

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра загальної та соціальної психології

**Кваліфікаційна робота на тему:
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ
КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ В УМОВАХ
ВОЄННОГО ЧАСУ**

кваліфікаційна робота
здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальності 053 Психологія
Софії ОСТРОВСЬКОЇ

Науковий керівник:
доцент кафедри загальної та соціальної
психології, кандидат психологічних
наук, доцент
Ольга БОРИСЮК

Рецензент:
професор кафедри практичної
психології, доктор психологічних
наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ___ » _____ 2026 р., протокол № _____

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2026

АНОТАЦІЯ

Островська С. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів у студентському середовищі в умовах воєнного часу.

У дипломній роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей міжособистісних конфліктів у студентському середовищі та їх зв'язку з індивідуально-психологічними характеристиками особистості. У першому розділі подано теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення міжособистісного конфлікту в психології. Розглянуто сутність, структуру та функції міжособистісних конфліктів, основні причини їх виникнення у студентському середовищі, а також проаналізовано роль стресу, життєстійкості та агресивності як психологічних чинників конфліктної поведінки. Окрему увагу приділено особливостям перебігу конфліктів у сучасних соціальних умовах. У другому розділі представлено організацію та методи емпіричного дослідження, описано вибірку, психодіагностичний інструментарій і процедуру збору даних. Проведено аналіз рівнів сприйнятого стресу, життєстійкості, агресивності та стилів поведінки в конфлікті у студентів. За допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу виявлено взаємозв'язки між досліджуваними показниками, що дозволило визначити психологічні особливості конфліктної поведінки студентської молоді.

Ключові слова: міжособистісний конфлікт, студентське середовище, стрес, життєстійкість, агресивність, стилі поведінки в конфлікті.

ABSTRACT

Ostrowska S. Psychological Features of Interpersonal Conflicts in the Student Environment under Wartime Conditions.

The diploma thesis is devoted to the theoretical and empirical study of interpersonal conflicts in the student environment and their relationship with individual psychological characteristics. In the first chapter, the theoretical foundations of the study of interpersonal conflict in psychology are analyzed. The

essence, structure, and functions of interpersonal conflicts are examined, as well as the main factors contributing to their occurrence in the student environment. Particular attention is paid to stress, resilience, and aggressiveness as significant psychological determinants of conflict behavior, along with the specifics of conflicts under contemporary social conditions. In the second chapter, the organization and methodology of the empirical research are presented. The sample characteristics, psychodiagnostic tools, and research procedure are described. The levels of perceived stress, resilience, aggressiveness, and conflict behavior styles among students are analyzed. Using descriptive statistics and correlation analysis, significant relationships between the studied variables were identified, which allowed for a deeper understanding of the psychological characteristics of students' conflict behavior. The practical significance of the study lies in the possibility of applying the obtained results in the professional activity of a psychologist, particularly in the development of preventive and corrective programs aimed at reducing interpersonal conflicts and strengthening students' psychological resources.

Key words: interpersonal conflict, student environment, perceived stress, resilience, aggressiveness, conflict behavior styles.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	8
1.1 Поняття та сутність міжособистісного конфлікту в психології.....	8
1.2 Особливості міжособистісних конфліктів у студентському середовищі. .	12
1.3 Вплив воєнного стану та соціальної нестабільності на конфліктну поведінку студентів.....	15
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	23
2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження.....	23
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	26
Висновок до другого розділу.....	35
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
ДОДАТКИ.....	44

ВСТУП

З настанням воєнного стану життя більшості українців кардинально змінилося. Раніше звичний ритм життя зник, замість нього з'явилась невизначеність.

Актуальність дослідження. Студентська спільнота, яка відносно є активною, чутливою та вразливою соціальною групою, опинившись у ситуації емоційного напруження, може зазнавати сильного стресу, що, звичайно, впливає на якість міжособистісної взаємодії. У спілкуванні може відчуватися напруга, яка призводить до виникнення різних суперечностей і конфліктних ситуацій у студентському середовищі. Тому вивчення психологічних особливостей міжособистісних конфліктів серед студентів у воєнний час набуває особливої актуальності як у науковому, так і в практичному вимірі.

Конфлікт у міжособистісному спілкуванні розглядається сучасною психологією як природний, хоча й неоднозначний процес, що відображає зіткнення потреб, цінностей, установок або очікувань людей. У студентському середовищі конфлікти мають власну специфіку, зумовлену поєднанням вікових психологічних особливостей, інтенсивністю соціальних контактів, формуванням професійної ідентичності та високою значущістю групових відносин.

В умовах війни ці процеси ускладнюються дією додаткових стресорів: тривогою, страхом, втратами, вимушеними змінами форм навчання, зниженням відчуття безпеки та зростанням емоційної лабільності.

Попри значну кількість наукових досліджень, присвячених проблематиці міжособистісних конфліктів та особливостям розвитку студентського віку, питання впливу воєнного контексту на конфліктну поведінку молоді залишається недостатньо вивченим. Наявні роботи переважно зосереджені на окремих аспектах стресостійкості або психічного здоров'я студентів, водночас системний аналіз конфліктних проявів та їх психологічних вимірностей у ситуації війни потребує подальшого розвитку. Це зумовлює необхідність емпіричного дослідження сучасного студентства з метою виявлення

специфіки міжособистісних конфліктів та чинників, що визначають їх перебіг в умовах підвищеної соціальної напруги.

Об'єкт дослідження: міжособистісні конфлікти у студентському середовищі.

Предмет дослідження: психологічні особливості чинників конфліктної поведінки в умовах воєнного часу.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву міжособистісних конфліктів у студентському середовищі в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення міжособистісних конфліктів та особливостей студентського віку;
2. Охарактеризувати вплив умов воєнного часу на емоційний стан і поведінкові стратегії молоді;
3. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей міжособистісних конфліктів у студентському середовищі в умовах воєнного часу;
4. Визначити психологічні чинники, що зумовлюють специфіку конфліктних проявів у період війни.

Наукова новизна роботи полягає у виявленні особливостей конфліктної поведінки студентів у контексті воєнного стану та визначенні психологічних взаємозв'язків між рівнем життєстійкості, стресом, агресією.

Практичне значення полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі психологічних служб закладів освіти, у програмах психопрофілактики та формуванні навичок конструктивної комунікації серед студентської молоді.

Гіпотези дослідження:

Основна гіпотеза: Особливості міжособистісних конфліктів між студентами у воєнний час проявляється у переважанні пасивних стратегій поведінки.

Додаткова гіпотеза: Прояв конструктивних стратегій вирішення конфліктів поведінки залежить від рівня життєстійкості студентів, а високий рівень стресу призводить до переходу конфлікту в емоційну фазу.

У даному дослідженні використовувались такі **методи та методологія:**

- теоретичний аналіз наукової літератури;
- для емпіричного дослідження застосовано стандартизовані психодіагностичні методики, а саме: методику діагностики стилів поведінки в конфліктних ситуаціях К. Томаса - Р. Кілмана; опитувальник агресивності Басса-Перрі; шкала життєстійкості Конора-Девісона (Buss–Perry Aggression Questionnaire 24); шкала сприйнятого стресу (Pss-10)

- Отримані дані підлягали кількісній та якісній інтерпретації.

Структура роботи: робота складається зі вступу двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1 Поняття та сутність міжособистісного конфлікту в психології

Люди не можуть прожити своє життя без спілкування. Адже з його допомогою відбувається обмін новинами, інформацією, почуттями та переживаннями. Але постійний обмін повідомленнями може призвести до сильних протистоянь думок та поглядів - конфліктів. Конфлікти нас оточують з усіх сторін і можуть проявлятися між батьками, підлітками, дітьми, учнями, вчителями, підлеглими. Більш масштабні - між суспільством, владою, релігією тощо.

Конфлікт є невід'ємною частиною життя кожного. Дане слово походить від латинського «conflictus», яке перекладається як зіткнення. Зіткнення можуть бути спричинені різними факторами: емоційними, соціальними, культурними тш. [3].

Отже, конфлікт - це розбіжність думок, поглядів, цілей, мотивів, які призводять до протистояння обох чи більше сторін.

Міжособистісний конфлікт у психології розглядається як складний феномен, що виникає у процесі взаємодії людей, коли їхні потреби, інтереси, цінності чи очікування вступають у суперечність [3].

Тож, у прояві міжособистісних конфліктів психологія вбачає зіткнення різних позицій та емоційних реакцій, що і визначають подальший хід суперечностей, а також передбачають майбутній розвиток взаємин між людьми.

У більшості класичних підходів конфлікт часто описується як прояв соціального життя людини та суспільства в цілому. Зазвичай наявність міжособистісного конфлікту говорить про те, що у людини існують свої думки, інтереси та потреби, а отже, можна впевнено стверджувати, що

конфлікт має природний характер і є важливою частиною життя суспільства, що вказує на наявність проблеми, яку слід вирішити.

Мортон Дойч, розглядаючи психологію конфлікту, підкреслював, що відносини між людьми яких пов'язує одна мета, створює підґрунтя у якому їхні персональні цілі можуть збігатися або конфліктувати. Таким чином, основою конфлікту стає саме несумісність їх індивідуальних прагнень та інтересів, що породжує розвиток протиріч між двома або більше сторонами [21, с. 70].

Аналізуючи наукові підходи Юрій Мацієвський зазначав, що конфлікт може породжувати не тільки протистояння інтересів, а й переживання негативних почуттів між сторонами (ворожість) [10].

Георг Зіммель, один із перших теоретиків конфлікту в соціології вважав, що за своєю природою конфлікт є не тільки руйнівним явищем, яке часто зумовлене внутрішньою ворожістю особистості, а й формою взаємодії людей, яка має позитивний характер розвитку. Наприклад, конфлікт може стимулювати до розвитку дисципліни та згуртованості групи, а також допомогти встановити чіткі межі та кордони. Крім того, на думку дослідника, дрібні конфлікти допомагають знизити напругу в колективі, що допомагає заподіяти майбутньому розвитку руйнівних конфліктів [21, с. 40].

Свою інтенсивність, за Зіммелем, конфлікт набуває тоді, коли до його розвитку залучаються три компоненти: емоційна залученість, висока ступінь близькості стосунків між учасниками (чим ближчі стосунки - тим болючіше сприйматиметься конфлікт) і прагнення досягти «вищої цілі» [7].

Сутність міжособистісного конфлікту також активно досліджувалася в працях Кеннета Томаса та Ральфа Кілмана. У їхній моделі конфлікт розглядається як ситуація, у якій дії однієї особи перешкоджають іншій стороні досягти своєї мети [21]. Ключовим елементом їхнього підходу є вибір стилю поведінки:

1. Конкуренція (суперництво);
2. компроміс;
3. співпраця;

4. уникнення;
5. пристосування.

Конкуренція або суперництво проявляється у тому, що у конфлікті людина орієнтується лише на свої інтереси, вона може створювати психологічний тиск на співрозмовника, таким чином, нав'язує йому свої погляди та ідеї. Компроміс, у теорії Томаса та Кілмана, описується, як тип поведінки ціль якої є віднайти рішення, яке задовольнить обидві сторони, тобто тут кожна сторона чимось жертвує (Н: інтересами, цілями). Співпраця - це стратегія метою якої є бажання задовольнити потреби, інтереси всіх учасників взаємодії, тобто відбувається пошук найбільш вдалого рішення. Стратегія уникнення проявляється у ігноруванні проблеми, відсутності зацікавленості у вирішенні постановлених питань. Пристосування - тип поведінки при, якій люди, пристосовуючись до інших, можуть жертвувати своїми інтересами заради збереження гармонії у стосунках [1; 8; 21].

Завдяки цьому стає можливим зрозуміти не лише структуру конфлікту, а й те, які зв'язки у взаємодії проявляються між людьми, що пояснює різні сценарії розвитку конфліктних ситуацій.

Ральф Дарендорф, заглибившись у вивчення теми конфлікту, дійшов висновку, що причиною його виникнення є бажання влади (авторитету). Пояснював свою теорію тим, що суспільство можна умовно поділити на тих, хто є при владі (такі люди, умовно, намагаються зберегти свою керуючу посаду) і тих, хто її немає (люди, що знаходяться під тиском системи, бажаючи на неї вплинути) [2, с. 24].

Психолог В. Лінкольн, досліджуючи розвиток конфлікту, виявив декілька причин його виникнення:

1. Інформаційні – це несприйняття, ігнорування інформації, яка може суперечити переконанням опонента;
2. Поведінкові - містять негативну характеристику поведінки співрозмовника, яка вважається неприпустимою для другої сторони;

3. Фактори відносин – відсутність конструктивного діалогу, сторони відчують напруженість у розмові, розбіжність у поглядах;

4. Фактори вартості - наскільки обидві сторони дотримуються чи є відданими своїм принципам та цінностям (Наприклад: релігійним, особистісним, професійним);

5. Структурні чинники - це обставини або чинники на, які не можуть вплинути обидві сторони [8, с. 45].

Сутнісною характеристикою міжособистісного конфлікту є також його емоційна насиченість. Фрідріх Глазл у своїй моделі ескалації конфліктів підкреслював, що розвиток суперечності часто супроводжується зміною емоційних станів, посиленням напруги, зниженням раціонального контролю та збільшенням значущості негативних атрибутів [21].

Ескалація конфліктів - це процес, у якому сварка чи напруга переростає у конфлікт, який, у свою чергу, з часом стає все більш неконтрольований і у результаті може призвести до руйнівних дій. Однак, як і будь-який процес, цей має свій завершальний етап, який проявляється у послабленні і завершенні конфлікту [8, с. 32; 21, с. 111].

Психологічна сутність міжособистісного конфлікту проявляється у взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. Всіх учасників конфлікту може об'єднувати не лише різні інтереси та погляди, а й різне інтерпретування ситуації, приписування мотивів іншій стороні, не виправдані очікування та невдало підібрана стратегія реагування. Тому причиною конфлікту може бути не лише розбіжність реальної ситуації, а й індивідуальне сприйняття [1; 2].

Таким чином, міжособистісний конфлікт у психології постає як складний, однак невід'ємний процес взаємодії між людьми, що включає суперечність інтересів та цілей, вплив емоцій, індивідуальні моделі поведінки та динаміку взаємодії. Його природа викликана як особистісними чинниками, так і соціальним фактором, у якому люди навчаються, формують власні погляди, розвиваються й будують міжособистісні відносини.

1.2 Особливості міжособистісних конфліктів у студентському середовищі

Значну частину свого життя студент проживає у постійній комунікації: у навчальних групах, гуртожитках, студентських організаціях. І перебування у постійному контакті з оточуючим середовищем може спричинити дозрівання ситуацій де відмінності у стилі поведінці, особистісних цінностях буде проявлятися особливо яскраво. Міжособистісний конфлікт розгортається між двома і більше особами, якщо розглядати його у студентському середовищі, то його значення можна трактувати як особливий різновид соціально-психологічних суперечностей, що виникають на тлі інтенсивної взаємодії молодих людей у просторі вищої освіти.

Зв'язок таких процесів як формування власної ідентичності з бажанням долучитися до нової соціальної структури є одним із основних особливостей розвитку конфлікту у студентському середовищі. Адже, молодь у цей період часто відзначається сильним прагненням відстояти власну позицію і в той же час здобути визнання у групі. У теорії психосоціального розвитку Ерік Еріксон писав, що у цей період особистість перебуває у пошуку своєї автономії, а також намагається сформувати відносини з однолітками, що передусім впливає на ймовірність розвитку конфлікту у соціальних взаєминах [8;20]. У своїй статті Файчук описував, що у розвитку конфліктів у студентському середовищі важливу роль відіграють індивідуальні риси особистості: темперамент, характер, Я-концепія, тип виховання тц [22].

Важливо зазначити, що на дане явище впливатиме і особливість юнацького періоду, який часто проявляється у прагненні самоствердитися, підвищеною емоційністю, прагненні до автономії, а що найголовніше пошуку приналежності [18]. Тож поєднання всіх чинників створює середовище, у якому конфлікт стає формою соціальної взаємодії, у якій кожен опонент намагається знайти рівновагу між самовираженням і прийняттям групи, стараючись співставити свої цілі зі спільною метою.

Головною рисою студентського середовища є формування групи. Під час даного процесу починається розвиток першого міжособистісного конфлікту. Формування групи - це тривалий процес, який проходить декілька стадій. Брюс Такман виділив п'ять: формуюча, конфліктна, нормуюча, функціонування і стадія розставання.

Перша стадія (формування) є ознайомчою: члени групи обмірковують завдання і цілі, які планують досягти у подальшому. Друга стадія – це конфліктна і характеризується наростанням напруги між учасниками. У колективі, як правило, вже є зрозумілий потенціал кожного, відбувається розподіл ролей, боротьба за певний статус. Найчастіше причиною суперечок, на даному етапі, може стати і відсутність установлених норм, різні очікування та уявлення те як має проходити групова робота. Після вдалого завершення другої стадії група переходить до третьої - нормуючої. На цьому етапі всі учасники пристосовуються одне до одного, з'являється повага і примирення. Четверта стадія функціонування - це період, коли команда спільно взаємодіє для досягнення мети. І остання стадія - розставання. Вона настає при завершенні роботи групи, коли задана мета і ціль були досягнуті [4, с. 45].

У загальному, груповий процес завжди відзначався своєю динамічністю та циклічністю. Як вже згадувалось раніше, кожен хто входить до групового складу отримує свою функцію яку буде виконувати (наприклад: лідер, миротворець, агресор, спостерігач, комунікатор, душа компанії тощо), це і формує схему поведінки кожного учасника. Американський соціолог та філософ Джордж Герберт Мід через свою теорію соціальних ролей зазначав, що люди схильні діяти через ту соціальну роль яку надало їм оточення. Отже, після закріплення ролі у подальшому, кожен конфлікт, може лише відіграв сформовану модель поведінки [4].

Ю. Е. Щербакова досліджувала прояв конфліктів у студентів і у дослідженні виявила, 3 причини його виникнення:

1. Боротьба за статус лідера;
2. Боротьба за оцінки, бали;

3. Бажання самоствердитися учасників [25].

Одним із чинників, що провокує міжособистісний конфлікт між людьми, зокрема і у студентів, є стрес. Він має значний вплив на функціональність організму, поведінку, емоційний стан та інтелектуальні можливості людини. Всі ці фактори безпосередньо впливають на комунікацію особистості. Людина, яка переживає стрес може дистанціюватись від рідних, відчувати сильну втому, стати агресивною, замкненою або відзначитись своєю пасивністю. Поведінка, яка раніше не була властива людині може викликати непорозуміння у оточення, що стає підґрунтя для гострих суперечок. Зокрема, для студентів стресовим фактором може стати інтенсивне навчання, зміна умов проживання або соціального середовища [12].

Якщо торкатися теми соціального середовища, то можна відзначити, що студентське середовище - це збіг різноманітних людей з різними особистісними особливостями, стилем виховання, поведінкою, спілкуванням, що може провокувати непорозуміння між опонентами. Тому, конфлікт може виникати не через розбіжності у поглядах чи інтересах, а й через хибне сприйняття та інтерпретування загрози ситуації або намірів чи емоцій співрозмовника. [13].

Конфлікти між студентами нерідко вирізняються сильною емоційністю. Надмірні емоційні реакції створюють підґрунтя де суперечки зі сфери раціонального обговорення переростають у особистісне, персоналізоване протистояння. Власне, саме цю теорію прописав видатний австрійський соціальний психолог Фрідріх Глазл у своїй моделі ескалації конфлікту [21]. Оскільки самосвідомість у молоді перебуває у стадії активного формування, а стресові чинники (навчання, зміна умов проживання, перші самостійні рішення, які вимагають особливої відповідальності) роблять студентів вразливими до сильних переживань, що поглиблюють конфлікти та ускладнюють пошук їх вирішення.

У вищих навчальних закладах молоді люди можуть зустрітись з представниками інших культур, які мають свої мовні та поведінкові

особливості, що призводить до активного формування толерантності до відмінностей. Максимович Ольга, на основі аналізу між дисциплінарного дискурсу дослідила як культура впливає на групові процеси і зазначила, що на розвиток суперечностей впливає відмінність культурних моделей поведінки. Це вказує на те, що багатокультурні групові конфлікти загострюються через уявлення щодо прийнятної комунікації, ролі емоцій у спілкуванні, індивідуалізму (індивідуальними досягненнями) і колективізмом (взаємозалежністю) [25].

Загалом міжособистісні конфлікти у студентському середовищі характеризуються поєднанням особистісними особливостями, емоційної інтенсивності, пошуку самоствердження, адаптаційних труднощів, впливу груп. Вони виникають як реакція на природні соціально-психологічні процеси юності, але водночас створюють умови для формування комунікативної компетентності, соціального інтелекту та здатності до конструктивної взаємодії.

1.3 Вплив воєнного стану та соціальної нестабільності на конфліктну поведінку студентів

Воєнний стан та соціальна нестабільність – два взаємопов'язані чинники, які мають потужний вплив на життя усього суспільства. У такий скрутний час люди перестають відчувати впевненість у завтрашньому дні, їх охоплює сильна тривога та страх. І студенти можуть сильно переживати та вагатися у своєму рішенні, бути розгубленими через непередбачуваність ситуацій. Адже раніше життя було передбачуване і структурованим, а з настанням воєнного стану все змінилося: переживання сильного стресу, страх втратити безпеки, руйнування соціальних зв'язків. Все це підвищує агресивність, тривожність, емоційну чутливість. Данні чинники формують передумови виникнення міжособистісних конфліктів у студентської молоді.

Перебуваючи у постійному психологічному напруженні в умовах війни або постійної загрози для життя чи здоров'я може призвести до підвищення рівня психотравматизації.

Психотравматизація- це вплив екстримальних подій на психіку, який призводить до порушення внутрішньої рівноваги, що у результаті може залишити змінену реакцію на певні події чи навколишнє середовище і може проявлятися у сильній тривожності, проблемах з емоційною стабільністю, депресії і, навіть, ПТСР-симптомах [1].

Студентська молодь, яка перебуває у пошуку своєї соціальної приналежності, формулюванні особистісних цінностей та професійної ідентичності, перебуваючи в умовах війни, відчуває сильний психологічний тиск, що у результаті впливає на здатність конструктивно спілкуватися та адекватно сприймати нову інформацію [15].

Таким чином, переживання війни є потужним тригером, який через психотравматизацію суттєво впливає на життя студентів шляхом зміни поведінки, внаслідок переживання тривожних та депресивних розладів. Здобувачі вищої освіти, перебуваючи на хиткій позиції, яка проявляється у активному формуванні їхньої ідентичності, переживаючи такий психологічний тиск робить молодь особливо вразливою і призводить до проблеми у комунікації.

Воєнні дії, постійні переселення, зміна навчання і соціального оточення призводить до втрати відчуття стабільності. Молоді люди відчувають, що підтримка, яку вони отримували від груп, які розділяли спільні інтереси, близьких друзів, одногрупників, колег поволі зникає або стає уривчастою, що впливає на їх емоційний фон [9;11] .

Під час переживання страху, невизначеності, тривоги взаємодія із соціумом стає значно важче, тому що наростає напруга, непорозуміння та недовіра у взаємодії, що провокує розвиток конфліктів. Люди з високим рівнем стресу схильні до швидкого нарощення та загострення побутових конфліктів та пошуку «внутрішнього ворога» [9;11]. Тому налагоджування

зв'язків є важливим, адже саме спілкування дарує можливість отримати підтримку, якої багатьом бракує, що натомість знижує ймовірність розвитку конфлікту. Як показало дослідження Генадія Пасхіна, молоді люди, які схильні до налагодження соціальних зв'язків вирізняються своєю психологічною стійкістю [15].

Крім того, є чимало негативних психологічних наслідків, з якими зустрічаються люди, переживаючи тривалий час війну. Одним із них є десенсибілізація, агресія та відчуження.

Десенсибілізація проявляється у тому, що особистість поступово втрачає чутливість до насильства та страждань. Це захисний механізм, який допомагає людині пережити сильний стрес та адаптуючись до скрутних обставин. Однак, десенсибілізація в міжособистісній взаємодії провокує інтенсивні суперечки, що може проявлятися у агресивній чи насильницькій поведінці, оскільки зникає взаєморозуміння через відсутність емпатійної чутливості до опонента та не бажанні від-надходити компроміс [6].

Відчуження та соціальна ізоляція у молоді проявляється у глибокій недовірі до свого оточення, бажанні закритися та сховатися, що сильно ускладнює нормальну комунікацію. Тому у подальшому під час спілкування між співрозмовниками підвищується рівень психологічної напруги, що виражається у непорозуміннях, упередженнях, які і провокують розвиток конфліктів [15].

В умовах війни панує велика невизначеність та неструктурованість. Звичні графіки часто можуть зазнавати змін: перенесення пар чи занять, зміна обстановки у, якій вони будуть проводитися, часом переформовують навчальні групи. І саме відсутність стабільності, порушення планів, відчуття невпевненості може сформувати розвиток непорозумінь [5].

У студентському колективі це проявляється у тому, що одна частина студентів здатна швидко адаптуватися, у той час друга частина через ряд обставин відчувають труднощі у цьому. У результаті виникає конфлікт, причиною якого постає питання дисципліни чи відповідальності.

З приходом війни світогляд багатьох людей має властивість змінюватися під впливом екстремальних подій. Війна змусила суспільство переоцінити важливі колись речі, наприклад: успіх, матеріальний достаток, статус, бали тощо. Крім того, люди переосмислили і цінності: безпека, підтримка, взаємодопомога, мораль [12].

Для однієї частини людей переживання воєнного досвіду стало поштовхом до соціальної згуртованості, взаєморозуміння або особистісного зростання. Таким чином, у взаємодії з'являється відчуття довіри та цілісності [12].

Інші люди, які не зуміли швидко адаптуватися до нових умов, відчують неспроможність впоратися із ситуацією. Їм здається, що світ до них несправедливий та жорстокий, тому як правило вони замикаються у собі й можуть здатися байдужими для оточуючих [12; 15].

Через це, між студентськими групами, конфлікт виникає на фоні непорозуміннь та відстоюванні різних позицій. Одні студенти можуть намагатися бути продуктивними у навчанні, у той час як інші пасивними, оскільки не можуть віднайти сили чи сенс у навчанні під час війни. І тут з'являється непорозуміння між тим, що одні можуть вважати пасивністю одногрупників, як символ неповаги, не розуміючи, що інші відчують безсилля та розгубленість.

Здобувачі вищої освіти, перебуваючи у стані психологічного напруження, можуть ставати учасниками конфлікту, оскільки можуть відчувати сильну тривогу за себе та близьких, переживати за майбутнє, яке зараз є нестабільним. У таких умовах особистість переходить у стан дезадаптації, що без належної підтримки (соціальної, психологічної, матеріальної) знижує здатність до самоконтролю, раціонального мислення та конструктивної взаємодії з іншими [15;17].

Здобуваючи вищу освіту, студенти перебувають під тиском навчання та інших соціальних факторів можуть відчувати сильне виснаження, тривожність, труднощі з концентрацією уваги. Але на додачу проживання в

умовах війни створює ще більшу психічну напругу. У результаті у молодих людей може спостерігатися дратівливість, агресія або навпаки емоційна замкненість [9;17]. Такий стан часто є провокатором конфлікту.

Для того щоб зменшити ризики, важливим стає розвиток психологічної стійкості, соціальної підтримки, формування безпечного комунікативного середовища, доступ до психологічної допомоги - все те, що допомагає молоді зберегти здатність до співпраці, емпатії та конструктивного діалогу навіть в екстремальних умовах.

Висновки до першого розділу

Конфлікт це неминучий компонент будь-якої взаємодії і, який існував, існує і буде існувати разом із суспільством. Очевидно, що конфлікт не суто негативне явище, він може бути руйнівним, деструктивним так само як і конструктивним, тим що сприяє змінам, формуванню нових моделей взаємин і також, що найголовніше розвитку особистості.

Концепції М. Дойча, Г. Зіммеля, Р. Дарендорфа, К. Томаса і Р. Кілмана та інших дослідників дозволяють розглядати конфлікт як процес, що виникає з природних розбіжностей у потребах, інтересах, цінностях або стилях комунікації.

Конфлікт не виступає звичайною випадковістю, проявом агресії чи непорозумінням, він є природним результатом взаємодії людей, які бажають донести своє бачення співрозмовнику, прагнення самоствердитися, досягти визнання, стабільності та безпеки. Прояв конфлікту у студентському віці вирізняється від інших вікових груп своєю емоційністю, динамічністю, підвищеною чутливістю до соціальної оцінки і значенням міжособистісних стосунків.

Місце де конфлікт найяскравіше проявляється є група. Саме у груповій взаємодії даний процес набуває особливого значення адже торкається усіх

учасників групи. Студентські колективи на початках проходять процеси формування ідентичності, розподіл ролей, статусів і норм. І згідно Б. Такмана, який розглядав модель групового розвитку, вважається, що конфлікт є неминучим етапом становлення групи, що допомагає розподілити ролі і побудувати подальші типи взаємодії. Часто конфлікти проявляються у групах, де спостерігаються відмінність поглядів, стилів поведінки, культурного та соціального досвіду, що допомагає побудувати спільні зв'язки.

Однією з причин конфліктної поведінки між групою стають комунікативні бар'єри. Сильні суперечності нерідко викликає невміння налагоджувати комунікацію. Проявляється це у відмінності стилях вираження своїх думок молодими людьми, здатності відстоювати свої позиції, емоційній регуляції а також соціальному досвіду, що часто створює підґрунтя для зрощення не порозумінь. Ідея про значення сприйняття у конфліктах розкриває те, що конфлікт не завжди про зіткнення інтересів, а й про його безпосереднє значення для людини та різне інтерпретування його суті, що стає ключовим чинником для ескалації. У студентському середовищі, молодь зустрічається з різними випробуваннями, що впливає на емоційний стан, тому ймовірність помилкових інтерпретацій зростає.

Провідну роль на формування конфлікту відіграють внутрішні психологічні процеси, зокрема самооцінка, уміння справлятися з емоціями та стресом, наявність чи відсутність внутрішніх ресурсів. У студентському віці, молодь прагне самоствердитися, що у подальшому може перерости у завзяту боротьбу за бали чи рейтинги, статусні позиції у колективі. Водночас моделі ескалації конфлікту Ф. Глазля наголошують на значенні емоційних чинників, які роблять молодь більш вразливою до переживань, що у майбутньому у може перетворити звичайну розбіжність у гострий міжособистісний конфлікт.

Додаткової складності у міжособистісних взаєминах спричинив прихід війни, яка створила фон для розвитку хронічного стресу, що негативно впливає на психіку молоді, оскільки послаблюється механізм самоконтролю, підвищується емоційна напруга, на і у результаті людям стає важко

адаптуватися до нових реалій. У студентському середовищі це може проявлятися у вигляді потужних емоційних реакцій, уникнення взаємодії, надмірної чутливості, що створює умови для розвитку конфліктних ситуацій. На додачу втрата друзів чи близьких, зміна режиму навчання, відсутність стабільності призводить до сильного внутрішнього напруження, що провокує розвиток міжособистісних суперечностей.

Чимале значення у розвитку міжособистісних стосунків мають культурні особливості студентського середовища. Максимович Ольга розглядала те, як культурні відмінності можуть впливати на розвиток конфліктних ситуацій. Психологиня пояснювала, що різні культури по-різному реагують на конфліктні ситуації та способи їх розв'язання. І через викликані війною міграційні процеси різниця між культурними особливостями може ставати ще більш відчутною, що потребує від студентських груп високого рівня толерантності та емпатії.

Прояв конфліктів у студентському середовищі проявляється не просто у боротьбі за ресурси чи у відмінностях у поглядах, а й у таких психологічних процесах як становлення особистості, встановлення власних меж, пошук підтримки та стабільності у теперішній важкий час. Конфлікт може відображати не лише напруження між опонентами, а також базові потреби молоді: у визнанні належності, автономії. Особливо у воєнний час - у безпеці. Саме тому підхід до вивчення конфліктів у студентському середовищі зараз потребує врахування індивідуальних, групових і соціальних чинників.

Узагальнюючи різні підходи, можна стверджувати, що міжособистісні конфлікти у студентському середовищі формуються на перетині кількох змінних: особистісних особливостей, соціальної динаміки групи, комунікативних процесів, ціннісних відмінностей та зовнішніх соціально-політичних умов. Однією з особливостей конфлікту є те, що він змінюється з плином часу разом розвитком особистості, здобутим досвідом та рядом життєвих обставин. З приходом війни пріоритети у житті людей постійно змінюються, адже цього вимагає непередбачуваність сьогодення. Таким

чином, міжособистісний конфлікт виступає не лише як проблема, а й як інструмент у розвитку соціальної взаємодії, здатності до діалогу та адаптуватації до складних умов.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження

Воєнний стан має суттєвий вплив на життя людей і вносить чимало змін у сфери трудової, освітньої, правової діяльності. Це дослідження було спрямоване на вивчення того як сучасні соціальні та психологічні виклики впливають на розвиток міжособистісних конфліктів у студентському середовищі. Адже реалії сьогодення суттєво впливають на психологічний стан людей, що у результаті неминуче відображається на навчанні та спілкуванні сучасної молоді.

Емпіричне дослідження проводилось серед студентів за допомогою опитування в Google Forms. Опитування було повністю анонімним, що забезпечило відкритість та відчуття безпеки у учасників.

Проводилось дослідження поетапно для того, щоб забезпечити його логічність та послідовність.

На першому етапі було здійснено підготовку, яка включала в себе:

1. Уточнення мети та завдання, визначення об'єкту дослідження та створення гіпотези;
2. Підбір необхідних психодіагностичних методик, які відзначаються своєю валідністю та надійністю;
3. Крім того, було підготовлено чіткі інструкції для досліджуваних та визначено умови проведення дослідження з урахуванням етичних норм та принципів добровільної участі.

На другому етапі, власне, і було проведено емпіричне дослідження. Збір необхідних даних здійснювався за допомогою стандартизованих опитувальників, що дозволили дослідити стилі поведінки в конфліктних ситуаціях, визначити рівні агресивності, життєстійкості та суб'єктивного стресу у студентів.

На третьому етапі провелася обробка (підрахунок значень) та інтерпретація отриманих даних дослідження.

І на заключному етапі відбулася узагальнення всіх результатів і формування висновків.

Для ретельного вивчення психологічних особливостей міжособистісних конфліктів у студентському середовищі в умовах воєнного часу було обрано низку методик, які дозволяють теоретично проаналізувати та оцінити поведінку, емоційний стан і здатність до адаптації учасників. Таким чином, можливо буде оцінити прояви конфліктної поведінки і психологічні механізми, які можуть проявлятися під впливом сильного стресу та відсутності стабільності.

Фокус уваги було спрямовано на дослідження стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, рівень агресивності, життєстійкість та індивідуальне сприйняття стресу. Ці показники дозволяють оцінити загальний стан студентів та виявити їх взаємозв'язки, які проявляються у воєнний період.

Для виявлення стилів поведінки у конфліктних ситуаціях обрано тест Томаса-Кілмана, який дає змогу зрозуміти, яку стратегію поведінки зазвичай обирають досліджувані у конфліктних ситуаціях, наприклад, прагнуть співпраці, шукають компроміс, уникають суперечок, пристосовуються чи намагаються домінувати у конфлікті. З допомогою даної методики можливо оцінити схеми взаємодії і дослідити їхні взаємозв'язок із проживанням стресу.

Опитувальник налічує близько 30 питань, де студентам пропонується обрати одне із тверджень, яке найбільше відповідає їхнім поглядам та характеру поведінки.

Щоб оцінити рівень агресивності серед досліджуваних було обрано опитувальник Басса-Перрі (Buss-Perry Aggression Questionnaire 24), який налічує 24 питання. З його допомогою стало можливим дослідити загальний рівень агресивності і його складові: фізична агресія, ворожість і гнів. Вибір даної методики дозволить проаналізувати як реалії сьогодення впливають на

емоційне напруження, цинізм, упередження, що впливає на розвиток конфліктної поведінки серед студентської громади.

Зважаючи на випробування, які переживає людська психіка в період воєнного часу, життєстійкість стає одним із найголовніших факторів того, як особистість буде реагувати на конфлікти та здатність контролювати емоції, мобілізувати внутрішні ресурси для подолання складних чи загрозливих ситуацій. Щоб оцінити життєстійкість студентів, а саме психологічну здатність до адаптації, уміння переживати стресові ситуації та зберігати психологічну стабільність, була використана шкала життєстійкості Контора-Девідсона (CD-RISC 10), яка дозволяє швидко та ефективно проаналізувати загальний стан молодих людей.

Також, у цьому дослідженні було застосовано шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) для оцінки суб'єктивного сприйняття стресу респондентами, що дає змогу побачити картину того, як студенти відчують тиск зовнішніх обставин, непередбачуваність подій, та власну неспроможність контролювати ситуацію. Адже високий рівень сприйнятого стресу, як зазначалось у дослідженнях, може стати причиною розвитку конфліктних ситуацій.

Усі застосовані методики пройшли перевірку на надійність і валідність, що гарантує точність та достовірність отриманих даних. Комплексний підхід дозволяє поєднати оцінку поведінкових стратегій у конфлікті, рівня агресивності, емоційного стану та життєстійкості, що забезпечує повну картину психологічних особливостей студентів в умовах воєнного часу. Такий підхід дає змогу не лише виявити закономірності прояву конфліктів, а й з'ясувати, які внутрішні ресурси та психологічні характеристики допомагають студентам протидіяти емоційній напрузі та конструктивно вирішувати конфлікти навіть у надзвичайно складних соціальних умовах.

Таким чином, застосування методик Томаса–Кілмана, Басса–Перрі, CD-RISC 10 та PSS-10 забезпечує комплексне дослідження конфліктної поведінки студентів, дозволяє поєднати кількісний і якісний аналіз результатів та створює надійну основу для подальшої інтерпретації отриманих даних та

формування практичних рекомендацій щодо конструктивного врегулювання міжособистісних конфліктів у студентському середовищі.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Участь у дослідженні брали студенти віком від 17 до 23 років, які мають різний досвід у переживанні воєнного часу. Найчисельнішу групу студентів складають 20-річні (26,3%). Крім того, значну частину становлять респонденти віком від 18 (21,1%) та 19 (18,4%) років. Інші групи представлені у меншій кількості, зокрема 21-річні утворюють 13,2%, 22-річні – 10,5%. Найменші групи, які розділяють 5,3% - це 17 і 23-річні (див. Рис. 2.1) Загальна кількість людей, які пройшли опитування складає 38 осіб.

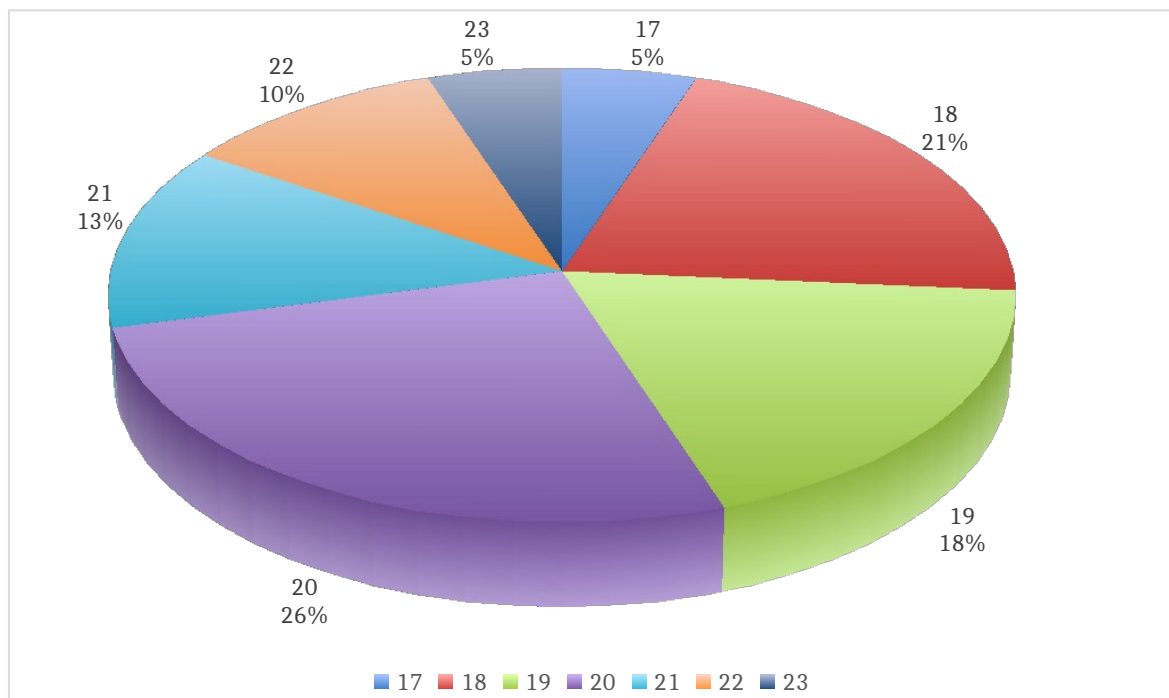


Рис. 2.1 Віковий розподіл респондентів

Метою методики Томаса-Кілмана діагностики стилів поведінки в конфліктних ситуаціях, було визначити, який тип поведінки у студентів найчастіше проявляється у конфліктних ситуаціях. Згідно з результатами

найменш популярною стратегією виявилось суперництво, яке у середньому набрало 4,78 бала ($M=4,78$; $SD=2,88$). Даний тип поведінки проявляється у прагненні домінувати у суперечці та доведенні своєї правоти опоненту. Стратегія, яку досліджувані найчастіше проявляють у житті, є уникнення - 6,71 бала ($M=6,71$; $SD=1,54$). Високі показники також продемонстрували стратегії пристосування ($M=6,50$; $SD=2,39$) та компромісу ($M=6,21$; $SD=1,54$). Показники співпраці, утворюють 5,78 бала із стандартним відхиленням - 1,74. (див. Табл. 2.1)

Таблиця 2.1

Описова статистика типів поведінки у конфліктних ситуаціях

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
суперництво	38	,00	11,00	4,7895	2,88667
співпраця	38	3,00	10,00	5,7895	1,74229
компроміс	38	4,00	10,00	6,2105	1,54496
уникнення	38	2,00	10,00	6,7105	1,75388
пристосування	38	2,00	12,00	6,5000	2,39086
Valid N (listwise)	38				

У результаті студентська молодь у вирішенні конфліктних ситуацій найчастіше обирає стратегію уникнення. Це вказує на те, що більшість намагається уникати прямих сварок, такі люди демонструють зовнішній нейтралітет, щоб уникнути залучення до конфлікту, часто проявляють пасивність та стриманість. Дещо рідше проявляють пристосування, яке часто характеризують поступливістю і відсутністю прагненням до боротьби та компроміс - пошуком проміжного рішення. Показники співпраці вказують на те, що відносно мала кількість студентів у окремих ситуаціях готові об'єднувати зусилля для пошуку рішення, яке задовольнить обидві сторони.

А от суперництво виявилось найменш улюбленою стратегією серед досліджуваних, отже, у розпалі конфліктних ситуацій відносно мала кількість досліджуваної вибірки відчуває дух боротьби, конкуренції. (див. Рис. 2.2)

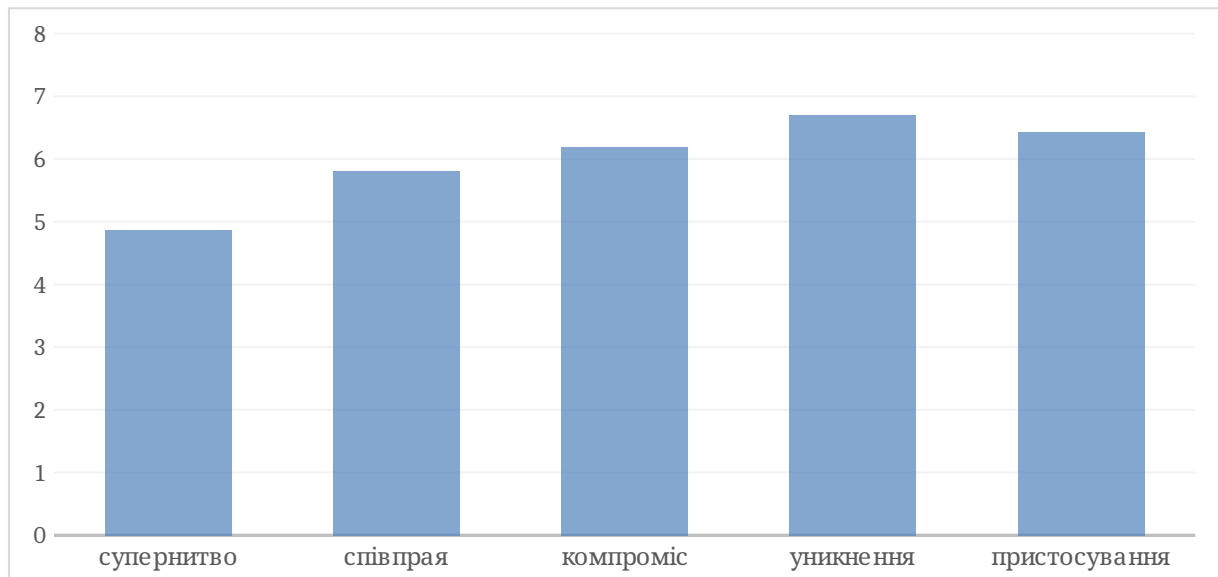


Рис. 2.2 Шкала вираженості конфліктної поведінки

У дослідження було проаналізовано рівень життєстійкості студентів. Згідно з аналізом середній рівень становить 20 балів ($M=20,26$; $SD=7,41$). Згідно описової статистики, рівень стандартного відхилення свідчить про високий рівень варіативності життєстійкості, що може пояснюватися індивідуальними особливостями опитуваних. Мінімальне значення (0 балів) вказує на те що деяким респондентам притаманний вкрай низький рівень адаптивних умінь. Максимальне значення становить 32 балів. Такий результат свідчить, що окремі студенти готові адаптуватись до нових умов та намагались знати ефективне рішення у подоланні труднощів. (див. Табл. 2.2)

Таблиця 2.2

Описова статистика життєстійкості

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
життєстійкість	38	,00	32,00	20,2632	7,41687

Valid (listwise)	N	38				
---------------------	---	----	--	--	--	--

Аналіз отриманих даних за шкалою життєстійкості показав, що серед студентів переважає низький рівень життєстійкості - його спостерігають 52,6% учасників дослідження. Середній рівень цієї шкали проявляється у 44,7% студентів, а високий рівень відзначається лише у 2,6% респондентів. (див. Рис. 2.3)

Такий розподіл свідчить про те, що більшість студентів досліджуваної вибірки мають певні труднощі у подоланні певних ситуацій і адаптації до життєвих викликів, що є актуальним у контексті сучасних соціально-психологічних умов.

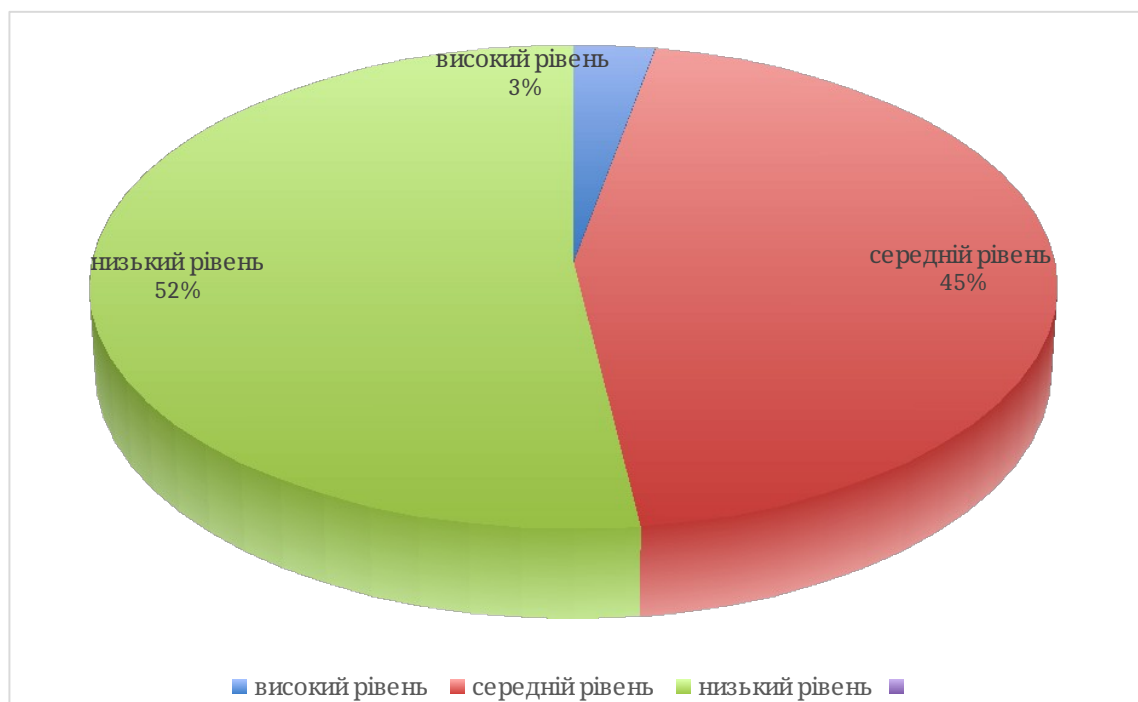


Рис. 2.3 Розподіл респондентів за рівнем життєстійкості

За допомогою шкали сприйнятого стресу PSS-10, було проаналізовано рівень сприйнятого стресу у досліджуваних. Середнє значення становить 19,89, що вказує на те, що у більшості студентів проявляється помірна здатність опиратися стресу. (див. Табл. 2.3)

Високий показник склав 28 балів, що є верхньою межею середнього рівня сприйнятого стресу; це може проявлятися в наявності у студентів відчуття напруженості. Мінімальне значення (10 балів) вказує на те, що деякі студенти не відчують значного психологічного напруження.

Таблиця 2.3

Описова статистика показника рівня сприйнятого стресу

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PSS_sum	38	10,00	28,00	19,8947	4,16413
Valid N (listwise)	38				

Частотний аналіз показав, що у більшості респондентів переважає середній рівень сприйнятого стресу, що становить 55,3% від загальної кількості. Низький рівень було зафіксовано у 21,1% студентів. Такий результат вказує на те, що лише невелика кількість осіб мають достатньо внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій. У 23,7% вибірки спостерігається високий рівень стресу. Отже, ці результати показують, що між молоді домінує середній рівень сприйнятого стресу, що демонструє підвищену схильність до психологічного напруження у досліджуваних (див. Рис. 2.4).

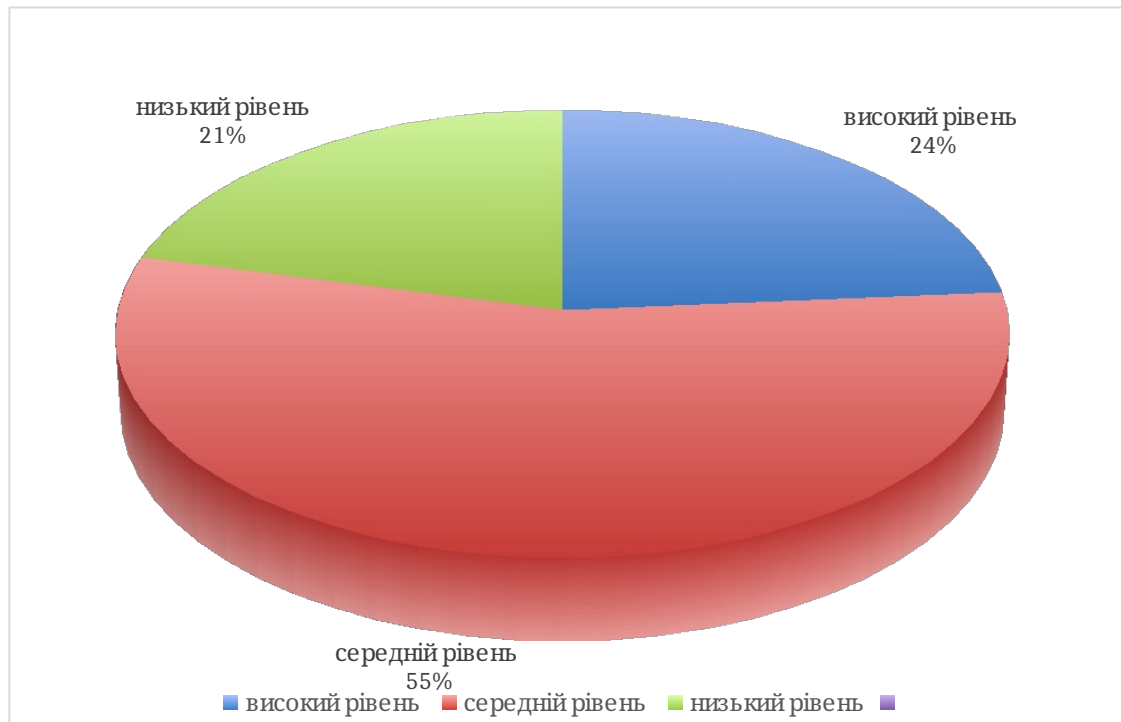


Рис. 2.4 Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу

З допомогою опитувальника Басса-Перрі, було досліджено рівень агресивності у досліджуваній вибірці, а також її головних компонентів, а саме рівень фізичної агресії, гніву та ворожості. (див. Табл. 2.4).

Фізична агресія коливалася від 9 до 38 балів. Середнє значення становить 24,6, а стандартне відхилення 8,19, що вказує на помірний рівень фізичної агресивності серед студентського колективу. Наявність відносно високого показника 38, вказує на те, що у деяких молодих людей проявляється схильність до прояву фізичної агресії. Згідно вираженості даний показник у досліджуваних проявляється найменше порівняно з іншими показниками. (див. Рис. 2.5)

Діапазон гніву здобув мінімальне значення 7 балів і високе 30. Середнє значення показника гніву склало 19,89 зі стандартним відхиленням 5,88. Такий результат вказує на те що деякі досліджуванні можуть відчувати труднощі з контролем емоцій та бути схильними до імпульсивних дій .

Ворожість, яка характеризується підозрлістю до оточення, образливістю варіюється від 8 до 35 балів. Середнє значення становить 23,13, а стандартне

відхилення - 7,90, що вказує на помірний рівень даного показника. Однак даний показник є домінуючим компонентом серед учасників дослідження.

Загальний показник агресивності становить мінімальне значення 28 і максимальне - 91. Середнє значення 66,15 із стандартним відхиленням 17,64. Такі результати говорять про велику варіативність між показниками, таким чином, можна говорити, що одна частина студентів більш спокійна у той час як друга – імпульсивна.

Таблиця 2.4

Описова статистика показників агресивності

Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
фізична_агресія	38	9,00	38,00	24,6053	8,19868
гнів	38	7,00	30,00	19,8947	5,88534
ворожість	38	8,00	35,00	23,1316	7,90200
загальний_показник	38	28,00	91,00	66,1579	17,64289

Результати дослідження показали, що у серед студентів переважає середній рівень агресивності - 69%. Такий результат вказує на те, що молоді люди відчують гнів чи ворожість, однак є здатними тримати ці емоції під контролем і не вдаються до зайвих агресивних проявів без причини. 26% мають слабкий рівень агресивних реакцій, ймовірно деякі досліджуванні проявляють миролюбність і можуть бути схильними до витіснення агресивних реакцій. Найменша група з високим показником становить 5% від загальної кількості. Це свідчить про велику схильність до частих спалахів гніву, фізичної агресії або ворожості до соціального оточення. (див. Рис. 2.6)

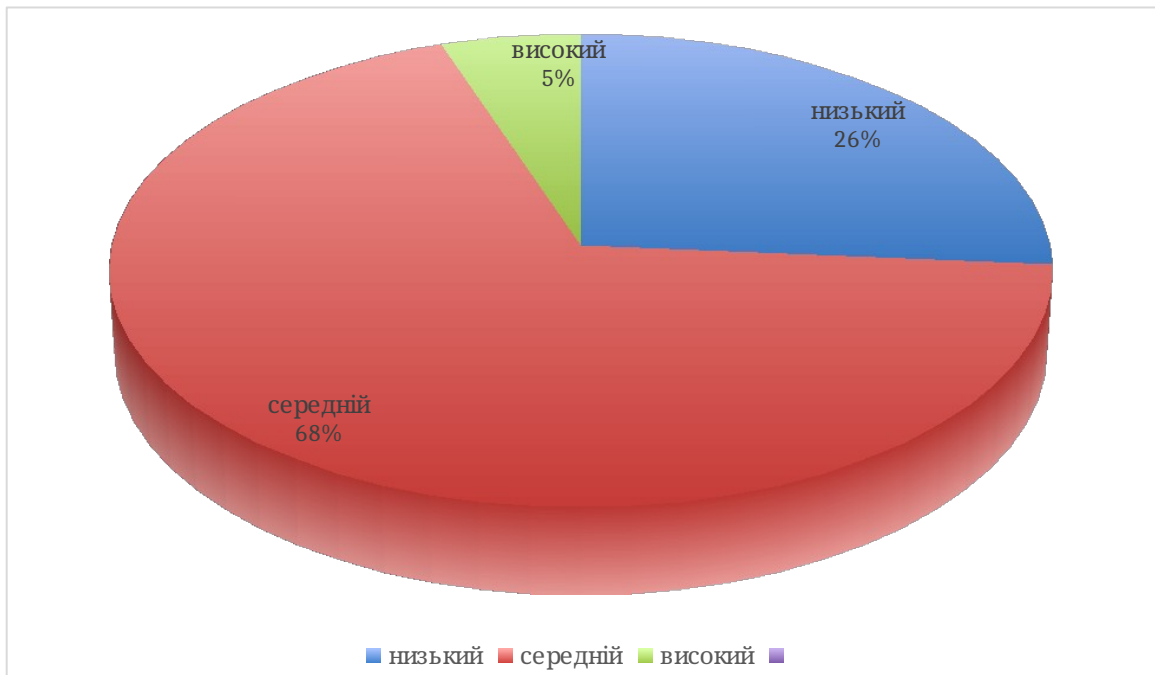


Рис. 2.6 Шкала вираженості компонентів агресивності

З метою виявлення взаємозв'язків між стилями поведінки в конфлікті, рівнем життєстійкості, сприйманого стресу та агресивності було проведено кореляційний аналіз за допомогою програмного забезпечення SPSS з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. У дослідженні взяли участь 38 респондентів.

Кореляційний аналіз показав наявні статистично значущі та незначущі взаємозв'язки між деякими стилями поведінки у конфліктних ситуаціях і рівнем життєстійкості.

Слабкий кореляційний зв'язок був зафіксований між життєстійкістю та суперництвом, який не є статистично значущим ($r = 0,120$; $p = 0,475$). Також, між життєстійкістю та стратегією співпраці виявлено, слабкий кореляційний зв'язок, що також не досягає рівня статистичної значущості ($r = 0,039$; $p = 0,818$).

Статистично значущий кореляційний зв'язок помірної сили був помітний між стратегією компромісу та показником життєстійкості ($r = 0,374$; $p = 0,021$). Це може вказувати на те, що молоді люди у конфліктних ситуаціях можуть йти

на поступки і шукати рішення, яке задовольнить обидві сторони, якщо будуть мати розвинені адаптивні уміння.

Кореляційний зв'язок між життестійкістю та стратегією уникнення виявився слабким і статистично незначущим ($r = 0,066$; $p = 0,693$), що свідчить про відсутність взаємозв'язку між зазначеними показниками.

Статистично значущий обернений кореляційний зв'язок помітний між стратегією пристосування та життестійкістю ($r = -0,545$; $p < 0,001$). Це вказує на те, що люди, які проявляють високі адаптивні уміння є менш схильні до поступливості та самопожертви у конфліктах.

Отже, отримані дані вказують на те, що висока життестійкість пов'язана із вибором стратегії компромісу у вирішенні конфліктів.

Також, було помітно наявність як і значущих, так і не значущих взаємозв'язків між рівнем стресу та показниками агресивності

Між показниками сприйнятого стресу та фізичною агресією виявлено слабкий кореляційний зв'язок, який немає статистичної незначущості ($r = 0,256$; $p = 0,102$).

Зокрема, між рівнем сприйнятого стресу та гнівом встановлено значущий прямий кореляційний зв'язок помірної сили ($r=0,347$; $p =0,033$). Це може вказувати на те, що при підвищеному стресі студенти можуть відчувати зростання емоційних агресивних реакцій. Між сприйняттям стресом та показниками ворожості є помітний слабкий взаємозв'язок ($r = 0,313$; $p = 0,056$). Ймовірно стресовий вплив провокує зростання недовіри до оточення та невпевненості у досліджуваних.

У Загального показника агресивності також спостерігається помітний статистично значущий взаємозв'язок зі сприйнятим стресом ($r = 0,336$; $p = 0,039$), що свідчить про загальну тенденцію до посилення агресивних проявів за умов високого рівня сприйнятого стресу.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна зазначити, що життестійкість переважно не пов'язана з агресивністю, проте асоціюється з окремими стилями поведінки у конфлікті, зокрема компромісом і

пристосуванням. Водночас сприйнятий стрес виявляє значущі позитивні зв'язки з емоційними та когнітивними компонентами агресивності, що свідчить про роль стресу як чинника підвищення агресивних проявів у студентської молоді.

Висновок до другого розділу

У дослідженні брали участь 38 респондентів віком від 17 до 23 років. Учасникам пропонувалось пройти 4 методики:

1. Діагностика стилів поведінки в конфліктних ситуаціях К. Томаса - Р. Кілмана;
2. Опитувальник агресивності Басса-Перрі;
3. Шкала життєстійкості Конора-Девісона;
4. Шкала сприйнятого стресу (Pss-10)

Дослідження показало, що у вирішенні конфліктних ситуацій студенти найчастіше обирають стратегію уникнення. Це свідчить про прагнення більшості уникати прямих сварок, зберігати зовнішній спокій і не вступати в конфліктні взаємодії, що у період воєнного стану може бути наслідком виснаження. Вибір даної стратегії дозволяє зберегти внутрішні ресурси, дефіцит яких може бути присутній під час проживання війни. Друге місце, за рівнем вираженості, займають стратегії пристосування та компромісу, що вказує на готовність молодих людей йти на поступки або шукати взаємовигідні рішення для збереження відносин. Найменш популярною є стратегія суперництва, що вказує на відсутність у студентів нав'язувати власну позицію.

Що стосується життєстійкості, більшість досліджуваних демонструють середній рівень даного показника - 45%. Більше половини мають низький рівень життєстійкості (52%), що свідчить про їх труднощі у подоланні стресових ситуацій, тоді як поодинокі респонденти (3%) проявляють високу здатність адаптуватися та активно долати життєві виклики.

Рівень сприйнятого стресу у студентів домінує середній (55%), що означає помірну здатність протистояти психологічному напруженню в умовах війни. Водночас частина студентів відчуває високий стрес (24%), що може проявлятися у тривожності, емоційній напруженості та зниженні ефективності у навчанні та спілкуванні. І лише у 21% студентів спостерігається низький рівень стресу.

Аналіз агресивності показав, що у більшій половині студентів спостерігається середній рівень – 69%; у той час як у 26% - низький .

Кореляційний аналіз допоміг виявити цікаві закономірності. Високий рівень життєстійкості пов'язаний з тим, що більш стійкі студенти частіше обирають компроміс і менше піддаються поступливості у конфліктних ситуаціях, що говорить про здатність знаходити ефективні рішення та регулювати власну поведінку у скрутний час.

Сприйнятий стрес, навпаки, пов'язаний із проявами емоційної агресивності - підвищений стрес супроводжується гнівом, ворожістю та загальною імпульсивністю, що безпосередньо впливає на розвиток конфліктної поведінки.

Отже, можна зробити висновок, що студентська молодь у період проживання війни переважно прагне уникати конфліктів. Середня життєстійкість та помірний рівень стресу є характерними для більшості. Уміння адаптуватися до скрутних умов, допомагає молоді знаходити більш конструктивні форми вирішення конфліктів. Ці результати підкреслюють важливість розвитку психологічних ресурсів, навчання ефективним стратегіям вирішення конфліктів та емоційного регулювання серед студентів.

ВИСНОВКИ

Міжособистісний конфлікт є різностороннім явищем і торкається різних сфер суспільного життя. Він може призводити до руйнувань, тобто бути деструктивним, а також може відзначитися конструктивними функціями, у залежності від того як його інтерпретувати та вирішувати.

У дипломній роботі досліджувались особливості прояву міжособистісних конфліктів у студентському середовищі в умовах воєнного часу. Оскільки війна є великим кризовим явищем, вона може призводити до руйнувань звичного життя, переоцінки цінностей та смислів. Студентська молодь, яка починає вперше робити самостійні кроки, додатково змушена стикатися з новими реаліями, які створюють психологічний тиск, що може провокувати розвиток різних форм міжособистісних суперечностей.

Проведене дослідження дало змогу не тільки глибше теоретично розглянути особливості конфліктів у студентському колективі, а й отримати емпіричні дані. У ході роботи було вирішено декілька завдань: визначено які стратегії поведінки у конфлікті найчастіше проявляються серед студентів; проаналізовано рівень життєстійкості та сприйнятого стресу; досліджено прояви агресивності та взаємозв'язки між цими психологічними характеристиками.

Найпоширенішою стратегією у конфлікті у дослідженій вибірці є уникнення. Якщо зважати на високий рівень сприйнятого стресу та дефіцит у життєстійкості в певних студентів то дана стратегія може допомогти молодим людям, створити певний психологічний комфорт у напружених ситуаціях та зберегти внутрішні ресурси яких так бракує у час війни.

Рівень життєстійкості у студентів показав наявність як і високих, так і низьких показників, що зумовлюється різними умовами проживання війни, наявністю чи відсутністю підтримки та індивідуальними відмінностями. Згідно з результатами, понад половина опитаних має низький рівень життєстійкості, що вказує на недостатню готовність до подолання стресових

ситуацій. Приблизно у двадцяти відсотків переважає середній рівень. І найменший відсоток студентів має високий рівень адаптивних умінь.

Аналіз рівня сприйнятого стресу показав, що на сьогодні, більшість респондентів відчувають психологічне напруження, однак здатні до саморегуляції. Частина опитаних відчуває високий рівень стресу, що може проявлятися у підвищеній тривожності напруженості, зниженні концентрації та мотивації. Низький рівень стресу спостерігається у відносно малої кількості осіб, що вказує на здатність віднаходити спокій навіть у скрутних ситуаціях.

Агресивність між студентами проявляється у сильній варіативності, що вказує на те, що частина демонструє стриманість у поведінці, у той час як інша – схильна до імпульсивних дій. У загальному серед досліджуваної вибірки проявляється середній рівень даного показника, що є нормою, адже вказує на те, що студенти переживають агресію, не подавляючи її

Для встановлення взаємозв'язків було використано кореляційний аналіз, який показав, що життєстійкість є пов'язаною з вибором стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Згідно з результатами, більш адаптивні, гнучкі студенти частіше використовують компроміс та менше піддаються поступливості (пристосування).

Також виявлено взаємозв'язок між сприйнятим стресом та показниками агресивності, зокрема гніву, ворожості і загальною агресивністю. Такий результат вказує на те, що під впливом сильного стресу студенти схильні до прояву емоційних реакцій та імпульсивності.

Дослідження зуміло підтвердити сформовані гіпотези. По-перше, студенти дійсно використовують пасивні стратегії поведінки у конфліктах (уникнення). По-друге, продуктивне вирішення конфліктів залежить від життєстійкості особистості, а рівень стресу впливає на емоційні реакції.

Наукова та практична значущість роботи полягає у тому, що отримані результати можуть бути використані у практичній роботі психологів, педагогів та соціальних працівників, які працюють зі студентською молоддю у складних умовах. Зокрема, дані дозволяють:

- визначати групи студентів, які потребують додаткової підтримки у подоланні стресових ситуацій;
- розробляти тренінги та програми розвитку життєстійкості та навичок ефективного вирішення конфліктів;
- планувати психологічні інтервенції, спрямовані на регуляцію емоційної агресивності та підвищення ефективності соціальної взаємодії.

Отже, дипломна робота дозволила не лише отримати об'єктивні дані про особливості прояву конфліктної поведінки у студентів, але й зробити висновки про фактори, що впливають на їхню психічну стійкість, емоційну регуляцію та реакцію на стрес. Результати дослідження підтвердили, що студентська молодь у воєнний час частіше уникає прямого конфлікту, проявляє помірний рівень життєстійкості та середній рівень сприйнятого стресу, а прояв агресивності пов'язаний переважно з емоційною реактивністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балабанова Л.В., Савельєва К.В. Конфліктологія: Навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Професіонал», 2009. 280 с.
2. Березовська Л. І., Юрков О. С. Психологія конфлікту : навчально-методичний посібник. Мукачево : МДУ, 2016. 201 с. URL: https://duikt.edu.ua/uploads/1_1537_89047517.pdf
3. Галаган В. Я., Олов В. Ф., Отич О. М., Фурса О. О. «Психологія конфлікту»: Навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання/. – К.: ДЕТУТ, 2008. – 422 с.
4. Галан Л. В., Борисевич Є. Г. Тренінг-курс з організації командної роботи : навч. посіб. Одеса : ДУІТЗ ; ФОП Бондаренко М. О., 2024. 100 с.
5. Гусєв А. С. Особливості копінг-поведінки особистості в ситуації життєвої кризи : тези доп. URL: https://lib.iitta.gov.ua/8387/1/Гусєв_тези%20ТН.pdf
6. Десенсибілізація — це... : веб-сайт. URL: <https://www.psykholoh.com/post/десенсибілізація-це>
7. Зіммель Г. Конфлікт : веб-сайт. URL: http://megalib.com.ua/content/4887_GEORG_ZIMMEL_1858_1918.html
8. Кавиліна Г. К. Конфліктологія : навчальний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 012 Дошкільна освіта. Одеса : Видавництво ТОВ «Лерадрук», 2021. 153 с.
9. Корольова Н. Д., Матохнюк Л. О., Таран А. А. Психологічна стійкість молоді в умовах військової агресії. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2 (5). С. 72–79. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2\(5\).8](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2(5).8)
10. Мацієвський Ю. Теоретичні аспекти аналізу сучасних конфліктів: множинність концептуальних підходів. *Людина і політика*. 2004. № 3. С. 115–128.

11. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Психологія: реальність і перспективи*. 2024. Вип. 1. С. 116–125. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.21>
12. Назар Ю. О. Концептуальні підходи до розуміння феномену посттравматичного зростання особистості. *Психологія і особистість*. 2024. № 1 (25). С. 58–71. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298772>
13. Орлов В. Ф., Отич О. М., Фурса О. О. Психологія конфлікту : навч.-метод. посіб. для підготов. магістрів усіх форм навч. Київ : ДЕТУТ, 2008. 422 с.
14. Особистість і суспільство: психосоціальні виміри вітальної взаємодії : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 28–29 квітня 2023 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2023. 319 с.
15. Пасхін Г. І. Особливості психологічного та емоційного стану осіб молодого віку під час військових конфліктів. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 65–69. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.11>
16. Поспелова І. Д. До питання адаптації, психологічного захисту та співволодіння дітей. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 196–200.
17. Прокоф'єва Л. О. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2023–2024. С. 146–156.
18. Ревенко С. П. Сучасні підходи до вивчення ідентичності особистості юнацького віку. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 196–199.
19. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф. (28–29 квітня 2022 р., м. Полтава). Полтава, 2022. 264 с.
20. Сімко Р. Т., Сімко А. В. Теорії особистості : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О. В., 2021. 162 с.
21. Трофименко А. В., Константинова Ю. В. Конфліктологія та теорія переговорів : навчальний посібник. Маріуполь : МДУ, 2020. 375 с.

22. Файчук О. Л. Характеристика причин конфліктів у студентському середовищі. *Наукові праці Чорноморського національного університету імені Петра Могили*. Серія: Педагогіка. 2018. Вип. [Номер]. С. 183-186.

23. Циба В. Т. Теоретичні засади соціальної психології: системний підхід : монографія. Київ : Університет «Україна», 2011. 359 с.

24. Чорний С. О. Психологічні особливості сприйняття конфліктів у молодіжному середовищі. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи»*. 2017. Вип. 39. С. 86–90. URL: <https://periodicals.karazin.ua/ssms/article/view/9850/9373>

25. Щербакова Ю. Є. Конфлікти у студентів у період навчання / Ю. Є. Щербакова; наук. кер. П. І. Сахно. Суми: СумДУ, 2012. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8480078c-4901-473a-ac9e-6b89e1fa5000/content>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті

Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті (The Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument, TKI) - одна з найпоширеніших методик діагностики поведінки особистості у конфліктній ситуації (у конфлікті інтересів). Автори тесту виходили з того, що не слід уникати конфліктів або вирішувати їх за будь-яку ціну, а потрібно вміти грамотно ними керувати, вони запропонували двомірну модель регулювання конфліктів, один вимір якої - поведінка особистості, заснована на увазі до інтересів інших людей; друге - поведінка, що передбачає ігнорування цілей оточуючих та захист власних інтересів.

Інструкція:

Виберіть один із двох варіантів, який більшою мірою відповідає вашим поглядам..

1.)

а) Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

б) Краще ніж обговорювати, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми згодні.

2.)

а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

б) Я намагаюся залагодити справу з урахуванням усіх інтересів іншого та моїх власних.

3.)

а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого та зберегти наші стосунки.

4.)

а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

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

5.)

а) Улагоджуючи спірну ситуацію, я постійно намагаюся знайти підтримку в іншого.

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

6.)

а) Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.

б) Я намагаюся досягти свого.

7.)

а) Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб згодом вирішити його остаточно.

б) Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб досягти бажаного.

8.)

а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

б) Я насамперед намагаюся ясно визначити те, в чому полягають спільні інтереси.

9.)

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

б) Я докладую зусиль, щоб досягти свого.

10.)

а) Я твердо прагну досягти свого.

б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.)

а) Насамперед я намагаюся ясно визначити, у чому полягають спірні питання.

б) Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

12.)

а) Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може спричинити суперечки.

б) Я даю можливість іншим залишитись при своїй думці, якщо вони теж йдуть мені назустріч.

13.)

а) Я пропоную компромісний варіант.

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

14.)

а) Я повідомляю іншого про свою точку зору і питаю про його думку.

б) Я намагаюся показати іншому логіку та переваги моїх поглядів.

15.)

а) Я намагаюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.

б) Я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості.

16.)

а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я намагаюся переконати іншого у перевагах моєї позиції.

17.)

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

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

18.)

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

б) Я даю можливість іншому в чомусь залишитись при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

19.)

а) Насамперед я намагаюся ясно визначити те, в чому полягають усі порушені питання та інтереси.

б) Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно..

20.)

а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод та втрат для обох сторін.

21.)

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

б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблем та їх спільного вирішення.

22.)

а) Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією та точкою зору іншої людини.

б) Я відстоюю свої бажання.

23.)

а) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання оточуючих.

б) Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

24.)

а) Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я намагатимусь піти назустріч його бажанням.

б) Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.

25.)

а) Я намагаюся показати іншому логіку та переваги моїх поглядів.

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

26.)

а) Я пропоную компромісну позицію.

б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання оточуючих.

27.)

а) Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може спричинити суперечки.

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

28.)

а) Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

б) Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

29.)

а) Я пропоную компромісну позицію.

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

30.)

а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

б) Я завжди займаю таку позицію у спірному питанні, щоб ми спільно з іншою людиною могли досягти успіху.

ДОДАТОК Б**Методика діагностики рівня агресивності Басса-Перрі**

Інструкція. Кожне з наведених нижче тверджень оцініть за такою шкалою (від «1» до «5»):

Не	Швидше	не	Не	можу	Швидше	
згодний	згодний		визначити		згодний	Згодний
1	2		3		4	5

Використовуючи шкалу, вкажіть, наскільки ви згодні чи не згодні з цими твердженнями. На кожне твердження дайте тільки одну відповідь. Прочитайте, будь ласка, уважно кожне твердження і поставте знак у тій графі, яка найточніше передає вашу думку.

1. Іноді я не можу стримати бажання вдарити іншу людину.
2. Якщо мене спровокувати, я можу вдарити іншу людину.
3. Якщо хтось ударить мене, я дам здачі.
4. Я б'юся частіше, ніж оточуюючі.
Якщо для захисту моїх прав мені потрібно застосувати фізичну
5. силу, то я так і зроблю.
Деякі люди своїм зверненням до мене можуть довести мене до
6. бійки.
7. Я не можу уявити причину, достатню, щоб ударити іншу людину.
8. Бувало, що я погрожував своїм знайомим.
9. Іноді я настільки виходив із себе, що ламав речі.
10. Я швидко спалахую, але й швидко остигаю.
11. Я дратуюсь, коли в мене щось не виходить.
12. Іноді я відчуваю, що ось-ось вибухну.
13. У мене спокійний характер.
14. Деякі друзі вважають, що я запальний.
15. Іноді я виходжу з себе без особливої причини.
16. Мені важко стримувати роздратування.

17. Буває, що я просто божеволію від ревнощів.
18. Часо мені здається, що життя мені щось не додало.
19. Іншим постійно щастить.
20. Я не розумію, чому іноді мені буває так гірко.
21. Я знаю, що мої так звані друзі іноді пліткують про мене.
22. Я не довіряю надто доброзичливим людям.
23. Іноді мені здається, що люди глузують з мене за очі.
Якщо людина занадто мила зі мною, значить вона від мене щось
хоче.
- 24.

ДОДАТОК В**Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона****ІНСТРУКЦІЯ:**

Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості.

Опитування є добровільним і анонімним.

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

6

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

0 - зовсім не вірно;

- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

Стаднік А. В., Мельник Ю. Б.

7

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та

труднощами:

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

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як

смуток, страх і гнів:

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

ДОДАТОК Г

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Шкала сприйнятого стресу (PSS) – класичний інструмент для оцінки рівня стресу. Хоча шкала була розроблена 1983 року, вона залишається популярною тому, що допомагає зрозуміти, як різні ситуації впливають на наші почуття і стрес, який ми відчуваємо. Питання, включені в цю шкалу, стосуються почуттів і думок протягом останнього місяця. У тесті необхідно вказати, як часто у вас виникали певні думки або почуття. Може здатися, що деякі питання подібні, проте між ними є відмінності. Тому розглядайте кожне питання окремо. Найкращий спосіб це зробити – відповідати швидко. Тобто не намагайтеся підрахувати, скільки разів ви відчували певні почуття, а вказуйте приблизно.

Для кожного питання оберіть один із запропонованих варіантів відповіді.

Будь ласка, дайте щонайбільш правильну і чесну відповідь, вказавши, яка підходить саме Вам

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?

*

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі? *

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес? *

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем? *

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли? *

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити? *

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю? *

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією? *

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю? *

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати? *

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто