструктивно керувати розбіжностями та вирішувати їх, є важливим для налагодження як міжособистісних, так і професійних стосунків. Цей набір навичок охоплює комунікацію, емоційну регуляцію, ведення переговорів та вирішення проблем — компетенції, критично важливі для пом'якшення суперечок та сприяння здоровішим стосункам. Люди з сильними здібностями до вирішення конфліктів краще підготовлені до подолання напруженості, сприяння взаєморозумінню та досягнення більш позитивних соціальних та емоційних результатів [50].

В освітньому контексті навички вирішення конфліктів не лише сприяють соціальній інтеграції, але й підтримують академічний успіх. Студенти з сильними здібностями до управління конфліктами краще підготовлені до вирішення суперечок між однолітками, зменшення булінгу та підтримки позитивних стосунків як з однолітками, так і з викладачами. Робертсон та ін.] виявили, що ефективне управління конфліктами пов'язане з більшою задоволеністю стосунками та академічною адаптацією серед студентів коледжів. Ці результати свідчать про те, що студенти, які успішно долають конфлікти, не тільки досягають кращих соціальних результатів, але й досягають кращих академічних результатів.

Дослідження свідчить про сильний зв'язок між особистістю та стратегіями вирішення конфліктів, і використані стратегії вирішення конфліктів можуть відрізнятися залежно від рис особистості.

1.2 Особистісна конфліктність

Особистість - це багатовимірна складна структура; кожна риса не існує ізольовано, і людина може мати одночасно кілька тенденцій особистості, тому

зосередження лише на одній рисі не забезпечує всебічного та глибокого розуміння особистості[53]. Дослідження показали, що система особистості, яка поєднує кілька рис особистості, забезпечує краще розуміння відмінностей особистості. З точки зору «індивідуально-орієнтованого» дослідження, особистість - це інтегрована система, а система особистості людини пов'язана з різними вимірами рис[45].

Особистість – це стабільна індивідуальна характеристика, яка забезпечує основу для пояснення індивідуальної поведінки, почуттів та мотивації. Крім того, стратегії, які люди обирають та використовують для подолання конфліктів, також тісно пов'язані з особистістю.

Дефініція «конфліктність» розглядається з погляду того, що процес комунікації є асиметричним: кожна людина трансформує інформацію відповідно до власних позицій. Саме це породжує конфлікт. Виділено кілька основних ознак конфлікту: ригідні стереотипні когніції; несприйняття дуальності та суперечностей; потяг до соціальних статусів; містична схильність; амбівалентність [10, 14].

Особистісна конфліктність є складним, цілісним утворенням, що характеризується трьома компонентами:

- позаіндивідуальні (зовнішні) характеристики особи в конфлікті, як їх сприймають інші, або представлення конфлікту в метаіндивідуальному світі через різні показники соціального сприйняття;
- внутрішньоіндивідуальні властивості, включаючи симптоматичні комплекси, що сприяють прояву різних форм конфлікту;
- метаіндивідуальний вплив на інших, або втілення конфлікту у внутрішньому світі інших суб'єктів [5].

В наукових роботах конфліктність тлумачиться як сукупність стабільних і повторюваних характеристик поведінки людини в конфліктній ситуації, як конструктивних (опір конфлікту), так і деструктивних (сам конфлікт) [12].

В дослідженнях, зосереджених на взаємозв'язку між рівнем конфліктності та тривожності людини та її психологічним і фізичним

здоров'ям, доведено, що реакції людей на загострення залежать від їхнього темпераменту, що трансформує фізіологічну та психологічну сфери особистості. Факторами ризику конфліктності особистості також є риси особистості та акцентуації характеру, які, впливаючи на міжособистісну комунікацію, напружують атмосферу спілкування і можуть провокувати конфлікти [9, 13, 15]. Тому важливе вміння конструктивно долати міжособистісні та внутрішньоособистісні конфлікти у критичні періоди життя, щоб досягти гармонійного розвитку особистості.

В основі вирішення конфліктів лежить ефективна комунікація. Такі навички, як активне слухання, емпатія та асертивність, дозволяють людям висловлювати свої погляди, поважаючи точки зору інших, створюючи можливості для спільного вирішення проблем. Студенти, які можуть конструктивно вирішувати конфлікти, мають більше шансів будувати міцніші стосунки з однолітками та відчують менше стресу [39].

Окрім міжособистісних стосунків, вирішення конфліктів відіграє вирішальну роль в організаційних умовах. Воно пов'язане з покращенням командної роботи, задоволенням від роботи та продуктивністю. Працівники, які можуть конструктивно вирішувати конфлікти, сприяють позитивному робочому середовищу, надаючи пріоритет співпраці та повазі. Ці навички підвищують відданість організації та загальне задоволення від роботи, підкреслюючи важливість вирішення конфліктів як в особистому, так і в професійному середовищі [50].

Вплив на стратегії вирішення конфліктів можна розрізнити як з індивідуальної, так і з ситуативної точки зору. Як стабільна риса, що відображає індивідуальні відмінності та забезпечує основу для розуміння людей і пояснення їхньої поведінки, почуттів і мотивації, особистість отримала пильну увагу при виборі стратегій вирішення конфліктів [53]. Значна частина досліджень особистості базується на теорії «Великої п'ятірки» особистості, яка охоплює п'ять основних елементів особистості: екстраверсію, невротизм, сумлінність, поступливість і відкритість [27]. Особистість впливає на вибір

індивідом стратегій вирішення конфліктів через різні мотиваційні, когнітивні та поведінкові процеси, і люди з різними рисами особистості можуть відрізнятися рівнем турботи про себе та інших у конфліктних ситуаціях, що, у свою чергу, впливає на вибір стратегій вирішення конфліктів. Дослідження зв'язку між цими двома поняттями датуються 1960-ми роками, коли Рінгетт (1965) досліджував моделі вирішення конфліктів учасників (наприклад, компроміс, свавілля, двозначність і блокування) у різних конфліктних ситуаціях і показав, що певною мірою існує зв'язок між моделями вирішення конфліктів і рисами особистості. Згодом, зв'язок між особистістю та стратегіями вирішення конфліктів привернув значну увагу дослідників і досліджувався в групах дітей, підлітків, студентів університетів [39]. Бажаність характеризується позитивною турботою про інтереси інших, що може враховувати вимоги інших під час конфлікту, і тісно пов'язана з міжособистісним конфліктом та адаптивними процесами особистості, причому особи з високим рівнем бажаності схильні позитивно атрибуувати потенційно конфліктну поведінку; екстраверти можуть ділитися інформацією з іншими, що збільшує ймовірність пошуку взаємовигідного рішення, коли потреби обох сторін конфлікту певною мірою задовольняються. Високо віддані особи, ймовірно, більше наголошуватимуть на стратегіях співпраці, які задовольняють інтереси обох сторін, ніж на стратегії конкуренції за рахунок іншої сторони. Відкритість допомагає подолати упередження ігнорування потенційних взаємовигідних можливостей у конфлікті. Це дозволяє людям побачити потенційно втрачені можливості для співпраці та бути більш сприйнятливими до точки зору іншої сторони [32].

Тип особистості, що вирізняється підвищеною екстраверсією, відкритістю, приємністю, сумлінністю та низьким рівнем невротизму, пов'язаний з посиленням сприйняття перспективи та прийняттям різних точок зору, що вказує на життєву турботу про себе та інших. Ця схильність до сприйняття перспективи сприяє застосуванню позитивних стратегій вирішення конфліктів, таких як співпраця та поступливість. Крім того, їхня

висока екстраверсія сприяє активній соціальній участі та емоційному вираженню в конфліктах, а не уникненню. Такі риси, як приємність та сумлінність, які відображають доброту, розуміння, щедрість та прагнення до позитивних міжособистісних стосунків, разом з усвідомленістю, адаптивним регулюванням емоцій та сильним самоконтролем, дозволяють особам з подвійною турботою уникати використання дисфункціональних та неконтрольованих стратегій вирішення конфліктів [19].

На противагу цьому, високоневротичні особи більш схильні до негативних емоцій та висловлюють негативні судження. Переживаючи конфлікт, невротичні особи більш схильні до конкуренції або взагалі уникати конфлікту, що певною мірою означає низьку турботу про іншу сторону, а невротизм негативно корелює з ефективністю переговорів, тобто невротизм ускладнює вирішення конфлікту за допомогою стратегій переговорів [47]. Дослідження на основі нейровізуалізації показало, що особи з високим невротизмом та низькою екстраверсією чутливі до емоційного конфлікту під час обробки емоційних виразів, і що індукована конфліктом активація в мигдалині посилюється під час обробки негативних виразів, що може призвести до підвищеного рівня тривожності та депресії, тим самим перешкоджаючи використанню адаптивних стратегій вирішення конфліктів. Ця схильність може впливати зі страху емпатії до інших. Цей страх може зменшити використання неупереджених та заснованих на компромісі стратегій, які з більшою ймовірністю пом'якшують конфлікт, та збільшити використання таких стратегій, як уникнення та агресія, що загострює конфлікт [30].

Дослідження послідовно демонструють тісний зв'язок між вирішенням конфліктів та задоволеністю життям. Особи, які ефективно керують конфліктами, як правило, відчують зниження міжособистісного стресу та покращують емоційне благополуччя. Серед підлітків та студентів університетів конструктивне вирішення конфліктів значно сприяє задоволеності життям. Наприклад, показано, що підходи до вирішення

проблем у конфліктах з батьками та однолітками позитивно пов'язані із задоволеністю життям, тоді як стратегії уникнення пов'язані з нижчою задоволеністю. Соціальні навички вирішення проблем покращують благополуччя та задоволеність учнів в академічному середовищі, підкреслюючи важливість вирішення конфліктів у сприянні сприятливому шкільному середовищу. Окрім міжособистісної динаміки, навички вирішення конфліктів є важливими для вирішення ширших життєвих проблем, таких як балансування роботи та сімейних обов'язків. Дослідження показують, що особи, які ефективно керують конфліктами між роботою та особистим життям, повідомляють про вищий рівень задоволеності роботою та життям. Баланс між роботою та особистим життям опосередковує негативний вплив конфлікту між роботою та сім'єю на задоволеність життям, що ілюструє, як вирішення конфліктів може зменшити стрес від конкуруючих життєвих вимог [29].

Крім того, було показано, що емоційна регуляція – невід'ємний компонент вирішення конфліктів – позитивно впливає на здатність студентів адаптуватися до нових академічних та соціальних умов. Чжао та ін. [61] у своєму дослідженні китайських підлітків виявили, що конструктивні стратегії вирішення конфліктів, такі як примирення, пов'язані з вищою задоволеністю життям, особливо у вирішенні конфліктів з батьками. Це підкреслює важливість емоційної регуляції для сприяння благополуччю, особливо в сімейному контексті. Актуальність вирішення конфліктів поширюється і на професійну сферу. На робочому місці ці навички мають вирішальне значення для підтримки здорового балансу між роботою та особистим життям та запобігання вигоранню. Маріч та ін. [43] продемонстрували, що ефективне управління конфліктами між роботою та особистим життям є важливим для підвищення задоволеності життям серед викладачів вищої освіти. Це підкреслює цінність вирішення конфліктів для зниження стресу, пов'язаного з роботою, та підвищення загальної задоволеності життям у професійному середовищі.

Ще одним важливим фактором є здатність ефективно керувати конфліктами та вирішувати їх. Навички вирішення конфліктів охоплюють комунікативні, переговорні та емоційні здібності, які мають вирішальне значення для вирішення розбіжностей та побудови здорових стосунків [39, 50]. Оскільки студенти взаємодіють з різноманітними однолітками та стикаються з новою соціальною динамікою, ці навички стають необхідними. Ефективне вирішення конфліктів пов'язане з міцнішими стосунками, зниженням стресу та більшою задоволеністю життям. Студенти університетів з сильними навичками вирішення конфліктів повідомляють про вищий рівень задоволеності життям [29].

Студенти з вищим емоційним інтелектом, як правило, краще розуміють та керують власними емоціями та емоціями інших, що сприяє встановленню змістовних зв'язків та допомагає їм ефективніше інтегруватися в нове соціальне середовище. Аналогічно, добре розвинені навички вирішення конфліктів дозволяють студентам конструктивно вирішувати міжособистісні розбіжності, сприяючи позитивним стосункам та зміцнюючи своє відчуття включеності в університетську спільноту[50].

1.3. Вплив емоційного інтелекту на вибір стратегій вирішення конфлікту залежно від статі та віку

Емоції – це складні психофізіологічні реакції на внутрішні або зовнішні подразники, які включають зміни в суб'єктивному досвіді, поведінковому вираженні та фізіологічній активації. Ці реакції виконують адаптивні функції, впливаючи на прийняття рішень, регуляцію поведінки та соціальну взаємодію. Аналіз взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям серед студентів університетів є гарною відправною точкою для вивчення ролі, яку вони відіграють в особистісному та академічному розвитку. Грамотне управління емоціями, ефективне вирішення проблем, вибір хороших стратегій для подолання стресових ситуацій, хороший рівень саморозуміння та

здорові міжособистісні стосунки можуть сприяти покращенню академічної успішності, якості життя та навіть покращенню психічного здоров'я студентів, допомагаючи їм досягати успіхів в академічному та професійному плані[17,

ивчення емоцій – це динамічна галузь. Багато досліджень показали, що емоції відіграють значну роль у поведінці людини. Численні дослідження показали, що емоційний інтелект може відігравати певну роль у задоволенні життям та евдемонічному благополуччі. Кілька теорій стверджують, що емоційний інтелект – це конструкт, який можна виміряти та покращити. Емоційний інтелект залежить від різних змінних, таких як вік, стать, соціокультурний статус, фактори навколишнього середовища та історія навчання; емоційний інтелект має бути пріоритетним предметом, щоб навчити студентів сприймати, розуміти та регулювати емоції з раннього віку. Викладання емоційних навичок в університеті може позитивно вплинути на успішність, психологічне благополуччя та задоволеність життям [59].

апропоновано дві моделі емоційного інтелекту. Згідно першої теоретичної моделі, емоційний інтелект визначається як здатність сприймати, засвоювати, розуміти та регулювати власні та чужі емоції для сприяння особистісному та соціальному зростанню. Емоційний інтелект можна тренувати та вдосконалювати. Згідно з цією моделлю здібностей, емоції впливають на пізнання, когнітивні процеси (сприйняття, увага, міркування, пам'ять) можуть мати прямий вплив на те, як люди переживають та регулюють свої емоції, і що люди можуть використовувати емоційну інформацію для покращення своїх когнітивних процесів [44]. За другою моделлю, заснованою на рисах, або змішаною моделлю, емоційний інтелект розуміється як стабільні риси, що регулюють поведінку, особистість та соціальні навички, а також як фактори адаптації[48].

Емоційний інтелект може розвиватися протягом життєвого циклу, і цей розвиток залежить від багатьох змінних, таких як вік, стать, біологічні фактори, особистісна траєкторія, можливості навчання, а також соціальний,

культурний та академічний контекст. Зростання соціального та емоційного досвіду сприяє посиленню саморегуляції емоцій. З віком люди схиляються до дедалі більш емпатичної та саморегульованої поведінки, більш збалансованого управління емоціями та менш гострих емоційних коливань [46].

Широко визнано, що емоційний інтелект може відігравати важливу роль у міжособистісних стосунках, а також бути пов'язаним із задоволенням життям та евдемонічним благополуччям [28].

Кілька досліджень проаналізували зв'язок між статтю та емоційним інтелектом. Біологічні та генетичні відмінності між чоловіками та жінками з точки зору емоційного інтелекту є складним питанням, яке включає численні змінні, включаючи гормональні, церебральні та еволюційні фактори. Результати суперечливі, оскільки на них впливають профілі соціалізації, очікування, контекст, методологія, біологічні фактори та гендерні стереотипи. [22]. Деякі дослідження стверджують, що жінки демонструють вищі бали за емоційним благополуччям, впевненістю в собі, самосвідомістю, емпатією та загалом міжособистісними та внутрішньоособистісними стосунками, ніж чоловіки [34]; чоловіки, зі свого боку, виявляються більш емоційно здатними справлятися зі стресовими ситуаціями [48].

Інші дослідження не виявили суттєвих відмінностей між статтю у цих змінних. Хоча деякі дослідження стверджують, що чоловіки та жінки по-різному обробляють та виражають свої емоції, важливо наголосити, що ці відмінності вирішально опосередковуються соціальними та культурними факторами. Щодо профілів соціалізації, жінок, як правило, ототожнюють з експресивними рисами (товариськість, увага до потреб інших, чутливість та емпатія), тоді як чоловіків, найімовірніше, ототожнюють з інструментальними рисами (незалежність, напористість, орієнтація на завдання та амбіції). Деякі автори стверджують, що прийняття експресивних або інструментальних рис залежить від соціальних та професійних ролей, а не від статі [26]. Стереотипні очікування впливають на те, як чоловіки та жінки визначають себе, не лише

відображаючи їхні фактичні відмінності, але й те, як до них ставляться інші. Дійсно, нещодавні дослідження показали, що на емоційні навички може впливати сексуальна ідентичність та стереотипи, які приписують різні риси кожній статі [21,36], впливаючи на те, як люди інтерпретують та запам'ятовують інформацію про себе та інших [35].

Ще однією змінною, що розглядається в цьому дослідженні, є задоволеність життям, яка визначається як глобальна когнітивна оцінка, яку люди роблять власному життю. Найзначущими предикторами цього конструкту як для чоловіків, так і для жінок є самооцінка та соціальна підтримка. Високоадаптивні особи з більшою соціальною підтримкою, як правило, ефективніше справляються зі змінами у своєму соціальному середовищі, що призводить до більшої задоволеності життям. Кілька досліджень показують, що жінки, як правило, мають нижчі бали, ніж чоловіки, щодо задоволеності життям, що може бути пов'язано із соціальними очікуваннями, робочим навантаженням та домашніми обов'язками. Жінки більш схильні до стресу та тривоги через соціальні та культурні очікування, з якими вони стикаються. З іншого боку, хоча чоловіки отримують вищі бали задоволеності життям, вони рідше висловлюють свої емоції або шукають допомоги, що може впливати на їхнє сприйняття благополуччя [37]. Однак, нещодавні дослідження показують, що ці відмінності зменшуються в суспільствах, де гендерний розрив менш виражений, де психічне здоров'я, доступ до ресурсів та соціально-економічні умови відіграють ключову роль у задоволеності життям як чоловіків, так і жінок [16].

Результати показали, що жінки частіше використовували стратегію співпраці, ніж чоловіки. Навпаки, чоловіки частіше використовували домінуючу стратегію, але не було різниці між чоловіками та жінками щодо використання стратегій підкорення та уникнення [62].

Евдемонічне благополуччя також пов'язане зі статтю. Кілька досліджень показують, що чоловіки та жінки можуть по-різному сприймати та цінувати

евдемонічне благополуччя, частково через соціальні та культурні фактори. Жінки часто соціалізуються так, що надають пріоритет міжособистісним стосункам та турботливим ролям, і тому можуть знаходити найбільше евдемонічного задоволення в соціальних зв'язках та увазі до інших. Натомість чоловіки схильні зосереджуватися на досягненні автономії та особистих цілей, особливо в професійній та індивідуальній діяльності [35].

Жінки отримали вищі бали за увагу до емоцій інших, вираження емоцій та регулювання емоцій інших. Це може бути пов'язано з біологічними, соціальними та культурними факторами, що впливають на емоційний розвиток та поведінку жінок. Жінки соціалізовані бути більш чутливими до емоційних потреб інших, розвиваючи емпатію та здатність читати емоції оточуючих [34]. Крім того, жінкам зазвичай надається більша свобода вираження своїх емоцій порівняно з чоловіками, яких часто соціалізують, щоб придушувати вираження деяких емоцій. Щодо регулювання емоцій інших, вищий бал, отриманий жінками, можна пояснити еволюційною теорією. Історично жінки відігравали ключову роль у догляді, що передбачає управління та регулювання емоцій інших для сприяння благополуччю групи [26].

Ці результати частково узгоджуються з попередніми дослідженнями, які показують, що жінки, як правило, мають вищі бали за емоційний інтелект. Однак це стосується лише деяких факторів емоційного інтелекту. Чоловіки та жінки отримали приблизно однакові бали за увагу до власних емоцій, регулювання власних емоцій та вирішення проблем. Це може свідчити про те, що протягом життя чоловіки та жінки вчаться визначати та розпізнавати свої емоції [21]. Обидві статі соціалізовані для підтримки емоційної рівноваги, що пояснює подібні бали щодо регулювання власних емоцій. Крім того, подібні бали щодо емоцій у вирішенні проблем свідчать про те, що здатність ефективно використовувати емоції залежить не від статі, а від особистого досвіду та особистої зрілості], а можливо, також від інших змінних, таких як вік, соціально-економічний статус та академічний контекст [46].

Учасники з вищими балами за емоційний інтелект мали вищі бали за емпатичне сприйняття перспективи та самоконтроль у соціальних ситуаціях, вищі бали за соціальні навички, демонстрували більш схильність до співпраці з партнерами [56].

Період ранньої дорослості є новим етапом розвитку особистості [54]. Період дорослого життя, який визначається як період між 18 і 29 роками, характеризується низкою нових викликів розвитку, які можуть суттєво вплинути на емоційне та психологічне благополуччя [25]. Цей етап часто характеризується тривалими освітніми та навчальними траєкторіями, значною мірою сформованими вимогами сучасних економічних та промислових систем. Як наслідок, традиційний, нормативний досвід, пов'язаний з цим віковим діапазоном, суттєво змінився для нових поколінь [18]. Накопичення особистого, академічного, фінансового та соціального тиску протягом цього часу може негативно вплинути на психічне здоров'я, роблячи його періодом підвищеної вразливості та поширеності деструктивної поведінки [41].

Наявні дослідницькі дані свідчать про те, що найбільш значні трансформації та зміни відбуваються під час становлення дорослого життя, як і процеси або механізми, що впливають на риси особистості та поведінковий, когнітивний та емоційний розвиток індивідів [52]. Початок дорослого життя переживається як окремий етап розвитку та визначається дослідженням ідентичності, експериментуванням, нестабільністю, зосередженням на собі, зосередженням на інших та відчуттям проміжності між підлітковим та дорослим віком. Це дослідження ідентичності може викликати плутанину та страх, особливо серед людей з низькою самооцінкою, тоді як нестабільність може посилюватися непередбачуваним характером переходів, з якими вони стикаються. Більше того, психологічна напруга, що виникає через неповну ідентифікацію себе як підлітка чи дорослого, пов'язана з підвищеним рівнем тривожності та депресії, що, у свою чергу, може перешкоджати автономії та дослідницькій поведінці [18, 23].

Період дорослого життя характеризується суттєвими психосоціальними змінами, які можуть мати значний вплив як на психічне здоров'я, так і на загальне благополуччя. Хоча численні дослідження визначили підвищений рівень стресу та емоційні труднощі як поширені переживання протягом цього періоду, важливо визнати, що ця фаза також може бути часом для людей, щоб залучитися до процесів, що сприяють психологічному благополуччю [57].

Фундаментальним аспектом благополуччя в період дорослого життя є здатність ефективно регулювати емоції. Стратегії регуляції емоцій, ключовий предиктор благополуччя, відносяться до різноманітного набору процесів, які допомагають людям керувати своїми емоційними реакціями для досягнення конкретних цілей та адаптації до навколишнього середовища. Процесна модель регуляції емоцій [31] передбачає, що люди використовують як стратегії, орієнтовані на антецеденти, такі як вибір або модифікація ситуацій та когнітивна переоцінка, так і стратегії, орієнтовані на реакцію, такі як емоційне придушення. Ці стратегії відіграють вирішальну роль у підтримці психологічної рівноваги та благополуччя, і їх можна класифікувати як адаптивні або дезадаптивні. Адаптивні стратегії, такі як когнітивна переоцінка та планування, пов'язані з позитивними результатами, включаючи особистісний ріст, опанування навколишнього середовища та відчуття життєвої мети. Наприклад, когнітивна переоцінка, яка означає, що люди переосмислюють стресову ситуацію в більш позитивному світлі, є одним із найсильніших предикторів благополуччя. Дезадаптивні стратегії, такі як емоційне пригнічення або катастрофізація, можуть мати негативні наслідки, призводячи до зниження психологічного благополуччя та більш негативної оцінки життя. Катастрофізація може призвести до того, що люди переоцінюють ймовірність, ризик та тяжкість негативних подій, а також може знизити задоволення від превентивної поведінки перед обличчям негативних подій. Це сприяє збереженню цих дисфункціональних переконань та сприяє підтримці тривожних розладів. Таким чином, спосіб, у який люди регулюють свої емоції, має глибокий вплив на їхнє загальне психологічне здоров'я [42].

Прийняття конструктивного переосмислення стресової події, якою може бути міжособистісний конфлікт, як механізму регулювання емоцій має потенціал для покращення психологічного благополуччя. Це пояснюється тим, що це дозволяє людям сприймати труднощі як можливості для зростання, тим самим зміцнюючи їхнє самоприйняття та відчуття контролю [58].

Життя, що переходить у дорослу форму, характеризується безліччю змін, включаючи перехід до університетського життя, початок кар'єри, зміни місця проживання та встановлення нових стосунків. Риси особистості вважаються потенційними факторами ризику або захисту для навчання та психологічної адаптації. Попередні дослідження виявили фактори, що сприяють поганому психічному здоров'ю студентів, до яких належать сприйнятий академічний тиск, фінансові стресори, соціальна ізоляція, відсутність знайомих соціальних або емоційних мереж підтримки та адаптація до нового середовища [55]. Тому адекватний рівень володіння середовищем дозволить людям ефективно керувати цими переходами та адаптуватися до нових ситуацій, що, у свою чергу, життєво важливо для благополуччя. Більше того, пошук мети в житті є центральною характеристикою життя, що переходить у дорослу форму. Люди досліджують різні варіанти кар'єри, стосунків та способу життя, щоб визначити, що для них важливо та що вони вважають актуальним. Таким чином, можна побачити, що адаптивне регулювання емоцій є життєво важливим для підтримки психологічного благополуччя, незважаючи на невизначеність та зміни, що характеризують цей етап життя [18].

За результатами дослідження, група з високим рівнем дезадаптивних рис особистості демонструвала вищий рівень негативного афекту, відчуженості, психотизму, антагонізму та розгальмування порівняно з іншим профілем, що мав менший ризик. Особи з високо дезадаптивними профілями повідомляли про найбільший емоційний дистрес. Сучасні дані свідчать про те, що негативний афект, що характеризується підвищеною схильністю до переживання негативних емоцій та когнітивних функцій, передбачає

підвищену ймовірність психологічного дистресу. Психотизм, риса, що характеризується незвичайними та нетрадиційними моделями мислення, більш схильний до когнітивних спотворень та нетрадиційних переконань, що може сприяти їхнім унікальним стратегіям подолання та психологічним результатам. Підвищений антагонізм та розгальмування можуть потенційно призвести до міжособистісних конфліктів, схильності до ризику або імпульсивної поведінки. Це ще більше посилює психологічний дистрес. Крім того, відчуженість може свідчити про труднощі у формуванні та підтримці міжособистісних стосунків, що, у свою чергу, може посилити почуття ізоляції та самотності. Розмір та особливості цього високодезадаптивного профілю особистості свідчать про гетерогенний характер емоційних та поведінкових схильностей у студентських популяціях. Якщо припустити, що це типова популяція, це означає, що багато студентів отримали б користь від профілактичного втручання, починаючи з першого семестру [55].

Порушення регуляції емоцій може служити трансдіагностичним фактором або маркером ризику при різних розладах, включаючи проблеми, пов'язані з особистістю. Регуляція емоцій - це концепція, яка відіграє певну роль у формуванні як здорових, так і дисфункціональних аспектів функціонування особистості, причому емоційна дисрегуляція є спільною рисою, що лежить в основі різних дезадаптивних рис [38].

У сучасній літературі з когнітивної оцінки поступово встановлюються перспективні зв'язки між особистістю та подоланням труднощів студентами. Чен та ін. виявили, що особистість прогнозує вразливість до негативних емоцій (депресії та тривоги) через два медіатори: (1) установка на стрес за схемою мислення (загальне переконання щодо природи стресу) та (2) гнучкість подолання (здатність відхилятися від неефективних стратегій подолання та обирати альтернативні). Вони виявили, що установка на стрес – це загроза опосередковує зв'язок між стресовими переживаннями та психологічною вразливістю. І навпаки, вони виявили, що установка на виклик – гнучкість – покращення (тобто стрес – це виклик) прогнозує гнучкість

подолання до нижчих рівнів психологічного дистресу, незалежно від стресових переживань. Екстраверсія, приємність та відкритість були безпосередньо пов'язані з більшою гнучкістю подолання труднощів, що, таким чином, передбачало меншу вразливість [24].

Загалом, навички вирішення конфліктів є життєво важливими для сприяння задоволеності життям у різних сферах, включаючи особистий, академічний та професійний контексти. Люди з сильними здібностями до управління конфліктами краще підготовлені до боротьби зі стресовими факторами, підтримки емоційного благополуччя та сприяння позитивним стосункам. Чи то управління міжособистісною динамікою, чи балансування кількох життєвих ролей, вирішення конфліктів не лише покращує стосунки, але й сприяє ширшому відчуттю задоволення та самореалізації в житті. Зокрема, освітні та робочі середовища повинні пріоритизувати розвиток цих навичок для підтримки загального благополуччя.

Висновки до розділу 1

Конфлікт у студентському середовищі часто є нормативним продовженням конфлікту в стосунках раннього дитинства та попередником конфлікту в дорослих стосунках. Стосунки з батьками, однолітками та партнерами охоплюють об'єднуючий, взаємопов'язаний соціальний світ, де пов'язані моделі соціалізації та управління конфліктами в кожних стосунках. Управління конфліктами пов'язане з вирішенням конфліктів та близькістю з однолітками та романтичними партнерами. Адаптивні навички управління конфліктами (наприклад, позитивне та ефективне спілкування) порівняно з дезадаптивними навичками (наприклад, загострені суперечки або міжособиста вербальна чи фізична агресія) у молоді можна виміряти, дослідивши вік ранньої дорослості як ключовий період розвитку стосунків. Вирішення конфліктів, яке визначається як здатність конструктивно керувати розбіжностями та вирішувати їх, є важливим для налагодження як міжособистісних, так і професійних стосунків.

Дослідження послідовно демонструють тісний зв'язок між вирішенням конфліктів та задоволеністю життям. Розуміння факторів, що впливають на задоволеність життям серед студентів університетів, має вирішальне значення для підтримки їхнього благополуччя протягом важливого періоду ранньої дорослості. Одним з таких факторів є здатність ефективно керувати конфліктами та вирішувати їх. Навички вирішення конфліктів охоплюють комунікативні, переговорні та емоційні здібності, які мають вирішальне значення для вирішення розбіжностей та побудови здорових стосунків. Оскільки студенти взаємодіють з різноманітними однолітками та стикаються з новою соціальною динамікою, ці навички стають необхідними. Ефективне вирішення конфліктів пов'язане з міцнішими стосунками, зниженням стресу та більшою задоволеністю життям.

Особистість – це стабільна індивідуальна характеристика, яка забезпечує основу для пояснення індивідуальної поведінки, почуттів та мотивації. Крім того, стратегії, які люди обирають та використовують для подолання конфліктів, також тісно пов'язані з особистістю.

Дослідження підкреслюють важливість врахування рис особистості при вирішенні питань психічного здоров'я та благополуччя студентів, підкреслюючи, що визнання індивідуальних відмінностей стає вирішальним для ефективного адаптування підходів та втручань до консультування. Персоналізовані стратегії, що відповідають унікальним рисам особистості студентів, можуть підвищити ефективність підтримки психічного здоров'я, вирішуючи не лише нагальні проблеми, але й сприяючи довгостроковій стійкості. Окрім визначення профілів рис особистості, це дослідження виявило, що профілі особистості відрізняються стратегіями подолання. Ті, хто належить до високого дезадаптивного профілю особистості, повідомили про меншу функціональність у зв'язку з вищою ймовірністю вибору уникаючих стратегій подолання. Уникаюче подолання стосується когнітивних та поведінкових дій, спрямованих на зменшення, заперечення або ігнорування управління стресовою ситуацією. Студенти з високими дезадаптивними

рисами можуть мати труднощі, оскільки прийняття унікаючих стратегій подолання потенційно призводить до інших складних ситуацій, спричиняючи більше стресу.

Емоційний інтелект (EI) визнано критичним фактором у формуванні як особистих, так і професійних аспектів життя. Він включає здатність ефективно сприймати, розуміти, регулювати та керувати емоціям, дозволяючи людям орієнтуватися в складних соціальних ситуаціях, вирішувати проблеми та приймати обґрунтовані рішення. Переваги EI поширюються на багато сфер, і дослідження показують, що люди з вищим рівнем EI, як правило, демонструють покращену психологічну адаптацію, міцніші міжособистісні стосунки та підвищену продуктивність роботи. Крім того, EI пов'язаний з нижчим рівнем стресу, кращим психічним здоров'ям та підвищеною здатністю розвивати стійкість до стикання з негараздами.

У студентському середовищі емоційний інтелект (EI) відіграє не менш важливу роль. Студенти з вищим емоційним інтелектом часто досягають успіхів як в академічному, так і в соціальному плані, оскільки вони демонструють кращу саморегуляцію, розширені соціальні навички та загалом більш позитивний навчальний досвід. Студенти університетів, які ефективно регулювали свої емоції, мали більше шансів відчувати більше задоволення життям, що підкреслює роль EI у формуванні емоційних реакцій під час переходу до дорослого життя.

Результати дослідження показують, що жінки мають вищі бали за показниками емоційного інтелекту, пов'язаними з увагою до емоцій інших, вираженням емоцій та регулюванням емоцій інших. Результати також вказують на те, що як чоловіки, так і жінки сприймають регулювання власних емоцій як ключовий фактор задоволення життям. Жінки схильні пов'язувати психологічне благополуччя з емоційними навичками, пов'язаними з міжособистісними стосунками, тоді як чоловіки схильні пов'язувати його з емоційними навичками, що стосуються особистості. Науковці зазначали, що відмінності в емоційному інтелекті, пов'язані зі статтю, можуть бути

результатом статевої ідентичності, а це означає, що вищі бали, отримані жінками, можуть бути культурною, а не природною реакцією.

Підсумовуючи, емоційний інтелект є ключовим фактором у сприянні емоційній регуляції, зниженні стресу та підвищенні стійкості — трьох ключових факторів, що сприяють вибору конструктивних стратегій у конфліктних ситуаціях. Надаючи людям інструменти для кращого управління своїми емоціями та подолання соціальних викликів, емоційний інтелект відіграє вирішальну роль у сприянні загальному благополуччю. Ці результати свідчать про те, що втручання, спрямовані на підвищення емоційного інтелекту, можуть суттєво вплинути на задоволеність життям, зокрема, допомагаючи людям справлятися зі стресом та розвивати стійкість у складних емоційних умовах

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження проведене в січні - лютому 2026 року на базі УМСФ відповідно термінів переддипломної практики. Дослідження проводилося відповідно до чіткої послідовності кроків, від планування та організації до збору та аналізу зібраних даних.

Дослідження здійснювалось з дотриманням етичних стандартів, зокрема, гарантуючи конфіденційність персональних даних, добровільну участь та інформовану згоду учасників.

Збір даних для практичного дослідження було організовано та проведено дистанційно. Для забезпечення ефективної взаємодії, виконання індивідуальних завдань та збору емпіричних даних використовувалися сучасні онлайн-платформи та цифрові сервіси, зокрема Google Forms. Дистанційний формат забезпечив безперервність процесу, дотримання принципів академічної доброчесності та створив необхідні умови для повного виконання завдань, що були визначені для реалізації кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження - психологічні особливості конфліктної особистості.

Предмет дослідження - психологічні особливості конфліктної особистості в юнацькому віці та їх взаємозв'язок з вибором стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях.

Для забезпечення репрезентативності вибірку було сформовано на добровільній основі з урахуванням предмету дослідження. Перед початком дослідження було проведено інформаційну сесію. Учасники отримали детальні пояснення щодо правил заповнення опитувальників, важливості правдивих відповідей та умов добровільної участі.

До дослідної вибірки ввійшли 40 здобувачів вищої освіти (19-20 років), з яких 23 юнки та 17 юнаків. Характеристика вибірки дослідження наведена таблиці 2.1 та рисунку 2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження, n = 40

Параметр	Категорія	Кількість	
Стать	Дівчата		
	Хлопці		

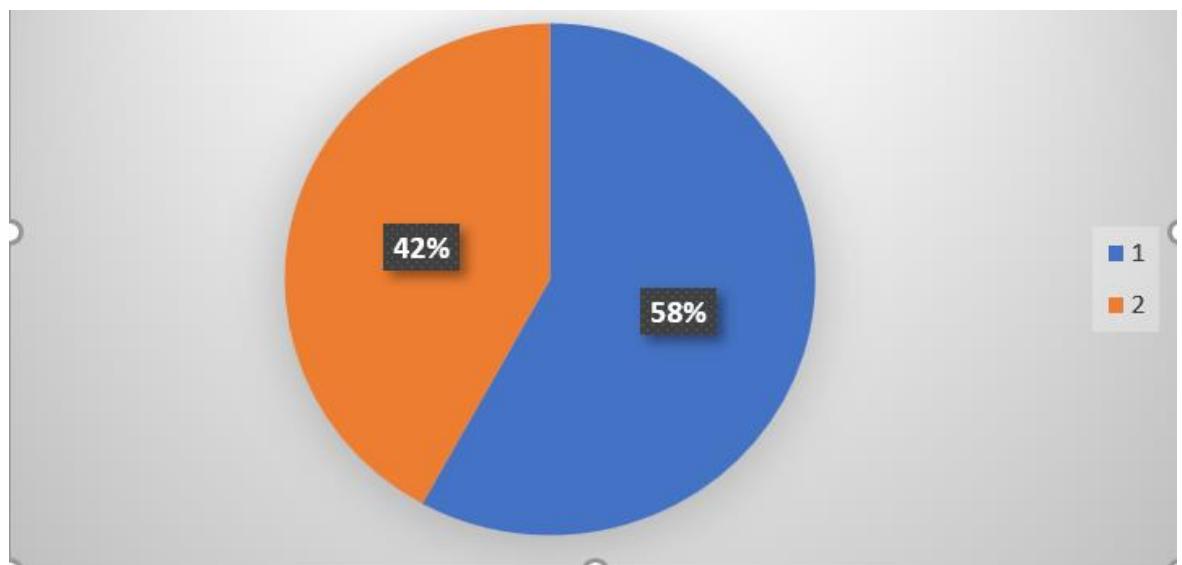


Рис. 2.1. Розподіл вибірки дослідження за статтю: 1 - дівчата, 2 - хлопці

Розподіл вибірки є репрезентативним, що дозволяє проводити порівняльний аналіз між групами за гендерною ознакою.

Дослідження здійснювалось у 3 наступні етапи, на кожному з яких здійснювалась певна функція в рамках загальної послідовності наукового підходу. Системна організація забезпечила методологічність та узгоджене вивчення аналізованого явища, а також валідизувала достовірність результатів, отриманих при проведенні дослідження.

Перший, підготовчий етап мав на меті встановити теоретичні та методологічні основи дослідження. Він складався з ретельного аналізу

наукової літератури, що стосується дослідницької проблеми, та огляду сучасного стану знань з цього питання в психології, як на національному, так і на міжнародному рівні. На основі цього теоретичного аналізу були сформульовані конкретна мета та завдання дослідження, а також запропоновано гіпотезу, що потребує підтвердження дослідною перевіркою.

На цьому етапі було реалізовано підбір психологічних методик, які дозволили забезпечити виконання завдань дослідної роботи. Вибір діагностичного інструментарію враховував їх відповідність меті дослідження та надійність.

Також було встановлено дослідницьку вибірку, визначено кількість досліджуваних та їх основні характеристики, що дозволило забезпечити достовірність отриманих результатів.

Другий, емпіричний етап, забезпечував безпосередній збір дослідницьких характеристик. Опитування реалізоване онлайн через платформу Google Forms, що залучило репрезентативну кількість досліджуваних та забезпечило комфорт респондентів. Кожен учасник виконував тестування за чотирма діагностичними опитувальниками, відповідно стандартизованої інструкції та встановленого порядку. Застосована форма отримання результатів стандартизувала дослідження та усувала вплив зовнішніх факторів на отримувані дані.

На третьому етапі, аналітичному за сутністю, реалізовано обробку та інтерпретацію зібраних дослідних даних. На цьому етапі було проведено як кількісний, так і якісний аналіз результатів за допомогою статистичних методів. Кількісний аналіз виявив статистично вірогідні тенденції та зв'язки між досліджуваними параметрами, якісний аналіз уможливив відповідну інтерпретацію отриманих характеристик з урахуванням теоретичної бази дослідження.

Послідовність виконання етапів кваліфікаційної роботи дозволила реалізувати всебічне теоретико-емпіричне дослідження відповідно його предмету, зробити висновки та підтвердити висунуту гіпотезу.

2.2. Методи емпіричного дослідження

При виконанні емпіричної частини дослідження було застосовано 4 психодіагностичних методики:

- «Диференціальна діагностика конфліктності» (О. Саннікова, Т. Ульянова);
- «Особистісна агресивність і конфліктність» (Ульянова Т.Ю.);
- «Методика діагностики емоційного інтелекту» (Н. Холл);
- «Стили поведінки в конфліктній ситуації» (К. Томас, Р. Кілман).

Методика *«Диференціальна діагностика конфліктності»* (О. Саннікова, Т. Ульянова) розроблена на основі структурної моделі конфліктності (схильності до конфліктності) в контексті континуально-ієрархічної структури особистості. Автори, на основі знань про якісні метапараметри конфліктності виділяють:

- емоційні характеристики – афективні прояви, які можуть породжувати конфлікт та виникають під час його прояву; насиченість, інтенсивність емоційних переживань, що характеризують конфлікт; ступінь яскравості емоційного виразу тощо;

- когнітивні характеристики – різні думки, уявлення про характеристики конфлікту (обтяжливість думок про конфлікт, тривалість образливих думок, бажання помсти тощо);

- конативні або поведінкові характеристики, які можуть проявлятися суперечливими діями, емоційною конфліктністю, невербальними проявами (експресивними рухами, мімікою, жестами), вербальною агресією, вираженням невдоволення та критикою опонента, бажанням завжди доводити свою правоту словами та вчинками тощо);

контрольно-регуляційний, який характеризує наявність у індивіда активності, спрямованої на самоконтроль та регулювання власних переживань, думок, дій чи вчинків, що супроводжують конфлікт (здатність контролювати свої реакції, максимальний рівень контролю над власними емоціями та думками, що супроводжують конфлікт та його прояви);

психофізіологічні характеристики (наявність психофізіологічних змін, що супроводжують суперечливі переживання, думки та поведінку індивіда: тахікардія, гіпертензія; задишка; аритмія та дихальна недостатність; озноб або відчуття жару; пітливість долонь; відчуття стиснення в грудях та клубка в горлі; біль у животі; відчуття фізичної напруги в тілі; збудження; тремор верхніх і нижніх кінцівок тощо).

Кожен параметр являє собою біполярний континуум, полюси якого відповідають мінімальним (низьким) та максимальним (високим) значенням показників.

Методика містить 50 питань, об'єднаних у 5 шкал, що дозволяє оцінити:

- психофізіологічний показник конфліктності;
- емоційний показник конфліктності;
- когнітивний показник конфліктності;
- поведінковий показник конфліктності;
- контрольно-регулятивний показник конфліктності.

Вираженість окремого компонента (емоційного, поведінкового, когнітивного, регуляторного, психофізіологічного) в індивідуальній матриці схильності до конфліктності, рефлексує її якісну унікальність і виражається індивідуальними стратегіями та видами поведінки особистості в конфліктних ситуаціях.

Загальний показник конфліктності вираховується за формулою (ЗПК):
$$\text{ЗПК} = (\text{КЕм} + \text{ККо} + \text{КПо} + \text{ККР}): 4.$$

Методика **«Особистісна агресивність і конфліктність»** є психодіагностичним інструментом оцінки рівня агресивності та конфліктності як стійких характеристик особистості. Вона ідентифікує різні форми реалізації агресивних реакцій, особливості міжособистісної взаємодії, а також схильність індивіда до прояву конфліктної поведінки.

Методика містить 80 запитань – по 10 за кожною зі шкал та 2 варіантів відповідей - «Так» (+) та «Ні» (-).

Всі твердження поділені за 8 шкалами, які містять визначення різних компонентів конфліктності та агресивності:

апальність – швидкість емоційного збудження, імпульсивність.

астирливість – схильність активно нав'язувати власну думку, відстоювати свої інтереси.

бразливість – схильність переживати образи, чутливість до критики.

епоступливість – тенденція наполягати на своєму, не йти на компроміс.

езкомпромісність – ригідність у позиції, категоричність.

стивість – прагнення помсти, схильність до злопам'ятності.

етерпимість до думки інших – негативне ставлення до протилежних поглядів, відсутність гнучкості.

ідозрілість – схильність підозрювати інших у негативних намірах, недовіра.

Відповідь «Так» у ключових питаннях шкали зараховується як 1 бал. Методика дозволяє чисельно відобразити три інтегральні показники, що узагальнюють різні типи агресивності та конфліктності: позитивну агресивність; негативну агресивність; загальну конфліктність.

«Методика діагностики емоційного інтелекту», розроблена Н. Холлом, є одним з найбільш використовуваних засобів психологічної діагностики емоційного інтелекту (EI), що дозволяє оцінити можливості людини усвідомлювати власні й чужі емоції, визначати їх роль в міжособистісних відносинах та ефективно регулювати емоційні прояви при прийнятті рішень і взаємодії з іншими особами.

Методика реалізується у вигляді опитувальника, що складається з 30 тверджень, які стосуються типових поведінкових проявів та емоційних реакцій особи. Досліджуваний визначає власну міру згоди або незгоди з кожним із тверджень. В результаті обробки відповіді поділяються за п'ятьма шкалами емоційного інтелекту, що ідентифікують його окремі складові:

моційна обізнаність – здатність визначати та усвідомлювати особистісні почуття, розуміти їхнє походження.

правління своїми емоціями – пластичність регуляції емоційних станів, уміння підпорядковувати емоційні імпульси й регулювати їх відповідно до ситуації.

амотивація – здатність усвідомлено мобілізувати емоційні ресурси для досягнення мети, підтримки ефективної діяльності й подолання складних ситуацій.

емпатія – сенситивність до розуміння емоційного стану інших людей, співпереживання й адекватного реагування на нього.

озпізнавання емоцій інших людей (впливовість) – здатність впливати на емоції оточуючих, направляти комунікативні процеси у конструктивному напрямі.

Інтерпретація результатів базується на визначенні рівня розвитку як окремих елементів, так і інтегрального показника емоційного інтелекту:

- 14 балів і більше – високий рівень;
- 8–13 балів – середній;
- 7 і менше – низький.

Інтегративний рівень обчислюється як сума показників усіх п'яти шкал:

- 70 балів і більше – високий рівень EI;
- 40–69 балів – середній рівень;
- 39 і менше – низький рівень.

Методика «Стили поведінки в конфліктній ситуації» (за К. Томасом, Р. Кілманом), направлена на дослідження індивідуальних стратегій поведінки в умовах міжособистісного конфлікту, яка базується на ідеї, що конфлікти - це природна частина міжвзаємодії людей, і завданням особистості є не їх уникнення чи придушення за будь-яку ціну, а вміння конструктивно керувати ними.

Теоретична основа методики являє собою двовимірну модель керування конфліктами, що враховує два основні параметри стилю поведінки:

- кооперацію – направленість на інтереси іншої сторони, здатність враховувати її потреби;
- напористість – домінантою є власні цілі та захист особистісних інтересів.

Сполучення цих вимірів є основою формування п'яти основних стилів поведінки в конфліктній ситуації:

магання (конкуренція) – пріоритет власних інтересів за рахунок іншої сторони.

ристосування – здатність до поступки власними цілями заради збереження відносин чи задоволення потреб іншого.

омпроміс – прийняття взаємних поступок з метою отримання часткового задоволення обох сторін.

никнення – вихід з конфлікту без наступного прагнення до комунікації чи досягнення власної мети.

півпраця – пошук варіанту, який всебічно задовольняє інтереси всіх сторін конфлікту.

Тестова батарея містить 30 пар тверджень про типові поведінкові реакції людини в конфліктних ситуаціях. Досліджуваній з кожної пари повинен обрати твердження, яке в найбільшій мірі відображає його звичну поведінку. Усі відповіді відзначаються в опитувальнику, потім здійснюється сумація балів за кожним із п'яти стилів поведінки в конфліктній ситуації.

Методики є практично спрямованою і дозволяє визначити провідну стратегію поведінки людини в конфліктній ситуації, а також диспозицію різних стилів у її поведінкових проявах. Це дозволяє ідентифікувати пластичність, ефективність та адаптивний потенціал особи у міжособистісних взаємовідносинах.

Математико-статистичні методи обробки експериментальних даних. При опрацюванні результатів емпіричного дослідження використані математико-статистичні методи з застосуванням прикладного пакету програм IBM SPSS-20, що дозволяє забезпечити валідну інтерпретацію отриманих даних. Використання статистичних методів дозволяє ідентифікувати закономірності та взаємозв'язки між досліджуваними показниками з метою підтвердження висунутої гіпотези.

кісний і кількісний аналіз емпіричних результатів дослідження. За кількісного аналізу реалізоване опрацювання числових показників, отриманих у результаті

психодіагностичного тестування, що забезпечило визначення рівня експресії окремих характеристик та узагальнення отриманих даних. За якісного аналізу інтерпретовані змістовні особливості отриманих характеристик, виявлені тенденції та особливості прояву досліджуваних психічних феноменів.

писова статистика. З метою узагальнення первинних даних застосована описова статистика: визначені середні значення (M), стандартні квадратичні відхилення (SD), мінімальні та максимальні показники, дисперсність показників за дослідними вибірками, що дозволяє визначити базові характеристики вибірки.

кореляційний аналіз за методом Пірсона дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними параметрами за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції (r). Даний метод реалізував встановлення сили та напрямку взаємозалежностей між окремими змінними з наступною можливістю формування висновків відповідно мети та гіпотези дослідження.

Висновки до Розділу II

Метою емпіричного етапу дослідження стало визначення психологічних особливостей конфліктної особистості у юнацькому віці, стратегій і стилів поведінки у конфліктних ситуаціях.

Дослідження проводилося в січні – лютому 2026 року і включало три етапи. Перший (підготовчий) крок передбачав проведення теоретичного аналізу психологічної та педагогічної літератури з предмета дослідження, а також вивчення сучасного стану досліджень конфлікту, конфліктності особистості та поведінки в емоційно напружених (конфліктних) ситуаціях. Другий (діагностичний) крок включав вибір надійної психодіагностичної батареї, побудову дослідницької вибірки та проведення емпіричного дослідження поведінкових характеристик осіб в період ранньої дорослості, які є студентами УМСФ, у конфліктних ситуаціях та психологічних умов, що визначають стиль поведінки в конфлікті в юнацькому віці. Третій (аналітичний) крок включав кількісний та якісний аналіз зібраних даних,

інтерпретацію результатів дослідження та визначення напрямків подальшого вирішення поставленої проблеми.

При виконанні емпіричної частини дослідження було застосовано 4 психодіагностичних методики: «Диференціальна діагностика конфліктності» (О. Саннікова, Т. Ульянова); «Особистісна агресивність і конфліктність» (Ульянова Т.Ю.); «Методика діагностики емоційного інтелекту» (Н. Холл); «Стили поведінки в конфліктній ситуації» (К. Томас, Р. Кілман).

При опрацюванні результатів емпіричного дослідження використані математико-статистичні методи з застосуванням прикладного пакету програм IBM SPSS-20, що дозволило забезпечити валідну інтерпретацію отриманих даних. З метою узагальнення первинних даних застосована описова статистика: визначені середні значення (M), стандартні квадратичні відхилення (SD), мінімальні та максимальні показники, дисперсність показників за дослідними вибірками, що дозволяє визначити базові характеристики вибірки. Кореляційний аналіз за методом Пірсона реалізував встановлення сили та напрямку взаємозалежностей між окремими змінними з наступною можливістю формування висновків відповідно мети та гіпотези дослідження.

Послідовність виконання етапів кваліфікаційної роботи дозволила реалізувати всебічне теоретико-емпіричне дослідження відповідно його предмету, зробити висновки та підтвердити висунуту гіпотезу.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РИС НА КОНФЛІКТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Результати дослідження за методикою «Диференціальна діагностика конфліктності»

Аналіз результатів диференціальної діагностики конфліктності досліджуваних загальної вибірки представлений в табл.3.1, рис. 3.1. Диференціальна діагностика конфліктності є комплексною оцінкою складових конфліктності як індивідуальної характеристики особистості, що дозволяє визначити специфічність проявів за різними ознаками: психофізіологічними, емоційними, когнітивними, поведінковими, контрольно-регулятивними.

Психофізіологічна характеристика конфліктності склав в середньому 2,51 балів, що відповідає низькому рівню. Низький показник психофізіологічної реакції свідчить про те, що конфліктні ситуації не призводять до значимих соматичних та вегетативних проявів. У загальній досліджуваній вибірці, що включала студентів обох статей не відмічено типових стресових фізіологічних реакцій, а саме, надмірного збудження, тахікардії, м'язового напруження, тремтіння. Можливо, це свідчить про стійкість до стресових подій або на те, що в оцінці респондентів конфліктні події не впливають значуще на їх фізичне самопочуття.

Таблиця 3.1

Показники диференціальної діагностики конфліктності респондентів,
n = 40

Показники конфліктності	Показники M $\pm$ SD
Психофізіологічний	
Емоційний	$\pm$
Когнітивний	$\pm$
Поведінковий	$\pm$
Контрольно-регулятивний	$\pm$

Середній емоційний показник конфліктності становив 7,14 балів, що відповідає високому рівню. Отриманий результат свідчить, що особи в юнацькому віці переживають конфліктні ситуації дуже емоційно, проявляючи різноманітність емоцій. Міжособистісні суперечності проявляються активною емоційною рефлексією на тлі незбалансованих контрольно-регулятивних механізмів, що знаходяться на етапі формування.

Середній когнітивний показник конфліктності склав 5,49 балів, що відповідає середньому рівню. Отриманий показник когнітивної конфліктності свідчить, що досліджувані в цілому усвідомлюють конфліктність ситуації, свою роль в ній, причини її виникнення, реально оцінюють потенційні наслідки, але не вважають за потрібне приділяти надмірну увагу конфлікту, зациклюватися на ньому.

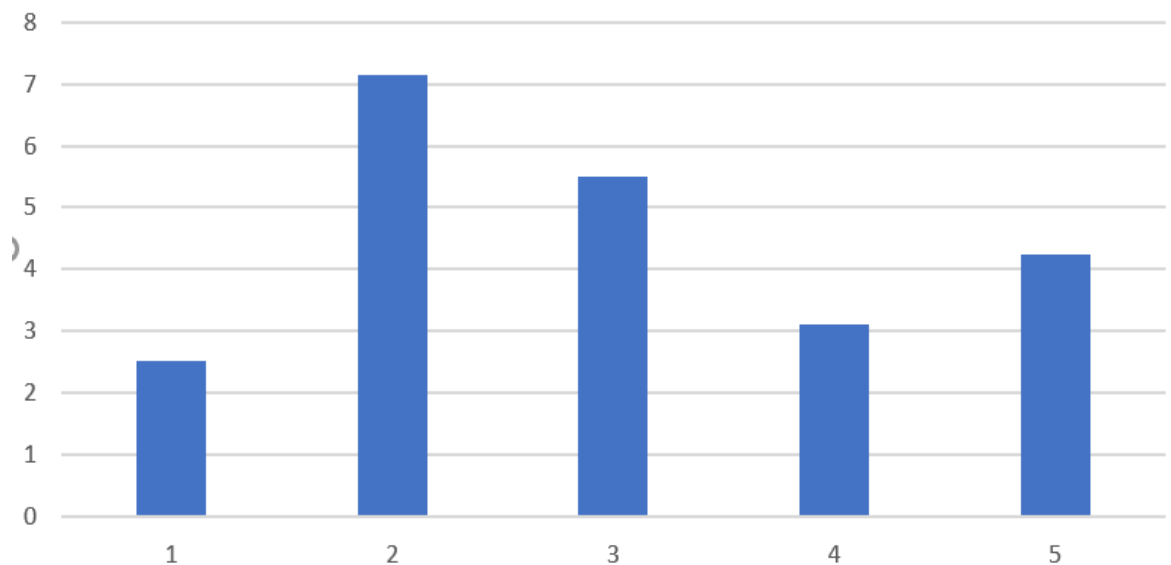


Рис. 3.1. Показники диференціальної діагностики конфліктності респондентів, $n = 40$, де 1 - психофізіологічний, 2 - емоційний, 3 - когнітивний, 4 - поведінковий, 5 - контрольно-регулятивний

Середній поведінковий показник конфліктності склав 3,10 балів, що відповідає низькому рівню. Отримані результати свідчать, що респонденти досліджувані не схильні до активного прояву конфліктних дій: агресії, імпульсивних реакцій, різких жестів, прямих звинувачень, підвищеного голосу тощо.

Середній контрольно-регулятивний показник конфліктності склав 4,23 балів, що відповідає середньому рівню. Отриманий результат свідчить про здатність респондентів в достатній мірі контролювати свою поведінку в конфліктних ситуаціях, хоча на цей показник може впливати ступінь особистісної стресостійкості чи значущості конфлікту.

Аналіз показників за загальною вибіркою свідчить, що конфліктність досліджуваних має інтернально орієнтованою, що переважно проявляється в емоційній сфері на тлі низьких зовнішніх психофізіологічних та поведінкових проявів. Когнітивний та контрольно-регулятивний компоненти відповідають середньому рівню, що є доказом твердження, що в юнацькому віці особи здатні розуміти власні реакції та прагнуть до контролю поведінки, але стійкі конструктивні стратегії в конфліктних ситуаціях знаходяться у фазі формування.

Для визначення конфліктності досліджуваних за гендерною ознакою проведений диференційний аналіз отриманих показників, результати якого представлені у таблиці 3.2 та рисунку 3.2.

Таблиця 3.2

Показники диференціальної діагностики конфліктності респондентів
за гендерністю

Показники конфліктності	Показники $M \pm SD$	
	юнки, n=23	юнаки, n=17
Психофізіологічний	<u>+</u>	
Емоційний	<u>+</u>	<u>+</u>
Когнітивний	<u>+</u>	<u>+</u>
Поведінковий	<u>+</u>	<u>+</u>
Контрольно-регулятивний	<u>+</u>	<u>+</u>

Примітка: * - вірогідність відмінностей між досліджуваними вибірками, $p \leq 0,5$

За отриманими результатами, для дівчат є більш вираженими психофізіологічні прояви реакцій в конфліктних ситуаціях, що корелює з їх вищою емоційністю порівняно з юнаками. Причиною цього є підвищена емоційність у жінок як наслідок вищої загальної гормональної активності, так і рівня гормонів у періоді ранньої дорослості. Вони також схильні до більшого вираження поведінкової експресивності, в той час як у юнаків емоційні

переживання конфліктів в меншій мірі проявляються прямими зовнішніми реакціями. Не відмічено вірогідних відмінностей когнітивного компоненту, що свідчить про здатність досліджуваних незалежно від статі об'єктивно оцінювати ситуацію, наявність у них навичок саморегуляції, однак у стані емоційного перевантаження відмічено зниження самоконтролю, що потребує його розвитку.

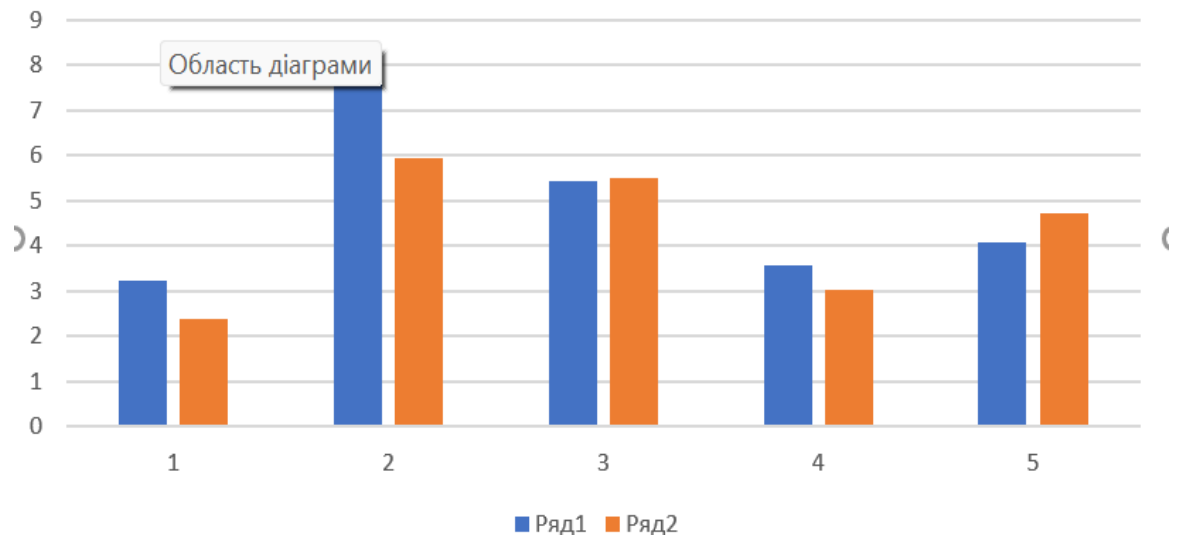


Рис. 3.2. Показники диференціальної діагностики конфліктності респондентів, де 1 - психофізіологічний, 2 - емоційний, 3 - когнітивний, 4 - поведінковий, 5 - контрольно-регулятивний;

1 ряд - юнки (n = 23), 2 ряд - юнаки (n = 17)

3.2. Результати дослідження за методикою «Особистісна агресивність і конфліктність»

Проведене дослідження агресивності та конфліктності як стійких особистісних характеристик ідентифікувало у досліджуваних окремі форми прояву агресії, поведінкові дії, що впливають на міжособистісну комунікацію. Отримані результати наведені в табл. 3.3 та рис. 3.3.

Високий показник *запальності* вказує на високу емоційну реактивність та швидке збудження внаслідок зовнішніх впливів. Досліджувані проявляють схильність до емоційної імпульсивності, швидкої зміни настрою та недостатньою стриманістю у ситуаціях стресу або фрустрації. Ця схильність є

відносно типовою для юнацького віку, періоду, протягом якого механізми емоційної регуляції та контролю імпульсів все ще розвиваються.

Таблиця 3.3

Показники особистісної агресивності і конфліктності, n=40

Параметри	Показники, $M \pm SD$
Запальність	
Настирливість	
Образливість	
Непоступливість	
Безкомпромісність	
Мстивість	
Нетерпимість	
Підозрілість	
Позитивна агресивність	
Негативна агресивність	
Загальна конфліктність	

Високий рівень *настирливості*, що склав 9,74, свідчить про сильне бажання активно захищати свою позицію, наполягати на своїх ідеях та стверджувати авторитет у спілкуванні. Ці особи схильні активно просувати власні інтереси, навіть у ситуаціях, що вимагають компромісу чи гнучкості. У періоді ранньої дорослості цей показник може свідчити про процеси розвитку автономії та самоствердження.

Середній рівень образливості (6,37 бала) свідчить про помірну сенситивність до критики та схильність відчувати образу в міжособистісній взаємодії. Однак не ідентифікована наявність тенденції до надмірної вразливості. Це характеризує респондентів як особистостей, які реагуючи на негативний коментар щодо себе, швидко відновлюють емоційну рівновагу.

Високі показники непоступливості (7,21 балів) вказують на тенденцію до наполегливості, небажання змінювати свою думку та підходити до суперечливих тем з певною жорсткістю. У юнацтві це може відображати

активний пошук та захист своєї ідентичності, що іноді проявляється більш прямим стилем спілкування.

Середній рівень безкомпромісності (5,47 балів) означає, що респонденти, незважаючи тимчасові тенденції до стійкого відстоювання власної позиції, загалом схильні проявляти певну пластичність, запобігаючи категоричності позиції, що знижує інтенсивність особистісної конфліктності.

Середній бал мстивості (6,89 бала) відображає схильність зациклюватися на негативному досвіді та прагнути помсти, але ці реакції не є домінуючими. У юнацькому віці це може бути варіацією норми, пов'язаною з ще нерозвиненими навичками регуляції емоційної фрустраційної толерантності.

Високий рівень нетерпимості до думки інших (8,54 бала) свідчить про брак гнучкості у прийнятті різних точок зору, що може погіршувати проведення конструктивного діалогу. Досліджувані, які демонструють цей показник, схильні займати домінуючу позицію у комунікації, що збільшує ризик конфліктів та непорозумінь.

Середній бал підозрілості (4,37 бала) демонструє помірну обережність у комунікації та схильність до критичного оцінювання планів опонентів інших, але без демонстрації недовіри чи жорсткого контролювання міжособистісного спілкування.

Високий рівень показника позитивної агресивності (8,51 бала), який охоплює такі форми активності, як наполегливість, сміливість та здатність захищати власні межі, вказує на соціально прийнятну та конструктивну форму агресивності, пов'язану із такими особистісними рисами як прагнення самоствердження, ініціативність та висока енергійність.

Високий бал негативної агресивності (7,69 бала) вказує на схильність до проявів деструктивної поведінки: агресії, мстивості, нетерпимості та гніву. Ці особистісні риси можуть зашкодити якості міжособистісних комунікацій та порушувати конструктивність взаємодії у конфліктній ситуації.

Загальна конфліктність (6,01 балів, середній рівень). Попри високі рівні як позитивної, так і негативної агресивності, узагальнений рівень конфліктності залишається середнім. Це означає, що, хоча досліджувані мають виражені агресивні тенденції, вони не завжди реалізуються у відкритих конфліктах. Ймовірно, цьому сприяє певний рівень соціальних навичок, здатність до часткового самоконтролю, а також типові для юнацького віку процеси адаптації до соціальних норм.

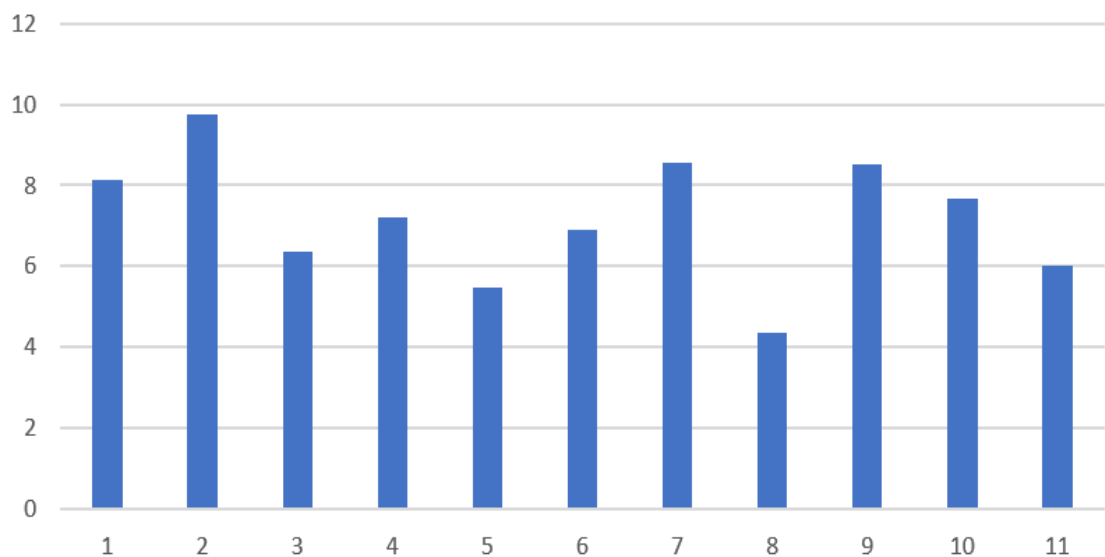


Рис. 3.3. Показники особистісної агресивності і конфліктності, n=40, де 1 - запальність, 2 - настирливість, 3 - образливість, 4 - непоступливість, 5 - безкомпромісність, 6 - мстивість, 7 - нетерпимість, 8 - підозрілість, 9 - позитивна агресивність, 10 - негативна агресивність, 11 - загальна конфліктність

Акцентуємо увагу на одночасно високих показниках як позитивної, так і негативної агресії. Цей феномен може характеризувати специфічність юнацького віку: терміну активного розвитку особистості, коли демонструється суперечність проявів активності, імпульсивності, емоційної напруги та прагнення самоствердження. З одного боку, молоді люди проявляють високу схильність до соціальної активності, ініціативності та наполегливості на тлі недостатнього розвитку механізмів самоконтролю емоцій та обмеженого досвіду конструктивної поведінки в конфлікті як проявів негативної агресивності.

Показники особистісної агресивності та конфліктності у юнацькому віці між юнаками і юнками наведені у таблиці 3.4 та рисунку 3.4.

Таблиця 3.4

Показники особистісної агресивності і конфліктності залежно від гендерності

Параметри	Показники $M \pm SD$	
	юнки, n=23	юнаки, n=17
Запальність		
Настирливість		
Образливість		
Непоступливість		
Безкомпромісність		
Мстивість		
Нетерпимість		
Підозрілість		
Позитивна агресивність		
Негативна агресивність		
Загальна конфліктність		

Примітка: * - вірогідність відмінностей між досліджуваними вибірками, $p \leq 0,5$

Порівняльний аналіз за гендерністю продемонстрував вищі характеристики образливості, нетерпимості, запальності в дівочій вибірці. Можливим поясненням отриманих результатів є вища емоційність юнок, що визначається психофізіологічними особливостями.

Юнаки більш часто демонструють непоступливість, безкомпромісність, позитивну агресивність, що, на нашу думку, формується соціальними та гендерними особливостями виховання.

Серед досліджуваної вибірки не виявлено вірогідних відмінностей у рівні настирливості, мстивості, підозрілості, загальної конфліктності.

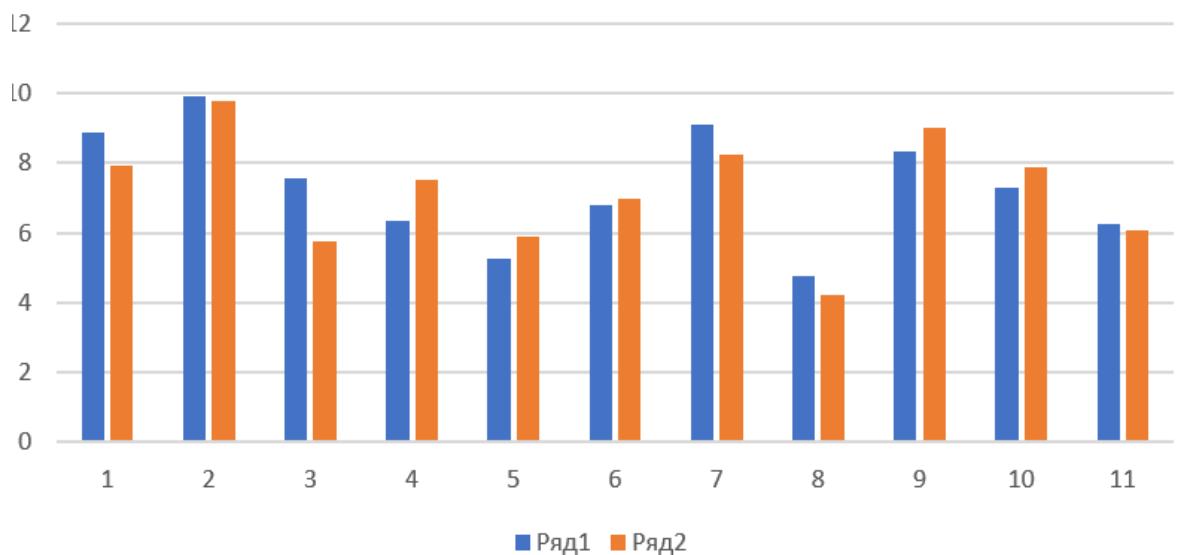


Рис. 3.4. Показники особистісної агресивності і конфліктності залежно від гендерності, де 1 ряд - юнки ($n = 23$), 2 ряд - юнаки ($n = 17$);
1 - запальність, 2 - настирливість, 3 - образливість, 4 - непоступливість, 5 - безкомпромісність, 6 - мстивість, 7 - нетерпимість, 8 - підозрілість, 9 - позитивна агресивність, 10 - негативна агресивність, 11 - загальна конфліктність

Таким чином, результати дослідження особистісної агресивності і конфліктності показали, що юнаки та юнки демонструють підвищену емоційну реактивність, сильну схильність вперто відстоювати свою позицію та певну нетерпимість до думок інших людей. В той час вони характеризуються помірним рівнем конфліктності та демонструють як конструктивні (позитивні), так і деструктивні (негативні) форми агресії. Сильна агресивність в обох варіаціях в меншій мірі демонструє стабільні особистісні риси, ніж динамічну стадію розвитку особи, на якій підтримується баланс між бажанням автономії та оволодінням навичок конструктивної поведінки в конфлікті. Це вказує на те, що агресивність в цій віковій популяції функціонує як гетерогенна структура, що сполучає компоненти самоствердження та імпульсивності як відображення динаміки розвитку особистості в юнацькому віці.

3.3. Результати дослідження за методикою діагностики емоційного інтелекту

Характеристики складових емоційного інтелекту за методикою Н. Холла наведені в таблиці 3.5 та рисунку 3.5.

Результати дослідження особистісних чинників, що формують емоційний інтелект, дозволити скласти профіль досліджуваної вибірки.

Таблиця 3.5

Результати дослідження емоційного інтелекту респондентів, n=40

Шкали методики	Показники, $M \pm SD$
Емоційна обізнаність	
Управління емоціями	
Самотивація	
Емпатія	
Розпізнавання емоцій	
Інтегральний показник EI	

Середній показник *емоційної обізнаності* склав 12,54 балів, що визначається як середній рівень. Досліджуваний показник емоційної усвідомленості показує, що досліджувані характеризуються здатністю ідентифікувати власні емоції, розрізняти різні нюанси та визначати походження окремих переживань. Середній рівень розвитку означає, що людина, як правило, може визначати базові емоції (радість, смуток, страх, гнів тощо) та усвідомлює їх значення для прояву своєї поведінки.

Однак у респондентів залишаються труднощі з поглибленим аналізом складних або неоднозначних почуттів, розпізнаванням мотивів, що лежать в основі емоційних реакцій, та рефлексивністю під час ситуацій, що є емоційно насиченими. Це може проявлятися як епізодичні непорозуміння з самим собою, перепади настрою або нездатність швидко визначити власні внутрішні потреби, що лежать в основі емоційних переживань.

Середній показник управління своїми емоціями становив 9,12 балів. Отриманий показник визначає середній рівень саморегуляції, що свідчить про те, що в більшості конфліктних випадків досліджуваним вдається контролювати свої емоції та підтримувати стабільність емоційної експресії. Вони демонструють нормативну адаптивність у прояві своїх почуттів, здатність стримувати імпульсивність та демонструвати емоційну гнучкість до соціальних вимог. Однак у визначених ситуаціях у респонденти можуть переживати інтенсивні емоції, недостатню керованість ними, стикаючись з труднощами, що виникають у емоційно напружених або неочікуваних ситуаціях. Це може призвести до ситуативного зниження самоконтролю, непередбачуваного більш емоційного реагування, або необхідності додаткового терміну для стабілізації емоційної рівноваги. Ця характеристика є типовою для осіб з формованими базовими навичками емоційного самоконтролю, але мають достатній потенціал для його розвитку.

Середній за загальною вибіркою показник самомотивації склав 10,24 бали, що вказує на те, що досліджувані можуть застосовувати свої емоції для підтримки своєї активності та досягнення своєї мети. Іншими словами, юнаки та юнки спроможні зосереджуватися на важливих завданнях, бути наполегливими, подолати труднощі та підтримувати інтерес до активних дій, у випадку їх значущості для особи.

Середній рівень демонструє, що в деяких випадках, особливо в ситуаціях тривалого стресу або перевантаження, стимульні механізми можуть слабшати. Це може результуватися в зниження продуктивності, призвести до періодів низької енергії або необхідності в сторонній підтримці для забезпечення внутрішньої мотивації.

Середній бал *емпатії* склав 14,25 бали, що відповідає високому рівню. Високий рівень емпатії є цінним емоційним ресурсом для досліджуваних. Він демонструє сильну здатність визначати емоційні почуття інших, чуйно рефлексувати на їхню ситуацію та виявляти співрозуміння. Такий рівень

емпатії сприяє побудові позитивних міжособистісних комунікацій, покращує ефективність взаємодії та дозволяє глибше розуміти мотивацію інших осіб.

Особистості, для яких характерний високий рівень емпатії, часто надають емоційну підтримку оточуючим, сприймають прихований досвід людини, з якою вони розмовляють, та належним чином реагують на емоційні сигнали. Це значно покращує їхні соціальні навички та створює середовище, сприятливе для конструктивної комунікації, як професійної, так і особистої.

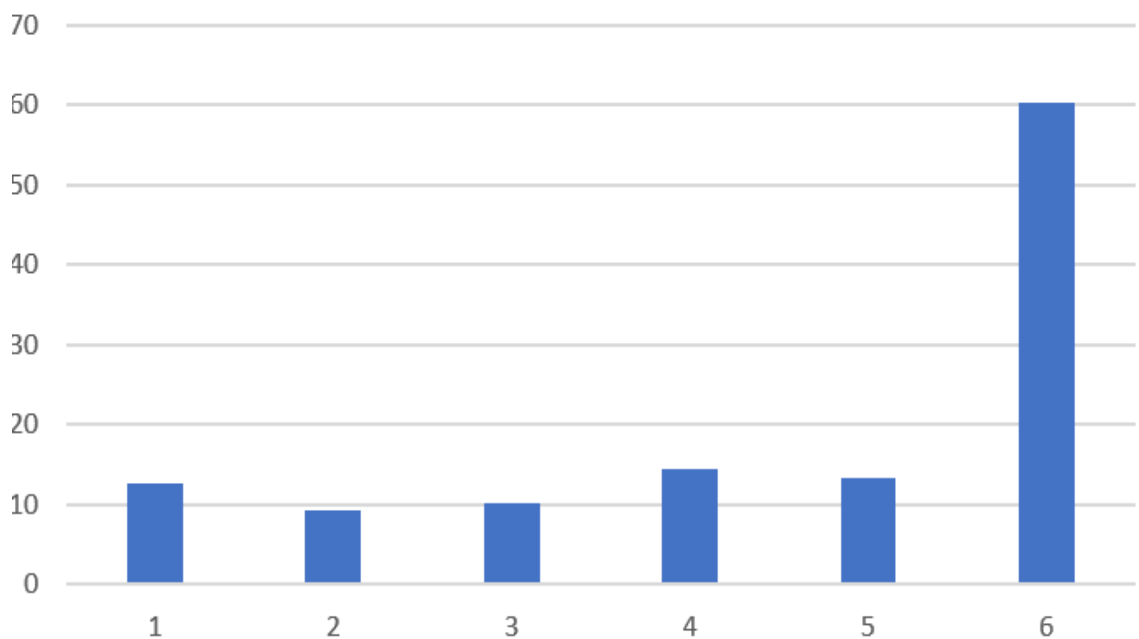


Рис.3.5. Показники емоційного інтелекту респондентів (n=40), де

1 - емоційна обізнаність, 2 - управління емоціями, 3 - самомотивація, 4 - емпатія, 5 - розпізнавання емоцій, 6 - інтегральний показник ЕІ

Середній показник розпізнавання емоцій інших людей (впливовість) склав 13,26 балів, що відповідає середньому рівню. Такий рівень міжособистісної сенситивності вказує на те, що досліджувані здатні розуміти емоційний стан інших осіб, правильно інтерпретувати їхні невербальні прояви та загалом ефективно керувати емоційною атмосферою групи чи кейсу. Вони також здатні впливати на емоційний контекст та конструктивно спрямовувати спілкування з оточенням.

В той час, цей середній рівень також означає, що ця особистісна риса не завжди виражається послідовно: іноді їм може бути важко точно визначити приховані емоції або передбачити реакцію інших у емоційно складних ситуаціях. Іншими словами, ця навичка присутня, але реалізації значного впливу на міжособистісні стосунки потребує подальшого розвитку.

Середній загальний показник емоційного інтелекту у вибірці становить 60,36 балів, що ідентифікує помірний (середній) рівень розвитку емоційного інтелекту. Цей результат свідчить про достатній розвиток базових емоційних навичок, що забезпечують комунікативну ефективність міжособистісної взаємодії, і зазначає присутність потенціалу для стимулювання вдосконалення окремих складових профілю емоційного інтелекту досліджуваних.

Відмінності профілю емоційного інтелекту залежно від гендерності наведені в таблиці 3.6 та рисунку 3.6.

Таблиця 3.6

Показники емоційного інтелекту залежно від гендерності

Параметри	Показники $M \pm SD$	
	юнки, n=23	юнаки, n=17
Емоційна обізнаність		
Управління емоціями		
Самотивація		
Емпатія		
Розпізнавання емоцій		
Інтегральний показник EI		

Примітка: * - вірогідність відмінностей між досліджуваними вибірками, $p \leq 0,5$

Порівняльний аналіз складових емоційного інтелекту за гендерними вибірками показав, що юнки мають вищі показники емпатії, краще розуміють емоції інших людей. В профілі емоційного інтелекту юнаків вищі показники

усвідомленості власних емоцій, управління ними, а також контрольно-регулятивне застосування емоцій для реалізації власних цілей.

Інтегральний показник емоційного інтелекту не показав вірогідних відмінностей між досліджуваними вибірками.

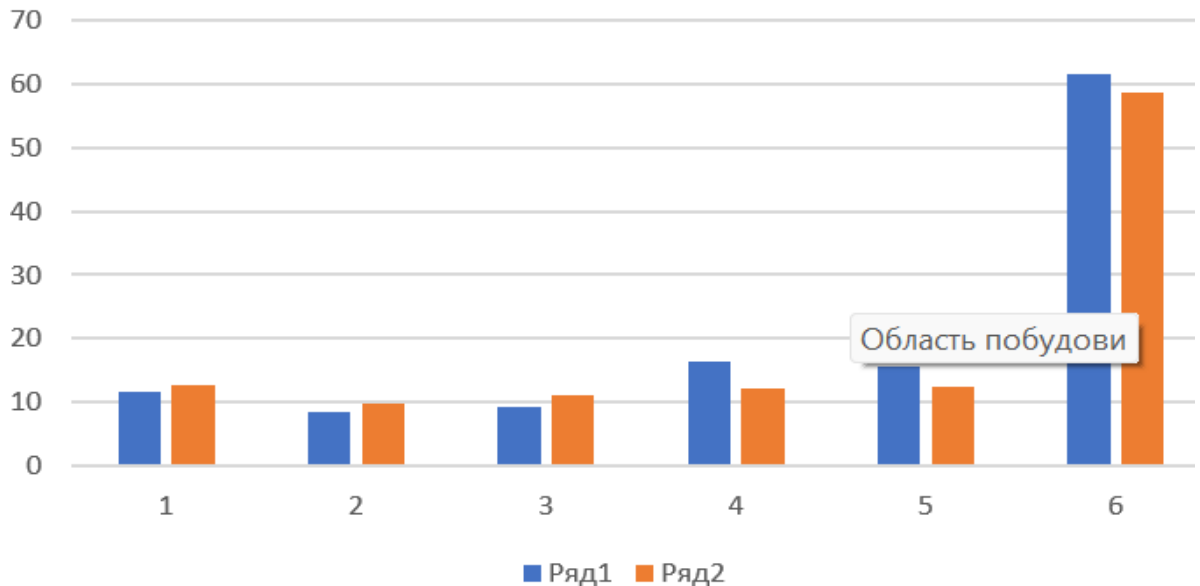


Рис. 3.6. Показники емоційного інтелекту залежно від гендерності, де

1 ряд - юнки ($n = 23$), 2 ряд - юнаки ($n = 17$);
1 - емоційна обізнаність, 2 - управління емоціями, 3 - самотивація,
4 - емпатія, 5 - розпізнавання емоцій, 6 - інтегральний показник ЕІ

Отримані результати свідчать про помірний рівень емоційного інтелекту в загальній популяції досліджуваних осіб юнацького віку, що забезпечує сприятливу основу для міжособистісної взаємодії, але водночас висвітлює напрямки для удосконалення його формуючих складових. Також визначено відмінності в структурі профілю емоційного інтелекту залежно від гендерної приналежності.

3.4. Результати дослідження за методикою «Стили поведінки в конфліктній ситуації»

Для аналізу особливостей поведінки досліджуваних у конфліктних ситуаціях було використано методику К. Томаса та Р. Кілмана, яка ідентифікує індивідуальні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях на основі поєднання двох формуючих чинників: фокусуванні на особистому інтересі та фокусуванні на інтересах альтернативної сторони. Отримані результати представлені в таблиці 3.7, рисунку 3.7.

Таблиця 3.7

Стили поведінки досліджуваних в ситуації конфлікту, n=40

Шкали методики	Показники M $\pm$ SD
Суперництво	27 $\pm$ 2,12
Співпраця	33 $\pm$ 1,75
Компроміс	14 $\pm$ 1,05
Уникнення	23 $\pm$ 1,14
Пристосування	4

Середній бал у загальній вибірці за шкалою «Суперництво» (конкуренція) склав 8,27 балів. Цей результат демонструє, що молодь в юнацькому віці загалом налаштовані відстоювати свої інтереси та досягати своєї мети, іноді навіть на шкоду інтересам осіб з іншою позицією в конфлікті. Незважаючи на середній рівень цього показника, його переважання серед інших стратегій свідчить про інтернальну спрямованість на наполегливість, асертивність та бажання керувати перебігом конфлікту. Цей стиль найчастіше проявляється, коли особи впевнені, що їх позиція є єдино обґрунтованою або коли конфлікт стосується цінностей, які для них є значущими. Однак часте звернення до цього конкурентного стилю може погіршити взаємодію, особливо за недостатньо ефективною емоційною регуляцією та слабкого розвитку навичок соціальної адаптації.

Друге рейтингове місце серед вибору стилів поведінки у конфліктних ситуаціях належить «Співпраці», середній бал за цією шкалою склав 6,33 бали

і визначає середній рівень. Співпраця визначається як найконструктивніший стиль, що орієнтований на пошук варіантів вирішення проблеми, які найкраще враховують інтереси всіх учасників взаємодії. Середній рівень за шкалою «Співробітництво» свідчить про те, що молоді люди схильні до комфортної ефективної співпраці, але ці навички все ще набуваються. Досліджувані можуть віддавати перевагу співпраці в ситуаціях, коли конфлікт не є для них особистісно значущим або коли вони максимально впевнені у своїх комунікативних здібностях.

Середній бал за шкалою «Компроміс» склав 5,14 балів, це показник середнього рівня. Компроміс – це стратегія здатності учасників до взаємних поступок, що забезпечує лише часткове визнання цілей сторін конфлікту. Середній рівень застосування цього стилю вказує на те, що досліджувані готові знаходити рішення, які зменшують інтенсивність конфлікту, але не завжди призводять до оптимального результату. Особи в юнацькому віці прагнуть до вирішення конфліктів, але компроміс не є їхньою бажаною стратегією, що узгоджується з характеристиками молоді в цьому періоді, що характеризується максималізмом, самоствердженням та прагненням до досягнення власної мети.

Середній бал за шкалою «Уникнення» склав 4,23 балів, що демонструє низький рівень. Низький рівень застосування уникнення в конфлікті свідчить, що досліджувані в пересічному житті не уникають конфліктних ситуацій, налаштовані вирішувати їх будь-яким чином. Такий підхід є характерним для юнацтва, молодь часто реалізує активні позиції та не схильна проявляти пасивність в емоційно напружених ситуаціях.

Середній бал за шкалою «Пристосування» склав 4,09 балів, є показником найменш вираженої стратегії низького рівня. Низька схильність до адаптації вказує на те, що досліджувані не готові йти на компроміси для збереження стосунків або послаблення напруженості. У цьому випадку юнацтво надає пріоритет самовираженню над стратегічним вирішенням конфліктів. Така відсутність адаптивності може мати два значення: з одної

сторони, вона демонструє твердо дотриману позицію та здатність захищати свої межі; з іншої сторони - труднощі у поступках, що може погіршувати довгострокові стосунки та взаєморозуміння в міжособистісній комунікації.

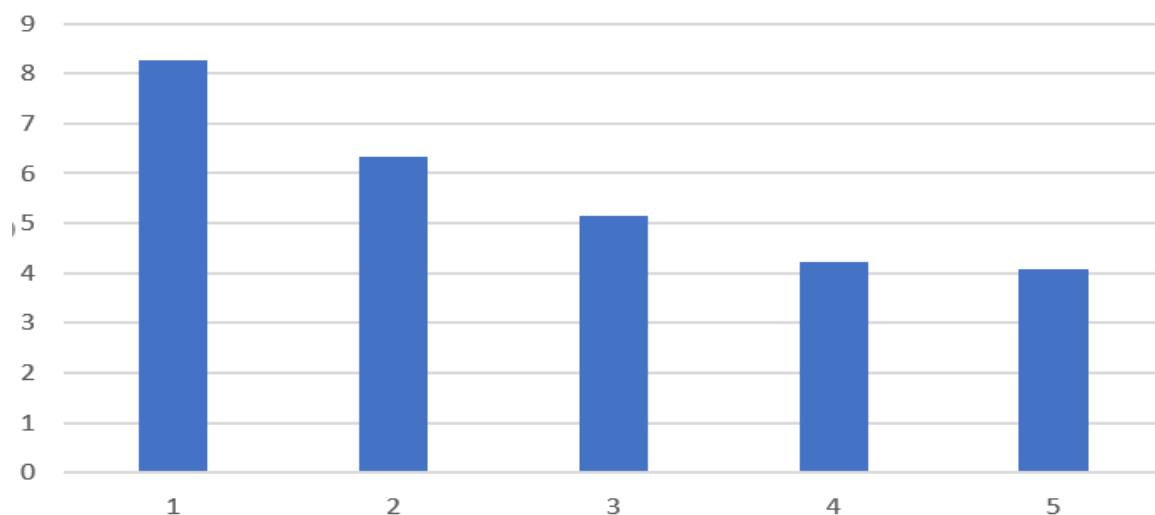


Рис. 3.7. Стили поведінки досліджуваних в ситуації конфлікту, $n=40$, де 1 - суперництво, 2 - співпраця, 3 - компроміс, 4 - уникнення, 5 - пристосування

В загальній вибірці досліджуваних домінуючим стилем поведінки в конфліктних ситуаціях є суперництво. Найменш часто особи в юнацькому віці застосовують пристосування. Інші стратегії мають середній рівень значущості, що вказує на різноманітність застосовуваних поведінкових копінг стратегій та здатність до гнучкості у виборі стилю поведінки в залежності від типу та значущості ситуації для особистості.

Проведено порівняльний аналіз застосування стилів поведінки залежно від гендерності досліджуваних юнацького віку. Результати представлені в таблиці 3.8 та рисунку 3.8.

Юнки демонструють вищий рівень суперництва в порівнянні з юнаками. Показана тенденція до більш частого застосування пристосування.

Юнаки проявляють більшу схильність до компромісу та уникнення.

Не продемонстровано вірогідних відмінностей щодо вибору стилю “Співробітництво” між порівнюваними вибірками. Також необхідно зазначити, що вибір між стратегіями поведінки в конфлікті “Компроміс”,

“Уникнення” та “Пристосування” показав велике розсіювання в гендерних вибірках, тому відмінності не вважаються вірогідними і можуть свідчити лише про тенденції до їх застосування.

Таблиця 3.8

Стили поведінки досліджуваних в ситуації конфлікту залежно від гендерності

Шкали методики	Показники $M \pm SD$	
	юнки, n=23	юнаки, n=17
Суперництво	9	$03 \pm 2,71^*$
Співпраця	$39 \pm 1,48$	$36 \pm 1,54$
Компроміс	4	$94 \pm 1,83$
Уникнення	$07 \pm 1,21$	$32 \pm 1,42$
Пристосування	4	3

Примітка: * - вірогідність відмінностей між досліджуваними вибірками, $p \leq 0,5$

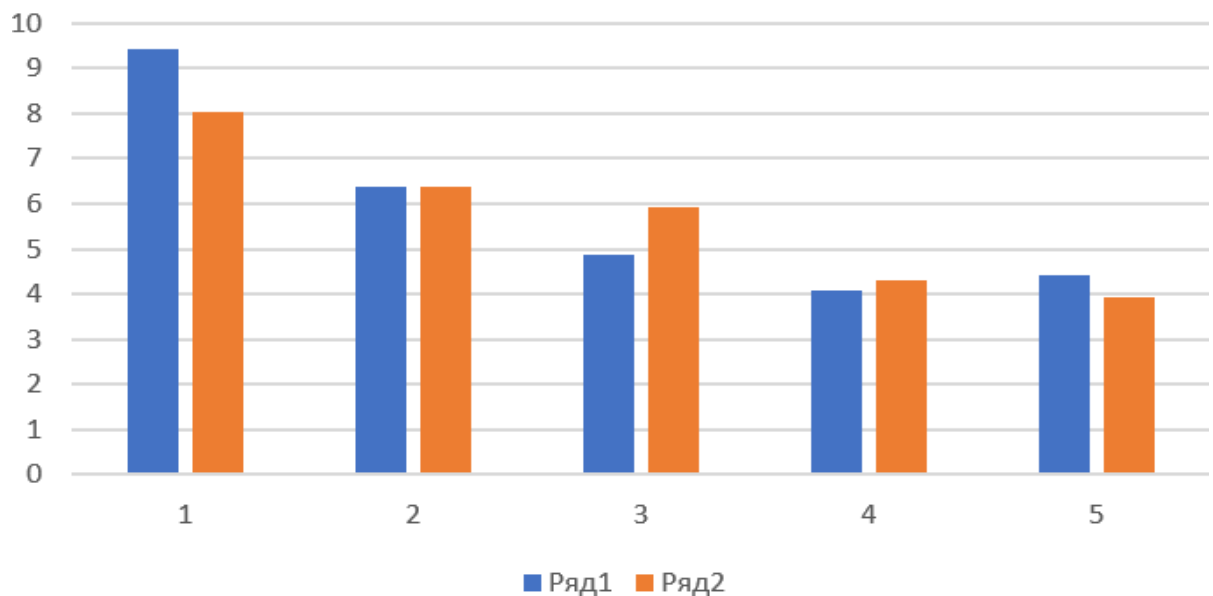


Рис. 3.8. Стили поведінки досліджуваних в ситуації конфлікту залежно від гендерності, де 1 ряд - юнки (n = 23), 2 ряд - юнаки (n = 17);
1 - суперництво, 2 - співпраця, 3 - компроміс, 4 - уникнення, 5 - пристосування

Домінантне застосування суперницького стилю та низький рівень гнучкості в поведінці осіб в юнацькому віці призводить до явища, коли найбільш конструктивна стратегія “Співробітництво” застосовується в

середньому ступені, що викликає необхідність психоедукації молоді з визначеного питання з метою навчання більш збалансованим поведінковим стратегіям в конфліктних ситуаціях.

3.5. Кореляційний аналіз зв'язків між отриманими показниками особистісної конфліктності, емоційного інтелекту та стилем поведінки в конфліктній ситуації

Для перевірки гіпотези, що психологічні особливості конфліктної особистості впливають на вибір стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях в юнацькому віці, був проведений кореляційний аналіз за методом Пірсона.

Досліджений взаємозв'язок між показником загальної конфліктності та вибором стратегій поведінки в конфліктній ситуації (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Кореляційні зв'язки між вибором стилю поведінки в конфліктній ситуації та показником загальної конфліктності (за Пірсоном)

Стили поведінки в конфліктній ситуації	Загальна конфліктність	
	юнки	юнаки
Суперництво		
Співпраця		
Компроміс		
Уникнення		
Пристосування		

Примітка: * - вірогідність відмінностей між досліджуваними вибірками, $p \leq 0,5$

За результатами дослідження, існує прямий зв'язок між особистісною конфліктністю та вибором стратегії суперництва в ситуації конфлікту як серед юнаків, так і серед юнок. Відмічено достовірні відмінності між показником кореляції між зазначеними змінними: хоча зв'язок в обох вибірках має середню силу, особистісна конфліктність дівчат посилює ступінь суперництва в

порівнянні з поведінкою юнаків в емоційно напружених ситуаціях, зважаючи на показані вищі характеристики образливості, нетерпимості, запальності в дівочий вибірці (табл.3.4) внаслідок вищої емоційності юнок, що визначається психофізіологічними особливостями.

Цілком очікуваний від'ємний зв'язок середньої сили між вибором стилю “Співпраця” і показником загальної конфліктності в обох досліджуваних вибірках. Також показано, що юнаки в меншій мірі налаштовані на конструктивне вирішення конфлікту, що корелює з отриманими нами результатами щодо вищої демонстрації юнаками непоступливості, безкомпромісності, позитивної агресивності (табл.3.4), що, вважаємо, є наслідком особливостей соціального та гендерного виховання.

Вплив загальної особистісної конфліктності на стратегію компромісу має від'ємну середню силу в обох вибірках. Не відмічено вірогідних відмінностей показника залежно від гендерності, що, можливо, свідчить, що досліджувані, вибираючи стиль поведінки в конфлікті, зважають, які наслідки це може для них мати.

Кореляційний зв'язок “загальна конфліктність - пристосування” від'ємний слабкої сили в обох вибірках.

Для юнок зв'язок між особистісною конфліктністю та вибором уникнення має від'ємним і слабким. Для юнаків цей показник середньої сили, тобто вони менш схильні уникати конфліктів в порівнянні з дівчатами.

Проведений кореляційний аналіз між показником емоційного інтелекту й стратегіями поведінки в конфліктній ситуації (табл. 3.10).

За отриманими результатами існує позитивний зв'язок середньої сили між рівнем емоційного інтелекту і вибором стилю “Співпраця”. Також емоційний інтелект прямо впливає на вибір стилю “Компроміс”, сила зв'язку теж середня, але нижча, ніж у випадку вибору співпраці в обох дослідних вибірках. Таким чином, чим більше молодь (хлопці та дівчата) розуміють свої емоції, а також емоції інших людей, тим більша ймовірність того, що вони знайдуть рішення, які задовольняють обидві сторони. Це відповідає сучасним

уявленням щодо значення соціально-перцептивних навичок, високого ступеня емоційної сенситивності в процесі співпраці, здатності враховувати точку зору іншої людини. Розпізнавати емоції людей з альтернативною позицією знижує напругу, збільшує шанси на налагодження контакту, знаходження компромісу, балансу інтересів між сторонами та сприяє розробці рішень, прийнятних для обох сторін.

Таблиця 3.10

Кореляційні зв'язки між вибором стилю поведінки в конфліктній ситуації та показником емоційного інтелекту (за Пірсоном)

Стили поведінки в конфліктній ситуації	Емоційний інтелект	
	юнки	юнаки
Суперництво		
Співпраця		
Компроміс		
Уникнення		
Пристосування		

Примітка: * - вірогідність відмінностей між досліджуваними вибірками, $p \leq 0,5$

Відмічені негативні кореляційні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту і вибором стилів “Суперництво” (середньої сили), “Уникнення” та “Пристосування” (слабкі зв'язки). Нижчий рівень контролю за емоціями проявляється безальтернативним наполяганням на реалізації власних інтересів, а пасивна стратегія пристосування може бути результатом низької асертивності внаслідок нерозуміння власних емоцій.

Порівняння кореляційних показників впливу емоційного інтелекту на вибір стилю поведінки не виявив достовірних відмінностей між вибірками залежно від гендерности щодо співпраці, уникнення та пристосування. В той час, юнаки з вищим емоційним інтелектом частіше схильні до компромісу, ніж

юнки, а низький емоційний інтелект загострює суперництво в чоловічій вибірці.

3.6. Практичні рекомендації щодо зниження особистісної конфліктності та агресивності, підвищення емоційного інтелекту

Запропонований тренінг для осіб юнацького віку з метою навчання конструктивним стратегіям вирішення конфліктних ситуацій, що включає психологічні техніки 1) зниження особистісної конфліктності та агресивності; 2) підвищення емоційного інтелекту (табл.3.11).

Таблиця 3.11

Етап	Заходи
Модуль 1. Розвиток емоційного інтелекту (емпатична взаємодія)	
<i>Сесія 1.</i> Вступ до теми та процесу навчання. Робота в малих групах: «Який аспект моєї поведінки викликає труднощі в міжособистісному спілкуванні? Провокує конфліктну ситуацію?» Презентація про емпатію, її роль для психічного благополуччя особистості. Визначення відмінностей між когнітивною та афективною емпатією. Робота в парах – як ми можемо демонструвати емпатію? Використання кейсів (прочитайте та знайдіть найбільш конструктивні моделі поведінки).	презентація, робота в групах; робота в парах з партнером по навчанню, дебрифінг та обговорення.
<i>Сесія 2.</i> Рольова гра за випадком. Гру-активність спочатку виконує пара перед усією групою, потім усі учасники практикуються разом з партнером. Основна увага в грі зосереджена на зміні ролей, щоб учасники могли взяти на себе роль пацієнта. Наступний дебрифінг зосереджений на емоціях, які учасники пережили, перебуваючи в ролі опонента. Завершення модуля шляхом обміну особистим досвідом у подібних ситуаціях та потенційного використання емпатичної взаємодії.	рольова гра, дебрифінг та обмін досвідом.

Модуль 2. Управління конфліктами та покращення самоконтролю в конфліктних ситуаціях	
<i>Сесія 1.</i> Розминка до групового процесу з поверненням до емоцій, які учасник пережив під час першого модуля, та тих, які він пережив під час другого (використовуючи роздатковий матеріал). Історія на завершення ..., під час якої кожен учасник завершує задану історію – асоціативна техніка. Робота в групах: «Найпоширеніші причини конфліктів: з однолітками, батьками, професійному середовищі» – обговорення. Презентація: Що призводить до конфлікту та яка наша реакція на нього в «екстремумі режимі».	робота в малих групах, індивідуальне завдання – асоціативна техніка; презентація.
<i>Сесія 2.</i> Презентація поведінкових технік для деескалації напруги в конфлікті. Рольова гра – випадок 2. У цьому випадку ведучий бере на себе роль опонента, який поводить конфронтаційно, і кожен учасник використовує одну з вивчених технік для зняття напруги та управління потенційним конфліктом. Після рольових ігор проводиться обговорення та висновки. Підсумок теми – робота в парах з партнером по навчанню: «Які точки перетину емпатії та управління конфліктами?». Учасники доходять висновку, що прояви емпатії часто є запобіганням конфліктам.	рольова гра, дебрифінг; презентація технік; робота в парах; заключна частина (підсумок)

Висновки до Розділу III

езультати, отримані за методикою диференціальної діагностики конфліктності, дозволяють стверджувати, що особистісна конфліктність осіб в юнацькому віці незалежно від гендерності є інтернально наведеною. В більшості випадків характеристика проявляється емоційно, при цьому досліджувані схильні до стриманої поведінкової реакції. Когнітивна та контроль-регуляторна

складові демонструють середні показники, розвинені на середньому рівні, як прояв загального розуміння особистісних реакцій та схильності до контролю своєї поведінки, що не завжди виходить реалізувати в юнацькому віці, оскільки складові, які становлять профіль конфліктності/неконфліктності регулятивний) перебувають на формувальному етапі.

ослідження особистісної агресії та конфліктності показали, що для юнаків та дівчат притаманні підвищені емоційні прояви, безальтернативне наполягання на своїх позиціях та несприйняття поглядів на вирішення проблеми інших осіб. В той час конструкт агресивності є достатньо гетерогенним, що сполучає як конструктивне, так і деструктивне реагування, що визначається віковими особливостями юнацького періоду, що характеризується високою емоційною реактивністю, бажанням самоствердження і досягнення своєї мети, відстоюванням власного “Я”.

ослідження емоційного інтелекту дозволило оцінити його структуру як достатньо збалансовану. Визначальною складовою у досліджуваних є високий ступінь емпатії, що опосередковує сприйняття позиції іншої особи в ситуації конфлікту та конструктивні міжособистісні контакти. Інші показники (управління емоціями, особистісна мотивація, усвідомленість власних емоцій) знаходяться в середньому діапазоні значень, що свідчить про потенціал регулювати емоції, усвідомлювати їх та застосовувати в соціальних контактах. цінювання стилів поведінки в конфліктних ситуаціях продемонструвало пріоритетність стратегії суперництва серед респондентів. Деструктивні стратегії уникнення та пристосування вони застосовують доволі нечасто. Конструктивні стилі “Співпраця” та “Компроміс” займають середні рейтингові позиції, що демонструє варіативність застосування поведінкової стратегії відповідно ситуації.

изначення кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними показало, що особистісна конфліктність є формуючим чинником вибору стилю поведінки в конфліктній ситуації. Існує прямий зв'язок між особистісною конфліктністю та

вибором стратегії суперництва в ситуації конфлікту серед осіб юнацького віку. Відмічено достовірні відмінності між показником кореляції між зазначеними змінними: хоча зв'язок в обох вибірках має середню силу, особистісна конфліктність дівчат посилює ступінь суперництва в порівнянні з поведінкою юнаків в емоційно напружених ситуаціях.

а отриманими результатами існує позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту і вибором конструктивних стилів “Співпраця” та “Компроміс”. Це відповідає сучасним уявленням щодо значення соціально-перцептивних навичок, високого ступеня емоційної сенситивності в процесі співпраці, здатності враховувати точку зору іншої людини. Розпізнавання емоції людей з альтернативною позицією знижує напругу, збільшує шанси на налагодження контакту, знаходження компромісу, балансу інтересів між сторонами та сприяє розробці рішень, прийнятних для обох сторін. Відмічені негативні кореляційні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту і вибором деструктивних стилів “Суперництво”, “Уникнення” та “Пристосування”: низький рівень контролю за емоціями проявляється безальтернативним наполяганням на реалізації власних інтересів, а пасивні стратегії уникнення та пристосування може бути результатом низької асертивності внаслідок нерозуміння власних емоцій.

апропонований тренінг, що включає навчання технікам управління конфліктами, зниження особистісної конфліктності та агресивності, підвищення емоційного інтелекту.

ВИСНОВКИ

загальнення теоретичних підходів показало, що адаптивні навички управління конфліктами (позитивне та ефективне спілкування) порівняно з дезадаптивними навичками (загострені суперечки або міжособиста вербальна чи фізична агресія) у молоді можна виміряти, дослідивши юнацький вік як ключовий період розвитку стосунків.

емоційний інтелект (EI) визнано критичним фактором у формуванні як особистих, так і професійних аспектів життя. Він включає здатність ефективно сприймати, розуміти, регулювати та керувати емоціям, дозволяючи людям орієнтуватися в складних соціальних ситуаціях, вирішувати проблеми та приймати обґрунтовані рішення. У студентському середовищі емоційний інтелект (EI) відіграє не менш важливу роль. Студенти з вищим емоційним інтелектом часто досягають успіхів як в академічному, так і в соціальному плані, оскільки вони демонструють кращу саморегуляцію, розширені соціальні навички та загалом більш позитивний навчальний досвід. емоційний інтелект є ключовим фактором у сприянні емоційній регуляції, зниженні стресу та підвищенні стійкості — трьох ключових факторів, що сприяють вибору конструктивних стратегій у конфліктних ситуаціях.

Результати диференціальної діагностики конфліктності свідчать, що особистісна конфліктність в юнацькому віці є інтернально наведеною і не залежить від гендерності. Когнітивна та контроль-регуляторна складові демонструють середні показники як прояв загального розуміння особистісних реакцій та схильності до контролю своєї поведінки, що не завжди виходить реалізувати в юнацькому віці, оскільки складові, які становлять профіль конфліктності/неконфліктності (психофізіологічний, емоційний, когнітивний, поведінковий, контроль-регулятивний) перебувають на формувальному етапі.

Дослідження особистісної агресії та конфліктності показали, що для молоді притаманні підвищені емоційні прояви, безальтернативне наполягання на своїх позиціях та несприйняття поглядів на вирішення проблеми інших осіб. В той час конструкт агресивності є достатньо гетерогенним, що сполучає як конструктивне, так і деструктивне реагування, що визначається віковими особливостями, демонстрацією юнацтвом високої емоційної реактивності, бажанням самоствердження і досягнення своєї мети.

Дослідження емоційного інтелекту показало, що визначальною складовою у досліджуваних є високий ступінь емпатії, що опосередковує сприйняття

позиції іншої особи в ситуації конфлікту та конструктивні міжособистісні контакти. Інші показники (управління емоціями, особистісна мотивація, усвідомленість власних емоцій) знаходяться в середньому діапазоні значень, що свідчить про потенціал удосконалення регулювання емоцій, їх усвідомлення та застосовування в соціальних контактах.

Оцінювання стилів поведінки в конфліктних ситуаціях продемонструвало пріоритетність стратегії суперництва серед молоді. Деструктивні стратегії уникнення та пристосування вони застосовують доволі нечасто. Конструктивні стилі “Співпраця” та “Компроміс” займають середні рейтингові позиції, що демонструє варіативність застосування поведінкової стратегії відповідно ситуації.

Визначення кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними встановило, що особистісна конфліктність є формуючим чинником вибору стилю поведінки в конфліктній ситуації: профілі особистості відрізняються стратегіями подолання. Існує прямий зв'язок між особистісною конфліктністю та вибором стратегії суперництва в ситуації конфлікту серед осіб юнацького віку. Також ті, хто належить до високо дезадаптивного профілю особистості, мають вищу ймовірність вибору уникаючих стратегій подолання.

Ідмічено достовірні відмінності між показником кореляції між зазначеними змінними залежно від гендерності: хоча зв'язок в обох вибірках має середню силу, особистісна конфліктність дівчат посилює ступінь суперництва в порівнянні з поведінкою юнаків в емоційно напружених ситуаціях.

а отриманими результатами існує позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту і вибором конструктивних стилів “Співпраця” та “Компроміс”. Відмічені негативні кореляційні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту і вибором деструктивних стилів “Суперництво”, “Уникнення” та “Пристосування”: низький рівень контролю за емоціями проявляється безальтернативним наполяганням на реалізації власних інтересів, а пасивні стратегії уникнення та пристосування може бути результатом низької асертивності внаслідок нерозуміння власних емоцій.

Таким чином, дослідження підтвердило важливість врахування рис особистості при вирішенні питань психічного здоров'я та благополуччя осіб юнацького віку, підкреслюючи, що визнання індивідуальних відмінностей стає вирішальним для ефективного адаптування підходів та втручань до консультування. Персоналізовані стратегії, направлені на зниження особистісної конфліктності та підвищення емоційного інтелекту, що відповідають унікальним рисам особистості, можуть збільшити ефективність підтримки ментального здоров'я, вирішуючи не лише нагальні проблеми студентів, але й сприяючи довгостроковій стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Психологічні особливості конфліктів у державних та приватних організаціях. *Актуальні проблеми управління закладами освіти в контексті стратегії модернізації освітньої галузі* : колективна монографія / за заг. ред. В.П. Кравця, Г.М. Мешко. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. С.128-143.
2. Андрійчук І. Технології управління соціально-психологічними процесами в теорії та практиці. *Territories' development: social, economic and*]
оковець В.В. Управління конфліктними ситуаціями в роботі з персоналом. *E*
фртун В.О. Системний аналіз конструктивної конфліктності особистості. *Вісник післядипломної освіти*. 2020. Випуск 11(40) «Серія «Соціальні та поведінкові науки» DOI [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-11\(40\)-10-27](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-11(40)-10-27)
ірник А.М. Основи конфліктології. К. : Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
олгий О. А., Чехович Л. М. Особливості управління конфліктами у колективі освітньої установи. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2019. №
ахарчин Г. М., Винничук Р. О. Управління конфліктами Львів : Львівська політехніка, 2017. 160 с.
льїна Ю. Ю., Світлична Н. О., Панченко Д. М. Форми прояву міжособистісних конфліктів особистості з різним локусом контролю в певні вікові періоди. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. м
амінська О. Особистісні детермінанти конфліктності в підлітковому віці. *В*
ісеній Є.В., Лісеная А.М. Особливості конфліктів на підприємстві та засоби їх р
в

11. Луцишин Г.І. Конфліктологія та теорія переговорів. Львів : Львівська політехніка. 2015. 200 с.

ухіна Л. М. Психологічні особливості розвитку конфліктологічної компетентності майбутніх учителів : дис. ... канд. психол. наук. Миколаїв, 2019. 259 с

вириденко І.М. Конфліктність особистості з різними рівнями зрілості: автореф. дис. ... канд. психол. наук. К. : Київський національний університет ім. Тараса Шевченка, 2016. 23 с.

окарева Н. Психологічний контент конфліктної поведінки підлітків. *Проблеми* с

дьянова Т. Співвідношення конфліктності та схильності до переживань психологічних бар'єрів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 8. С. 172–178. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.8.22>

с 16. Abdullah MH, Abdul GE. Gender differences in subjective well-being and life satisfaction: A study among university students. *Heliyon*. 2020;6(3):e03524. 10.1016/j.heliyon.2020.e03524.

ї 17. Alizadeh S, Ghaffari M. The role of emotional intelligence in enhancing academic achievement and mental health in university students. *J. Educ Psychol*. 2020;112(1):98–107. 10.1037/edu0000348.

и 18. Arnett J. J., Mitra D. Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*. 2020;8(5):412–419. doi: 10.1177/2167696818810073

л 19. Baranczuk, U. The five factor model of personality and emotion regulation: A meta analysis. *Pers. Individ. Differ.* **139**, 217–227. 10.1016/j.paid.2018.11.025 (2019). .

2004;36(6):1387–1402. 10/zenodo.4567890)

2020;118(2):203–18. 10.1037/pspi0000234

.

2023;4(2):401–412. doi: 10.1007/s42761-022-00179-6

. 2022;10(1):170–80. 10.1080/21683603.2020.1856249

ross J. J. Conceptual foundations of emotion regulation. In: Gross J. J., Ford B. Q., editors. Handbook of emotion regulation. 3rd ed. The Guilford Press; 2024.

[

2019;71:1–8. 10.1016/j.lindif.2019.01.004.

2020;11(2):102–19. 10.1002/job.2518.3191195002004005

c

2021;10(2):45–59. 10.1234/jei.2021.234567.

s

s 38. Katar K. S., Örsel S., Gündoğmuş A. G. Investigation of the role of personality traits and emotion regulation on personality functioning in patients with depression/anxiety disorder. *Personality and Mental Health* . 2023;17(3):232–245. doi: 10.1002/pmh.1577

o

. 2019;11(4):324–32. 10.1177/1754073919837199.

ahmoud J. S. R., Staten R., Hall L. A., Lennie T. A. The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction,

6

2022;10(4):277–286. doi: 10.5114/cipp.2022.114457.

arič M, Todorović I, Žnidaršič J. Relations between work-life conflict, job 2021;26(1):45–58. 10.7595/management.fon.2020.0031.

c

2

0

0

51, 915–919. 10.1016/j.paid.2011.07.022

2010;3(2):136–9. 10.1111/j.1754-9434.2010.01213.x.

2020;12(1):45–60. 10.1234/jeir.2020.01234.

7

2015;3(4):244–54. 10.1177/2167696814561543.

2016;4(5):318–326. doi: 10.1177/2167696816653052

.

2024;45(1):104–133. doi: 10.1177/02724316241231918

)

|

Zhao H, Xu Y, Wang F, Jiang J, Zhang X, Wang X. Chinese adolescents’ coping

;

4

(

3

)

:

1

6

1

—