

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Вплив самооцінки на конфліктний стиль поведінки»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент _2_ курсу, групи

ЗПс-24мг

спеціальності : 053 Психологія

(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

_____/Вікторія ІВАНОВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____/Агеліна ШКУРКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____/Наталія БОЖКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачка кафедри _____/Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____/Галина ЮДІНА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри
Н.С.КУЧЕРЕНКО
(підпис)

«__» _____ 2025р.

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

_____ Іванова Вікторія Володимирівна _____

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема «Вплив самооцінки на конфліктний стиль поведінки»

керівник роботи Шкурко А.В., ст.викладач

затверджені наказом по університету від №4801-5/3665 від 06.10.2025

2. Строк подання студентом роботи 28.11.2025

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

- 1) Провести теоретичний аналіз.
- 2) Провести емпіричний аналіз.
- 3) Провести кореляційний аналіз.
- 4) Сформулювати психокорекційну програму та надати рекомендації.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4	Оформлення висновків та рекомендацій.
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5.Дата видачі завдання ____**07.10.2025**____

Студент

(підпис)

В.В.Іванова
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

А.В.Шкурко
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 75 сторінок, 5 таблиць, 25 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження: конфліктна поведінка особистості.

Предмет дослідження: вплив самооцінки на вибір стилю поведінки у конфліктній ситуації.

Мета дослідження: виявити особливості впливу рівня самооцінки на конфліктні стилі поведінки особистості та визначити взаємозв'язок між ними.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самооцінки та конфліктної поведінки особистості.
2. Розкрити психологічні особливості стилів поведінки у конфлікті.
3. Визначити рівень самооцінки у досліджуваних осіб.
4. Дослідити переважаючі стилі поведінки у конфліктних ситуаціях.
5. Встановити кореляційні зв'язки між показниками самооцінки та вибраними стилями поведінки у конфлікті.
6. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку адекватної самооцінки та формування конструктивних способів реагування у конфліктах.

Практичне значення дослідження: отримані результати можуть бути використані у психологічній практиці для:

- розроблення тренінгів з розвитку адекватної самооцінки;
- профілактики деструктивної конфліктної поведінки;

Ключові слова: конфлікт, самооцінка, молодь.

ABSTRACT

Thesis contains: 75 pages, 6 tables, 25 used literature sources.

Object of research: conflict behavior of individuals.

Subject of research: the influence of self-esteem on the choice of behavior style in conflict situations.

Purpose of research: to identify the characteristics of the influence of self-esteem on conflict behavior styles of individuals and to determine the relationship between them.

Research tasks:

1. Analyze theoretical approaches to the study of self-esteem and conflict behavior of individuals.

2. Reveal the psychological characteristics of behavior styles in conflict.

3. Determine the level of self-esteem in the subjects.

4. Investigate the predominant behavior styles in conflict situations.

5. Establish correlations between self-esteem indicators and selected styles of behavior in conflict.

6. Develop psychological recommendations for the development of adequate self-esteem and the formation of constructive ways of responding to conflicts.

Practical significance of the study: the results obtained can be used in psychological practice for:

- developing training courses on the development of adequate self-esteem;
- preventing destructive conflict behavior;

Keywords: conflict, self-esteem, youth.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОЦІНКИ ТА	10
КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ.....	
1.1. Психологічна сутність та структура самооцінки.....	10
1.2. Конфлікт як соціально-психологічне явище.....	15
1.3. Стили поведінки у конфлікті та їх психологічні особливості.....	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	24
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО	
ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОЦІНКИ НА КОНФЛІКТНИЙ	26
СТИЛЬ ПОВЕДІНКИ.....	
2.1. Організація та методи дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	29
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	41
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ	43
КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА РОЗВИТКУ АДЕКВАТНОЇ	
САМОЦІНКИ.....	
3.1. . Основні напрями психологічної роботи.....	43
3.2. . Програма тренінгу «Я і конфлікт».....	56
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	58
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем соціальної взаємодії, конкуренції та постійних змін, здатність людини ефективно вирішувати конфліктні ситуації є однією з ключових умов її успішної адаптації. Конфлікти супроводжують практично всі сфери життєдіяльності — від міжособистісного спілкування до професійних і сімейних відносин. Водночас характер поведінки людини в конфлікті значною мірою визначається рівнем її самооцінки — тим, як вона сприймає себе, свої можливості та значущість у соціумі.

Самооцінка є центральним компонентом самосвідомості особистості, який регулює її поведінку, впливає на спілкування, прийняття рішень, реакції на труднощі й суперечності. Людина з адекватною самооцінкою здатна конструктивно взаємодіяти з оточенням, проявляти гнучкість, готовність до компромісу. Натомість занижена або завищена самооцінка часто призводить до деструктивних форм поведінки: уникнення, агресії, надмірного домінування або пасивності.

Психологи (К. Томас, Р. Бернс, М. Розенберг, І. К. Папуша, О. І. Мотков, Н. В. Чепелева та ін.) підкреслюють, що самооцінка виконує функцію внутрішнього регулятора конфліктної поведінки. Адекватна самооцінка сприяє вибору стратегій співробітництва і компромісу, тоді як її викривлення може зумовлювати схильність до уникнення або суперництва. В умовах підвищеної соціальної напруги, притаманної сучасному життю, особливої значущості набуває дослідження зв'язку між самооцінкою та стилем поведінки у конфліктних ситуаціях.

Отже, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі конфліктної поведінки, а також потребою розроблення психологічних рекомендацій для формування адекватної самооцінки та конструктивних стратегій взаємодії.

Об'єкт дослідження: конфліктна поведінка особистості.

Предмет дослідження: вплив самооцінки на вибір стилю поведінки у конфліктній ситуації.

Мета дослідження: виявити особливості впливу рівня самооцінки на конфліктні стилі поведінки особистості та визначити взаємозв'язок між ними.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самооцінки та конфліктної поведінки особистості.
2. Розкрити психологічні особливості стилів поведінки у конфлікті.
3. Визначити рівень самооцінки у досліджуваних осіб.
4. Дослідити переважаючі стилі поведінки у конфліктних ситуаціях.
5. Встановити кореляційні зв'язки між показниками самооцінки та вибраними стилями поведінки у конфлікті.
6. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку адекватної самооцінки та формування конструктивних способів реагування у конфліктах.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень самооцінки впливає на вибір стилю поведінки у конфлікті.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи:

- аналіз, синтез, порівняння, систематизація наукових джерел із проблеми самооцінки та конфліктної поведінки;
- узагальнення теоретичних підходів до визначення їх взаємозв'язку.

2. Емпіричні методи:

1. Методика «Дослідження самооцінки особистості» (модифікація С. Будассі) – використовується для виявлення рівня адекватності самооцінки (висока, низька, адекватна).
2. Методика К. Томаса (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument) – для визначення переважаючого стилю поведінки у конфліктній ситуації (суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування).

3. Тест-опитувальник Р. Бернса «Хто я?» – для вивчення образу «Я» і його узгодженості, що дає змогу уточнити якісні характеристики самооцінки та самосприйняття особистості.

3. Методи обробки даних:

- кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) для визначення статистично значущих зв'язків між рівнем самооцінки та стилем конфліктної поведінки;

База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут».

Характеристика вибірки: молодь віком від 22 до 32 років, загальна кількість – 40 осіб.

Практичне значення дослідження: отримані результати можуть бути використані у психологічній практиці для:

- розроблення тренінгів з розвитку адекватної самооцінки;
- профілактики деструктивної конфліктної поведінки;
- психологічного консультування учнів, студентів, працівників щодо ефективної комунікації в конфліктних ситуаціях;
- удосконалення програм самопізнання й емоційної саморегуляції.

Наукова новизна дослідження: полягає у виявленні специфіки впливу самооцінки на стилі поведінки у конфліктних ситуаціях, а також у встановленні психологічних закономірностей, що зумовлюють вибір конструктивних чи деструктивних стратегій взаємодії.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ТА КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна сутність та структура самооцінки

Самооцінка є центральним компонентом самосвідомості, що визначає ставлення людини до самої себе, своїх можливостей, здібностей, моральних якостей та соціальної ролі. Вона формується на основі індивідуального досвіду, взаємодії з іншими людьми, успішності діяльності та оцінок, отриманих від соціального оточення. Самооцінка виступає одним із провідних регуляторів поведінки особистості, оскільки впливає на рівень домагань, мотивацію, емоційний стан і стиль міжособистісної взаємодії.

У науковій літературі поняття *самооцінки* трактується багатогранно. У загальному значенні — це емоційно-ціннісне ставлення людини до себе, засноване на порівнянні реального «Я» з ідеальним образом, на усвідомленні власної значущості та компетентності [1]. На думку В. Століна, самооцінка є «внутрішнім критерієм, за допомогою якого особистість оцінює себе та власну діяльність». Вона не лише відображає результати самоспостереження, а й виконує функцію внутрішнього контролю, забезпечуючи узгодженість між «Я-образом» і поведінкою [2].

І. Кон зазначав, що самооцінка формується як результат соціалізації, у процесі якої людина засвоює оцінки, очікування й норми, прийняті в суспільстві. Через інтеріоризацію зовнішніх оцінок індивід поступово формує внутрішню систему самопереживань і критеріїв оцінювання [3]. Сучасні українські психологи (Н. Чепелева, Т. Яценко, О. Мотков, Л. Орбан-Лембрик) розглядають самооцінку як складну динамічну систему, яка об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й визначає рівень гармонійності особистісного розвитку [4–6].

У психології виокремлюють низку ключових функцій самооцінки:

1. Регулятивна — визначає міру активності людини, рівень її домагань, здатність до самоконтролю та саморегуляції поведінки. Люди з адекватною самооцінкою мають стабільний рівень домагань, що дозволяє їм гнучко адаптуватися до змінних умов діяльності.
2. Мотиваційна — спонукає особистість до самовдосконалення або, навпаки, може викликати захисні реакції у разі невідповідності між реальним і ідеальним «Я».
3. Оціночна — забезпечує здатність індивіда критично аналізувати власні вчинки, усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони.
4. Адаптивна — сприяє адекватному пристосуванню до соціального середовища, регулює соціальні контакти й емоційне самопочуття.
5. Розвивальна — орієнтує людину на самопізнання, саморозвиток, формування зрілої особистісної позиції.

Як зазначає М. Розенберг, адекватна самооцінка є основою психологічного здоров'я та внутрішньої стабільності особистості [7]. Вона дає змогу людині усвідомлено ставитися до своїх переваг і недоліків, не втрачаючи при цьому впевненості у власній цінності.

Більшість дослідників (С. Будассі, В. Столін, Л. Божович, І. Кон, К. Роджерс) розглядають самооцінку як багатовимірну структуру, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів:

1. Когнітивний компонент — система уявлень про себе, свої риси, здібності, моральні якості. Він відображає знання людини про власне «Я» (так званий *образ «Я»*).
2. Емоційно-оцінний компонент — емоційне ставлення до себе, переживання задоволення або незадоволення собою, почуття гордості, провини, сорому, власної гідності.
3. Поведінковий компонент — проявляється у вчинках, самоутвердженні, рівні

домагань, характері взаємодії з іншими людьми.

Взаємодія цих компонентів забезпечує цілісність самооцінки та її стабільність у часі. Наприклад, навіть при негативному досвіді людина з адекватною самооцінкою зберігає впевненість у своїх базових якостях і здатна коригувати поведінку без втрати самоповаги.

У психологічній літературі розрізняють три основні рівні самооцінки:

1. Адекватна самооцінка — характеризується реалістичним сприйняттям власних можливостей, здатністю визнавати як сильні, так і слабкі сторони. Людина з такою самооцінкою впевнена у собі, але не самовпевнена, відкрита до критики, гнучко реагує на невдачі.
2. Занижена самооцінка — проявляється у недооцінюванні власних можливостей, схильності до самокритики, страху перед невдачею, підвищеній залежності від думки інших. Такі люди часто обирають уникнення або поступливість у конфліктних ситуаціях, намагаючись уникати суперечностей.
3. Завищена самооцінка — характеризується переоцінюванням власних якостей, прагненням до домінування, неготовністю визнавати помилки. У поведінці часто проявляються риси самовпевненості, впертості, агресивності, схильність до суперництва.

Завищена і занижена самооцінка є різними формами неадекватності, які свідчать про внутрішню неврівноваженість і компенсаторні механізми особистості [8].

Процес становлення самооцінки є тривалим і безперервним. На ранніх етапах життя вона формується під впливом оцінок дорослих, а з віком — під дією досвіду власних успіхів і невдач, спілкування з ровесниками, значущими іншими. Згідно з концепцією соціального порівняння Л. Фестінгера, люди оцінюють себе, порівнюючи власні досягнення з досягненнями інших, що впливає на почуття компетентності та самоповаги.

К. Роджерс вважав, що адекватна самооцінка формується в атмосфері прийняття, довіри й безумовного позитивного ставлення з боку значущих осіб. Якщо дитина відчуває схвалення лише за «правильну» поведінку, вона засвоює умовну цінність і починає сприймати себе через призму зовнішніх оцінок [9].

На розвиток самооцінки також впливають індивідуально-психологічні особливості: темперамент, рівень тривожності, емоційна стабільність, досвід міжособистісних відносин.

Так, у підлітковому віці самооцінка стає більш диференційованою, але водночас нестійкою через підвищену чутливість до зовнішніх оцінок. У зрілому віці вона набуває стабільності та цілісності, однак може змінюватися під впливом життєвих криз, успіхів або невдач у професійній діяльності.

У наукових дослідженнях виокремлюють такі типи самооцінки:

- Стабільна адекватна самооцінка — характеризується внутрішньою гармонією, впевненістю у своїй цінності, відкритістю до зворотного зв'язку. Такі люди здатні до конструктивного розв'язання конфліктів, орієнтовані на співробітництво та взаєморозуміння.
- Нестійка самооцінка — має коливальний характер, залежить від зовнішніх обставин. Особи з такою самооцінкою часто реагують на критику емоційно, демонструють оборонну або агресивну поведінку.
- Захисна самооцінка — формується як механізм психологічного захисту від внутрішніх суперечностей. Людина може штучно завищувати своє «Я», щоб уникнути почуття неповноцінності або провини. Це часто призводить до деструктивних стратегій у конфліктних ситуаціях.

Самооцінка визначає не лише внутрішній стан особистості, а й її поведінку у взаємодії з іншими. Вона впливає на ступінь відкритості, довіри, здатність до емпатії, прийняття критики.

Люди з високим рівнем самоповаги демонструють упевненість, уміння відстоювати власну позицію без агресії, вони менш схильні до тривалих

деструктивних конфліктів. Натомість низька самооцінка часто супроводжується пасивністю, уникненням, підпорядкуванням, страхом втратити схвалення.

У моделі К. Томаса поведінка у конфлікті розглядається через дві координати — асертивність (захист власних інтересів) і кооперативність (врахування інтересів інших). Самооцінка безпосередньо впливає на баланс цих параметрів: адекватна — забезпечує рівновагу, занижена зменшує асертивність, а завищена — знижує кооперативність [10].

Важливим аспектом є зв'язок самооцінки з емоційною сферою. Люди з адекватною самооцінкою здатні до ефективної емоційної регуляції, мають вищий рівень емоційного інтелекту, контролюють імпульсивні реакції. Водночас низька самооцінка часто поєднується з підвищеною тривожністю, почуттям провини, емоційною нестабільністю, що ускладнює конструктивне розв'язання конфліктів. Самооцінка виступає своєрідним фільтром сприйняття ситуації: чим нижча вона є, тим більш загрозливими сприймаються події, що стосуються власної компетентності або статусу. Це пояснює схильність людей із низькою самооцінкою до уникнення конфліктів або пасивного пристосування.

Отже, самооцінка — це цілісна, динамічна система уявлень і ставлень особистості до себе, що виконує регулятивну, оціночну, адаптивну та мотиваційну функції. Її структура охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, взаємодія яких забезпечує внутрішню узгодженість «Я-концепції». Рівень самооцінки визначає характер міжособистісної взаємодії, стиль поведінки у конфліктах та загальну психологічну зрілість людини. Адекватна самооцінка сприяє конструктивним способам розв'язання суперечностей, тоді як її викривлення часто зумовлює деструктивні форми поведінки — агресію, уникнення або надмірну поступливість.

Саме тому дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та конфліктними стилями поведінки має не лише теоретичне, а й практичне значення — для психодіагностики, профілактики міжособистісних конфліктів і розроблення

програм особистісного розвитку.

1.2. Конфлікт як соціально-психологічне явище

Проблема конфлікту є однією з центральних у соціальній та психологічній науці, оскільки конфлікти супроводжують людину в усіх сферах її життєдіяльності — від міжособистісних взаємин до глобальних суспільних процесів. У психологічному сенсі конфлікт — це не лише зіткнення протилежних інтересів чи позицій, але й важливий механізм розвитку особистості, який сприяє усвідомленню власних цінностей, потреб та меж взаємодії з іншими людьми.

У сучасній психології термін «конфлікт» (від лат. *conflictus* — зіткнення) розглядається як ситуація, у якій сторони мають несумісні цілі, інтереси, потреби або цінності, що призводить до напруженості у взаєминах і потребує певного способу розв'язання. Згідно з підходом Л. Козера, конфлікт є не лише деструктивним явищем, а й природною частиною соціальних процесів, що виконує інтегративну функцію — сприяє розвитку системи через подолання суперечностей.

К. Левін підкреслював, що внутрішньоособистісний конфлікт є необхідним етапом прийняття рішень та формування самосвідомості. У своїй теорії поля він описував конфлікт як результат зіткнення протилежно спрямованих векторів мотивації всередині людини. Такий підхід дозволяє побачити в конфлікті не лише негатив, але й потенціал для особистісного зростання.

Психологічний словник трактує конфлікт як «зіткнення протилежно спрямованих мотивів, інтересів, цілей, позицій, думок, установок двох або більше сторін». Таким чином, конфлікт у психології розуміють не як випадкове явище, а як закономірну форму взаємодії між індивідами та соціальними групами, яка має власну динаміку, структуру та функції.

Згідно з класичною моделлю (А. Анцупов, А. Шипілов, 2008), структура

конфлікту включає кілька основних компонентів:

1. Суб'єкти конфлікту — учасники, між якими виникає протиріччя (індивіди, групи, організації).
2. Об'єкт конфлікту — предмет суперечки або те, через що виникає протистояння (ресурси, статус, влада, думка, цінності).
3. Умови виникнення конфлікту — зовнішні та внутрішні фактори, що сприяють його появі (соціальні, психологічні, організаційні).
4. Предмет конфлікту — реальна або уявна причина, яка створює протиріччя між сторонами.
5. Мотиви конфліктної поведінки — внутрішні спонукальні сили, що визначають позицію та дії учасників.
6. Динаміка конфлікту — послідовність етапів розвитку: виникнення, ескалація, кульмінація, розв'язання та наслідки.

Таке бачення дозволяє розглядати конфлікт як системне утворення, у якому кожен елемент виконує певну роль у загальному процесі взаємодії.

У психології прийнято виділяти декілька класифікацій конфліктів залежно від критеріїв.

1. За рівнем взаємодії:

- внутрішньоособистісні (зіткнення протилежних мотивів, потреб, ролей у межах однієї особистості);
- міжособистісні (протиріччя між окремими людьми);
- внутрішньогрупові (зіткнення позицій або інтересів усередині групи);
- міжгрупові (конфлікти між різними соціальними спільнотами, організаціями).

2. За характером взаємодії:

- конструктивні — сприяють вирішенню проблеми, розвитку стосунків, особистісному росту;
- деструктивні — призводять до руйнування стосунків, емоційних травм,

соціальної ізоляції.

3. За змістом:

- ціннісні (зіткнення переконань, світоглядів);
- рольові (невідповідність очікуваних і реальних соціальних ролей);
- мотиваційні (боротьба різних потреб чи бажань);
- комунікативні (спотворення інформації, непорозуміння).

Залежно від особливостей особистості, її самооцінки, рівня емоційного інтелекту, сформованості комунікативних навичок, конфлікт може розв'язуватися мирним шляхом або перерости в затяжне протистояння.

Психологічна сутність конфлікту полягає у зіткненні внутрішніх і зовнішніх детермінант поведінки. До внутрішніх належать особистісні риси (самооцінка, емоційна стабільність, рівень агресивності, стиль спілкування), до зовнішніх — ситуаційні фактори (соціальні ролі, статус, умови комунікації).

Важливу роль у розвитку конфлікту відіграють когнітивні процеси — сприймання, інтерпретація намірів іншої людини, атрибуція причин поведінки. Людина з високим рівнем тривожності або низькою самооцінкою може схильна сприймати нейтральні дії як ворожі, що збільшує ймовірність конфлікту.

Крім того, значну роль відіграють емоційні фактори. Психологічне напруження, образа, страх чи гнів здатні викликати неадекватні реакції та посилити конфлікт. Згідно з концепцією Ф. Гласль (1999), конфлікт проходить дев'ять стадій ескалації — від легкого непорозуміння до взаємного знищення, і на кожному етапі емоції стають дедалі домінантнішими над раціональним мисленням.

Попри поширену думку про конфлікт як суто негативне явище, він має низку позитивних функцій:

- сприяє виявленню протиріч та їх конструктивному розв'язанню;
- стимулює розвиток самосвідомості, саморефлексії, формування адекватної самооцінки;

- зміцнює групову згуртованість після розв'язання суперечностей;
- активізує творчість та пошук нових рішень.

Разом із тим, негативні функції конфлікту проявляються у формі стресу, емоційного виснаження, порушення міжособистісних стосунків, зниження продуктивності діяльності.

Міжособистісний конфлікт є найбільш поширеною формою соціально-психологічного протистояння. Він виникає тоді, коли одна людина перешкоджає реалізації потреб або цілей іншої. Психологічними передумовами таких конфліктів виступають відмінності у цінностях, рівні самооцінки, типі темпераменту, особистісній тривожності.

Дослідження Т. Томаса та К. Кілманна дозволили виділити п'ять основних стилів поведінки в конфлікті:

1. Конкуренція (суперництво) — прагнення задовольнити власні інтереси за рахунок інших.
2. Співпраця — пошук взаємоприйнятного рішення, орієнтація на обопільну вигоду.
3. Компроміс — часткове задоволення інтересів обох сторін.
4. Уникнення — відмова від активної участі у конфлікті.
5. Пристосування — поступка іншій стороні для збереження стосунків.

Вибір конкретного стилю залежить від рівня самооцінки, соціальної компетентності та емоційної зрілості особистості. Зокрема, люди з адекватною або високою самооцінкою частіше обирають співпрацю або компроміс, тоді як особи з низькою самооцінкою — пристосування або уникнення.

Самооцінка виступає одним із ключових чинників конфліктної поведінки. Висока, але адекватна самооцінка дозволяє людині впевнено відстоювати власну позицію, не вдаючись до агресії. Натомість завищена самооцінка може провокувати домінування та нетерпимість до критики, а занижена — страх суперечок, пасивність або приховану образу.

Таким чином, конфлікт у соціально-психологічному контексті — це не просто зіткнення інтересів, а складний процес взаємодії, у якому проявляються особистісні якості людини, її рівень емоційної регуляції та самооцінки. Саме тому вивчення конфлікту неможливе без аналізу внутрішньої структури особистості, її потреб і способів самоствердження у соціумі.

1.3. Стилi поведінки у конфлікті та їх психологічні особливості

Поведінка особистості у конфліктній ситуації є важливим показником її соціально-психологічної зрілості, рівня самооцінки, емоційної регуляції та міжособистісної компетентності. Те, як саме людина реагує на конфлікт, визначає не лише його результат, але й подальшу якість взаємин, психологічний клімат у групі, рівень задоволеності спілкуванням.

Під стилем поведінки у конфлікті розуміють систему відносно стійких стратегій і способів дій, які особистість застосовує під час протистояння іншим людям у ситуаціях розбіжності інтересів, цінностей або цілей. Це своєрідна форма соціальної адаптації, що відображає індивідуально-психологічні особливості людини, її уявлення про себе та інших, а також рівень самоповаги і контролю над емоціями.

Вибір стилю поведінки залежить від низки факторів:

- особистісних рис (самооцінка, тривожність, агресивність, упевненість у собі);
- типу темпераменту та емоційної стабільності;
- минулого досвіду вирішення конфліктів;
- соціального статусу і ролей;
- ситуаційного контексту (рівень значущості проблеми, статус опонента, наявність підтримки).

Якщо людина володіє високим рівнем саморефлексії та гнучкості мислення,

вона може змінювати стиль залежно від ситуації, тоді як ригідна особистість часто використовує лише один домінуючий тип поведінки.

Найвідомішою у сучасній психології є класифікація К. Томаса та Р. Кілманна, які виділили п'ять основних стилів поведінки, заснованих на співвідношенні двох ключових критеріїв:

- орієнтація на власні інтереси (асертивність);
- орієнтація на інтереси інших (кооперативність).

На перетині цих двох вимірів формуються п'ять базових стилів:

1. Суперництво (конкуренція);
2. Співпраця;
3. Компроміс;
4. Уникнення;
5. Пристосування.

Кожен із них має свої психологічні особливості, переваги та ризики.

1. Суперництво (конкуренція)

Стиль суперництва характеризується прагненням максимально реалізувати власні інтереси, навіть за рахунок іншої сторони. Людина, яка обирає цей стиль, зазвичай упевнена у своїй правоті, демонструє високу активність, рішучість і наполегливість.

Психологічні риси:

- висока або завищена самооцінка;
- домінантність, потреба у владі та контролі;
- схильність до імпульсивних рішень;
- низька толерантність до критики.

Переваги: дозволяє швидко приймати рішення у кризових ситуаціях, захищати свої права, зберігати автономію.

Недоліки: провокує опір, руйнує стосунки, підвищує рівень агресії та емоційного напруження.

Люди із завищеною самооцінкою часто обирають цей стиль, оскільки сприймають поступку як слабкість. Для них характерне прагнення домінувати та доводити власну перевагу.

2. Співпраця

Стиль співпраці передбачає активне прагнення знайти рішення, що задовольнить інтереси обох сторін. Це найбільш конструктивний тип поведінки, заснований на взаємній повазі, відкритій комунікації та довірі.

Психологічні риси:

- адекватна самооцінка;
- високий рівень емоційного інтелекту;
- розвинена емпатія;
- здатність до саморегуляції та компромісу.

Переваги: забезпечує стабільні відносини, підвищує взаєморозуміння, знижує напруження, сприяє розвитку партнерських взаємин.

Недоліки: потребує часу, терпіння та високого рівня зрілості; не завжди ефективний у ситуаціях, що вимагають швидких рішень.

Цей стиль обирають особистості з упевненою поведінкою, які здатні поєднувати самоповагу з повагою до інших. Їм властиве конструктивне вирішення суперечностей та орієнтація на довготривалі відносини.

3. Компроміс

Компроміс — це стратегія, за якої обидві сторони частково поступаються своїми інтересами задля досягнення прийняттого рішення.

Психологічні риси:

- помірна асертивність;
- прагнення до справедливості;
- гнучкість мислення;
- готовність іти на поступки.

Переваги: швидке зниження напруження, взаємне задоволення, можливість

зберегти стосунки.

Недоліки: може не усунути глибинну причину конфлікту, залишаючи внутрішнє невдоволення.

Цей стиль обирають особи з адекватною, але іноді нестійкою самооцінкою. Вони намагаються уникати ескалації, однак не завжди готові до глибокої співпраці.

4. Уникнення

Стиль уникнення полягає у прагненні дистанціюватися від конфліктної ситуації, не вступати у відкриту взаємодію, відкладати вирішення проблеми.

Психологічні риси:

- низька самооцінка;
- підвищена тривожність;
- страх відкидання чи покарання;
- залежність від думки оточення.

Переваги: дозволяє уникнути емоційних втрат у короткостроковій перспективі, виграти час для аналізу ситуації.

Недоліки: не вирішує конфлікт, а лише відкладає його; сприяє накопиченню внутрішньої напруги; знижує самооцінку та самоповагу.

Для осіб із низькою самооцінкою уникнення є своєрідним захисним механізмом. Вони бояться відкритої конфронтації, не вірять у власну здатність вплинути на ситуацію, що згодом призводить до фрустрації.

5. Пристосування

Стиль пристосування означає поступку іншій стороні заради збереження гармонії чи уникнення конфлікту. Людина жертвує власними інтересами, щоб не порушувати стосунки.

Психологічні риси:

- низька або нестійка самооцінка;
- висока емпатійність і залежність;
- страх втрати схвалення;

- зовнішній локус контролю.

Переваги: знижує гостроту конфлікту, підтримує зовнішню злагоду.

Недоліки: формує внутрішнє невдоволення, втрату самоповаги, пасивно-агресивні реакції у майбутньому.

Особи з низькою самооцінкою схильні до пристосування, оскільки вважають власну позицію менш значущою. Така поведінка часто сприймається оточенням як слабкість, що може спричинити подальші маніпуляції.

Вибір стилю поведінки у конфлікті зумовлений поєднанням особистісних і ситуаційних чинників:

1. Рівень самооцінки. Люди з адекватною самооцінкою мають тенденцію до співпраці або компромісу, тоді як занижена самооцінка провокує уникнення або пристосування, а завищена — суперництво.
2. Емоційна регуляція. Високий рівень самоконтролю допомагає стримувати імпульсивні реакції, уникати ескалації.
3. Комунікативні навички. Розвинена здатність до активного слухання, емпатії та аргументації сприяє конструктивному розв'язанню конфліктів.
4. Соціальні установки. Орієнтація на взаємоповагу або, навпаки, на домінування визначає стратегічну лінію поведінки.

Самооцінка — це центральний компонент самосвідомості, який впливає на вибір тактики у конфлікті.

- Адекватна самооцінка забезпечує впевненість, відкритість і здатність конструктивно вирішувати суперечності.
- Завищена самооцінка стимулює агресивні реакції, нетерпимість до критики, схильність до суперництва.
- Занижена самооцінка викликає страх перед конфронтацією, схильність до уникнення або пасивного пристосування.

Таким чином, стиль поведінки у конфлікті виступає проєкцією внутрішнього «Я-образу» людини. Висока впевненість у собі сприяє відкритості й співпраці, тоді

як внутрішня невпевненість — формує захисну, унікальну або підлеглу позицію.

Стиль поведінки у конфлікті — це стійка стратегія взаємодії, що відображає поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів особистості. Згідно з моделлю Томаса–Кілманна, виділяють п'ять основних стилів: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування.

Їхній вибір залежить від самооцінки, емоційної зрілості та соціального досвіду. Найбільш адаптивними вважаються співпраця та компроміс, тоді як уникнення і пристосування часто свідчать про низьку самооцінку або внутрішню невпевненість.

Отже, аналіз стилів поведінки у конфлікті дозволяє краще зрозуміти, яким чином самооцінка впливає на характер взаємодії між людьми, і є теоретичною основою для подальшого емпіричного дослідження цієї взаємозалежності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми самооцінки, конфлікту як соціально-психологічного явища та особливостей стилів поведінки у конфліктних ситуаціях.

Самооцінка розглядається як центральний компонент особистісної самосвідомості, який визначає рівень прийняття себе, ступінь впевненості у власних силах, а також впливає на формування міжособистісних відносин. Вона формується під впливом соціального оточення, успішності діяльності, оцінки з боку значущих інших і виконує важливі регулятивні функції — мотиваційну, оцінювальну, адаптаційну. Оптимальний рівень самооцінки сприяє психологічній стійкості, адекватній самопрезентації, гнучкості у спілкуванні. Натомість завищена чи занижена самооцінка може призводити до міжособистісних труднощів, агресивності або надмірної поступливості, що позначається на виборі стилю поведінки у конфлікті.

Конфлікт визначено як природну, неминучу складову соціальної взаємодії, яка виникає через суперечності у потребах, цілях, цінностях чи інтересах людей. У психологічному аспекті конфлікт є не лише джерелом напруження, але й чинником розвитку особистості, адже сприяє усвідомленню власних позицій, переоцінці цінностей та формуванню соціальних навичок. Його конструктивне або деструктивне розв'язання залежить від рівня емоційної зрілості, самоконтролю, комунікативної компетентності та, зокрема, самооцінки учасників.

Стили поведінки у конфлікті (за К. Томасом) — суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування — відображають різні стратегії реагування особистості на конфліктні ситуації. Вибір певного стилю зумовлений індивідуально-психологічними особливостями, рівнем самооцінки, соціальним досвідом та установками особистості. Люди з адекватною самооцінкою схильні до співпраці й компромісу, тоді як особи з низькою самооцінкою частіше обирають уникнення або поступливість, а з високою — демонструють схильність до домінування й суперництва.

Таким чином, самооцінка є важливим регулятором поведінки у конфлікті, визначаючи ступінь упевненості, толерантності, здатності до саморефлексії та конструктивної взаємодії. Розуміння взаємозв'язку між рівнем самооцінки та конфліктним стилем поведінки має вагоме практичне значення для психологічного консультування, профілактики деструктивних конфліктів і розвитку ефективної комунікації у міжособистісних стосунках.

Отже, узагальнення теоретичних положень дозволяє зробити висновок, що адекватна самооцінка є чинником гармонійної соціальної взаємодії, сприяє конструктивному вирішенню конфліктів, тоді як її дисбаланс підвищує ризик емоційної нестійкості та неефективних стратегій поведінки. Саме ці положення стали основою для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та стилями поведінки у конфліктних ситуаціях, представленого у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОЦІНКИ НА КОНФЛІКТНИЙ СТИЛЬ ПОВЕДІНКИ

2.1. Організація та методи дослідження

Для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження було використано три психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення рівня самооцінки, особливостей самосприйняття та домінуючих стилів поведінки у конфліктних ситуаціях. Комплексне застосування цих інструментів дозволило отримати всебічну характеристику взаємозв'язку між внутрішньою самооцінкою особистості та зовнішніми моделями її поведінки у соціальній взаємодії.

1. Методика «Дослідження самооцінки особистості» (модифікація С. Будассі)

Методика С. Будассі є одним із класичних інструментів для діагностики рівня та адекватності самооцінки. Її основна ідея полягає у порівнянні уявлень людини про «ідеальне Я» з образом «реального Я».

Досліджуваному пропонується перелік якостей особистості (20–25 рис), серед яких він спочатку обирає ті, які, на його думку, є найважливішими для ідеальної людини, а потім — ті, які властиві йому самому. Обидва списки ранжуються за ступенем вираженості від 1 до 20. Після цього обчислюється коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r), який показує міру збігу уявлень про «реальне» та «ідеальне» Я.

Інтерпретація результатів:

- $r = 0,8–1,0$ — самооцінка висока, можливо завищена;
- $r = 0,5–0,79$ — самооцінка адекватна, реалістична;
- $r = 0,2–0,49$ — занижена самооцінка, невпевненість у собі;
- r нижче 0,2 — різке розходження між уявленнями про себе та ідеал, що

свідчить про внутрішню невдоволеність, невпевненість, емоційну нестійкість.

Перевагою методики є її простота, наочність та можливість кількісного аналізу адекватності самооцінки. Отримані показники дозволяють визначити, наскільки узгодженою є система самосприйняття особистості та чи відповідають її уявлення про себе реальним можливостям.

У контексті даного дослідження методика Будассі дає змогу встановити, наскільки рівень самооцінки досліджуваних впливає на їх схильність до певного стилю поведінки у конфлікті. Зокрема, високий рівень самооцінки може асоціюватися з прагненням до домінування, тоді як занижений — із уникненням чи поступливістю.

2. Методика К. Томаса (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument)

Методика К. Томаса є однією з найпоширеніших у світовій психологічній практиці для визначення індивідуального стилю поведінки у конфліктній ситуації. Вона базується на двох ключових параметрах:

1. ступінь орієнтації на власні інтереси (асертивність),
2. ступінь орієнтації на інтереси інших (кооперація).

Залежно від співвідношення цих параметрів, К. Томас і Р. Кілман виділили п'ять основних стилів поведінки у конфлікті:

1. Суперництво (змагання) — активне відстоювання власної позиції, прагнення домінувати, часто без урахування інтересів інших. Характерне для осіб із високим рівнем самооцінки та потребою у контролі.
2. Співпраця — пошук взаємоприйнятної рішення, орієнтація на спільну вигоду. Свідчить про зрілу самооцінку та розвинений емоційний інтелект.
3. Компроміс — взаємні поступки, прагнення швидко досягти угоди, зберігаючи відносини.
4. Уникнення — відхід від конфлікту, ігнорування проблеми, пасивна позиція. Часто властивий особам із низькою або нестійкою самооцінкою.

5. Пристосування — відмова від власних інтересів на користь іншої сторони, що може бути проявом залежності або потреби у схваленні.

Опитувальник складається з 30 пар тверджень, з яких досліджуваний обирає варіант, який більше відповідає його типовій поведінці у конфлікті. За кількістю виборів кожного типу визначається домінуючий стиль.

Методика дозволяє не лише кількісно визначити переважаючий стиль поведінки, але й проаналізувати його ефективність у різних соціальних контекстах.

У рамках дослідження методика К. Томаса допомагає виявити, який стиль поведінки переважає у осіб з різним рівнем самооцінки, та визначити психологічні закономірності цих взаємозв'язків. Наприклад, особи з адекватною самооцінкою найчастіше обирають співпрацю та компроміс, тоді як надмірно впевнені — суперництво, а невпевнені — уникнення.

3. Тест-опитувальник Р. Бернса «Хто я?»

Методика «Хто я?» (Who Am I? Test) розроблена Р. Бернсом на основі концепції «Я-концепції» К. Роджерса. Вона спрямована на дослідження структури та змісту самосвідомості, уявлень людини про себе, ступеня їхньої узгодженості та емоційного забарвлення.

Досліджуваному пропонується відповісти письмово на запитання «Хто я?», даючи не менше 20 тверджень, які описують його особистість (наприклад: «Я добрий», «Я невпевнений», «Я товариський», «Я втомлений» тощо). У процесі аналізу враховується:

- кількість тверджень (рівень усвідомлення власного «Я»);
- емоційна валентність висловлювань (позитивні, негативні, нейтральні);
- домінування соціальних, особистісних, професійних чи фізичних аспектів;
- узгодженість суджень (наявність суперечностей);
- загальний емоційний тон самосприйняття.

За підсумками аналізу формується якісна характеристика самооцінки:

- Позитивна та стабільна — свідчить про зрілість особистості, адекватне

самосприйняття, упевненість у собі.

- Амбівалентна або суперечлива — вказує на внутрішні конфлікти, невпевненість, пошук ідентичності.
- Негативна — характеризує низьку самооцінку, схильність до самозвинувачення, залежність від зовнішніх оцінок.

Методика дозволяє не лише оцінити рівень самооцінки, а й зрозуміти, які саме аспекти «Я» є для людини провідними. Це дає змогу уточнити якісні характеристики самооцінки, доповнюючи кількісні результати, отримані за методикою Будассі.

Таким чином, використання тесту «Хто я?» у поєднанні з іншими методиками забезпечує глибше розуміння психологічної структури самооцінки та її впливу на поведінкові прояви в умовах конфлікту.

Отже, застосування трьох психодіагностичних інструментів — методики С. Будассі, тесту К. Томаса та опитувальника Р. Бернса — дозволяє отримати комплексну характеристику досліджуваних параметрів: рівня самооцінки, особливостей «Я-концепції» та переважаючого стилю поведінки у конфліктних ситуаціях.

Таке поєднання кількісних і якісних методів забезпечує високу валідність і надійність отриманих результатів, а також створює умови для аналізу взаємозв'язків між внутрішніми особистісними установками та зовнішньою соціальною поведінкою.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Для вивчення рівня самооцінки респондентів була використана методика «Дослідження самооцінки особистості» у модифікації С. Будассі. Вона дає змогу визначити, наскільки адекватно особа оцінює власні якості та можливості, а також виявити тенденції до завищення або заниження самооцінки.

Дослідження проводилося на базі громадської організації «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут», яка здійснює підтримку та розвиток молоді, сприяє особистісному самовдосконаленню та соціальній адаптації.

Таблиця 2.1.

Розподіл досліджуваних за рівнем самооцінки (за методикою С. Будассі)

Рівень самооцінки	Діапазон коефіцієнта r	Кількість осіб (n)	% від загальної вибірки	Характеристика
Висока (завищена)	0,80–1,00	9	22,5%	Надмірна впевненість у собі, схильність до переоцінки власних можливостей, орієнтація на домінування.
Адекватна	0,50–0,79	21	52,5%	Реалістичне самосприйняття, гармонійна самооцінка, емоційна стабільність.
Занижена	0,20–0,49	10	25,0%	Невпевненість, залежність від оцінки інших, схильність до самокритики та уникання конфліктів.

Як видно з таблиці, понад половина респондентів (52,5%) мають адекватну самооцінку, що свідчить про реалістичне сприйняття власних можливостей, емоційну зрілість і достатній рівень самоповаги. Такі особи, як правило, упевнені в собі, здатні визнавати власні помилки, відкриті до конструктивної критики та прагнуть особистісного зростання. Вони здатні ефективно регулювати власні

емоції та зберігати внутрішню рівновагу у напружених соціальних ситуаціях.

22,5% учасників виявили високу (завищену) самооцінку. Для них характерна підвищена потреба у визнанні, тенденція до домінування, іноді — переоцінка власних можливостей. Такі респонденти зазвичай демонструють активність, ініціативність, але водночас можуть виявляти низьку толерантність до критики та схильність до конфронтації, що підвищує ризик конфліктних взаємодій.

Висока самооцінка може виконувати компенсаторну функцію, маскуючи внутрішню невпевненість або тривожність, що потребує подальшого психологічного аналізу.

25,0% опитаних мають занижену самооцінку, що проявляється у внутрішній невпевненості, надмірній самокритиці та залежності від думки оточення. Такі особи часто уникають відкритих конфліктів, надаючи перевагу пасивним стратегіям поведінки — уникненню, поступливості або пристосуванню.

Для них характерна підвищена емоційна чутливість, страх осуду та низький рівень самоприйняття, що може ускладнювати соціальну адаптацію.

Отримані дані свідчать, що переважна частина молодих людей (52,5%) характеризується гармонійною, адекватною самооцінкою, яка сприяє ефективній соціальній взаємодії, здатності до саморефлексії та конструктивного розв'язання конфліктів.

Водночас 47,5% учасників демонструють певну нестабільність самооцінки — у бік її завищення або заниження. Це може бути ознакою внутрішньої напруженості, потреби у зовнішньому схваленні або труднощів із самоприйняттям, що потенційно впливає на стиль поведінки в конфліктних ситуаціях.

Таким чином, результати методики С. Будасі свідчать, що більшість досліджуваних мають адекватний рівень самооцінки, що забезпечує емоційну стабільність, самоповагу та гнучкість у соціальній взаємодії. Разом із тим, наявність майже половини осіб із неадекватною самооцінкою (47,5%) вказує на потребу у психокорекційній роботі, спрямованій на розвиток

самоприйняття, формування позитивного образу «Я» та підвищення впевненості у власних можливостях.

Отримані результати створюють емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем самооцінки та домінуючим стилем поведінки у конфлікті, що буде детально розглянуто у наступному підрозділі.

Для визначення переважаючого стилю поведінки у конфліктних ситуаціях було використано Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI). Методика базується на двох параметрах:

1. Орієнтація на власні інтереси (асертивність);
2. Орієнтація на інтереси іншої сторони (кооперація).

Дослідження проводилось на тій самій вибірці 40 осіб (молодь 22–32 роки). Опитувальник заповнювався індивідуально, інструкція була стандартною: обрати варіант, який максимально відповідає поведінці в конфліктній ситуації. Результати було підраховано шляхом сумування балів за кожним стилем, визначено домінуючий стиль для кожного респондента та розраховано відсотковий розподіл стилів серед усієї вибірки.

Таблиця 2.2.

Результати теста К.Томаса

Стиль поведінки у конфлікті	Кількість осіб	% від вибірки	Характеристика
Співпраця	15	37,5 %	Шукають взаємовигідне рішення, готові йти на компроміс, відкриті до конструктивного діалогу.
Компроміс	10	25,0 %	Обирають середній варіант, взаємні поступки, прагнуть швидко врегулювати конфлікт.
Уникнення	6	15,0 %	Відходять від конфлікту, уникають конфронтації, схильні до пасивної поведінки.
Пристосування	5	12,5 %	Відмовляються від власних інтересів на користь іншого, проявляють поступливість.

Суперництво	4	10,0 %	Домінують у конфлікті, активно відстоюють власну позицію, схильні до конкуренції.
Разом	40	100 %	—

Як видно з таблиці, найпоширенішим стилем поведінки у конфлікті серед молоді є співпраця (37,5%). Це свідчить про те, що більшість респондентів готові шукати взаємовигідні рішення, прагнуть підтримувати позитивні міжособистісні відносини та конструктивно взаємодіяти у соціальних ситуаціях. Такий стиль поведінки відображає емоційну зрілість, здатність до самоконтролю та ефективну комунікацію, адже особи орієнтовані на взаєморозуміння і врахування інтересів інших. Водночас співпраця передбачає активну роботу над вирішенням проблеми, а не пасивне уникання конфлікту, що є важливим чинником формування соціально адаптованої поведінки молоді.

25,0% осіб обрали стиль компромісу, що свідчить про прагнення до швидкого врегулювання конфліктів через взаємні поступки. Такий стиль є ефективним у більшості соціальних та професійних контекстів, оскільки дозволяє досягти швидкої згоди без значних витрат часу та енергії. Проте компроміс не завжди задовольняє інтереси обох сторін у повному обсязі, що іноді може призводити до неповного вирішення конфлікту або повторної ескалації у майбутньому.

15,0% респондентів продемонстрували стиль уникнення, що свідчить про схильність відходити від конфронтації, уникати відкритого протистояння та потенційно страх негативних наслідків конфлікту. Уникнення може бути корисним у разі незначних суперечок або коли емоційний стан не дозволяє конструктивно реагувати, проте регулярне застосування цього стилю може призвести до накопичення нерозв'язаних проблем та внутрішньої напруженості.

12,5% досліджуваних проявили поступливість (пристроювання), відмовляючись від власних інтересів на користь іншого. Така стратегія часто асоціюється із заниженою самооцінкою, залежністю від думки оточення та

бажанням уникнути конфліктів будь-якою ціною. Постійне застосування стилю пристосування може знижувати власну самоповагу та викликати почуття незадоволеності власними потребами.

10,0% респондентів обрали стиль суперництва, проявляючи домінантність та активне відстоювання власної позиції. Цей стиль частіше зустрічається у осіб із завищеною самооцінкою та високою потребою у контролі ситуації. Хоча суперництво може бути ефективним у критичних ситуаціях або при захисті власних прав, надмірне застосування цього стилю підвищує ризик конфліктів та погіршення міжособистісних відносин.

Отримані результати свідчать, що у більшості респондентів переважають конструктивні стилі поведінки у конфлікті — співпраця та компроміс (62,5%), що демонструє готовність до діалогу, взаєморозуміння та ефективного вирішення проблемних ситуацій.

Менш поширеними є пасивні стилі поведінки (унікнення та пристосування — 27,5%), які вказують на певну обережність, внутрішню невпевненість або схильність уникати конфронтацій.

Агресивний стиль (суперництво — 10%) зустрічається рідко, що може свідчити про певну емоційну зрілість більшості респондентів і здатність контролювати власну поведінку у соціально складних ситуаціях.

Ці дані створюють надійну основу для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем самооцінки та домінуючим стилем поведінки у конфлікті, оскільки адекватна або неадекватна самооцінка прямо впливає на вибір стратегії взаємодії та ефективність її реалізації у конфліктних ситуаціях.

Для вивчення образу «Я» та його узгодженості використовувався тест-опитувальник Р. Бернса «Хто я?», що дозволяє оцінити структуру самосприйняття особистості, її самооцінку та інтегрованість образу «Я».

Методика передбачає, що респонденти відповідають на серію запитань, які допомагають визначити:

1. Позитивні та негативні характеристики «Я»;
2. Внутрішню узгодженість та конфліктність самосприйняття;
3. Рівень самоприйняття та самоповаги.

Результати дозволяють не лише кількісно оцінити ступінь позитивного або негативного образу «Я», а й визначити можливі психологічні труднощі, пов'язані з низькою або нестабільною самооцінкою.

Дослідження проводилося на тій самій вибірці 40 осіб віком від 22 до 32 років.

Опитувальник заповнювався індивідуально, а підрахунок результатів здійснювався шляхом класифікації характеристик «Я» на позитивні, негативні та нейтральні, а також визначення коефіцієнта узгодженості образу «Я».

Таблиця 2.3.

Підсумовані результати опитування

Характеристика «Я»	Кількість осіб	% від вибірки	Пояснення
Позитивний образ «Я»	19	47,5 %	Висока самооцінка, позитивне самосприйняття, впевненість у власних можливостях.
Нейтральний / змішаний образ «Я»	13	32,5 %	Середній рівень самосприйняття, часткова невпевненість, тенденція до самокритики.
Негативний образ «Я»	8	20,0 %	Занижена самооцінка, невпевненість, схильність до самокритики та залежності від думки оточення.

Як видно з таблиці, 47,5% респондентів мають позитивний образ «Я», що відповідає адекватній та стабільній самооцінці. Для цих осіб характерна

впевненість у власних можливостях, здатність об'єктивно оцінювати себе та свої досягнення, а також ефективна міжособистісна взаємодія. Такий образ «Я» відображає високий рівень самоприйняття та самоповаги, що сприяє здатності до конструктивного вирішення конфліктів, адаптації у нових соціальних ситуаціях та підтриманню позитивних стосунків з оточенням. Особи з позитивним образом «Я» більш відкриті до зворотного зв'язку та здатні коригувати свою поведінку, якщо це необхідно, що робить їх поведінку передбачуваною та соціально ефективною.

32,5% респондентів демонструють нейтральний або змішаний образ «Я», що свідчить про часткову невпевненість у собі, суперечливе самосприйняття та певну залежність від оцінки оточення. Такі особи можуть проявляти коливання між активною та пасивною поведінкою, зокрема у конфліктних ситуаціях. Вони схильні обережно оцінювати власні дії, прагнуть уникати відкритої конфронтації або обирають компромісні стратегії, щоб зберегти відносини. Цей стан вказує на часткову нестабільність самооцінки, яка потребує уваги та розвитку навичок самоприйняття і впевненості у власних здібностях.

20,0% досліджуваних мають негативний образ «Я», що проявляється у заниженій самооцінці, надмірній самокритиці та високій чутливості до думки інших людей. Такі особи часто уникають конфліктів або демонструють поступливу поведінку, що потенційно обмежує їхню соціальну адаптацію та можливості самореалізації. Негативний образ «Я» може призводити до внутрішньої напруженості, емоційних труднощів та зниження ефективності комунікації в колективі чи соціальних групах.

Результати тесту-опитувальника Р. Бернса свідчать, що переважна частина молоді (80%) має адекватний або змішаний образ «Я», що відображає часткову стабільність самооцінки та здатність до конструктивної соціальної взаємодії. Невелика частка (20%) респондентів із негативним образом «Я» потребує корекційної роботи над самоприйняттям та розвитком впевненості у власних можливостях, оскільки це прямо впливає на вибір стилю поведінки у конфліктних

ситуаціях та ефективність соціальної адаптації.

Отримані дані формують підґрунтя для комплексного аналізу взаємозв'язку між рівнем самооцінки, образом «Я» та стилями поведінки у конфлікті, який буде проведено у наступному підрозділі дослідження, що дозволить виявити закономірності і тенденції у соціально-психологічному розвитку молоді.

Метою проведеного кореляційного аналізу було виявлення взаємозв'язків між рівнем самооцінки (за методикою С. Будассі), образом «Я» (за Р. Бернсом) та домінуючими стилями поведінки у конфлікті (за Thomas–Kilman Conflict Mode Instrument).

Завданнями аналізу було:

1. Визначити, чи існує зв'язок між рівнем самооцінки та конструктивними або деструктивними стилями поведінки у конфлікті;
2. Дослідити взаємозв'язок між образом «Я» та стилями конфліктної поведінки;
3. Виявити, як самоідентифікація та самоприйняття впливають на соціально-психологічну адаптацію молоді.

Для обчислення кореляційних зв'язків було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, що дозволяє оцінити силу та напрямок лінійної залежності між показниками.

Таблиця 2.4.

Взаємозв'язок рівня самооцінки та стилів поведінки у конфлікті

Стиль поведінки	Кореляція з рівнем самооцінки (r)	Інтерпретація
Співпраця	+0,62	Сильний позитивний зв'язок: чим вища самооцінка, тим частіше обирається співпраця.
Компроміс	+0,48	Помірний позитивний зв'язок: адекватна

		самооцінка сприяє вибору компромісу.
Уникнення	-0,41	Помірний негативний зв'язок: низька самооцінка асоціюється з униканням конфлікту.
Пристосування	-0,53	Сильний негативний зв'язок: занижена самооцінка підвищує схильність до поступливості.
Суперництво	+0,29	Слабкий позитивний зв'язок: завищена самооцінка може сприяти активному відстоюванню позиції.

Таблиця 2.5.

Взаємозв'язок образу «Я» та стилів поведінки у конфлікті

Стиль поведінки	Кореляція з образом «Я» (r)	Інтерпретація
Співпраця	+0,68	Сильний позитивний зв'язок: позитивний образ «Я» сприяє конструктивній поведінці.
Компроміс	+0,52	Помірний позитивний зв'язок: чим більш узгоджений образ «Я», тим частіше використовується компроміс.
Уникнення	-0,46	Помірний негативний зв'язок: негативний образ «Я» підвищує схильність до уникання.
Пристосування	-0,59	Сильний негативний зв'язок: занижений образ «Я» асоціюється з поступливістю.
Суперництво	+0,31	Слабкий позитивний зв'язок: завищений або переоцінений образ «Я» може підвищувати домінантність.

1. Співпраця

- Кореляція зі самооцінкою: +0,62
- Кореляція з образом «Я»: +0,68

Інтерпретація: Співпраця показує сильний позитивний зв'язок як із рівнем самооцінки, так і з образом «Я». Це свідчить про те, що особи з адекватною та стабільною самооцінкою і позитивним образом «Я» частіше обирають стиль співпраці. Вони прагнуть шукати взаємовигідні рішення, зберігати стосунки та конструктивно взаємодіяти. Такий зв'язок також демонструє, що психологічна впевненість та самоповага прямо сприяють здатності до ефективної комунікації та взаємодії в конфліктних ситуаціях.

2. Компроміс

- Кореляція зі самооцінкою: +0,48
- Кореляція з образом «Я»: +0,52

Інтерпретація: Компроміс має помірний позитивний зв'язок із самооцінкою та образом «Я». Це означає, що адекватне сприйняття себе та стабільний образ «Я» сприяють обранню компромісних стратегій. Такий стиль характеризується швидким врегулюванням конфлікту через взаємні поступки, що дозволяє уникнути ескалації напруження. Проте помірна сила кореляції вказує на те, що компроміс може застосовуватися і за наявності невеликих коливань самооцінки або сумнівів у власних силах.

3. Уникнення

- Кореляція зі самооцінкою: -0,41
- Кореляція з образом «Я»: -0,46

Інтерпретація: Стиль уникнення демонструє помірний негативний зв'язок з рівнем самооцінки та образом «Я». Це означає, що осіб із заниженою самооцінкою або негативним образом «Я» більше схильні уникати конфліктів. Уникнення може проявлятися у пасивності, страху негативних наслідків конфронтації та небажанні висловлювати власну позицію. Результати підкреслюють, що нестабільне

самосприйняття знижує здатність ефективно взаємодіяти у конфліктних ситуаціях.

4. Пристосування (поступливість)

- Кореляція зі самооцінкою: -0,53
- Кореляція з образом «Я»: -0,59

Інтерпретація: Поступливість показує сильний негативний зв'язок із обома показниками. Це свідчить, що особи з низькою самооцінкою та негативним образом «Я» частіше відмовляються від власних інтересів на користь інших. Така поведінка може тимчасово знижувати конфліктність, але водночас обмежує самореалізацію та соціальну адаптацію, підвищує емоційну залежність від оцінки оточення і підвищує ризик внутрішньої напруженості.

5. Суперництво

- Кореляція зі самооцінкою: +0,29
- Кореляція з образом «Я»: +0,31

Інтерпретація: Суперництво має слабкий позитивний зв'язок із рівнем самооцінки та образом «Я». Це означає, що особи з завищеною самооцінкою або переоціненим образом «Я» частіше прагнуть активно відстоювати власну позицію. Суперництво проявляється у домінантності, ініціативності та активному відстоюванні інтересів, але рідко зустрічається серед більшості респондентів, що вказує на загалом високий рівень емоційної зрілості та здатність контролювати поведінку у конфлікті.

Конструктивні стилі (співпраця та компроміс) позитивно корелюють із адекватною самооцінкою та позитивним образом «Я», що забезпечує ефективну соціальну взаємодію та готовність до діалогу.

Пасивні стилі (унікнення та поступливість) негативно корелюють із самооцінкою та образом «Я», підкреслюючи залежність поведінки від внутрішньої невпевненості та нестабільного самосприйняття.

Стиль суперництва частково асоціюється із завищеною самооцінкою та переоціненим образом «Я», проте він зустрічається рідко і не є домінуючим у

вибірці.

Стабільна і позитивна самооцінка та образ «Я» формують конструктивні стилі поведінки у конфлікті, тоді як їх дефіцит або дисбаланс підвищує ризик пасивних або деструктивних стратегій.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

1. Рівень самооцінки. Дослідження за методикою С. Будассі показало, що більшість респондентів (52,5%) мають адекватну самооцінку, що свідчить про реалістичне сприйняття власних можливостей, емоційну зрілість та достатній рівень самоповаги. У той же час 22,5% учасників виявили завищену самооцінку, а 25,0% — занижену. Це свідчить про наявність певного дисбалансу у самосприйнятті у значної частини молоді, що може впливати на їхню поведінку та взаємодію в соціальних ситуаціях, особливо у конфліктних.
2. Образ «Я». За результатами тесту-опитувальника Р. Бернса виявлено, що 47,5% респондентів мають позитивний образ «Я», 32,5% — нейтральний або змішаний, і 20,0% — негативний образ «Я». Це свідчить, що переважна більшість молоді (80%) демонструє часткову стабільність самосприйняття, а невелика частка з негативним образом «Я» потребує корекційної роботи над самоприйняттям та розвитком впевненості у власних можливостях.
3. Стилi поведінки у конфлікті. Аналіз за методикою К. Томаса показав, що найпоширенішим стилем поведінки серед молоді є співпраця (37,5%), далі йдуть компроміс (25,0%), уникнення (15,0%), поступливість (12,5%) та суперництво (10,0%). Це свідчить, що більшість респондентів схильні до конструктивних стратегій поведінки, здатні до діалогу, взаєморозуміння та підтримки позитивних стосунків, тоді як пасивні та агресивні стилі зустрічаються значно рідше.

4. Кореляційний аналіз показав, що рівень самооцінки та образ «Я» мають тісний взаємозв'язок зі стилями поведінки у конфлікті:
- Високий та адекватний рівень самооцінки і позитивний образ «Я» асоціюються з конструктивними стилями (співпраця, компроміс).
 - Занижена самооцінка і негативний образ «Я» корелюють із пасивними стилями (уникнення, поступливість).
 - Суперництво частково пов'язане із завищеною самооцінкою та переоціненим образом «Я», але зустрічається рідко.
5. Загальний висновок. Проведене дослідження підтвердило, що рівень самооцінки та образ «Я» є ключовими факторами, що визначають вибір стилю поведінки у конфлікті. Особи з гармонійним самосприйняттям демонструють ефективну соціальну адаптацію та здатність до конструктивної взаємодії, тоді як дисбаланс самооцінки або негативний образ «Я» підвищує ймовірність пасивних або деструктивних стратегій поведінки, що може обмежувати особистісний розвиток та соціальну реалізацію.
6. Практична значимість. Результати дослідження створюють підґрунтя для розробки психокорекційних програм і психологічних рекомендацій, спрямованих на формування адекватної самооцінки, позитивного образу «Я» та адаптивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях серед молоді.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА РОЗВИТКУ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ

3.1. Основні напрями психологічної роботи

Психологічна робота з молоддю, особливо в контексті розвитку самооцінки, образу «Я» та конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, є комплексною системою заходів, спрямованих на формування адаптивних навичок, підвищення рівня самопізнання та зміцнення емоційної стабільності. На основі результатів дослідження можна виділити кілька основних напрямів психологічної роботи, які мають як профілактичний, так і корекційний характер.

1. Корекційна робота над самооцінкою

Мета: Головним завданням цього напрямку є **формування адекватної, стабільної та реалістичної самооцінки**, що є фундаментальною складовою психічного здоров'я та соціальної адаптації молоді. Адекватна самооцінка визначає здатність особистості **об'єктивно оцінювати власні можливості, досягнення і помилки**, приймати конструктивну критику та ефективно взаємодіяти з іншими людьми у різних життєвих ситуаціях.

Корекційна робота над самооцінкою спрямована не лише на усунення надмірної невпевненості або завищеної самооцінки, але й на формування стабільного внутрішнього орієнтиру, що дозволяє молоді діяти свідомо, приймати відповідальні рішення та уникати деструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

Завдання

1. Виявлення дисбалансу самооцінки На цьому етапі психолог проводить оцінку рівня самооцінки за допомогою спеціальних методик, таких як модифікація С. Будассі, а також додаткових опитувальників та бесід. Це

дозволяє визначити, чи переважає адекватне самосприйняття, чи має місце завищена або занижена самооцінка. Розпізнавання дисбалансу є критично важливим для подальшого планування індивідуальної або групової роботи.

2. Формування об'єктивного самосприйняття Робота спрямована на те, щоб особистість могла реалістично оцінювати свої можливості, досягнення та помилки, не перебільшуючи або недооцінюючи власні ресурси. У процесі використовуються вправи на самоусвідомлення, аналіз успіхів і невдач, а також психологічне відпрацювання навичок конструктивної самокритики.
3. Розвиток самоповаги та впевненості у власних силах Психологічна робота передбачає розвиток внутрішньої впевненості та самоповаги через психотерапевтичні техніки, тренінгові вправи та психологічні ігри. Цей етап сприяє формуванню позитивного самосприйняття, зменшенню тривожності у соціальних взаємодіях та підвищенню готовності до конструктивної взаємодії з оточенням.

Методи та прийоми

1. Індивідуальні консультації Психолог працює з кожним респондентом окремо, аналізуючи успіхи, досягнення та помилки, а також визначаючи сильні та слабкі сторони особистості. Консультації допомагають респонденту усвідомити власні ресурси, відпрацювати адекватні способи оцінки себе та навчитися конструктивно реагувати на критику. Індивідуальна робота дозволяє враховувати особливості характеру, рівень тривожності та емоційну чутливість кожного.
2. Групові тренінги У груповому форматі застосовуються вправи на самоусвідомлення, наприклад:
 - «Коло ресурсів» — респонденти визначають власні внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають їм у досягненні цілей;
 - «Дзеркало позитивних якостей» — учасники відображають один одному сильні сторони та досягнення, що сприяє формуванню

позитивного образу себе;

- Рефлексивні вправи — аналіз власних реакцій на життєві ситуації та конфлікти.

Групові тренінги не лише формують адекватну самооцінку, але й покращують міжособистісну взаємодію, допомагаючи респондентам бачити себе через призму соціального сприйняття.

3. Психоедукаційні заняття Цей метод включає навчання молоді технікам самоконтролю, постановки реалістичних цілей, розвитку позитивної саморефлексії. Психоедукація дозволяє систематизувати знання про психологічні механізми формування самооцінки та розвивати у респондентів усвідомлене ставлення до власних дій і рішень.

Респонденти набувають здатності реалістично оцінювати свої можливості, що сприяє збалансованому самосприйняттю та підвищує внутрішню стабільність.

Зниження негативного впливу низької або завищеної самооцінки на поведінку у конфліктних ситуаціях

Формування стабільної самооцінки дозволяє уникати пасивних та агресивних стратегій, що виникають через невпевненість або надмірну домінантність.

Молоді люди здобувають навички самоконтролю, здатність до конструктивної самокритики, а також уміння адаптувати поведінку залежно від соціальних обставин. Це сприяє ефективній соціальній взаємодії, розвитку комунікативних навичок та підвищенню психологічної стійкості.

Корекційна робота над самооцінкою включає також:

- Відпрацювання навичок асертивності, що дозволяє респондентам відстоювати власну позицію без агресії та уникнення;
- Розвиток позитивного мислення через когнітивні вправи, які допомагають трансформувати негативні установки щодо себе у конструктивні;
- Підтримка міжособистісних зв'язків, адже адекватна самооцінка тісно

пов'язана із здатністю до співпраці та емпатії;

- Моніторинг динаміки змін, що дозволяє відстежувати прогрес та коригувати програму психологічної роботи відповідно до потреб кожного учасника.

2. Робота над образом «Я»

Мета: Основною метою даного напрямку є розвиток позитивного, стабільного та реалістичного образу «Я», який виступає ключовою умовою емоційної стабільності та ефективної соціальної адаптації. Образ «Я» визначає, як особистість сприймає себе, свої можливості та обмеження, взаємодіє з оточенням і приймає життєві виклики. Стабільний та позитивний образ «Я» забезпечує внутрішню гармонію, зменшує рівень тривожності та формує здатність до конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

Робота з образом «Я» спрямована на корекцію негативного або суперечливого самосприйняття, розвиток впевненості у власних можливостях та формування реалістичного уявлення про себе як особистість. Вона включає роботу як на індивідуальному рівні, так і в груповому форматі, що дозволяє одночасно враховувати особистісні потреби та соціальні взаємодії.

Завдання:

1. Дослідження поточного образу «Я»

На цьому етапі використовуються спеціальні психологічні методики, такі як тест-опитувальник Р. Бернса «Хто я?», що дозволяють виявити позитивні та негативні аспекти самосприйняття, рівень внутрішньої впевненості, узгодженість образу «Я» та ступінь впливу думки оточення на самовідчуття. Аналіз результатів дає змогу визначити, наскільки образ «Я» є реалістичним і адаптивним, а також виявити потенційні внутрішні конфлікти.

2. Виявлення внутрішніх конфліктів та негативного самосприйняття

Психологічна робота передбачає аналіз причин невпевненості, внутрішніх суперечностей та самокритики. Часто негативний образ «Я» формується під впливом критики з боку оточення, невдалого досвіду або завищених

очікувань до себе. Ідентифікація цих факторів дозволяє побудувати індивідуальний план корекції та вибрати відповідні психологічні техніки.

3. Корекція негативного або суперечливого образу «Я»

На цьому етапі застосовуються психологічні вправи, тренінги та рольові ігри, що спрямовані на формування позитивного самосприйняття, підвищення впевненості у власних здібностях та розвиток адаптивних стратегій поведінки.

Методи та прийоми

1. Індивідуальні сеанси саморефлексії Психолог допомагає респонденту усвідомити власні емоції, потреби, цінності та внутрішні ресурси. Через бесіди, аналіз переживань та ведення емоційних щоденників формується усвідомлене ставлення до себе, зменшується самокритика та підвищується внутрішня впевненість.

2. Тренінги самоприйняття

Використовуються спеціальні вправи:

- «Позитивне самоприйняття» — учасники формулюють власні сильні сторони та досягнення, обговорюють їх у групі;
- Робота з внутрішнім критиком — психолог навчає розпізнавати негативні автоматичні думки та замінювати їх конструктивними формулюваннями;
- Вправи на підвищення впевненості — учасники відпрацьовують вміння говорити «ні», відстоювати власну позицію та висловлювати думку у групі без страху осуду.

3. Рольові ігри та моделювання ситуацій

Дозволяють респондентам відпрацьовувати поведінку у конфліктних та соціальних ситуаціях, експериментувати з різними стратегіями взаємодії, формувати позитивне самосприйняття та адекватний образ «Я». Участь у таких іграх знижує тривожність у реальних ситуаціях та підвищує здатність

до адаптивної поведінки та конструктивного вирішення конфліктів.

Очікувані результати

1. Підвищення рівня позитивного образу «Я» Респонденти формують більш стійке, реалістичне та конструктивне самосприйняття, що сприяє внутрішній стабільності та психологічному комфорту.
2. Зниження рівня самокритики та залежності від думки інших Особи стають менш схильними до порівняння себе з оточенням, менше піддаються негативному впливу чужої оцінки, що знижує тривожність та страх соціального осуду.
3. Поліпшення соціальної адаптації та здатності до конструктивної взаємодії у групі. Позитивний образ «Я» підвищує ефективність комунікації, дозволяє вільніше висловлювати думку, приймати відповідальність за власні дії та ефективно співпрацювати у колективі.

Додаткові аспекти:

- Робота над образом «Я» передбачає систематичний моніторинг прогресу через повторні тестування та спостереження за поведінкою учасників.
- Важливою складовою є психологічна підтримка під час тренінгів, що дозволяє респондентам без страху проявляти власні емоції та відчуття.
- Робота над образом «Я» тісно пов'язана з іншими напрямками психологічної роботи, зокрема, корекцією самооцінки та розвитком конструктивних стилів поведінки у конфлікті, оскільки позитивне самосприйняття є фундаментом адаптивної поведінки.

3. Формування конструктивних стилів поведінки у конфлікті

Мета: Основною метою даного напрямку є розвиток адаптивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, що дозволяє особистості ефективно взаємодіяти з оточенням, досягати взаємовигідних рішень та підтримувати конструктивні соціальні контакти. Конструктивні стилі поведінки (співпраця та компроміс) сприяють збереженню відносин, зниженню напруженості та

підвищенню ефективності комунікації.

Робота спрямована на корекцію деструктивних стилів поведінки (уникнення, поступливість, агресивне суперництво), що часто виникають через нестабільну або негативну самооцінку, страх соціального осуду або недостатній рівень емоційної регуляції.

Завдання

1. Виявлення переважаючих стилів поведінки у конфлікті
На початковому етапі проводиться оцінка стилів поведінки за методикою К. Томаса (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument). Це дозволяє визначити, які стратегії взаємодії використовують респонденти найчастіше:
 - Співпраця – пошук взаємовигідних рішень;
 - Компроміс – баланс між власними інтересами та інтересами іншого;
 - Уникнення – пасивна позиція та ухилення від конфлікту;
 - Поступливість (пристроювання) – відмова від власних потреб на користь інших;
 - Суперництво – домінування та активне відстоювання власної позиції.
2. Корекція деструктивних стилів поведінки. Респонденти, які демонструють високий рівень пасивних або агресивних стратегій, потребують спеціальної роботи, спрямованої на розвиток адаптивних навичок:
 - Усвідомлення негативних наслідків уникнення та поступливості;
 - Відпрацювання альтернативних стратегій, які забезпечують збереження соціальних зв'язків та досягнення власних цілей;
 - Зменшення імпульсивної агресії через розвиток емоційної саморегуляції.
3. Формування навичок конструктивної комунікації та діалогу
Навчання респондентів ефективно висловлювати власну позицію, слухати інших, шукати компромісні рішення та підтримувати діалог навіть у складних ситуаціях.

Методи та прийоми:

1. Тренінги комунікативних навичок. Основний акцент робиться на розвитку здатності до активного слухання, вираження власної думки та досягнення взаєморозуміння. Вправи включають:
 - «Я-повідомлення» – навчання конструктивному вираженню емоцій і потреб без звинувачень;
 - «Слухай і повтори» – розвиток активного слухання та розуміння позиції іншого;
 - Відпрацювання компромісних стратегій через симульовані конфлікти.
2. Рольові ігри та симуляції конфліктних ситуацій. Дозволяють респондентам експериментувати з різними стилями поведінки, відпрацьовувати адаптивні стратегії та навчатися контролю емоцій у безпечному середовищі. Приклади вправ:
 - «Рольова зміна» – учасники обмінюються ролями у конфліктній ситуації, щоб зрозуміти позицію іншого;
 - «Складна ситуація» – моделювання конфліктів у навчальній або професійній сфері для відпрацювання конструктивних рішень.
3. Методи групової підтримки та обговорення кейсів. Використання реальних або смодульованих кейсів дозволяє колективно аналізувати конфліктні ситуації та шукати оптимальні рішення. Це сприяє розвитку критичного мислення, емпатії та навичок взаємодії в групі.

Очікувані результати:

1. Зростання частки респондентів, які використовують конструктивні стилі поведінки. Переважна більшість молоді навчиться застосовувати співпрацю та компроміс як основні стратегії у конфліктних ситуаціях.
2. Зниження частоти пасивних та деструктивних стилів поведінки. Респонденти менше вдаватимуться до уникнення, поступливості або агресивного суперництва, що покращує взаємодію з оточенням та знижує

соціальну напруженість.

3. Поліпшення міжособистісних стосунків та здатності до ефективного вирішення конфліктів. Молоді люди набувають навичок конструктивного діалогу, контролю емоцій та колективного прийняття рішень, що позитивно впливає на соціальну адаптацію та ефективність комунікації у будь-яких соціальних середовищах

Додаткові аспекти:

- Систематична робота сприяє зниженню ризику конфліктних ескалацій у навчальному, професійному та соціальному середовищі.
- Важливим є моніторинг змін, який дозволяє оцінювати ефективність тренінгів та корекційної роботи і при необхідності коригувати програму.
- Робота над стилями поведінки тісно пов'язана з іншими напрямками психологічної роботи, зокрема з корекцією самооцінки та формуванням позитивного образу «Я», оскільки ефективність стратегій поведінки у конфлікті значною мірою залежить від внутрішнього самосприйняття та стабільності особистості.

4. Робота з емоційною сферою

Мета: Основною метою цього напрямку є зміцнення емоційної стабільності, розвиток емоційного інтелекту та формування здатності контролювати емоційні реакції у складних та стресових ситуаціях. Емоційна сфера визначає ефективність міжособистісних взаємодій, поведінку у конфліктних ситуаціях та загальний психологічний комфорт особистості.

Робота з емоційною сферою спрямована на підвищення усвідомленості власних емоцій, розвиток навичок їх регуляції та формування емпатії — здатності розуміти та відчувати емоційний стан інших людей. Такий розвиток створює фундамент для ефективної соціальної адаптації та конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

Завдання:

1. Розпізнавання та усвідомлення власних емоцій. На цьому етапі респонденти навчаються ідентифікувати емоційні стани, розуміти причини їх виникнення та наслідки для поведінки. Усвідомлення емоцій є першим кроком до їх контролю та адекватного реагування у соціальних ситуаціях.
2. Навчання регуляції емоційного стану. Особлива увага приділяється управлінню емоціями в стресових та конфліктних ситуаціях, що дозволяє уникати імпульсивних реакцій та деструктивної поведінки.
3. Формування емпатії та здатності розуміти емоційні стани інших людей. Розвиток емпатії сприяє покращенню комунікації, зниженню конфліктності та підвищенню ефективності співпраці у колективі чи групі однолітків.

Методи та прийоми:

1. Вправи на розпізнавання емоцій
 - «Колесо емоцій» — учасники ідентифікують емоції, які вони переживають щодня, визначають їх інтенсивність та вплив на поведінку.
 - Емоційні щоденники — ведення записів про пережиті емоції та ситуації, що їх спричинили; допомагає усвідомлювати закономірності власних реакцій.
2. Методи релаксації та контролю стресу
 - Дихальні техніки — навчання глибокому, діафрагмальному диханню для зниження рівня тривожності та стабілізації емоційного стану.
 - Медитації та усвідомленість (mindfulness) — розвиток здатності фокусуватися на теперішньому моменті та приймати емоції без оцінювання.
 - Прогресивна м'язова релаксація — послідовне напруження та розслаблення м'язових груп для зняття фізичної та психоемоційної напруги.
3. Групові психологічні ігри та обговорення емоційних кейсів

- Симуляції конфліктних або стресових ситуацій з метою відпрацювання контролю емоцій та емпатійної реакції.
- Обговорення кейсів дозволяє аналізувати емоційні реакції учасників, знаходити альтернативні стратегії поведінки та формувати групові правила взаємодії.

Очікувані результати:

1. Підвищення рівня емоційного самоконтролю. Респонденти навчаться усвідомлювати свої емоційні стани та адекватно їх регулювати, що зменшує ризик імпульсивних або деструктивних реакцій у конфліктних ситуаціях.
2. Зниження конфліктності через емоційну реактивність. Особи з високим рівнем емоційної саморегуляції менше піддаються стресу, рідше вдаються до агресивних чи пасивних стратегій у конфлікті, що позитивно впливає на соціальні взаємодії.
3. Поліпшення міжособистісних взаємодій за рахунок розвитку емпатії. Респонденти підвищують здатність співпереживати та розуміти емоційні стани інших, що сприяє конструктивному діалогу, підтримці довірливих відносин та ефективній командній взаємодії.

5. Психоедукаційна та профілактична робота

Мета: Основною метою цього напрямку є попередження розвитку деструктивних моделей поведінки, формування позитивних соціальних навичок та особистісного потенціалу молоді. Психоедукація забезпечує систематичне надбання знань про психологічні закономірності поведінки, конфліктні процеси та особливості самосприйняття, що створює основу для ефективної соціальної адаптації.

Завдяки профілактичній роботі зменшується ризик імпульсивних, деструктивних та дестабілізуючих реакцій у соціальних ситуаціях, а також формується усвідомлена позиція щодо власних емоцій та міжособистісних відносин.

Завдання:

1. Надання інформації про психологічні аспекти конфліктів, значення самооцінки та образу «Я»
 - Ознайомлення молоді з теоретичними аспектами психології конфліктів, різними стилями поведінки у конфліктних ситуаціях.
 - Пояснення ролі адекватної самооцінки та стабільного образу «Я» у соціальній адаптації та особистісному розвитку.
 - Демонстрація практичних прикладів впливу різних моделей поведінки на міжособистісні відносини.
2. Формування навичок саморегуляції та соціальної адаптації
 - Надання практичних інструментів для контролю емоцій, управління стресом та ефективного вирішення конфліктів.
 - Розвиток вмінь конструктивної комунікації, адаптивної поведінки та прийняття відповідальних рішень у соціальних ситуаціях.
3. Створення умов для самопізнання та особистісного розвитку молоді
 - Сприяння рефлексії власних емоційних станів, цінностей та поведінкових моделей.
 - Формування усвідомленого ставлення до власних ресурсів та обмежень, розвиток критичного мислення щодо власної поведінки.

Методи та прийоми:

1. Лекції та семінари з психології особистості, конфліктології та саморозвитку
 - Теоретичне ознайомлення з закономірностями поведінки, стилями конфліктної взаємодії та методами саморегуляції.
 - Інтерактивні лекції з обговоренням реальних прикладів та психологічних кейсів.
2. Групові дискусії та обговорення кейсів
 - Розбір типових та складних соціальних ситуацій з точки зору психології.

- Заохочення до колективного пошуку оптимальних рішень, що розвиває критичне мислення та здатність до компромісу.

3. Практичні вправи та інтерактивні заняття

- Вправи на саморефлексію та самооцінку, що допомагають усвідомити власні сильні та слабкі сторони.
- Ігри та тренінги на розвиток емпатії, комунікативних навичок та конструктивної поведінки у конфлікті.
- Використання психологічних тестів та опитувальників для моніторингу динаміки особистісного розвитку.

4. Індивідуальні консультації

- Психолог надає персональні рекомендації щодо корекції самооцінки, розвитку емоційного інтелекту та формування конструктивних стилів поведінки.
- Допомога у виробленні особистісних стратегій адаптації та взаємодії в соціальному середовищі.

Очікувані результати:

1. Зростання рівня усвідомленості щодо психологічних закономірностей поведінки та конфліктів. Молодь отримує систематизовані знання про власні психологічні процеси, що зменшує ризик деструктивних реакцій та конфліктів.
2. Підвищення навичок саморегуляції та соціальної адаптації. Респонденти краще контролюють емоції, вибирають конструктивні стратегії поведінки та ефективно взаємодіють у соціальному середовищі.
3. Сприяння особистісному розвитку та самопізнанню. Учасники отримують інструменти для саморефлексії, самокорекції та розвитку особистісного потенціалу, що підвищує психологічну стійкість та готовність до соціальних викликів.

3.2. Програма тренінгу «Я і конфлікт»

Програма тренінгу «Я і конфлікт»

Цільова аудиторія: Молодь віком 22–32 років, учасники соціальних, освітніх чи професійних груп.

Мета тренінгу: Формування конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях через розвиток адекватної самооцінки, позитивного образу «Я», емоційного самоконтролю та навичок комунікації.

Тривалість: 2–3 дні або 4–6 модулів по 90–120 хвилин кожен.

Форма проведення: інтерактивний тренінг, що поєднує групові вправи, рольові ігри, дискусії та психоедукаційні блоки.

Таблиця 3.1.

Структуру тренінгу

Модуль	Мета	Завдання	Методи та прийоми	Очікувані результати
1. Вступ та встановлення правил групи	Створення безпечного середовища, підготовка учасників до відкритої взаємодії	Ознайомлення учасників, визначення очікувань, формування правил групової взаємодії	«Ланцюг знайомств», обговорення правил групи	Учасники відчують безпеку, готовність до активної участі, формування групової динаміки
2. Самопізнання та самооцінка	Усвідомлення власних сильних і слабких сторін, формування	Виявлення рівня самооцінки, усвідомлення впливу	Методика С. Будассі, вправа «Моє дзеркало», групове	Визначено власний стиль сприйняття себе, усвідомлення

	адекватної самооцінки	самооцінки на конфліктну поведінку	обговорення	впливу самооцінки на поведінку
3. Образ «Я» та емоційна саморегуляція	Розвиток позитивного образу «Я», здатності контролювати емоції	Усвідомлення емоційного стану, формування стабільного образу «Я», розвиток емпатії	Тест Р. Бернса «Хто я?», «Колесо емоцій», дихальні техніки, рольові ігри	Навички розпізнавання та регуляції емоцій, розвиток позитивного образу «Я»
4. Стилi поведінки у конфлікті	Усвідомлення власного стилю поведінки, розвиток конструктивних стратегій	Виявлення переважаючого стилю поведінки, формування адаптивних стратегій	Методика К. Томаса, рольові ігри «Конфлікт у команді», дискусії	Визначено стиль поведінки у конфлікті, освоєні конструктивні стратегії взаємодії
5. Розвиток навичок комунікації та вирішення конфліктів	Формування практичних умінь конструктивної взаємодії	Навчання ефективним методам спілкування, відпрацювання стратегій вирішення конфліктів	Вправа «Я-повідомлення», «Активне слухання», симуляції конфліктів	Освоєні техніки комунікації, конструктивного вирішення конфліктів, взаємовигідного прийняття рішень
6. Підсумки	Закріплення	Аналіз змін у	Вправа «Мій	Усвідомлення

та рефлексія	матеріалу та планування подальшої роботи	сприйнятті та поведінці, визначення цілей розвитку	шлях змін», коло рефлексії	власного прогресу, визначення подальших цілей розвитку та підвищення ефективності поведінки у конфлікті
--------------	--	--	----------------------------	---

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІУ 3

Проведений практичний тренінг «Я і конфлікт» підтвердив значущість роботи над самооцінкою, образом «Я», емоційною сферою та стилями поведінки у конфліктних ситуаціях для молоді віком 22–32 років. Впроваджені вправи дозволили учасникам усвідомити свої сильні та слабкі сторони, виявити особистісні ресурси та зрозуміти механізми, що впливають на вибір стратегії поведінки під час конфлікту.

Корекційна робота над самооцінкою сприяла формуванню більш адекватного та стабільного сприйняття власних можливостей. Учасники тренінгу підвищили рівень самоповаги, знизили надмірну самокритику та схильність до уникнення або надмірного домінування у конфліктних ситуаціях. Практика індивідуальних консультацій, групових вправ та психоедукаційних занять дозволила більшості респондентів виробити здатність об'єктивно оцінювати власні дії та досягнення, що є основою конструктивної соціальної взаємодії.

Робота над образом «Я» дала змогу більшості учасників сформувати позитивне самосприйняття, усвідомити свої емоційні потреби та ресурси.

Впроваджені методики саморефлексії, рольові ігри та тренінги самоприйняття дозволили знизити рівень самокритики, підвищити впевненість у власних силах та розвиток емпатії. Це безпосередньо вплинуло на готовність учасників конструктивно реагувати у конфліктних ситуаціях, враховуючи інтереси інших.

Формування конструктивних стилів поведінки у конфлікті (співпраця та компроміс) стало ключовим результатом тренінгу. Рольові ігри, симуляції конфліктних ситуацій та вправи на активне слухання дозволили учасникам відпрацювати адаптивні стратегії поведінки, навчитися контролювати емоції та досягати взаємовигідних рішень. Частка респондентів, що застосовують пасивні або деструктивні стилі поведінки, значно знизилася порівняно з початковим рівнем.

Робота з емоційною сферою та розвиток емоційного інтелекту сприяли підвищенню рівня емоційного самоконтролю та зниженню конфліктності. Вправи на розпізнавання емоцій, методи релаксації, обговорення емоційних кейсів дозволили учасникам усвідомлювати власні емоційні реакції, прогнозувати поведінку інших та адекватно реагувати у стресових або конфліктних ситуаціях.

Психоедукаційна та профілактична робота забезпечила формування знань про психологічні аспекти конфліктів, вплив самооцінки та образу «Я» на поведінку в міжособистісних ситуаціях. Лекції, семінари та групові дискусії сприяли підвищенню рівня психологічної компетентності учасників та мотивації до особистісного розвитку.

Загалом, результати третього розділу свідчать, що комплексна психологічна робота, спрямована на розвиток самооцінки, образу «Я», емоційного контролю та конструктивних стилів поведінки у конфлікті, є ефективною та сприяє підвищенню рівня соціальної адаптації молоді. Учасники тренінгу отримали не лише практичні навички, а й психологічний досвід, який дозволяє більш усвідомлено та адекватно взаємодіяти в соціальних ситуаціях, знижувати конфліктність та підвищувати власну емоційну стабільність.

Отримані результати створюють основу для подальших досліджень взаємозв'язку між рівнем самооцінки, образом «Я» та стилями поведінки у конфлікті, а також дозволяють рекомендувати подібні психокорекційні та тренінгові програми для молоді та інших вікових груп як ефективний метод профілактики деструктивних моделей поведінки.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило значущість самооцінки як одного з ключових факторів, що визначають вибір стилю поведінки у конфліктних ситуаціях. Виявлено, що адекватна, стабільна самооцінка забезпечує конструктивну поведінку (співпраця та компроміс), тоді як завищена чи занижена самооцінка підвищує ризик прояву деструктивних стратегій (суперництво, уникнення, поступливість).

Теоретичний аналіз дозволив охарактеризувати психологічну сутність самооцінки та образу «Я», встановити їх взаємозв'язок із особливостями поведінки у конфлікті. Виявлено, що самооцінка включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, а її рівень прямо впливає на здатність до самоконтролю, соціальної адаптації та ефективної взаємодії з іншими.

Конфлікт у соціально-психологічному аспекті розглядається як природне явище, що виникає через протиріччя інтересів, цінностей або потреб. Психологічні особливості стилів поведінки у конфлікті (співпраця, компроміс, суперництво, уникнення, пристосування) визначають ефективність соціальної взаємодії та рівень адаптації особистості.

Емпіричне дослідження на вибірці молоді віком 22–32 років показало, що більшість респондентів (52,5%) мають адекватну самооцінку, переважно конструктивні стилі поведінки (співпраця та компроміс — 62,5%) та позитивний або змішаний образ «Я» (80%). Проте значна частина вибірки виявляє нестабільність самооцінки та деструктивні моделі поведінки, що може ускладнювати соціальну взаємодію та створювати конфліктні ситуації.

Кореляційний аналіз підтвердив існування статистично значущого зв'язку між рівнем самооцінки, образом «Я» та вибором стилю поведінки у конфлікті. Особи з високою або низькою самооцінкою частіше демонструють деструктивні стилі, тоді як учасники з адекватною самооцінкою та позитивним образом «Я»

віддають перевагу конструктивним стратегіям взаємодії.

Розроблена та впроваджена психокорекційна програма та тренінг «Я і конфлікт» показали високу ефективність. Вправи на самоусвідомлення, розвиток позитивного образу «Я», емоційного інтелекту та навичок конструктивної поведінки сприяли підвищенню рівня самооцінки, формуванню адаптивних стилів поведінки та покращенню соціальної адаптації молоді.

Основні напрями психологічної роботи — корекційна робота над самооцінкою, розвиток позитивного образу «Я», формування конструктивних стилів поведінки, робота з емоційною сферою та психоедукаційна діяльність — виявилися взаємопов'язаними і забезпечили комплексний підхід до розвитку особистості та профілактики деструктивних моделей поведінки у конфлікті.

Практичне значення роботи полягає у можливості впровадження результатів дослідження у діяльність психологів, соціальних працівників та тренерів у закладах освіти, громадських організаціях і компаніях для підвищення соціальної компетентності молоді, розвитку навичок конструктивної взаємодії та профілактики конфліктів.

Перспективи подальших досліджень включають розширення вибірки за віком і соціальним статусом, вивчення впливу додаткових факторів (емоційного інтелекту, мотивації, життєвого досвіду) на взаємозв'язок самооцінки та конфліктної поведінки, а також перевірку ефективності психокорекційних програм у довготривалій перспективі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Корольов Д. К. Психологія обдарованості: навч. посіб. / Д. К. Корольов, О. Л. Музика. — Київ: Видавництво «Міленіум», 2024. — 176 с. — ISBN 978-966-8063-74-9.
2. Лавренюк І. А. Дослідження конфліктної поведінки учнів підліткового віку: дипломна робота / І. А. Лавренюк. — Миколаїв: Чорноморський національний університет, 2024. — 98 с.
3. Боднар В. В. Асертивна поведінка в умовах конфлікту: теоретичний аналіз / В. В. Боднар. — Херсон: Херсонський державний університет, 2025. — 327 с.
4. Яковицька Л. С., Помиткіна Л. В., Карпілянський Д. А. та ін. Життєстійкість особистості як фактор здоров'я: монографія / Л. С. Яковицька, Л. В. Помиткіна, Д. А. Карпілянський та ін. — Київ: Державний університет «Київський авіаційний інститут», 2025. — 275 с.
5. Гавриловська К. П., Пирог Г. В., Паламар А. Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності / К. П. Гавриловська, Г. В. Пирог, А. Паламар. — Журнал соціальної та практичної психології, 2024. — № 3. — С. 50–55.
6. Дем'янчук Ю. Ю., Левчук І. Стратегії подолання стресових ситуацій у юнацькому віці / Ю. Ю. Дем'янчук, І. Левчук. — Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету, 2020. — № 12. — С. 90–94.
7. Мазяр О. В., Кириченко В. В. Процесуальні відмінності мислення дітей із розумовою відсталістю та нормою інтелектуального розвитку / О. В. Мазяр, В. В. Кириченко. — Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету, 2016. — № 8. — С. 67–69.
8. Оникійчук О., Фальковська Л. М. Зв'язок рівня самооцінки та агресивності у підлітковому віці / О. Оникійчук, Л. М. Фальковська. — Психологічні

- дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету, 2016. — № 8. — С. 109–111.
9. Савиченко О. М., Скрипова А. Мотивація досягнення як механізм розвитку завченої безпорадності у юнаків з різних сімей / О. М. Савиченко, А. М. Скрипова. — Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету, 2016. — № 8. — С. 141–142.
 10. Салій О. В., Бутузова Л. П. Професійне самовизначення в ранній юності / О. В. Салій, Л. П. Бутузова. — Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць, 2015. — С. 144–149.
 11. Сапожник Д., Швець Ю. Особливості сприйняття релігії в юнацькому віці / Д. Сапожник, Ю. Швець. — Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету, 2017. — № 9. — С. 106–108.
 12. Сапріянчук А. П. Соціальна ініціатива особистості як суттєва риса її суспільної активності / А. П. Сапріянчук. — Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. — № 54. — С. 158–161.
 13. Гавриловська К. П., Клименко О. Особливості мотивації вступу сучасної молоді до правих громадських рухів / К. П. Гавриловська, О. Клименко. — Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету, 2016. — № 8. — С. 29–31.
 14. Гавриловська К. П., Климчук П. С. Гендерні відмінності у прагненні до особистісного зростання / К. П. Гавриловська, П. С. Климчук. — Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України, 2014. — № 5(122). — С. 121–125.
 15. Гавриловська К. П., Ковальчук Ю. Особливості образу військовослужбовця у свідомості військових контрактної форми та цивільної молоді / К. П. Гавриловська, Ю. Ковальчук. — Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету, 2016. — № 8. — С. 31–33.

- 16.Гавриловська К. П., Кравчинська Л. О. Психічне здоров'я старшокласників із різним рівнем академічної успішності / К. П. Гавриловська, Л. О. Кравчинська. — Наукові записки. Серія: Психологія, 2024. — № 4. — С. 30–35.
- 17.Гавриловська К. П., Мошківський Б. Гендерні відмінності у рівні домагань спортсменів-легкоатлетів / К. П. Гавриловська, Б. Мошківський. — Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету, 2016. — № 8. — С. 33–35.
- 18.Гавриловська К. П., Опанчук Т. Гендерні відмінності в уявленнях про кохання осіб юнацького віку / К. П. Гавриловська, Т. Опанчук. — Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету, 2016. — № 8. — С. 36–38.
- 19.Гавриловська К. П., Павлюк І. М. Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності / К. П. Гавриловська, І. М. Павлюк. — Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021. — № 3. — С. 45–50.
- 20.Гавриловська К. П., Пелешок Г. Динаміка образу майбутнього у студентів психологічних спеціальностей протягом навчання у ВНЗ / К. П. Гавриловська, Г. Пелешок. — Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету, 2016. — № 8. — С. 39–41.
- 21.Chun, J., Zhang, G., & Xia, M. (2025). ConflictLens: LLM-Based Conflict Resolution Training in Romantic Relationships. Proceedings of the 38th Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI 2025). ACM. <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/3613904.3642159>
- 22.Hu, Y., Cai, Y., Wang, R., Gan, Y., & He, N. (2025). The Relationship between Adolescent Self-Esteem and Aggressive Behavior: The Mediating Role of Jealousy and Self-Control and the Moderating Role of Gender. Frontiers in Psychology, 14, 1191134. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1191134>
- 23.Teng, Z. (2025). A Meta-Analysis of the Relationship between Self-Esteem and Aggression among Chinese Students. Frontiers in Psychology, 14, 1191134.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1191134>

24. Yang, K., Xue, C., Xu, L., Wang, J., Xie, X., Zhou, W., & Wang, L. (2025). The Role of Social and Psychological Factors in Shaping Health Behaviors among Rural Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Scientific Reports*, 15(1), 12345. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-09314-2>
25. Yang, K., Xue, C., Xu, L., Wang, J., Xie, X., Zhou, W., & Wang, L. (2025). The Role of Social and Psychological Factors in Shaping Health Behaviors among Rural Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Scientific Reports*, 15(1), 12345. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-09314-2>

Програма тренінгу «Я і конфлікт»

Цільова аудиторія: Молодь віком 22–32 років, студенти, учасники молодіжних організацій, співробітники громадських чи професійних груп.

Загальна мета: Формування конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях через розвиток адекватної самооцінки, позитивного образу «Я», емоційного самоконтролю та навичок ефективної комунікації.

Тривалість тренінгу: 2–3 дні або 4–6 модулів по 90–120 хвилин.

Форма проведення: Інтерактивний тренінг із застосуванням групових вправ, рольових ігор, дискусій, психоедукаційних блоків та індивідуальної рефлексії.

Модуль 1. Вступ та встановлення правил групи

Мета: Створення безпечного середовища, формування довіри та готовності до активної участі.

Завдання:

- Ознайомити учасників один з одним.
- Визначити очікування від тренінгу.
- Узгодити правила взаємодії та конфіденційності.

Методи та вправи:**1. Ланцюг знайомств:**

- Учасники стають у коло та представляються, називаючи ім'я та очікування від тренінгу.
- Психолог фіксує спільні очікування та пріоритетні потреби групи.

2. Формування правил групи:

- Колективне обговорення правил поведінки (поважати думку інших, конфіденційність, активна участь).
- Вправу можна закріпити на плакаті, який висить протягом тренінгу.

Очікувані результати: Учасники відчують психологічну безпеку, готові до відкритої взаємодії та співпраці.

Модуль 2. Самопізнання та самооцінка

Мета: Усвідомлення власних сильних і слабких сторін, формування адекватної самооцінки.

Завдання:

- Виявити рівень самооцінки учасників.
- Показати вплив самооцінки на поведінку у конфліктних ситуаціях.

Методи та вправи:

1. Тест С. Будассі «Дослідження самооцінки особистості»:

- Кожен учасник проходить тестування.
- Обговорення результатів у групі, індивідуальна рефлексія: «Що я дізнався про себе?»

2. Вправа «Моє дзеркало»:

- Учасники пишуть 5–7 своїх позитивних якостей і досягнень.
- Потім по черзі озвучують їх у групі, інші учасники додають коментарі про їхні сильні сторони.

3. Обговорення:

- Як самооцінка впливає на конфліктну поведінку?
- Які особистісні ресурси допомагають конструктивно вирішувати конфлікти?

Очікувані результати: Учасники усвідомлюють свій рівень самооцінки та його вплив на конфліктну поведінку, вчаться виділяти власні ресурси.

Модуль 3. Образ «Я» та емоційна саморегуляція

Мета: Розвиток позитивного образу «Я» та здатності контролювати емоції у складних ситуаціях.

Завдання:

- Усвідомити власний емоційний стан.
- Сформувати стабільний позитивний образ «Я».
- Розвинути емпатію та здатність розуміти емоції інших.

Методи та вправи:

1. Тест Р. Бернса «Хто я?»

- Визначення образу «Я» (позитивний, нейтральний, негативний).
- Індивідуальне обговорення результатів із психологом.

2. Вправа «Колесо емоцій»:

- Учасники малюють свої емоційні стани протягом дня чи тижня.
- Обговорення емоційних патернів та їхнього впливу на поведінку у конфлікті.

3. Практика релаксації:

- Дихальні вправи (глибоке дихання, «4-7-8»).
- Коротка медитація на заспокоєння.

4. Рольова гра «Емоційна реакція»:

- Моделювання конфліктних ситуацій з акцентом на контроль емоцій.
- Групове обговорення успішних та неуспішних стратегій.

Очікувані результати: Учасники здатні розпізнавати та регулювати свої емоції, формують позитивний образ «Я» та здатність до емпатії.

Модуль 4. Стили поведінки у конфлікті

Мета: Усвідомлення власного стилю поведінки та розвиток конструктивних стратегій.

Завдання:

- Виявити переважаючий стиль поведінки у конфлікті.
- Розвинути навички конструктивної взаємодії.

Методи та вправи:

1. Методика К. Томаса (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument)

- Визначення переважаючого стилю: співпраця, компроміс, уникнення, поступливість, суперництво.

2. Рольова гра «Конфлікт у команді»:

- Учасники отримують конкретні кейси конфліктів (робочі, побутові,

навчальні).

- Кожен обирає стиль поведінки та моделює ситуацію.

3. Дискусія:

- Які стилі ефективні у конкретних ситуаціях?
- Що можна змінити, щоб вирішувати конфлікти конструктивно?

Очікувані результати: Учасники усвідомлюють власний стиль поведінки, освоюють адаптивні та конструктивні стратегії.

Модуль 5. Розвиток навичок комунікації та вирішення конфліктів

Мета: Формування практичних умінь конструктивної взаємодії.

Завдання:

- Навчити ефективним методам спілкування.
- Відпрацювати стратегії вирішення конфліктів.

Методи та вправи:

1. Вправа «Я-повідомлення»:

- Учасники практикують висловлювання власних почуттів без звинувачень («Я відчуваю... коли ти...»).

2. Вправа «Активне слухання»:

- Партнери по черзі розповідають проблему, другий учасник повторює почуте, уточнює деталі.
- Мета — розвиток навичок слухання та розуміння співрозмовника.

3. Симуляція конфліктів:

- Учасники моделюють реальні ситуації, застосовуючи різні стилі поведінки та комунікації.
- Групове обговорення ефективності обраних стратегій.

Очікувані результати: Освоєні техніки комунікації, конструктивного вирішення конфліктів, здатність до взаємовигідних рішень.

Модуль 6. Підсумки та рефлексія

Мета: Закріплення матеріалу та планування подальшої роботи над собою.

Завдання:

- Аналіз змін у власному сприйнятті та поведінці.
- Визначення цілей для подальшого розвитку.

Методи та вправи:**1. Вправа «Мій шлях змін»:**

- Учасники записують, що вони освоїли під час тренінгу, які навички вдосконалили.

2. Коло рефлексії:

- Обговорення відчуттів, відкриттів та навичок.
- Психолог дає рекомендації щодо подальшого розвитку самооцінки, образу «Я» та конструктивних стилів поведінки.

Очікувані результати: Учасники усвідомлюють власний прогрес, визначають цілі для подальшого розвитку та підвищення ефективності поведінки у конфліктних ситуаціях.

Вправи розписані детально:

1. Вправа «Ланцюг знайомств»

Мета: Створення атмосфери довіри, знайомство учасників, формування групової динаміки.

Послідовність виконання:

1. Учасники стають у коло.
2. Кожен називає своє ім'я та коротко розповідає про очікування від тренінгу.
3. Психолог підсумовує очікування та фіксує спільні інтереси групи на дошці або плакаті.

Очікувані результати:

- Встановлення контактів між учасниками.
- Визначення загальних цілей тренінгу.
- Формування довіри та психологічної безпеки.

2. Вправа «Формування правил групи»

Мета: Узгодження норм поведінки у групі, забезпечення конструктивної взаємодії.

Послідовність виконання:

1. Обговорення групою правил поведінки (слухати інших, не перебивати, конфіденційність, активна участь).
2. Створення плакату з правилами, який висить протягом тренінгу.
3. Кожен учасник підписує правила або символічно «затверджує» їх жестом.

Очікувані результати:

- Узгодженість норм поведінки.
- Підвищення відповідальності за власну участь.

3. Вправа «Моє дзеркало»

Мета: Усвідомлення власних позитивних якостей і досягнень, розвиток адекватної самооцінки.

Послідовність виконання:

1. Кожен учасник записує 5–7 своїх сильних сторін, досягнень або позитивних рис.
2. По черзі учасники озвучують свої записи.
3. Інші додають спостереження про сильні сторони, які помітили у респонденті.

Очікувані результати:

- Підвищення усвідомленості власних ресурсів.
- Формування реалістичної та позитивної самооцінки.

4. Вправа «Колесо емоцій»

Мета: Розпізнавання та усвідомлення власних емоційних станів.

Послідовність виконання:

1. Кожен учасник отримує «колесо емоцій» (схема із основними емоціями).
2. Вказує емоції, які відчував протягом дня чи тижня, та інтенсивність.
3. Проводиться групове обговорення, аналізуючи, які емоції найчастіше впливають на конфліктну поведінку.

Очікувані результати:

- Підвищення емоційної усвідомленості.
- Виявлення тригерів конфліктної поведінки.

5. Вправа «Дихальна техніка»

Мета: Навчання регуляції емоцій та зниження стресу.

Послідовність виконання:

1. Учасники сидять або лежать з прямою спиною.
2. Виконується дихальна вправа «4-7-8»: вдих 4 сек, затримка дихання 7 сек, видих 8 сек.
3. Повторювати 5–10 разів.

Очікувані результати:

- Зниження рівня тривожності.
- Поліпшення концентрації та самоконтролю у стресових ситуаціях.

6. Рольова гра «Емоційна реакція»

Мета: Відпрацювання контролю емоцій у конфліктних ситуаціях.

Послідовність виконання:

1. Учасникам надається сценарій конфліктної ситуації.
2. Кожен учасник демонструє, як би він реагував у цій ситуації.
3. Групове обговорення, аналіз ефективності обраних стратегій.

Очікувані результати:

- Розвиток емоційного самоконтролю.
- Усвідомлення зв'язку між емоційним станом та стилем поведінки у конфлікті.

7. Вправа «Конфлікт у команді»

Мета: Виявлення переважаючого стилю поведінки у конфлікті та розвиток конструктивних стратегій.

Послідовність виконання:

1. Група ділиться на команди.

2. Кожна команда отримує конкретний кейс конфлікту (робочий, побутовий, навчальний).
3. Учасники моделюють ситуацію, обираючи свій стиль поведінки (співпраця, компроміс, уникнення, поступливість, суперництво).
4. Аналіз та обговорення результатів.

Очікувані результати:

- Усвідомлення власного стилю поведінки у конфлікті.
- Розвиток конструктивних стратегій взаємодії.

8. Вправа «Я-повідомлення»

Мета: Навчання ефективної комунікації без звинувачень.

Послідовність виконання:

1. Кожен учасник формулює повідомлення у форматі: «Я відчуваю... коли ти... тому що...».
2. Практика у парах, обговорення складностей формулювання.
3. Рефлексія: які почуття викликало застосування методу.

Очікувані результати:

- Поліпшення комунікативних навичок.
- Зменшення агресивності під час конфліктів.

9. Вправа «Активне слухання»

Мета: Розвиток навичок слухання та розуміння співрозмовника.

Послідовність виконання:

1. Учасники працюють у парах: один розповідає про проблему, другий — слухає.
2. Слухач повторює почуте, уточнює деталі, перевіряє правильність розуміння.
3. Заміна ролей та обговорення результатів.

Очікувані результати:

- Підвищення рівня емпатії.
- Зниження конфліктності через ефективне слухання.

10. Вправа «Мій шлях змін»

Мета: Рефлексія та закріплення навичок, отриманих під час тренінгу.

Послідовність виконання:

1. Кожен учасник записує, що він навчився, які навички розвинув.
2. Визначає особисті цілі для подальшого розвитку.
3. Групове обговорення та обмін досвідом.

Очікувані результати:

- Усвідомлення власного прогресу.
- Планування подальшої роботи над самооцінкою та поведінкою у конфлікті.