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

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

протокол №____від _____

завідувач кафедри _____Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Емоційний стан як предиктор міжособистісних конфліктів у дорослому віці

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Дар'я ЦАРЕВСЬКА

(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Олена ФАЛЬОВА

(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

(підпис)
«__» _____2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Царевська Дар'я Віталіївна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація): 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма: Практична психологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: Емоційний стан як предиктор міжособистісних конфліктів у дорослому віці
керівник роботи Фальова Олена Євгенівна, доктор психол. наук,професор
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом по Університету від «___» грудня 2025 року, №4801-5/_____

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: робота складається з вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи
4. Перелік питань, які потрібно розробити: Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення конфлікту та стилів поведінки в конфліктних ситуаціях. Визначити психологічні особливості емоційних станів (тривожності, агресивності), копінг-стратегій. Провести емпіричне дослідження емоційних станів та стилів конфліктної поведінки. Виявити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Інтерпретувати отримані результати та визначити їх практичне значення.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
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).		

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ _____
(підпис) (ім’я, прізвище)

Керівник роботи_____ _____
(підпис) (ім’я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 64 сторінки, 8 таблиць, 4 рисунка, 24 джерела.

Об’єкт дослідження – емоційні стани та стилі конфліктної поведінки у дорослому віці.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між тривожністю, агресивністю, копінг-стратегіями та стилями конфліктної поведінки у дорослих.

Мета роботи – виявити взаємозв'язок між емоційними станами особистості (тривожністю, агресивністю), копінг-стратегіями та стилями конфліктної поведінки у дорослому віці.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблем емоційних станів, копінг-стратегій та міжособистісних конфліктів.
2. Провести аналіз результатів дослідження.
3. Встановити статистично значущі кореляційні зв'язки між досліджуваними емоційними станами та стилями конфліктної поведінки.
4. Скласти психокорекційну програму та надати рекомендації.

Практична значущість отриманих результатів визначається їх застосовністю у практиці психологічного консультування, організаційної психології та освіти. Виявлені зв'язки між емоційними станами і стилями конфліктної поведінки дозволяють розробляти цілеспрямовані програми розвитку конфліктної компетентності, що враховують емоційний профіль особистості. Результати дослідження можуть бути використані психологами-консультантами, HR-фахівцями та фахівцями у галузі.

Ключові слова: конфлікт, конфліктна поведінка, тривожність, агресивність, копінг-стратегії, суперництво, співпраця, компроміс, уникання, пристосування, дорослий вік.

ABSTRACT

Qualification paper: 64 pages, 8 tables, 4 figures, 24 references.

Object of research – emotional states and conflict behavior styles in adulthood.

Subject of research – the relationship between anxiety, aggressiveness, coping strategies and conflict behavior styles in adults.

Purpose of the study – to identify the relationship between personal emotional states (anxiety, aggressiveness, coping strategies) and conflict behavior styles in adulthood.

Research objectives:

1. To conduct a theoretical analysis of scientific literature on emotional states, coping strategies and interpersonal conflicts.
2. To analyze the results of the empirical study.
3. To establish statistically significant correlational relationships between the studied emotional states and conflict behavior styles.
4. To develop a psychocorrectional program and provide recommendations.

Practical significance of the obtained results is determined by their applicability in psychological counseling, organizational psychology and education. The identified relationships between emotional states and conflict behavior styles allow for the development of targeted conflict competence programs that take into account the emotional profile of the individual. The results of the study can be used by counseling psychologists, HR specialists and professionals in the field.

Keywords: conflict, conflict behavior, anxiety, aggressiveness, coping strategies, competition, collaboration, compromise, avoidance, accommodation, adulthood.

ЗМІСТ

ВСТУП **7**

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ **11**

1.1. Поняття та класифікація емоційних станів 11

1.2. Міжособистісні конфлікти у дорослому віці: природа, структура та стилі поведінки 22

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 ..... **28**

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА СТИЛІВ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ **30**

2.1. Організація та методи дослідження 30

2.2. Аналіз результатів дослідження 35

2.3. Психокорекційна програма та профілактичні заходи оптимізації емоційної сфери дорослих у контексті міжособистісних конфліктів 52

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 ..... **58**

ВИСНОВКИ **60**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **63**

ВСТУП

Актуальність дослідження. Міжособистісні конфлікти є невід'ємною складовою людського існування і однією з найбільш поширених форм соціальної взаємодії у дорослому житті. В умовах сучасного суспільства з підвищеним темпом змін, зростанням соціальної невизначеності та хронічним психологічним навантаженням, проблема конфліктної поведінки набуває особливої актуальності. Конфлікти у сфері сімейних, професійних та міжособистісних стосунків є одним із провідних чинників психологічного дистресу, зниження якості життя та порушень психічного здоров'я дорослих осіб.

Теоретичні засади дослідження спираються на концепції провідних зарубіжних та вітчизняних науковців. М. Дойч [10] розробив підходи до аналізу міжособистісних конфліктів з урахуванням ситуаційних і особистісних чинників. К. Томас та Р. Кілман [3] запропонували двовимірну модель стилів конфліктної поведінки, що є загальновизнаним інструментом операціоналізації конфліктної поведінки. П. Колман, М. Дойч та Е. Маркус [9] систематизували теорію і практику вирішення конфліктів у фундаментальному довіднику з конфліктології. О. М. Отич [3] дослідила психологічні механізми конфліктної поведінки. Ч. Спілберг [15] та Д. Барлоу [6] досліджували психологію тривожності та її прояви у стресових ситуаціях. А. Басс та А. Даркі [7] розробили концепцію агресивності та інструментарій для її діагностики. Р. Лазарус і С. Фолкман [14] представили транзакційну модель копінг-стратегій як форм емоційної регуляції в стресових ситуаціях. П. Екман [12] дослідив базові емоції та їх прояви у міжособистісній взаємодії. Т. Б. Партико [4], С. Д. Максименко та Е. Л. Носенко [7] зробили вагомий внесок у розробку загальнопсихологічних засад дослідження особистості.

Більшість наявних робіт або зосереджуються на ситуаційних детермінантах конфліктної поведінки, залишаючи поза увагою роль

емоційних предикторів, або досліджують емоційну сферу і конфліктну поведінку як відносно незалежні феномени. Водночас практика психологічного консультування та організаційної психології свідчить про те, що ефективна робота з конфліктами неможлива без урахування емоційного стану їх учасників – адже саме емоції визначають суб'єктивну інтерпретацію конфліктної ситуації і, відповідно, вибір стратегії реагування на неї.

Разом з тим комплексне емпіричне дослідження зв'язків між тривожністю, агресивністю, копінг-стратегіями та стилями конфліктної поведінки на вибірці дорослих залишається актуальним завданням. Попри значний масив досліджень з конфліктології та психології емоцій, питання про взаємозв'язок між конкретними емоційними станами особистості та вибором стилю конфліктної поведінки залишається недостатньо дослідженим.

Об'єкт дослідження – емоційні стани та стилі конфліктної поведінки у дорослому віці.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між тривожністю, агресивністю, копінг-стратегіями та стилями конфліктної поведінки у дорослих.

Гіпотеза дослідження – відповідно до теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи, та з урахуванням специфіки використаних методик і характеристик досліджуваної вибірки сформульовано наступну гіпотезу: припускається, що існують статистично значущі зв’язки між емоційними станами та стилями конфліктної поведінки; зокрема, високий рівень тривожності та агресивності позитивно корелюватиме зі стилями суперництва та уникання, тоді як конструктивні копінг-стратегії – зі стилем співпраці. Гіпотеза охоплює три групи предикторів – тривожність, агресивність та копінг-стратегії і спрямована на виявлення їх зв'язків з п'ятьма стилями конфліктної поведінки за моделлю Томаса- Кілмана.

Мета дослідження – виявити взаємозв'язок між емоційними станами особистості (тривожністю, агресивністю), копінг-стратегіями та стилями конфліктної поведінки у дорослому віці.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблем емоційних станів, копінг-стратегій та міжособистісних конфліктів.
2. Провести аналіз результатів дослідження взаємозв'язку емоційних станів із копінг-стратегіями та стилями поведінки у конфлікті.
3. Встановити статистично значущі кореляційні зв'язки між досліджуваними емоційними станами та стилями конфліктної поведінки.
4. Скласти комплексну психокорекційну програму, спрямовану на оптимізацію емоційних станів та формування конструктивних копінг-стратегій особистості, а також скласти практичні рекомендації щодо запобігання деструктивним міжособистісним конфліктам у дорослому віці

Методи дослідження.

У дослідженні використано теоретичні методи (аналіз і синтез наукової літератури) та емпіричні методи.

Методики дослідження:

Тест К. Томаса «Оцінка способів реагування в конфлікті»; шкала тривожності Ч. Спілберга в адаптації Ю. Л. Ханіна; опитувальник агресивності А. Басса та А. Даркі; копінг-тест Р. Лазаруса в адаптації Т. Л. Крюкової.

Для статистичної обробки даних застосовано описову статистику, критерій Манна-Уітні та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Вибірка. Дослідження проводилось онлайн через Google Форми. Участь була добровільною, анонімною та конфіденційною. У дослідженні взяли участь 30 осіб дорослого віку (від 30 до 40 років).

Теоретичне значення отриманих результатів полягає у поглибленні наукових уявлень про роль емоційних станів у виборі стилю конфліктної поведінки. Результати дослідження уточнюють зв'язок між тривожністю, агресивністю, копінг-стратегіями та стилями конфліктної поведінки за моделлю К. Томаса - Р. Кілмана і можуть слугувати основою для подальших емпіричних досліджень.

Практичне значення. Виявлені зв'язки між емоційними станами, копінг-стратегіями і стилями конфліктної поведінки дозволяють розробляти цілеспрямовані програми розвитку конфліктної компетентності, що враховують емоційний профіль особистості. Результати дослідження можуть бути використані психологами-консультантами, HR-фахівцями та фахівцями у галузі.

Апробація результатів. Результати емпіричного дослідження обговорювалися та одержали схвалення на LX Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти «ОСВІТА ТА ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА» 17-21 листопада 2025 року, м. Харків. Тема тез доповіді: «Вплив співзалежного типу міжособистісних стосунків на професійну самореалізацію жінок».

Структура та об'єм роботи: дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку джерел. Загальний об'єм складає 64 сторінки. Робота містить 8 таблиць, 4 рисунки, та 24 літературних джерела.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття та класифікація емоційних станів

Емоційна сфера особистості є одним із центральних предметів психологічного дослідження, однак попри тривалу історію вивчення залишається однією з найскладніших для концептуалізації в працях таких класиків психології, як А. Басс, А. Даркі та П. Екман [11, 16]. Складність полягає насамперед у розмаїтті феноменів, що охоплюються поняттям «емоція», та у відсутності єдиного загальноприйнятого визначення. У сучасних дослідженнях емоцій підкреслюється, що психологія емоцій як наука відносно недавно сформувалась як самостійна галузь, попри очевидну актуальність цієї проблематики.

Серед численних спроб визначити поняття емоції особливо виразними є підходи сучасних дослідників емоційної сфери, що розглядають емоції як складні багаторівневі процеси, про що детально зазначають у своїх працях А. Басс, А. Даркі та П. Екман [11, 16]. У загальному визначенні П. Екман характеризує емоцію як «дещо, що переживається як почуття, яке мотивує, організовує та спрямовує сприйняття, мислення і дії» [11, 16]. Це визначення акцентує три ключові аспекти природи емоцій: по-перше, їхній суб'єктивний, феноменологічний характер – емоція є переживанням; по-друге, їхню мотиваційну функцію – емоція спонукає до дії; по-третє, їхню організуючу роль – емоція структурує психічні процеси і поведінку особистості відповідно до концепції зазначених авторів [11, 16]. Більш розгорнуте теоретичне визначення в рамках тієї самої афективної теорії П. Екмана, А. Басса та А. Даркі характеризує емоцію як «складний процес, що

має нейрофізіологічний, нервово-м'язовий та чуттєво-переживальний аспекти» [11, 16].

Поряд із поняттям «емоція» в психологічній літературі широко використовується поняття «емоційний стан», яке потребує окремого визначення. У сучасній психології емоцій підкреслюється доцільність розмежування понять «емоція» та «емоційний стан», де останній розглядається у дослідженнях М. Дойча та Р. Лазаруса як відносно короткотривалий процес різної інтенсивності, що відображає актуальний перебіг емоційного реагування [15, 18]. Таким чином, емоційний стан є конкретним часовим проявом емоційного процесу – на відміну від емоції як загального психологічного конструкту або від стійких емоційних рис особистості. Саме в цьому розумінні поняття «емоційний стан» використовується в даному дослідженні: тривожність, агресивність та копінг-стратегії розглядаються як форми емоційних станів, що характеризують актуальне або типове емоційне функціонування особистості та можуть виступати предикторами її поведінки в конфліктних ситуаціях, що узгоджується із теоретичними положеннями М. Дойча, Р. Лазаруса та С. Фолкман [15, 18].

У психологічній літературі поняття «емоція» нерідко вживається як синонімічне до понять «почуття», «настрій» та «афект», що призводить до термінологічної плутанини і ускладнює точну концептуалізацію досліджуваних явищ. Між тим кожне з цих понять позначає якісно різний психічний феномен, і їх розмежування є необхідною умовою коректного психологічного аналізу.

Емоції у вузькому розумінні – це відносно короткочасні психічні процеси, що виникають у відповідь на конкретний стимул або ситуацію і супроводжуються суб'єктивним переживанням, фізіологічними змінами та поведінковими реакціями у викладі А. Басса, А. Даркі та П. Екмана [11, 16]. Вони є ситуативними і безпосередньо пов'язані з оцінкою особистістю

значущості того, що відбувається, як це обґрунтовано у працях П. Екмана [16]. У сучасних дослідженнях цих авторів підкреслюється, що емоції виконують функцію базової мотиваційної системи та відіграють ключову роль у наданні сенсу і спрямованості людській діяльності [11, 16].

Почуття, на відміну від емоцій, є більш стійкими і узагальненими емоційними утвореннями, що відображають стале ставлення особистості до значущих для неї об'єктів, явищ або людей. Якщо емоція – це ситуативна реакція («зараз я відчуваю страх»), то почуття є стійкою характеристикою ставлення («я боюсь висоти»). Почуття формуються на основі повторюваних емоційних переживань і набувають відносної незалежності від конкретної ситуації. У сучасних підходах М. Дойча та Р. Лазаруса до вивчення емоцій описується механізм формування стійких зв'язків між емоційними переживаннями та когнітивними структурами, що лежать в основі почуттів і особистісних рис [15, 18].

Настрій є відносно тривалим, дифузним емоційним фоном, що визначає загальну емоційну забарвленість психічної діяльності особистості протягом певного часу. На відміну від емоцій та почуттів, настрій зазвичай не має чіткого об'єкта і не є безпосередньою реакцією на конкретний стимул. Він відображає загальний рівень психологічного благополуччя особистості і впливає на сприйняття, пам'ять, мислення та поведінку у трактуванні М. Дойча та Р. Лазаруса [15, 18].

Афект являє собою короткочасну, але надзвичайно інтенсивну емоційну реакцію, що виникає, як правило, у відповідь на значущий подразник і супроводжується вираженими вегетативними змінами та частковим звуженням свідомості. На відміну від звичайних емоцій, афект відрізняється імпульсивністю, некерованістю та повнотою захоплення особистості переживанням. У сучасних дослідженнях М. Дойча підкреслюється відмінність між афектом і емоцією, де афективні процеси

розглядаються як більш складні утворення порівняно з окремими емоційними станами [15].

Для цілей даного дослідження принципово важливим є розмежування між емоційним станом як ситуативним явищем і особистісною рисою як стійкою характеристикою. Саме цей поділ лежить в основі концепції Ч. Спілберга, що розрізняє ситуативну і особистісну тривожність, а також методологічно обґрунтовує включення до дослідження одночасно ситуативних (тривожність) і диспозиційних (агресивність, копінг-стратегії) предикторів конфліктної поведінки [22].

Проблема класифікації емоційних станів є однією з найдискусійніших у психології емоцій. У сучасних дослідженнях К. В. де Дрьо підкреслюється, що стратегії взаємодії у конфлікті залежать від когнітивної оцінки ситуації та соціального контексту [14, С. 646]. Різноманіття підходів до систематизації емоційних явищ відображає складність самого предмету і відсутність єдиної загальноприйнятої теоретичної основи. Попри це, у сучасній психологічній літературі можна виокремити кілька найбільш усталених класифікаційних принципів.

Найбільш поширеним є поділ емоцій на позитивні та негативні відповідно до їхнього суб'єктивного знаку – задоволення або незадоволення, що розглядається у концепціях П. Екмана [16]. Більшість дослідників погоджуються, що така класифікація є правомірною і корисною, однак застерігають від надмірного спрощення: емоції, що традиційно відносяться до негативних – гнів, страх, тривога – у певних контекстах виконують адаптивні функції і не можуть однозначно розглядатись як деструктивні. Наприклад, помірна тривога може мобілізувати ресурси особистості та підвищувати ефективність діяльності, тоді як надмірна – дезорганізовує поведінку та знижує здатність до конструктивного вирішення проблем, як зазначають О. Г. Блінов та О. М. Кокун [1].

Іншим класифікаційним принципом є виокремлення базових та похідних емоцій у дослідженнях П. Екмана [16]. До базових відносяться ті емоції, що мають еволюційне походження, специфічний нейронний субстрат, характерне мімічне вираження та унікальне суб'єктивне переживання – інтерес, радість, здивування, смуток, гнів, відраза, презирство, страх, сором та провина . Похідні емоції виникають на основі поєднання базових і є більш складними афективно-когнітивними утвореннями. Зокрема, тривога розглядається як складний феномен, що поєднує страх з іншими базовими емоціями – смутком, гнівом, провиною – і тому не може бути зведена до жодної з них окремо у працях Т. М. Титаренко [9].

Важливою класифікаційною основою є тривалість та інтенсивність емоційного переживання. За цим критерієм розрізняють афекти – короткочасні, надзвичайно інтенсивні стани з частковим звуженням свідомості; власне емоції – відносно короткочасні стани помірної або високої інтенсивності; настрій – тривалий дифузний емоційний фон низької інтенсивності; почуття – стійкі емоційні утворення, пов'язані з певними об'єктами або ситуаціями у трактуванні М. Дойча та Р. Лазаруса [15, 18]. У сучасних дослідженнях тривожності підкреслюється значущість розмежування між тривожністю як емоційним станом і як стійкою особистісною рисою, що є якісно різними, хоча і взаємопов'язаними феноменами у працях О. Г. Блінова та О. М. Кокуна [1].

З функціональної точки зору емоції класифікуються відповідно до їхньої ролі у регуляції поведінки. Виокремлюють мотиваційну функцію – емоції спонукають до дії і надають поведінці спрямованості; комунікативну – емоції сигналізують оточуючим про внутрішній стан особистості; регуляторну – емоції організують і спрямовують когнітивні процеси та поведінку відповідно до теорії П. Екмана [16]. У контексті міжособистісних конфліктів особливо значущою є регуляторна функція. Зазначено у працях

А. Басса та А. Даркі, що тензіонні почуття – гнів, страх, тривога – безпосередньо визначають характер реагування особистості в конфліктній ситуації і є невід'ємним компонентом конфліктної взаємодії [11].

Тривожність є одним із найбільш досліджуваних емоційних станів у сучасній психології. У найзагальнішому визначенні вітчизняних дослідників О. Г. Блінова та О. М. Кокуна тривожність розуміється як «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки» [1]. Це визначення підкреслює два ключові аспекти тривожності: її афективний характер – тривожність є насамперед переживанням, емоційним станом – та її антиципаційну природу – тривожність звернена у майбутнє і пов'язана з очікуванням загрози, а не з реальним небезпечним стимулом, як це характерно для страху.

Принципово важливим для психологічного дослідження є розмежування між тривожністю як ситуативним станом і тривожністю як стійкою особистісною рисою. Розрізняють тривожність як емоційний стан – ситуативну тривогу – і як стійку рису, індивідуальну психологічну особливість, що проявляється у схильності до частих і інтенсивних переживань стану тривоги у роботах О. Г. Блінова та О. М. Кокуна [1]. Це розмежування набуло втілення у широко застосовуваній методиці Ч. Спілберга, яка дозволяє діагностувати обидва виміри тривожності незалежно один від одного [22]. Ситуативна тривожність відображає актуальний емоційний стан особистості в конкретній ситуації, тоді як особистісна тривожність є стійкою схильністю до тривожного реагування, що проявляється незалежно від об'єктивних характеристик ситуації у концепції Ч. Спілберга [22].

З точки зору функцій у регуляції поведінки, помірна тривожність виконує адаптивну роль, підвищуючи чутливість до потенційних загроз і мобілізуючи ресурси організму для їх подолання. Однак надмірна або хронічна тривожність є дезадаптивною – вона звужує когнітивні ресурси,

знижує здатність до гнучкої оцінки ситуації та підвищує ймовірність ригідних, стереотипних реакцій. У сучасних дослідженнях Д. Г. Майєрса зазначається, що люди з високим рівнем особистісної тривожності більш схильні до переживання емоційного стресу, ніж ті, у кого тривожність має ситуативний характер [19]. У контексті міжособистісних конфліктів підвищена тривожність може виступати як чинник, що суттєво впливає на вибір стилю конфліктної поведінки. Зокрема, ситуативна тривожність, що виникає безпосередньо в ситуації конфлікту, може активізувати захисні механізми особистості та зміщувати її поведінку у бік або активного домінування, або пасивного уникнення – залежно від індивідуальних особливостей і контексту ситуації, що обґрунтовано в концепції А. Басса та А. Даркі [11].

Агресивність і копінг-стратегії є якісно різними, але рівноправними предикторами конфліктної поведінки, що об'єднуються спільною функцією – регуляцією емоційних станів особистості в умовах психологічного напруження.

Агресивність як психологічний конструкт потребує чіткого розмежування з поняттям агресії. У сучасних дослідженнях агресивності підкреслюється необхідність розмежування понять агресії як поведінки та агресивності як особистісної характеристики, що відображає готовність до агресивного реагування [7]. Це розмежування є методологічно важливим: агресивність як стійка особистісна риса визначає емоційну готовність до агресивного реагування, тоді як агресія є конкретною поведінковою реакцією. У контексті конфліктної взаємодії агресивність виступає як емоційний предиктор – вона визначає не конкретну дію, а загальну спрямованість поведінки особистості в ситуації міжособистісного протистояння у теоретичних положеннях А. Басса та А. Даркі [11].

Опитувальник Басса-Даркі розрізняє кілька форм агресивності, кожна з яких має специфічний механізм впливу на конфліктну поведінку. Як

зазначають автори, агресивність включає різні форми ворожості та поведінкових реакцій, що можуть проявлятися як прямо, так і опосередковано [11, С. 343]. Зокрема, непряма агресія – агресія, спрямована на іншу особу обхідним шляхом – і негативізм як опозиційна манера поведінки є прихованими формами агресивності, що не проявляються у відкритому протистоянні, але формують стійкий деструктивний фон міжособистісної взаємодії у викладі І. С. Поповича [7].

Копінг-стратегії, на відміну від агресивності, є свідомими або напівсвідомими зусиллями особистості з управління стресовими ситуаціями. Р. Лазарус і С. Фолкман визначають копінг як «постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля з метою управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості» [18, С. 141]. Принципово важливо, що копінг за своєю природою є процесом, а не стійкою рисою – він змінюється залежно від ситуації і характеру стресору. Автори Р. Лазарус і С. Фолкман розмежовують проблемно-орієнтований копінг, спрямований на зміну самої стресової ситуації, та емоційно-орієнтований копінг, спрямований на регуляцію власних емоційних реакцій [18, С. 142]. Обидва типи використовуються особистістю в більшості стресових ситуацій, зокрема і в конфліктних.

Таким чином, тривожність, агресивність та копінг-стратегії являють собою взаємопов'язані, але якісно різні форми емоційних станів, що в сукупності визначають емоційне функціонування особистості в умовах міжособистісних конфліктів у світлі досліджень І. С. Поповича, М. Дойча та Р. Лазаруса [7, 15, 18]. Їх детальний розгляд у наступних підрозділах дозволить обґрунтувати теоретичну модель взаємозв'язку між емоційними станами та стилями конфліктної поведінки, що є концептуальною основою даного дослідження.

Розуміння природи міжособистісних конфліктів потребує аналізу не лише зовнішніх, ситуаційних чинників їх виникнення, але й внутрішніх, особистісних передумов, що визначають характер реагування людини на конфліктогенні ситуації. У сучасних дослідженнях К. В. де Дрьо підкреслюється, що конфліктна поведінка формується у взаємодії ситуаційних умов і особистісних характеристик, які визначають індивідуальні особливості реагування на конфлікт [14, С. 646]. Саме особистісні предиктори конфліктної поведінки є предметом розгляду у цьому підрозділі – зокрема, тривожність, агресивність та копінг-стратегії як емоційні стани та диспозиції, що визначають вибір стилю поведінки в конфліктній ситуації.

Агресивність є одним із найбільш значущих предикторів конфліктної поведінки, однак її вплив не є однозначним. У сучасних дослідженнях підкреслюється необхідність розмежування агресії як поведінки та агресивності як особистісної характеристики, що відображає готовність до агресивного реагування [7].

Важливим є те, що агресивність включає різні форми прояву. Як показують дослідження І. С. Поповича, агресивні реакції можуть бути як прямими, так і непрямими [7, С. 343]. Пряма агресія проявляється у відкритому протистоянні, тоді як непряма – у прихованій ворожості, маніпуляціях або опосередкованому впливі. Це означає, що агресивність може бути пов'язана не лише зі стилем суперництва, але й з іншими, менш очевидними формами конфліктної поведінки.

Окрему роль відіграє негативізм як форма агресивності, що проявляється у схильності до опозиційної поведінки. Така установка ускладнює конструктивну взаємодію, оскільки перешкоджає відкритому діалогу і пошуку спільного рішення.

На відміну від ситуативної тривожності, агресивність як особистісна риса є відносно стабільною і проявляється у різних ситуаціях. Вона формує

загальну спрямованість поведінки особистості у конфлікті та впливає на вибір стратегій взаємодії відповідно до теоретичних розробок А. Басса та А. Даркі [11].

Копінг-стратегії являють собою ресурсний аспект особистості, що визначає її здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. У рамках транзакційної моделі стресу копінг визначається як «постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля…» [18, С. 141–142].

Конфліктна ситуація є різновидом стресу, тому способи її подолання безпосередньо пов'язані з копінг-стратегіями. У рамках транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман розрізняють проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг [18, С. 150]. Перший спрямований на зміну ситуації, другий – на регуляцію емоцій.

Це розмежування відображається у стилях конфліктної поведінки. Проблемно-орієнтований копінг пов'язаний із конструктивними стратегіями (співпраця, компроміс), тоді як емоційно-орієнтований – з регуляцією внутрішнього стану.

Особливе значення має позитивна переоцінка як копінг-стратегія, що дозволяє знаходити конструктивний смисл у конфліктній ситуації у межах концепції Р. Лазаруса [18, С. 157]. Вона сприяє формуванню гнучких стратегій поведінки та знижує рівень конфліктності.

Самоконтроль як копінг-стратегія також відіграє важливу роль, забезпечуючи здатність стримувати імпульсивні реакції і підтримувати раціональність поведінки [18, С. 150].

Розглянуті вище три групи предикторів – тривожність, агресивність та копінг-стратегії – утворюють цілісну систему емоційних детермінант конфліктної поведінки, що функціонує на різних рівнях психологічної регуляції. Їх сукупний вплив на вибір стилю конфліктної поведінки є складним і багатовимірним – жоден із цих предикторів не визначає поведінку в конфлікті однозначно і детермінуючим чином.

Тривожність діє переважно на рівні ситуативної емоційної реакції – вона визначає гостре переживання загрози і формує первинний імпульс до певного типу реагування. Агресивність як стійка особистісна риса діє на рівні диспозиційної готовності – вона формує загальну установку щодо сприйняття оточуючих і ситуацій взаємодії, що проявляється відносно стабільно у різних конфліктних ситуаціях. Копінг-стратегії діють на рівні свідомого або напівсвідомого управління стресом – вони відображають когнітивні та поведінкові ресурси особистості, що визначають якість її адаптації до конфліктної ситуації. Таким чином, три групи предикторів охоплюють різні часові горизонти і рівні психологічної регуляції конфліктної поведінки – від ситуативного до диспозиційного і ресурсного.

Принципово важливим є те, що вплив цих предикторів не є адитивним – вони взаємодіють між собою. Зокрема, особа з високою особистісною тривожністю і розвиненим самоконтролем як копінгом може демонструвати якісно іншу конфліктну поведінку, ніж особа з аналогічним рівнем тривожності, але слабким самоконтролем.

У сучасних підходах К. В. де Дрьо підкреслюється, що саме суб'єктивне переживання ситуації визначає її поведінкову інтерпретацію і конкретну реакцію особистості [14].

З точки зору моделі Томаса-Кілмана [24] можна припустити такі загальні закономірності:

Стиль суперництва є найбільш чутливим до ситуативної тривожності як мобілізуючого чинника і найменш залежним від копінгових ресурсів.

Стиль співпраці вимагає мінімальної агресивності у всіх її формах і водночас є найбільш залежним від копінгових ресурсів – зокрема від здатності до конструктивного діалогу і відкритості.

Стиль компромісу виявляється найбільш пов'язаним із конструктивними копінговими ресурсами – позитивною переоцінкою і самоконтролем, що забезпечують когнітивну гнучкість і емоційну

саморегуляцію, необхідні для пошуку взаємоприйнятного рішення.

Стилі уникання та пристосування є найменш диференційованими у своїх зв'язках з емоційними предикторами і більшою мірою визначаються ситуаційними чинниками у межах теоретичної концепції К. Томаса [24].

Викладені теоретичні положення є концептуальною основою для формулювання гіпотез даного дослідження, що перевіряються за допомогою кореляційного аналізу у другому розділі роботи. Детальний опис стилів конфліктної поведінки та їх теоретична характеристика у рамках моделі Томаса-Кілмана представлені у наступному підрозділі.

1.2. Міжособистісні конфлікти у дорослому віці: природа, структура та стилі поведінки

Розглянуті у попередньому підрозділі емоційні предиктори конфліктної поведінки потребують подальшого аналізу в контексті власне міжособистісних конфліктів.

Міжособистісний конфлікт є невід'ємною складовою людського існування і однією з найбільш поширених форм соціальної взаємодії. Попри широке використання цього поняття як у науковому, так і в повсякденному дискурсі, його точне визначення залишається предметом дискусій. Різноманіття підходів до розуміння конфлікту відображає складність самого явища: конфлікт одночасно є психологічним переживанням, соціальною ситуацією і поведінковою подією.

У психологічній літературі міжособистісний конфлікт розглядається як ситуація протиріччя інтересів, що переживається учасниками як значуща проблема і супроводжується активністю, спрямованою на її подолання, що детально відображено у працях А. Басса та А. Даркі [11].

У вітчизняній психологічній думці, зокрема у дослідженнях Г. В. Ложкіна, Н. І. Пов’якель, С. Д. Максименка та Е. Л. Носенко, особливий

акцент робиться на детермінуючій ролі внутрішньоособистісних чинників у виникненні, перебігу та загальній динаміці конфліктів [3, 4]. При цьому вчені підкреслюють глибоко суб'єктивний характер конфлікту: він актуалізується і розгортається в соціальному просторі лише настільки, наскільки безпосередньо сприймається та інтерпретується учасниками як значущий феномен.

По-перше, конфлікт є суб'єктивно обумовленим явищем. Ситуація об'єктивного протиріччя інтересів сторін може тривалий час не переходити у відкритий чи прихований конфлікт, якщо жодна з них не інтерпретує її як безпосередню загрозу власним прагненням. Водночас навіть нейтральна за своїм змістом ситуація взаємодії може раптово набувати вираженого конфліктного характеру через специфіку індивідуального сприйняття. Саме тому актуальні емоційні стани суб'єктів взаємодії відіграють провідну роль у конфліктній поведінці, виступаючи її потужними внутрішніми модераторами у рамках транзакційного підходу Р. Лазаруса та С. Фолкман [18, С. 141–142].

По-друге, конфлікт передбачає активність сторін і є динамічним процесом взаємодії.

По-третє, він може бути орієнтований на різні результати – задоволення інтересів однієї або обох сторін, що безпосередньо знаходить відображення у реалізації різних стилів конфліктної поведінки відповідно до класичної моделі К. Томаса [24].

Аналіз конфлікту дозволяє виділити його структурні та динамічні характеристики. До структурних компонентів належать учасники, предмет конфлікту, образи ситуації та умови його протікання.

Учасники конфлікту – це конкретні особи, пов'язані певними соціальними відносинами. Характер цих відносин впливає на перебіг конфлікту та вибір поведінкових стратегій.

Предмет конфлікту – це протиріччя, яке лежить в основі протистояння.

Він може бути як реальним, так і уявним.

Образи конфліктної ситуації є центральним компонентом у структурі взаємодії. Саме суб'єктивні уявлення учасників про себе, партнера і сутність протиріччя безпосередньо визначають їхню поведінку. У контексті розробок вітчизняних конфліктологів Г. В. Ложкіна та Н. І. Пов’якель [3] зазначається, що внутрішня картина конфлікту (або когнітивна карта ситуації) включає уявлення суб'єктів про власні цілі, мотиви й цінності, а також гіпотетичні образи цілей та мотивів опонента. Помилки у побудові цих когнітивних карт призводять до викривлення реального стану речей, провокуючи так званий ілюзорний конфлікт. Як підкреслюють С. Д. Максименко та Е. Л. Носенко [4], виражені емоційні стани – такі як підвищена ситуативна тривожність або хронічна агресивність – діють як специфічні когнітивні фільтри. Вони звужують поле сприйняття, заважають адекватно оцінювати аргументи протилежної сторони і змушують людину приписувати партнеру виключно ворожі наміри. Це демонструє, як емоційні диспозиції безпосередньо конструюють суб'єктивний образ конфліктного простору, роблячи його більш загрожуючим і менш керованим.

До динамічних характеристик належать стадії розвитку конфлікту – від виникнення до завершення [11].

Більшість дослідників, зокрема М. Дойч [15], виокремлюють чотири ключові етапи в динамічній структурі конфлікту:

Передконфліктна стадія (латентний період), що характеризується виникненням об'єктивного протиріччя та накопиченням незадоволення, яке ще не виявляється відкрито у поведінці;

Інцидент, що виступає в ролі спускового гачка (тригера), перетворюючи приховане протиріччя на відкрите протистояння, та супроводжується різким емоційним спалахом;

Ескалація, яка є етапом максимального загострення протистояння, коли конфлікт починає розвиватися за власною логікою, розширюється коло

спірних питань, а раціональні аргументи повністю витісняються емоційним реагуванням;

Завершення та післяконфліктний період, що передбачає або конструктивне розв'язання проблеми, або її консервацію, або повний розрив міжособистісних стосунків суб'єктів. Особливе методологічне значення у цій динаміці має стадія актуального вибору стилю поведінки в ситуації протистояння, яка найчастіше розгортається на межі інциденту та ескалації і визначає подальший вектор розв'язання конфлікту.

Найбільш поширеною в сучасній психології є двовимірна модель конфліктної поведінки К. Томаса та Р. Кілмана, що базується на поєднанні двох незалежних параметрів: асертивності (уваги до власних інтересів) та кооперативності (уваги до інтересів іншої людини) [24]. Ця концептуальна модель включає п'ять базових стилів реагування: суперництво, співпраця, компроміс, уникання та пристосування.

Суперництво характеризується орієнтацією на власні інтереси і низькою увагою до інтересів іншого. Співпраця передбачає врахування інтересів обох сторін. Компроміс полягає у взаємних поступках. Уникання означає відхід від конфлікту. Пристосування – це поступка інтересам іншого.

Як доводять К. В. де Дрьо та колеги у межах теорії подвійної турботи, пристосування часто обирається тоді, коли збереження стосунків є набагато більш значущим для особистості, ніж предмет суперечки, або коли суб'єкт відчуває дефіцит внутрішніх ресурсів для протистояння. [14, С. 646].

Дорослий вік характеризується різноманітністю соціальних ролей і контекстів взаємодії, що зумовлює різноманітність конфліктів. Основними сферами є сім'я та професійна діяльність.

Сімейні конфлікти відзначаються високою емоційною насиченістю, тоді як професійні – більшою формалізованістю.

Важливою особливістю є тривалість взаємодії між учасниками.

Накопичений досвід впливає на сприйняття конфлікту і вибір стратегій поведінки.

У дорослому віці особистісні характеристики набувають відносної стабільності, що обумовлює сталі патерни конфліктної поведінки особистості у дослідженнях І. С. Поповича [7]. Вітчизняні автори, зокрема С. Д. Максименко та Е. Л. Носенко, також підкреслюють відносну стійкість індивідуальних стилів реагування у дорослому віці [4].

Завдяки цьому стилі конфліктної поведінки дорослих можуть розглядатися як стійкі диспозиції або звички соціального реагування, інтегровані в загальну структуру індивідуальності, що узгоджується з концепцією К. Томаса [24].

Особливу увагу в контексті дорослості слід приділити нормативним та ненормативним кризам, які супроводжують життєвий шлях людини. У дослідженнях Т. М. Титаренко [9] обґрунтовано, що в періоди таких криз відбувається докорінна переоцінка життєвих сенсів, яка супроводжується хронічним психологічним напруженням та екзистенційною тривогою.

Доросла людина часто вимушена діяти в умовах рольового конфлікту (наприклад, між вимогами кар'єри та батьківськими обов'язками), що створює стійкий деструктивний емоційний фон. За умов тривалого соціально-психологічного напруження та стресу, як зазначають у своїх працях К. В. де Дрьо та М. Дойч [14, 15], суттєво знижується когнітивна здатність особистості до гнучкого перемикання поведінкових патернів. Людина втрачає здатність до емпатії і починає автоматично реалізувати найбільш звичні (найчастіше деструктивні) стилі – суперництво або уникання, що підкреслює пряму залежність між рівнем емоційного благополуччя дорослого та його конфліктологічною компетентністю.

Ефективність перебігу та наслідки конфлікту значною мірою залежать від когнітивної оцінки ситуації та доступних особистості психологічних ресурсів подолання стресу. У рамках транзакційного підходу Р. Лазаруса та

С. Фолкман зазначається, що саме суб'єктивна оцінка значущості події та когнітивний аналіз власних можливостей впливу на неї визначають подальшу поведінкову активність індивіда [18].

Це означає, що навіть за абсолютно однакових зовнішніх, об'єктивних умов різні особи можуть демонструвати принципово відмінні, індивідуально специфічні стилі конфліктної поведінки. Крім того, важливо враховувати, що стабільні індивідуальні відмінності, зокрема базовий рівень агресивності особистості, можуть зумовлювати стійку схильність до певних форм реагування у конфлікті. Дослідження І. С. Поповича показують, що агресивність як інтегральна особистісна характеристика тісно пов'язана з готовністю до прямого або опосередкованого вираження ворожості [7], що закономірно підвищує деструктивну інтенсивність конфліктної взаємодії.

З позицій сучасних підходів до вивчення конфліктів підкреслюється, що оптимальне вирішення конфліктних ситуацій пов'язане з балансом між орієнтацією на власні інтереси та інтереси іншої сторони, про що детально зазначається у роботах К. В. де Дрьо [14]. Саме цей динамічний баланс лежить в основі конструктивних стилів поведінки і визначає можливість досягнення довгострокового взаємоприйнятного результату.

Таким чином, міжособистісні конфлікти у дорослому віці є складними психологічними явищами, що визначаються системною взаємодією ситуаційних чинників, характеристик міжособистісних стосунків та стійких особистісних диспозицій учасників. Розуміння цієї взаємодії є необхідною умовою як для глибокого теоретичного аналізу, так і для побудови практичної моделі психологічної роботи з конфліктами у дорослому віці. Саме теоретично обґрунтований взаємозв'язок між емоційними станами (тривожністю, агресивністю), копінг-стратегіями та стилями поведінки в конфлікті виступає предметом подальшого емпіричного дослідження, детально представленого у другому розділі кваліфікаційної роботи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблем емоційних станів, копінг-стратегій та міжособистісних конфліктів дозволяє сформулювати такі висновки.

Емоційний стан є окремим емоційним процесом обмеженої тривалості, що відрізняється від стійких емоційних рис особистості. Емоції виконують мотиваційну, комунікативну та регуляторну функції, визначаючи характер сприйняття ситуації і спонукаючи до конкретних поведінкових реакцій.

Для цілей дослідження принципово важливим є розмежування між ситуативними емоційними станами – тривожністю, агресивністю у конкретній ситуації – і стійкими особистісними диспозиціями, що визначають типові патерни реагування незалежно від ситуаційного контексту.

Тривожність як предиктор конфліктної поведінки є двоїстим феноменом. Ситуативна тривожність, що виникає безпосередньо в конфліктній ситуації, може активізувати як уникаючу, так і активно-домінантну поведінку залежно від індивідуальних особливостей особистості та когнітивної оцінки ситуації.

Особистісна тривожність як стійка риса формує загальну схильність до сприйняття широкого спектру ситуацій як потенційно загрозливих, що підвищує емоційну реактивність у конфліктних ситуаціях і знижує здатність до раціонального вибору конструктивних стратегій поведінки.

Агресивність у контексті конфліктної поведінки є багатовимірним конструктом, різні компоненти якого мають специфічний механізм впливу на стиль конфліктної поведінки. Пряма агресія може спрямовувати особистість до суперницького стилю, тоді як непряма агресія і негативізм

виступають насамперед як чинники, що унеможливлюють конструктивну співпрацю, не обов'язково спрямовуючи особистість до відкритого домінування.

Копінг-стратегії являють собою ресурсний вимір особистості – її здатність до активного управління стресовими ситуаціями, до яких належать і міжособистісні конфлікти. Проблемно-орієнтований копінг концептуально споріднений з конструктивними стилями конфліктної поведінки – співпрацею і компромісом. Емоційно-орієнтований копінг, зокрема позитивна переоцінка і самоконтроль, забезпечує когнітивну гнучкість і емоційну саморегуляцію, необхідні для досягнення компромісу в умовах конфліктної взаємодії.

Міжособистісний конфлікт у дорослому віці є складним психологічним явищем, що визначається взаємодією ситуаційних чинників, характеристик міжособистісних стосунків та стійких особистісних диспозицій учасників. Стилі конфліктної поведінки за моделлю Томаса–Кілмана є намірами – стратегічними орієнтаціями особистості в конфлікті – що формуються під впливом як зовнішніх обставин, так і внутрішніх емоційних станів. Тривожність, агресивність та копінг-стратегії охоплюють різні рівні психологічної регуляції конфліктної поведінки – від ситуативного до диспозиційного і ресурсного – і в сукупності формують емоційну основу вибору стилю поведінки в конфлікті.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА СТИЛІВ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження проведено з метою виявлення взаємозв'язку між емоційними станами, копінг-стратегіями та стилями поведінки в конфліктних ситуаціях у дорослому віці. Для досягнення поставленої мети та перевірки робочої гіпотези було сформульовано такі завдання емпіричного етапу:

1. Здійснити первинний аналіз вираженості стилів конфліктної поведінки та індивідуально-емоційних властивостей у вибірці;
2. Дослідити наявність та специфіку гендерних розбіжностей у проявах емоційних станів та стратегій поведінки в конфлікті між чоловіками та жінками;
3. Виявити та статистично довести характер кореляційних взаємозв'язків між показниками тривожності, агресивності, копінг-стратегіями та конкретними стилями реагування у конфліктній ситуації.

Дослідження проводилось у грудні 2025 року. Збір даних здійснювався дистанційно за допомогою онлайн-платформи Google Forms. Посилання на опитування поширювалось серед дорослих осіб через месенджери та соціальні мережі.

Участь у дослідженні була добровільною, що дозволило мінімізувати дію чинника соціальної бажаності відповідей та забезпечити дотримання базових принципів психологічного експериментування, детально описаних у працях В. В. Горбунової та С. Д. Максименка [2, 4].

Вибірку склали 30 дорослих осіб, з яких 66,7% чоловіків та 33,3% жінок віком від 30 до 40 років. Вибір саме цього вікового періоду (рання та

середня зрілість) є методологічно вмотивованим. Як зазначає І. С. Попович [7], у цьому віці особистість досягає високого рівня соціальної інтеграції, стабілізуються життєві орієнтири та патерни міжособистісної взаємодії. Водночас цей період характеризується інтенсивним включенням людини у різноманітні соціальні контексти (професійні, сімейні, побутові), що неминуче актуалізує проблему конструктивного подолання конфліктів. Крім того, за даними Т. М. Титаренко [9], дорослі особи даної вікової категорії часто піддаються впливу хронічних соціальних стресорів, що висуває особливі вимоги до їхньої емоційної стійкості та копінг-компетентності.

Опитування проводилось анонімно – учасники вказували лише ім'я для ідентифікації анкет між чотирма методиками, що заповнювались окремо. Посилання на форми поширювались послідовно – кожна наступна форма надсилалась після підтвердження заповнення попередньої. Час заповнення не обмежувався. Загальний час проходження чотирьох методик складав орієнтовно 30-40 хвилин. Така організація процедури дозволила уникнути ефекту втоми респондентів та забезпечила послідовну концентрацію уваги на кожному психодіагностичному блоці.

Методологічне обґрунтування комплексу психодіагностичних методів спиралося на критерії надійності, валідності та релевантності інструментарію щодо предмету дослідження. З метою отримання цілісної психологічної картини взаємодії емоцій та поведінки було обрано чотири взаємодоповнюючі класичні методики.

Для діагностики стилів конфліктної поведінки використано тест К. Томаса «Оцінка способів реагування в конфлікті» в адаптації вітчизняних дослідників [24]. Методика розроблена на основі двовимірної моделі конфліктної поведінки К. Томаса та Р. Кілмана, яка описує поведінку людини в конфлікті через співвідношення двох базових орієнтацій: на власні інтереси (асертивність) та на інтереси іншої сторони (кооперативність).

Відповідно до цієї моделі виокремлюється п'ять стилів конфліктної

поведінки: суперництво – прагнення задовольнити власні інтереси за рахунок інтересів опонента; співпраця – пошук рішення, що повністю задовольняє обидві сторони; компроміс – взаємні поступки задля часткового задоволення інтересів кожної зі сторін; уникання – відхід від конфліктної ситуації без її вирішення; пристосування – підпорядкування власних інтересів інтересам іншої сторони.

Вибір цієї методики зумовлений її високою конструктивною валідністю та можливістю чіткої диференціації поведінкових стратегій, що дозволяє порівнювати їх із внутрішніми психологічними станами особистості.

Для діагностики базового емоційного фону та вимірювання рівнів тривожності було залучено шкалу тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна [22]. Даний інструментарій розглядається в сучасній психологічній практиці як надійний засіб для роздільного оцінювання двох відмінних видів тривоги: ситуативної (як тимчасового афективного стану, що виникає як реакція на загрозу) та особистісної (як індивідуальної схильності сприймати ситуації як загрожуючі).

Застосування цього тесту в нашому дослідженні дозволяє простежити, який саме рівень тривоги – ситуативний спалах чи стійка риса особистості – має більший вплив на вибір конструктивних або деструктивних способів подолання конфліктних ситуацій.

Для діагностики агресивності використано опитувальник Басса–Даркі. Методика дозволяє розглядати агресивність як багатокомпонентний конструкт, що охоплює як поведінкові, так і афективні прояви особистості у процесі соціальної взаємодії [11, С. 343]. Теоретична цінність даного інструменту полягає в тому, що він дозволяє розвести поняття безпосередньої агресії (як руйнівної поведінкової дії) та ворожості (як негативного когнітивно-емоційного ставлення до оточуючих). Це має вирішальне значення для нашого аналізу, оскільки дає змогу оцінити, як

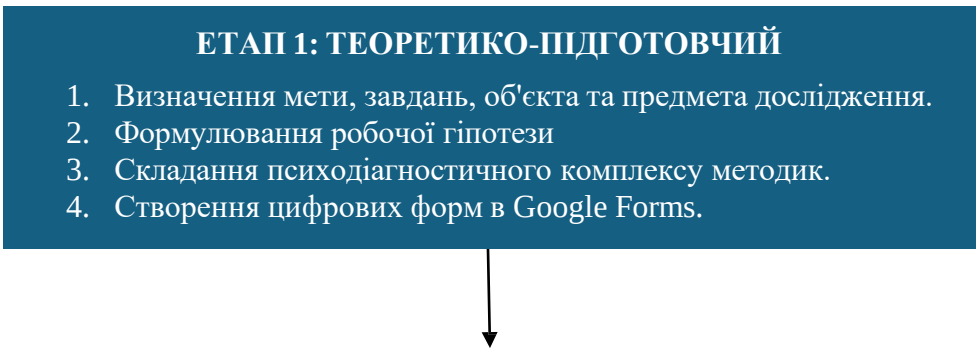
різні форми агресивних реакцій (наприклад, вербальна агресія, роздратування чи підозрілість) корелюють із вибором конфліктних стратегій у дорослому віці [7].

Для діагностики копінг-стратегій використано копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкман. Методика базується на транзакційній моделі стресу та копінгу, відповідно до якої копінг визначається як «постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля з метою управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості» [18, С. 141–142]. Методика дозволяє визначити домінуючі стратегії подолання стресових ситуацій.

Впровадження цієї концепції у структуру дослідження дозволяє розглядати міжособистісний конфлікт як специфічний стресор. Відповідно, вибір стилю поведінки в конфлікті аналізується через призму свідомих зусиль особистості щодо когнітивної та поведінкової регуляції стресового стану.

Для забезпечення системного підходу до вивчення предмету дослідження було сформовано комплексний психодіагностичний інструментарій, спрямований на фіксацію як поведінкових проявів у конфлікті, так і їхніх базових емоційних і ресурсних детермінант.

Наочна послідовність реалізації процедури представлена у вигляді узагальненого алгоритму емпіричного дослідження (Схема 2.1).



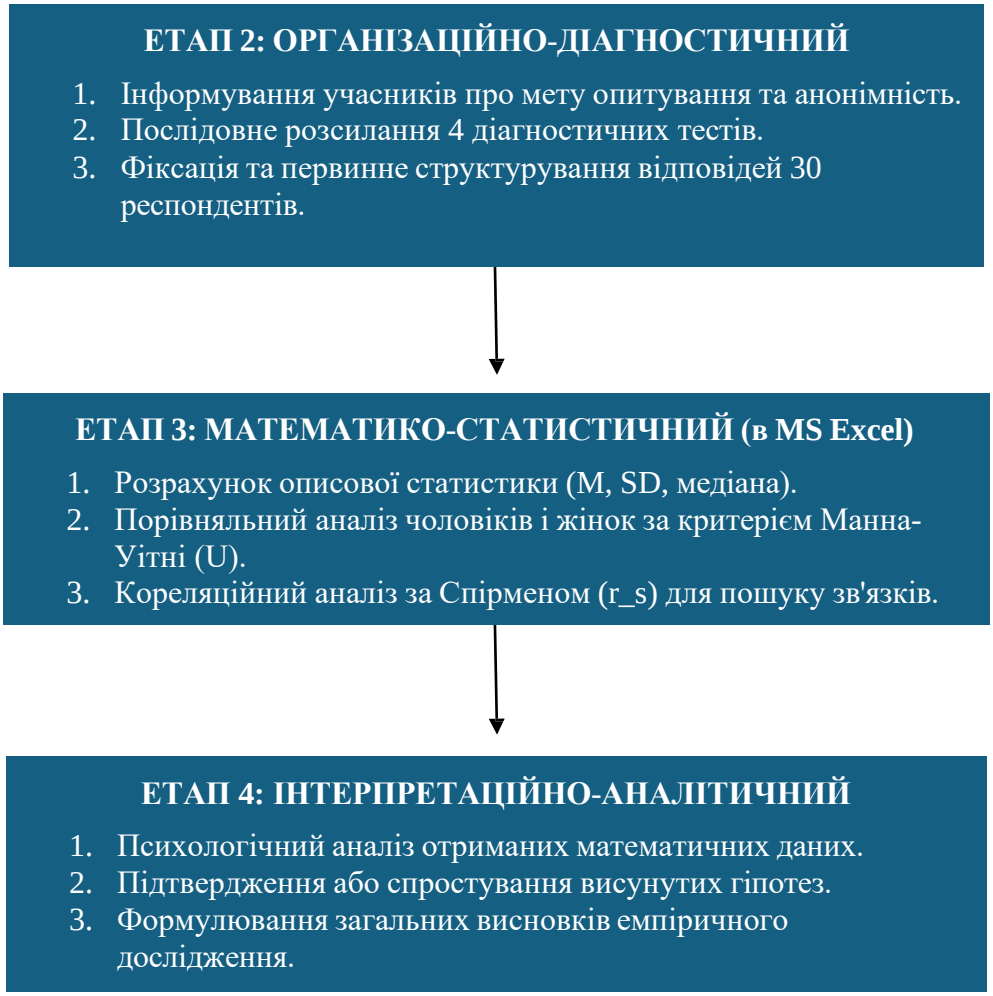


Схема 2.1. Алгоритм організації та проведення емпіричного дослідження

Первинна обробка даних здійснювалась вручну відповідно до ключів кожної методики. Для статистичного аналізу використовувався табличний редактор Microsoft Excel. Вибір математичних методів обробки здійснювався з урахуванням обсягу досліджуваної вибірки та специфіки розподілу ознак, відповідно до сучасних методологічних стандартів комп'ютерного аналізу даних у психології, описаних у працях А. Філда та Дж. Паллант [17, 20].

На першому етапі обробки розраховано описову статистику для всіх досліджуваних показників: середнє арифметичне (M), стандартне відхилення (SD), мінімальне та максимальне значення, медіана. Це дозволило провести первинний аналіз розподілу даних та оцінити загальну

тенденцію вираженості досліджуваних психологічних характеристик у вибірці дорослих.

На другому етапі для порівняння показників між групами чоловіків і жінок застосовано непараметричний критерій Манна–Уітні (U), який є оптимальним для малих вибірок та даних, що не підпорядковуються закону нормального розподілу. Застосування цього критерію дало змогу перевірити статистичну надійність відмінностей між двома незалежними підгрупами за рівнем вираженості емоційних станів та конфліктних стратегій без ризику спотворення результатів через малу чисельність груп [20].

На третьому етапі для виявлення зв'язків між емоційними станами та стилями конфліктної поведінки розраховано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (rs). Даний коефіцієнт є надійним непараметричним показником, що дозволяє встановити наявність, напрямок та силу зв'язку між психологічними змінними в умовах кількісних та порядкових шкал [17]. Рівень статистичної значущості встановлено на рівні $p<0,05$. При інтерпретації сили кореляційних зв'язків та оцінці величини виявлених ефектів використовувались критерії, обґрунтовані у працях Дж. Коена [12]: малий ефект – $rs<0,30$, середній – $rs=0,30–0,49$, великий – $rs\geq0,50$.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було здійснено послідовну статистичну обробку отриманих масивів даних респондентів.

Відповідно до визначеного у підрозділі 2.1 алгоритму, аналітичний контур роботи охоплює три взаємопов'язані рівні: описову статистику провідних поведінкових та емоційних характеристик вибірки, порівняльний аналіз вираженості досліджуваних ознак у групах чоловіків та жінок за критерієм Манна–Уітні, та кореляційний аналіз за К. Спірменом для

виявлення безпосередніх зв'язків між емоційними станами особистості та стилями її конфліктної поведінки.

На першому етапі аналізу було досліджено специфіку розподілу стилів поведінки в конфлікті за методикою К. Томаса. Первинні узагальнені результати описової статистики за даним інструментарієм представлено в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Описова статистика стилів поведінки в конфлікті

(методика К. Томаса, n=30)

Показник	**Суперництво**	**Співпраця**	**Компроміс**	**Уникання**	**Пристосування**
Середнє (M)	7,60	5,00	5,00	7,00	5,40
Ст.відхил. (SD)	4,26	1,25	1,60	1,56	3,52
Мін.	1	3	3	5	0
Макс.	14	7	8	9	11
Медіана	7,00	5,00	5,00	7,00	6,00

Середні значення по п'яти шкалах знаходяться в діапазоні від 5,00 до 7,60 балів. Шкала суперництва демонструє найвище середнє значення (M=7,60) та найбільший розкид (SD=4,26), що свідчить про значну індивідуальну варіативність у вираженості цього стилю – від мінімального значення 1 до максимального 14 балів. Шкала співпраці, навпаки, характеризується найменшим розкидом (SD=1,25), що означає відносну однорідність вибірки за цим показником. Шкала уникання має друге за величиною середнє значення (M=7,00), що вже на цьому етапі вказує на виражену тенденцію до пасивної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Для більш глибокого розуміння отриманих результатів доцільно порівняти показники вибірки з нормативними даними методики Томаса для дорослої популяції.

Відповідно до нормативних значень, наведених у стандартизованій версії методики, середні показники для дорослих знаходяться в діапазоні 5-

7 балів по кожній шкалі . Показники нашої вибірки загалом відповідають цьому діапазону, однак мають певні відхилення. Зокрема, шкала суперництва демонструє значення M=7,60, що знаходиться на верхній межі нормативного діапазону і вказує на дещо підвищену схильність до конкурентної поведінки порівняно із середньостатистичною нормою. Шкала співпраці (M=5,00) знаходиться на нижній межі норми, що свідчить про недостатній розвиток навичок конструктивної взаємодії у вибірці. Показник уникання (M=7,00) також знаходиться на верхній межі норми, що підтверджує загальну тенденцію до пасивної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Таким чином, вибірка характеризується дещо підвищеною конкурентністю та уникненням при одночасно зниженій готовності до співпраці порівняно із загальною нормою для дорослих, що повністю узгоджується з теоретичними положеннями К. Томаса [24] та К. В. де Дрьо [14] щодо амбівалентності пасивних стратегій захисту.

Для наочного представлення розподілу домінуючих стилів конфліктної поведінки у вибірці було побудовано діаграму (Рис. 2.1.)

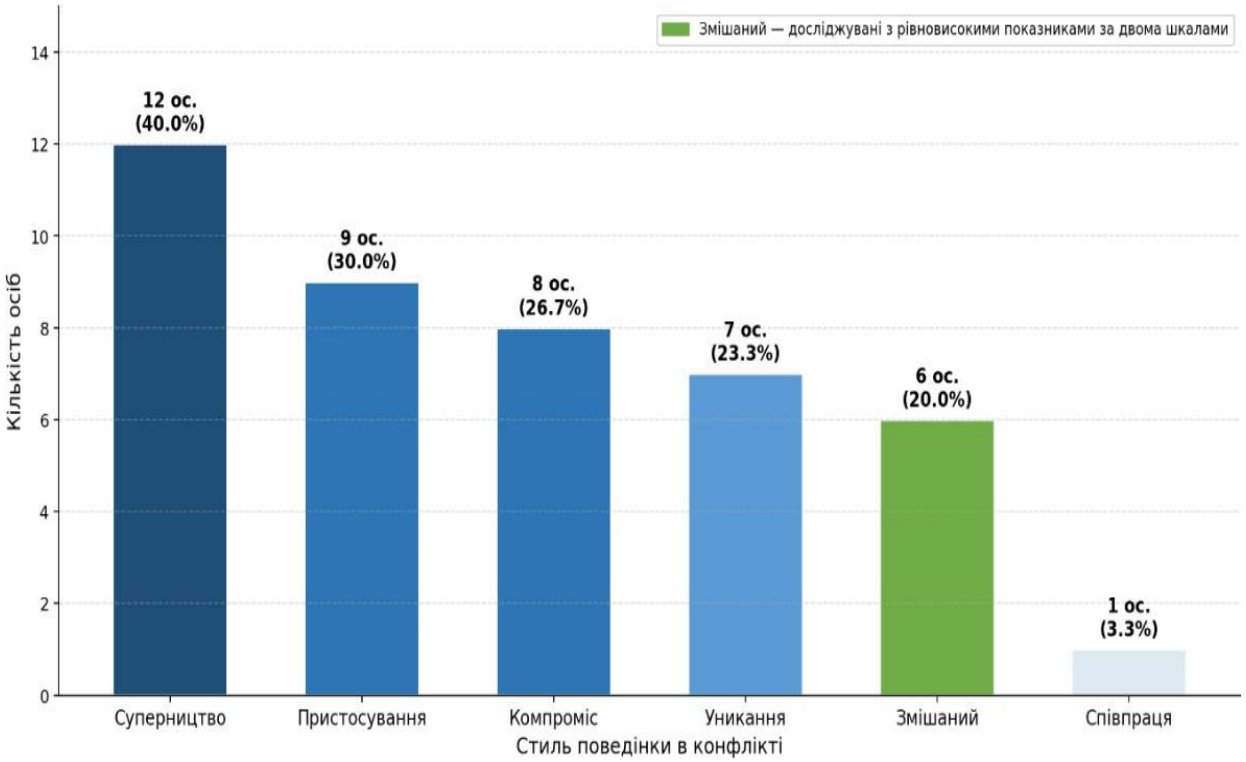


Рис. 2.1. Розподіл домінуючих стилів поведінки в конфліктних ситуаціях (n=30).

Як свідчать дані, найпоширенішим серед досліджуваних є стиль суперництва, який домінує у 40,0% вибірки. На другому місці знаходиться пристосування – 30,0%, на третьому – компроміс –26,7%. Стиль уникання є домінуючим у 23,3%. Примітно, що співпраця як домінуючий стиль виявлена лише в 3,3%. У 20,0% виявлено рівновисокі показники за двома шкалами одночасно – їх віднесено до категорії «Змішаний стиль»; з метою забезпечення чистоти дослідження таких досліджуваних враховано в обох відповідних категоріях.

Таким чином, близько 40% вибірки схильні до домінантної, конкурентної поведінки в конфліктних ситуаціях, тоді як конструктивний стиль співпраці практично відсутній як домінуюча стратегія.

Наступним кроком дослідження для глибшого розуміння закономірностей було проаналізовано базові емоційні стани респондентів, зокрема рівні ситуативної та особистісної тривожності за Ч. Спілбергером.

Результати діагностики рівня тривожності у досліджуваних представлено у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Описова статистика рівнів тривожності

(методика Спілберга-Ханіна, n=30)

Показник	**Ситуативна тривожність**	**Особистісна тривожність**
Середнє (M)	46,20	47,00
Ст. відхил. (SD)	8,93	10,86
Мін.	27	24
Макс.	68	75
Медіана	45,50	48,00

Аналіз даних Таблиці 2.2 свідчить про те, що середні значення ситуативної та особистісної тривожності є близькими, але не ідентичними:

ситуативна тривожність – M=46,20 балів (SD=8,93), особистісна – M=47,00 балів (SD=10,86). Обидва показники перевищують верхню межу помірного рівня (44 бали) і знаходяться в зоні високої тривожності, що за концепцією Д. Барлоу [10] та Ч. Спілбергера [22], суттєво звужує когнітивні можливості для об'єктивної оцінки реальних намірів партнерів по взаємодії.

Більший розкид особистісної тривожності (SD=10,86 порівняно з SD=8,93) свідчить про більшу індивідуальну варіативність стійкої тривожності як риси особистості. Мінімальне зафіксоване значення ситуативної тривожності становить 27 балів, максимальне – 68 балів; для особистісної – від 24 до 75 балів, що свідчить про широкий діапазон індивідуальних відмінностей у вибірці.

Для деталізації цього феномену було розраховано відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями вираженості обох видів тривоги, що представлено у діаграмі (Рис. 2.2.).

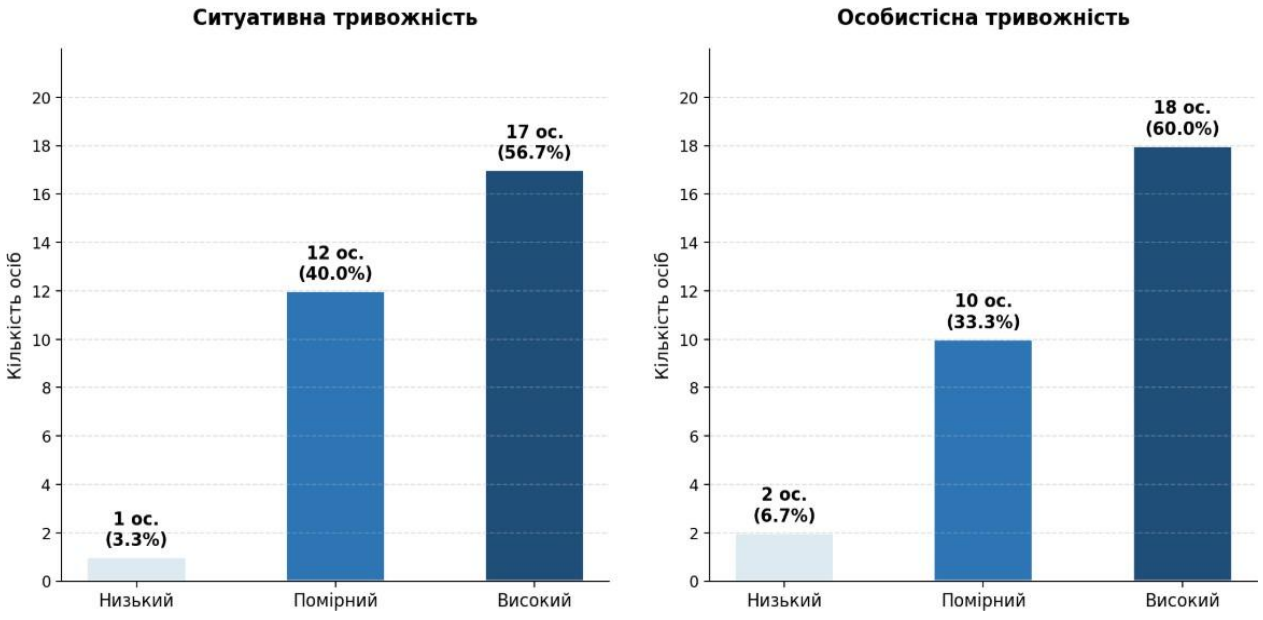


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за рівнями ситуативної та особистісної тривожності (n=30).

Як свідчать дані, переважна більшість досліджуваних демонструє високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Зокрема,

високий рівень ситуативної тривожності виявлено 56,7%, помірний – 40,0%, низький – лише в 3,3%. Схожа картина спостерігається і щодо особистісної тривожності: високий рівень – 60,0%, помірний – 33,3%, низький –6,7%. Показово, що жоден із досліджуваних не має виключно низького рівня тривожності за обома шкалами одночасно, що свідчить про загальну підвищену емоційну напруженість вибірки. Переважання високого рівня особистісної тривожності над ситуативною (60,0% проти 56,7%) вказує на те, що тривожність у більшості досліджуваних є не реакцією на конкретну ситуацію, а стійкою рисою особистості.

Як обґрунтовано у працях Т. М. Титаренко [9] та О. Г. Блінова [1], такий високий рівень емоційної дестабілізації дорослих в умовах тривалого соціального напруження блокує конструктивні копінг-ресурси і змушує особистість несвідомо обирати стратегію уникання міжособистісних протиріч або агресивно-домінантну реакцію.

Наступним кроком стало вивчення компонентів агресивності та ворожості за методикою А. Басса – А. Даркі. Отримані узагальнені математичні дані представлено у Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Описова статистика показників агресивності
(методика Басса–Даркі, n=30)

Показник	Середнє (M)	Ст.відхил (SD)	Мін.	Макс.	Медіана
Фізична агресія	5,30	2,00	0	9	5,00
Непряма агресія	4,87	1,41	2	7	5,00
Роздратування	4,97	1,88	0	8	5,00
Негативізм	2,80	1,52	0	5	3,00
Образа	3,80	1,71	0	7	4,00
Підозрілість	5,07	2,27	0	10	6,00

Вербальна агресія	6,13	2,87	2	12	5,50
Почуття провини	5,07	1,70	1	8	5,00
Індекс агресивності	16,3	5,00	4	28	16,0
Індекс ворожості	8,87	3,60	0	16	9,00

Аналіз даних Таблиці 2.3 свідчить про те, що найвищі середні значення серед субшкал демонструють вербальна агресія (M=6,13, SD=2,87), фізична агресія (M=5,30, SD=2,00) та підозрілість (M=5,07, SD=2,27). Вербальна агресія як провідна субшкала вказує на схильність досліджуваних виражати негативні емоції через словесні форми, що є типовим для дорослої вибірки в умовах підвищеного стресу. Фізична агресія, попри відносно високе середнє значення, знаходиться в межах норми і свідчить про контрольовану, а не імпульсивну поведінку.

Субшкала підозрілості (M=5,07) відображає схильність досліджуваних до недовіри та обережності у стосунках з оточуючими, що в контексті конфліктної поведінки може посилювати тенденцію до суперництва або уникання. Роздратування (M=4,97) та непряма агресія (M=4,87) займають середні позиції і свідчать про наявність емоційної нестабільності та схильності до непрямих форм вираження невдоволення – через плітки, жарти або зміщення агресії на інші об'єкти.

Найнижчі показники демонструють субшкали негативізму (M=2,80) та образи (M=3,80). Низький рівень негативізму вказує на те, що досліджувані загалом не схильні до опозиційної, демонстративно протестної поведінки. Водночас помірний рівень образи (M=3,80) у поєднанні з підвищеною підозрілістю формує підґрунтя для накопичення прихованої ворожості.

Інтегральний індекс агресивності становить M=16,30 (SD=5,00), що знаходиться в межах нормативного діапазону (до 21 балу). Проте індекс

ворожості – M=8,87 (SD=3,60) незначно перевищує нормативну межу у 8 балів, що вказує на помірно підвищений рівень прихованої ворожості у вибірці в цілому. Розкид індексу агресивності свідчить про значні індивідуальні відмінності – від практично повної відсутності агресивних тенденцій до вираженої агресивності в окремих досліджуваних.

Для наочного представлення профілю агресивності вибірки побудовано діаграму (Рис. 2.3.).

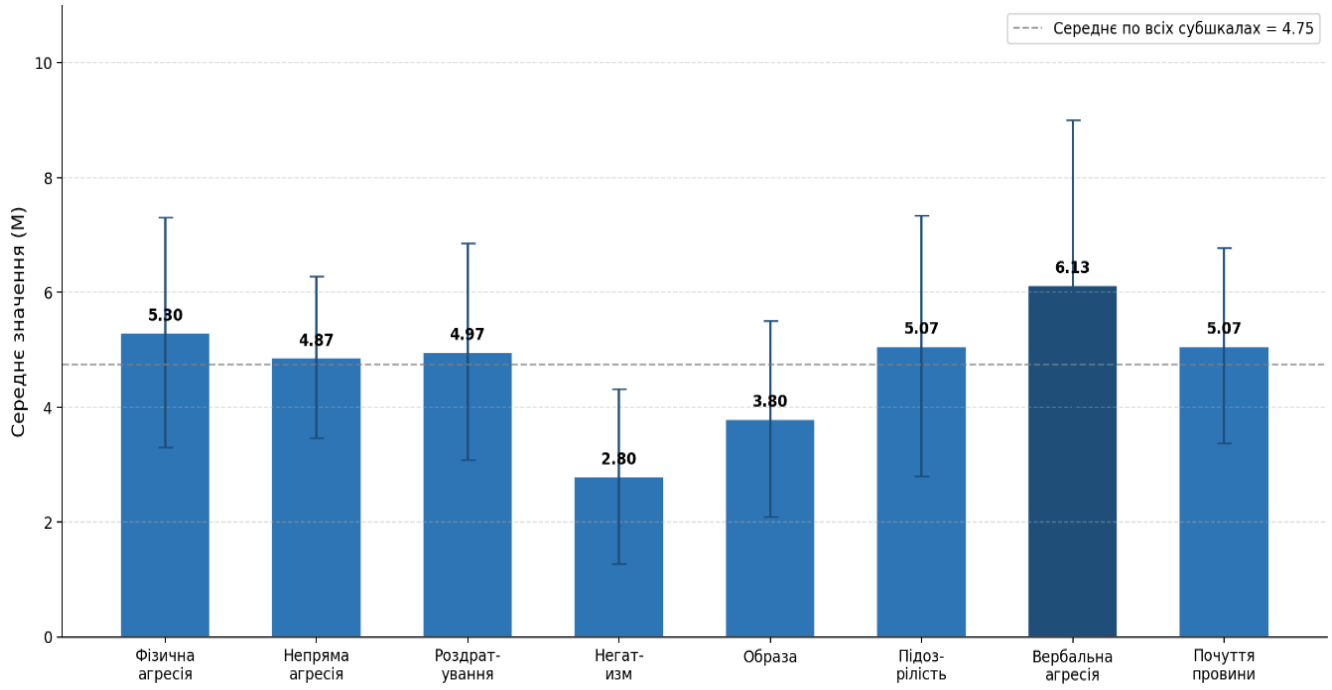


Рис. 2.3. Профіль агресивності досліджуваних за субшкалами методики Басса–Даркі (n=30).

Як видно з Рис. 2.3., найбільш вираженими формами агресивності у вибірці є вербальна агресія та фізична агресія, тоді як негативізм та образа представлені значно менше. Переважання вербальної агресії над фізичною є типовим для дорослої вибірки і відображає соціально прийнятні форми вираження агресивних імпульсів.

Незначне перевищення індексу ворожості у поєднанні з індексом агресивності свідчить про те, що агресивність досліджуваних носить переважно прихований, афективний характер і проявляється більшою мірою

у формі підозрілості та образи, аніж у відкритих агресивних діях, відповідно до концепції А. Басса та А. Даркі [11] та досліджень І. С. Поповича [7].

Для завершення побудови емоційно-ресурсного профілю було проаналізовано копінг-стратегії за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкман.

Результати діагностики копінг-стратегій представлено у Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Описова статистика копінг-стратегій (копінг-тест Лазаруса)

Показник	Конфронтац.	Дистанціюв.	Самоконтр.	Соц.підтримка	Прийн. відповідальності	Уникнення	План. Вирішпроблем	Позитивна переоц.
Середнє (M)	8,43	9,33	11,90	10,07	6,90	13,20	10,47	9,60
Ст.відхил (SD)	3,04	2,41	3,58	2,69	2,67	4,29	2,61	2,79
Мін.	4	4	5	4	0	5	5	3
Макс.	14	13	18	15	12	24	17	14
Медіана	8,0	10,0	12,0	10,5	7,0	12,5	10,5	10,0

Аналіз даних Таблиці 2.4 свідчить про те, що найвищі середні значення у вибірці демонструють субшкали уникнення (M=13,20, SD=4,29) та самоконтролю (M=11,90, SD=3,58). Домінування уникнення як провідної копінг-стратегії свідчить про схильність досліджуваних відходити від вирішення проблемних ситуацій, це може проявлятись як небажання обговорювати проблему, відкладання вирішення або фізичне уникнення конфліктної ситуації.

Високий показник самоконтролю (M=11,90) у поєднанні з домінуванням уникнення може свідчити про те, що досліджувані свідомо стримують свої емоційні реакції, уникаючи відкритого вираження почуттів, що є внутрішньо суперечливою стратегією, яка може призводити до накопичення емоційного напруження.

Субшкали соціальної підтримки (M=10,07), планування вирішення проблем (M=10,47) та дистанціювання (M=9,33) демонструють помірні значення. Соціальна підтримка на помірному рівні свідчить про те, що досліджувані звертаються до оточення за допомогою, але не покладаються на це як на основний спосіб подолання стресу.

Найнижчий показник у субшкали прийняття відповідальності (M=6,90, SD=2,67), що свідчить про обмежену схильність досліджуваних брати на себе відповідальність за виникнення та розвиток конфліктної ситуації. Позитивна переоцінка (M=9,60) знаходиться на помірному рівні і вказує на наявність у частини вибірки ресурсу для переосмислення стресових ситуацій у позитивному ключі.

Домінування уникнення як копінг-стратегії є показовим і узгоджується з результатами методики Томаса, де уникання також посідає одне з провідних місць серед стилів конфліктної поведінки.

Розподіл 6 домінуючих копінг-стратегій у вибірці представлено у Таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл домінуючих копінг-стратегій

Копінг-стратегія	% від вибірки
Уникнення	40,0
Самоконтроль	36,7
Планування вирішення проблем	10,0
Конфронтація	3,3
Позитивна переоцінка	3,3

Соціальна підтримка	3,3
Дистанціювання	3,3

Як свідчать дані Таблиці 2.5, вибірка схильна переважно до пасивних, емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу. Домінування уникнення як провідної копінг-стратегії у 40,0% досліджуваних вказує на тенденцію уникати прямого вирішення проблемних ситуацій, що може підсилювати деструктивні наслідки конфліктів. Водночас значна частка осіб з домінуючим самоконтролем (36,7%) свідчить про наявність у вибірці ресурсу для стримування імпульсивних реакцій, що є потенційно адаптивним у конфліктних ситуаціях.

З метою перевірки наявності статистично значущих розбіжностей між групами чоловіків та жінок було проведено порівняльний аналіз показників за допомогою U – критерію Манна–Уітні. Результати представлено у Таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Порівняльний аналіз показників між групами чоловіків та жінок (U – 0, критерій Манна–Уітні)

Методика	Показник	M чол.	M жін.	SD чол.	SD жін.	U	p
Томас	Суперництво	6.55	6.70	3.83	3.07	92	0.756
	Співпраця	5.25	5.40	1.30	1.11	94	0.821
	Компроміс	5.90	5.00	2.19	1.73	122	0.350
	Уникання	6.20	5.60	1.89	2.06	114	0.548
	Пристосування	5.55	6.50	2.73	2.66	74	0.266
Спілберг–Ханін	Ситуативна тривожність	45.90	46.80	9.60	6.81	91	0.708
	Особистісна тривожність	45.35	50.30	9.97	11.26	78	0.355

Басс–Даркі	Індекс агресивності	16.35	16.20	4.98	4.79	108	0.724
	Індекс ворожості	8.60	9.40	3.57	3.41	89	0.642
Лазарус	Уникнення	12.25	15.10	3.99	4.04	66	0.133
	Самоконтроль	12.20	11.30	3.60	3.26	122	0.341
	Планування вирішення проблем	11.20	9.00	2.09	2.79	142	0.064
	Конфронтація	8.45	8.40	3.29	2.24	96	0.894

Як свідчать дані Таблиці 2.6, статистично значущих гендерних відмінностей за жодним із досліджуваних показників не виявлено ($p>0,05$ у всіх випадках).

Це означає, що стилі конфліктної поведінки, рівень тривожності, агресивності та копінг-стратегії у вибірці не залежать від статі досліджуваних. Водночас варто зазначити певні тенденції, які не досягли рівня статистичної значущості, але можуть бути предметом подальших досліджень на більших вибірках. Зокрема, жінки демонструють дещо вищий рівень особистісної тривожності (M=50,30 проти M=45,35 у чоловіків) та уникнення як копінг-стратегії (M=15,10 проти M=12,25), тоді як чоловіки мають тенденцію до більш активного планування вирішення проблем (M=11,20 проти M=9,00).

Узагальнюючи результати діагностичного блоку, можна окреслити цілісний психологічний профіль вибірки.

За стилями конфліктної поведінки вибірка характеризується переважанням суперництва (40,0%) при практичній відсутності співпраці як домінуючої стратегії (3,3%), що свідчить про дефіцит конструктивних навичок вирішення конфліктів.

За рівнем тривожності вибірка демонструє стійко підвищені показники – понад 56% досліджуваних мають високий рівень ситуативної тривожності і понад 60% – особистісної, що вказує на загальну емоційну напруженість як стійку характеристику вибірки.

За показниками агресивності вибірка знаходиться в межах норми, однак індекс ворожості незначно перевищує нормативне значення, що свідчить про наявність прихованої, афективної агресивності у формі підозрілості та образи.

За копінг-стратегіями домінують пасивні, емоційно-орієнтовані стратегії – уникнення (40,0%) та самоконтроль (36,7%) – при низькому рівні прийняття відповідальності.

Особливої уваги заслуговує внутрішня суперечність отриманого профілю: домінування суперництва як стилю конфліктної поведінки поєднується з уникненням як провідною копінг-стратегією.

Це може свідчити про те, що досліджувані в момент безпосереднього конфлікту реагують конкурентно та домінантно, однак у повсякденному житті схильні уникати ситуацій, які потенційно можуть призвести до конфлікту. Підвищена тривожність при цьому виступає підсилювальним чинником, вона загострює сприйняття загрози в конфліктній ситуації і провокує або захисно-уникаючу, або агресивно-домінантну реакцію залежно від конкретних обставин.

Таким чином, отриманий психологічний профіль вибірки є внутрішньо суперечливим і багатовимірним, що підкреслює необхідність кореляційного аналізу для виявлення конкретних зв'язків між емоційними станами та стилями конфліктної поведінки.

Відповідно до теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи, було сформульовано гіпотезу дослідження: між досліджуваними емоційними станами (тривожністю, агресивністю), копінг-стратегіями та

стилями конфліктної поведінки існують статистично значущі кореляційні зв'язки.

У межах даного підрозділу здійснено перевірку гіпотези дослідження. Для реалізації головної мети роботи та встановлення статистичних зв'язків між змінними на третьому етапі було проведено кореляційний аналіз за К. Спірменом (rs). Матрицю статистично значущих зв'язків ($p<0,05$) між емоційними показниками та стилями поведінки в конфлікті інтегровано в узагальнену Таблицю 2.7.

Таблиця 2.7.

Матриця рангових кореляцій Спірмена між емоційними станами та стилями конфліктної поведінки (n=30)

Предиктор	**Супер-ництво**	**Спів-праця**	**Ком-проміс**	**Уни-кання**	**Пристосу-вання**
Ситуативна тривожність	0,423*	- 0,016	- 0,028	- 0,250	- 0,319
Особистісна тривожність	0,113	0,033	0,049	- 0,229	- 0,038
Фізична агресія	- 0,279	- 0,030	0,339	- 0,169	0,180
Непряма агресія	0,209	- 0,393*	0,094	0,183	- 0,113
Роздратування	- 0,121	0,023	0,084	- 0,055	0,113
Негативізм	0,196	- 0,381*	- 0,046	0,057	- 0,068
Образа	- 0,189	- 0,298	- 0,002	0,252	0,128
Підозрілість	- 0,091	- 0,270	- 0,033	0,305	0,205
Вербальна агресія	0,081	- 0,139	- 0,045	0,166	0,026
Почуття провини	- 0,288	0,155	0,125	- 0,135	0,292

Індекс агресивності	- 0,009	- 0,230	0,062	0,148	0,085
Індекс ворожості	- 0,159	- 0,285	- 0,057	0,313	0,199
Конфронтація	- 0,214	0,036	0,372*	- 0,163	0,243
Дистанціювання	0,004	- 0,284	- 0,029	0,134	0,098
Самоконтроль	0,005	0,054	0,424*	- 0,206	- 0,169
Соціальна підтримка	- 0,033	- 0,165	0,247	0,125	- 0,087
Прийняття відповідальності	0,077	- 0,002	0,069	0,065	- 0,184
Уникнення (копінг)	0,022	0,022	0,086	- 0,064	0,094
Планування вирішення проблем	- 0,323	0,096	0,118	0,041	0,056
Позитивна переоцінка	- 0,354	- 0,020	0,541*	- 0,103	0,057

Кореляційний аналіз виявив 6 статистично значущих зв'язків ($p<0,05$) між досліджуваними емоційними станами та стилями конфліктної поведінки.

Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між ситуативною тривожністю та стилем суперництва ($rs=0,423$, $p=0,020$). Досліджувані з вищим рівнем ситуативної тривожності схильні обирати домінантну, конкурентну поведінку в конфліктних ситуаціях. Сила зв'язку є помірною, що свідчить про реальний, але не детермінуючий вплив ситуативної тривожності на вибір стилю суперництва. Виявлений зв'язок є контрінтуїтивним з огляду на традиційне уявлення про тривожних осіб як таких, що уникають конфронтації, однак узгоджується з уявленнями про реакцію «боротьба або втеча»: підвищена тривожність у конкретній ситуації

може активізувати активно-домінантну реакцію як спосіб відновлення суб'єктивного відчуття контролю [18]. Натомість особистісна тривожність не виявила статистично значущого зв'язку з жодним стилем конфліктної поведінки ($p>0,05$), що вказує на принципову відмінність між ситуативною тривожністю як мобілізуючим станом і особистісною тривожністю як стійкою рисою.

Виявлено два статистично значущих негативних зв'язки: між непрямою агресією та стилем співпраці ($rs=-0,393$, $p=0,032$) та між негативізмом і стилем співпраці ($rs=-0,381$, $p=0,038$). Досліджувані з вищим рівнем непрямої агресії та негативізму рідше обирають стиль співпраці в конфліктних ситуаціях.

Примітно, що жоден показник агресивності не виявив зв'язку зі стилем суперництва, хоча саме такий зв'язок традиційно очікується в теорії. Це свідчить про те, що агресивні особи не обов'язково обирають суперництво – але вони уникають співпраці. Непряма агресія за своєю природою є антагоністичною до відкритості та взаємної довіри, необхідних для співпраці [14, с. 646], тоді як негативізм як опозиційна установка підриває саму готовність до конструктивного діалогу.

Виявлено три статистично значущих позитивних зв'язки з стилем компромісу: між позитивною переоцінкою та компромісом ($rs=0,541$, $p=0,002$), між самоконтролем та компромісом ($rs=0,424$, $p=0,019$), між конфронтаційним копінгом та компромісом ($rs=0,372$, $p=0,043$).

Найсильнішим у всьому дослідженні є зв'язок між позитивною переоцінкою та компромісом ($rs=0,541$), що вказує на особливо тісний взаємозв'язок між здатністю до позитивного переосмислення стресових ситуацій та готовністю до взаємних поступок у конфлікті [18, с. 150–157].

Зв'язок конфронтаційного копінгу з компромісом свідчить про те, що активна залученість до вирішення проблемної ситуації в контексті конфлікту

реалізується не через агресивне домінування, а через готовність до відкритого діалогу і пошуку взаємоприйнятного рішення.



Рис. 2.4. Граф значущих та непідтверджених кореляційних зв’язків між емоційними станами та стилями конфліктної поведінки.

Як свідчить Рис. 2.4, стиль компромісу є найбільш «навантаженим» вузлом – до нього сходяться три значущі позитивні зв'язки з копінг-стратегіями, що свідчить про його особливу чутливість до копінг-ресурсів особистості. Стиль співпраці пов'язаний виключно з негативними зв'язками – непряма агресія і негативізм перешкоджають його вибору. Стилі уникання та пристосування залишаються ізольованими – жоден із досліджуваних

предикторів не виявив з ними статистично значущого зв'язку, що вказує на їх переважну детермінованість ситуаційними чинниками.

Таким чином, гіпотезу дослідження підтверджено. Між досліджуваними емоційними станами (тривожністю, агресивністю), копінг-стратегіями та стилями конфліктної поведінки існують статистично значущі кореляційні зв'язки вибіркового характеру. Емоційні стани виступають не універсальними детермінантами стилю поведінки в конфлікті, а диференційованими предикторами окремих стратегій: копінг-ресурси особистості пов'язані з компромісом як конструктивним стилем, ситуативна тривожність – з суперництвом, а прихована агресивність – з відмовою від співпраці.

2.3. Психокорекційна програма та профілактичні заходи оптимізації емоційної сфери дорослих у контексті міжособистісних конфліктів

На основі отриманих результатів дескриптивного, порівняльного та кореляційного аналізу розроблено цілісну психокорекційну програму, спрямовану на розвиток конструктивних стилів конфліктної поведінки у дорослих шляхом цілеспрямованої оптимізації їхньої емоційної сфери.

Програма може реалізовуватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі та базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) і транзакційної моделі копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман [18]. Як було доведено у підрозділі 2.2, високі рівні тривожності та показники прихованої ворожості виступають прямими деструктивними детермінантами, що блокують стратегію співпраці та провокують вибір або пасивного уникання, або агресивного суперництва. З огляду на це, психокорекційний вплив має бути спрямований не на саму поведінку в конфлікті, а на її глибинні емоційні та когнітивні предиктори.

Метою програми є формування адаптивних стилів конфліктної поведінки шляхом розвитку копінг-ресурсів особистості, зокрема позитивної переоцінки та самоконтролю, які виявилися найбільш значущими предикторами конструктивної поведінки в конфлікті.

Основними завданнями програми виступили:

1. Зниження рівня актуальної (ситуативної) тривожності респондентів у напружених ситуаціях взаємодії;
2. Трансформація деструктивних форм агресивності (вербальної агресії, роздратування та підозрілості) у конструктивні русла;
3. Навчання технікам емоційного самоконтролю та раціонального планування вирішення проблем;
4. Формування стійких навичок ведення переговорів та досягнення свідомого компромісу.

Програма охоплює три блоки: діагностичний, корекційний та підсумковий, і розрахована на 8 занять тривалістю 90 хвилин кожне. Структуру програми представлено у Таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Загальна структура психокорекційної програми оптимізації емоційної сфери дорослих

Тема заняття	**Зміст**	**Методи**
Діагностичне заняття	Первинна діагностика стилів конфліктної поведінки та емоційних станів	Тестування, бесіда
Усвідомлення конфліктної поведінки	Аналіз власних стилів реагування в конфлікті, визначення мішеней роботи	Рефлексія, групова дискусія

Регуляція тривожності	Техніки зниження ситуативної тривожності в конфліктних ситуаціях	Заземлення, дихальні вправи, когнітивна переоцінка загрози
Робота з агресивністю	Усвідомлення прихованих форм агресивності та їх впливу на взаємодію	Психоедукація, рольові ігри
Розвиток позитивної переоцінки	Когнітивне реструктурування конфліктних ситуацій, пошук альтернативних інтерпретацій	Техніки КПТ, письмові вправи
Розвиток самоконтролю	Навички емоційної саморегуляції в умовах конфліктної взаємодії	Прогресивна м'язова релаксація, техніки усвідомленості
Формування компромісної поведінки	Практика переговорних навичок, відпрацювання компромісної стратегії	Рольові ігри, моделювання конфліктних ситуацій
Підсумкове заняття	Повторна діагностика, узагальнення результатів, зворотний зв'язок	Тестування, рефлексія

Для забезпечення наукової верифікації та можливості практичного впровадження розробленої програми, нижче наведено деталізований зміст та покроковий алгоритм реалізації кожного з восьми запланованих занять:

Заняття 1. Тема: «Діагностично-вводне заняття». Мета: створення безпечного психологічного простору, первинний зріз показників тривожності та стилів конфлікту. Хід заняття: Організаційний момент (15 хв.) – прийняття правил групової взаємодії (конфіденційність, безоціночність, активність). Основна частина (60 хв.) – проведення експрес-діагностики, а також міні-лекція «Конфлікт як невіддільна частина зрілості». Практичний блок включає вправу-знайомство «Мій стиль

взаємодії». Завершальна частина (15 хв.) – рефлексивний шеринг «Мої очікування від програми».

Заняття 2. Тема: «Усвідомлення конфліктної поведінки». Мета: деконструкція звичних автоматичних патернів реагування у суперечках, стимулювання внутрішньої потреби у змінах. Хід заняття: Вводна частина (15 хв.) – розминка «Моє самопочуття тут і тепер». Основна частина (60 хв.) – групова дискусія «Чому уникання не вирішує проблему?». Практична робота залучає вправу «Аналіз минулого конфлікту», під час якої респонденти розписують свій останній конфлікт за схемою: дія – емоція – результат. Завершальна частина (15 хв.) – формулювання індивідуальних цілей психокорекції.

Заняття 3. Тема: «Регуляція тривожності». Мета: зниження рівня гострої ситуативної тривоги в момент зародження міжособистісної напруги. Хід заняття: Вводна частина (10 хв.) – вправа-налаштування «Муха». Основна частина (65 хв.) – блок про соматичні прояви тривоги (тахікардія, звуження поля уваги). Практичне відпрацювання включає опанування антистресової техніки «Дихання по квадрату» (4 секунди вдих – 4 секунди затримка – 4 секунди видих – 4 секунди затримка) та вправи «Заземлення» (фіксація на 5 предметах у кімнаті, 4 звуках, 3 тілесних відчуттях). Завершальна частина (15 хв.) – зворотний зв'язок щодо зміни психофізіологічного стану.

Заняття 4. Тема: «Робота з агресивністю та ворожістю». Мета: деескалація внутрішнього напруження, трансформація латентної образи та підозрілості. Хід заняття: Вводна частина (15 хв.) – вправа «Мій рівень роздратування». Основна частина (60 хв.) – рольова гра «Гарячий стілець», спрямована на виявлення прихованих претензій респондентів до соціуму. Опанування техніки «Я-висловлювання». Завершальна частина (15 хв.) – рефлексія почуття образи.

Заняття 5. Тема: «Розвиток позитивної переоцінки». Мета: формування когнітивної гнучкості, переформатування негативного сприйняття дій опонента. Хід заняття: Вводна частина (10 хв.) – інтелектуальна розминка. Основна частина (65 хв.) – впровадження інструментів когнітивно-поведінкової терапії. Практичне навчання заповненню «Когнітивного щоденника СМЕР» (Ситуація – Думка – Емоція – Реакція), що дозволяє респондентам побачити, що конфліктну емоцію викликає не сама подія, а її суб'єктивна тривожна або агресивна інтерпретація. Вправа «Пошук трьох позитивних сторін конфлікту». Завершальна частина (15 хв.) – підбиття підсумків.

Заняття 6. Тема: «Розвиток самоконтролю». Мета: активація внутрішніх вольових та емоційних ресурсів саморегуляції в умовах стресогенного міжособистісного тиску. Хід заняття: Вводна частина (15 хв.) – психом'язова розминка. Основна частина (60 хв.) – практичне вивчення методу прогресивної м'язової релаксації. Опанування технік когнітивного дистанціювання «Стоп-кран». Завершальна частина (15 хв.) – фіксація стану внутрішнього спокою.

Заняття 7. Тема: «Формування компромісної поведінки». Мета: інтеграція набутих емоційних навичок у реальну поведінкову практику, навчання стратегії взаємних поступок. Хід заняття: Вводна частина (10 хв.) – вправа «Узгодження дій». Основна частина (65 хв.) – моделювання складних життєвих та професійних конфліктних кейсів за допомогою рольової гри «Переговори». Учасники об'єднуються у пари і відпрацьовують техніку «Дерево рішень» для знаходження взаємовигідного компромісу. Завершальна частина (15 хв.) – аналіз ефективності проведених переговорів.

Заняття 8. Тема: «Підсумково-оціночне заняття». Мета: узагальнення особистісних змін, оцінка ефективності корекційного впливу, закріплення навичок. Хід заняття: Вводна частина (15 хв.) – вправа «Мій шлях у програмі». Основна частина (60 хв.) – проведення ретестування емоційного

фону, груповий шеринг, під час якого кожен респондент описує свої здобутки. Вправа «Конверт побажань». Завершальна частина (15 хв.) – фінальне слово ведучого, закриття групи.

Очікуваними результатами програми є зниження рівня ситуативної тривожності в конфліктних ситуаціях, розвиток позитивної переоцінки та самоконтролю як копінг-ресурсів, підвищення готовності до компромісної поведінки та усвідомлення деструктивного впливу прихованої агресивності на якість міжособистісної взаємодії.

На основі результатів емпіричного дослідження та розробленої психокорекційної програми сформульовано розгорнуті практичні рекомендації для трьох цільових груп, спрямовані на підвищення конфліктологічної компетентності суб'єктів соціальної взаємодії.

1. Для психологів-практиків. У процесі консультативної та психокорекційної роботи з конфліктною поведінкою клієнта необхідно спиратися на системний підхід і враховувати не лише безпосередній стиль поведінки в конфлікті, але й його емоційні предиктори. Рекомендується включати діагностику непрямої агресії та негативізму до первинного скринінгу клієнтів з труднощами у міжособистісній взаємодії та використовувати техніки когнітивного реструктурування для розвитку позитивної переоцінки як ключового копінг-ресурсу. Фахівцям слід приділяти особливу увагу навчанню клієнтів диференціації власних емоцій (розуміння різниці між станом гніву та диспозиційною тривожністю) за допомогою ведення щоденників самоспостереження, що дозволить перевести афективні реакції у раціональне русло [2].

2. Для фахівців з управління персоналом. В умовах організаційної напруженості рівень ситуативної тривожності у співробітників зростає, що підвищує ймовірність суперницької поведінки. Рекомендується проводити діагностику рівня тривожності у команді в умовах організаційних змін та впроваджувати тренінги емоційної саморегуляції і когнітивної гнучкості. В

межах організаційного менеджменту доцільно створювати «кімнати психологічного розвантаження», де співробітники зможуть легально висловлювати робоче незадоволення, знижуючи рівень латентної ворожості в колективі, що оптимізує загальний соціально-психологічний клімат.

3. Для осіб, які прагнуть самостійно розвивати конфліктну компетентність. Рекомендується розвивати навички самоспостереження – вміння помічати власний рівень тривожності в конфліктних ситуаціях як перший крок до усвідомленого управління поведінкою. Практика позитивної переоцінки та розвиток навичок емоційної саморегуляції безпосередньо сприяють формуванню компромісної поведінки як найбільш реалістичного конструктивного стилю взаємодії в конфлікті. Для самостійного зниження емоційної напруги дорослим особам рекомендується використовувати щоденні техніки релаксації, практикувати дихальні вправи в момент виникнення роздратування та свідомо блокувати імпульсивні вербальні реакції (правило «паузи в 10 секунд перед відповіддю»), що дозволить активувати когнітивний самоконтроль і уникнути деструктивної ескалації міжособистісних суперечок.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

За результатами емпіричного дослідження, проведеного з використанням чотирьох стандартизованих методик можна сформулювати такі висновки.

Діагностика стилів конфліктної поведінки за методикою К. Томаса виявила переважання суперництва як домінуючого стилю (40,0% вибірки) при практичній відсутності співпраці – 3,3%. У 20,0% досліджуваних виявлено рівновисокі показники за двома шкалами одночасно, що свідчить про поведінкову гнучкість частини вибірки. За методикою Спілберга–Ханіна встановлено стійко підвищений рівень тривожності – понад 56%

досліджуваних мають високий рівень ситуативної і понад 60% – особистісної тривожності. Показники агресивності знаходяться в межах норми за індексом агресивності, однак індекс ворожості незначно перевищує нормативне значення. Серед копінг-стратегій домінують уникнення (40,0%) та самоконтроль (36,7%).

Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу дослідження: між досліджуваними емоційними станами (тривожністю, агресивністю), копінг-стратегіями та стилями конфліктної поведінки існують статистично значущі кореляційні зв'язки ($p<0,05$). Загалом виявлено 6 значущих зв'язків зі 100 можливих, що свідчить про вибірковий, а не системний характер взаємозв'язків. Найсильнішим виявився зв'язок між позитивною переоцінкою та компромісом ($rs=0,541$, $p=0,002$).

Структура виявлених зв'язків є диференційованою. Ситуативна тривожність позитивно пов'язана зі стилем суперництва ($rs=0,423$), тоді як особистісна тривожність не виявила значущих зв'язків з жодним стилем поведінки. Непряма агресія ($rs=−0,393$) та негативізм ($rs=−0,381$) негативно пов'язані зі стилем співпраці, що свідчить про роль прихованої агресивності як чинника відмови від конструктивної взаємодії, а не чинника вибору домінантної поведінки. Стиль компромісу виявився найбільш пов'язаним з копінг-ресурсами особистості – позитивною переоцінкою ($rs=0,541$), самоконтролем ($rs=0,424$) та конфронтаційним копінгом ($rs=0,372$), що вказує на ключову роль когнітивної гнучкості та емоційної саморегуляції у формуванні конструктивної конфліктної поведінки.

Стилі уникання та пристосування не виявили жодного значущого зв'язку з досліджуваними предикторами, що вказує на їх детермінованість переважно ситуаційними чинниками. Порівняльний аналіз за критерієм Манна–Уітні не виявив статистично значущих гендерних відмінностей за жодним із досліджуваних показників, що свідчить про універсальність виявлених закономірностей для вибірки незалежно від статі.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання кваліфікаційної роботи здійснено цілісний теоретико-емпіричний аналіз взаємозв'язку емоційних станів та стилів поведінки в конфліктних ситуаціях у дорослому віці, що дозволило досягти поставленої мети та вирішити визначені дослідницькі завдання.

У межах першого завдання здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблем емоційних станів, копінг-стратегій та міжособистісних конфліктів. На основі системного аналізу психологічної літератури уточнено теоретичні підходи до розуміння конфлікту як складного соціально-психологічного феномена, узагальнено характеристики основних стилів конфліктної поведінки в межах моделі К. Томаса–Р. Кілмана та обґрунтовано роль емоційних станів – тривожності, агресивності та копінг-стратегій – як факторів, що опосередковують вибір поведінки в конфліктній взаємодії. Показано, що емоційні стани виконують регулятивну функцію, визначаючи спрямованість поведінки від конструктивних до деструктивних форм.

У межах другого завдання проведено аналіз результатів емпіричного дослідження. Встановлено, що у вибірці дорослих осіб домінує стиль суперництва (40,0%) при майже повній відсутності співпраці (3,3%), що свідчить про переважання неконструктивних моделей взаємодії у конфліктних ситуаціях. Виявлено підвищений рівень ситуативної та особистісної тривожності у більшості досліджуваних, а також помірний рівень агресивності при тенденції до підвищеної ворожості. У структурі копінг-стратегій зафіксовано домінування уникнення (40,0%) та самоконтролю (36,7%), що вказує на недостатню сформованість активних способів подолання стресу. Гендерний аналіз за критерієм Манна–Уітні не виявив статистично значущих відмінностей між чоловіками і жінками за жодним із досліджуваних показників, що свідчить про універсальність виявлених закономірностей для вибірки незалежно від статі.

У межах третього завдання встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між досліджуваними емоційними станами та стилями конфліктної поведінки. Гіпотезу дослідження підтверджено: кореляційний аналіз (метод Спірмена, n=30) виявив 6 значущих зв'язків ($p<0,05$) вибіркового характеру, що свідчить про диференційований, а не системний вплив емоційних станів на конфліктну поведінку. Ситуативна тривожність позитивно пов'язана зі стилем суперництва ($rs=0,423$), що пояснюється активізацією реакції «боротьба» як способу відновлення суб'єктивного відчуття контролю. Непряма агресія ($rs=-0,393$) та негативізм ($rs=-0,381$) негативно пов'язані зі стилем співпраці, що свідчить про роль прихованої агресивності як чинника відмови від конструктивної взаємодії. Стиль компромісу виявився найбільш пов'язаним з копінг-ресурсами особистості: позитивна переоцінка ($rs=0,541$, $p=0,002$) – найсильніший зв'язок у дослідженні, самоконтроль ($rs=0,424$) та конфронтаційний копінг ($rs=0,372$) також позитивно пов'язані з компромісом, що підтверджує ключову роль когнітивної гнучкості та емоційної саморегуляції у формуванні конструктивної конфліктної поведінки.

У межах четвертого завдання розроблено психокорекційну програму та сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на розвиток конструктивної конфліктної поведінки. Програма орієнтована на три цільові групи – психологів-практиків, фахівців з управління персоналом та осіб, які прагнуть самостійно розвивати власну конфліктну компетентність. Практичні рекомендації охоплюють такі напрями:

1. Впровадження програм розвитку конструктивних копінг-стратегій, зокрема позитивної переоцінки та навичок емоційної саморегуляції, з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії.
2. Застосування психоедукаційних заходів, спрямованих на зниження рівня ситуативної тривожності та формування адаптивних способів реагування у конфліктних ситуаціях.

3. Розвиток навичок конструктивної комунікації, зокрема здатності до співпраці та досягнення компромісу, через тренінгові форми роботи.
4. Включення діагностики непрямої агресії та негативізму до первинного скринінгу осіб з труднощами у міжособистісній взаємодії та робота з прихованими формами агресивності як передумови розвитку конструктивної конфліктної поведінки.
5. Розвиток емоційної компетентності як базового ресурсу формування адаптивної поведінки в конфлікті.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, уточненням структури взаємозв'язків між змінними та використанням більш складних статистичних моделей – зокрема регресійного аналізу для встановлення предиктивної сили окремих емоційних показників щодо стилів конфліктної поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блінов О. Г., Кокун О. М. Особливості копінг-стратегій та емоційних станів дорослих в умовах тривалого соціально-психологічного напруження. “Психологічний часопис”. 2023. Т. 9, № 4. С. 45–56.
2. Горбунова В. В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях. Київ: ВД “Професіонал”, 2017. 208 с.
3. Ложкін Г. В., Пов’якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія та сучасна практика взаємодії особистості. Київ : Академвидав, 2021.
4. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія. Київ: ЦУЛ, 2018. 360 с.
5. Отич О. М. Психологія конфлікту. Київ: ДЕТУТ, 2011. 423 с.
6. Партико Т. Б. Загальна психологія. Київ: Ін Юре, 2019. 416 с.
7. Попович І. С. Емоційні стани особистості як предиктори поведінкової активності та адаптації дорослих. “Габітус”. 2024. Вип. 58, Т. 2. С. 112–119.
8. Сергієнко Л. П. Тести в спортивній практиці. Харків, 2019. 438 с.
9. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я та життєстійкість особистості в умовах хронічного стресу й невизначеності. “Технології розвитку інтелекту”. 2022. Т. 6, № 2 (31). С. 12–25.
10. Barlow D. H. Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic. 2nd ed. – New York: Guilford Press, 2002. 704 p.
11. Buss A. H., Durkee A. An inventory for assessing different kinds of hostility. Journal of Consulting Psychology. 1957. Vol. 21, P. 343–349.
12. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. – 2nd ed. – Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1988. – 567 p.
13. Coleman P. T., Deutsch M., Marcus E. C. (Eds.). The handbook of conflict resolution: Theory and practice. – 3rd ed. – San Francisco: Jossey-Bass, 2014. – 912 p.

14. de Dreu C. K. W., Evers A., Beersma B., Kluwer E. S., Nauta A. A theory-based measure of conflict management strategies in the workplace. Journal of Organizational Behavior. 2001. Vol. 22, № 6. P. 645–668.
15. Deutsch M. The resolution of conflict: Constructive and destructive processes. – New Haven: Yale University Press, 1973. – 420 p.
16. Ekman P. Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life. 2nd ed. N. Y: Holt, 2007. – 304 p.
17. Field A. Discovering statistics using IBM SPSS statistics. – 4th ed. – London: Sage, 2013. – 952 p.
18. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – New York: Springer, 1984. – 445 p.
19. Myers D. G. Psychology. – 10th ed. – New York: Worth Publishers, 2014. – 896 p.
20. Pallant J. SPSS survival manual. – 7th ed. – London: McGraw-Hill, 2020. – 378 p.
21. Pennebaker J.W. Writing about emotional experiences as a therapeutic process. Psychological Science. 1997. Vol. 8, № 3. P. 162–166.
22. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). – Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983. – 36 p.
23. Taylor S. E. Health psychology. – 10th ed. – New York: McGraw-Hill, 2018. – 512 p.
24. Thomas K. W. Conflict and conflict management: Reflections and update. Journal of Organizational Behavior. 1992. Vol. 13, № 3. P. 265–274.