

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Факультет економіки та менеджменту

(повна назва факультету)

Кафедра психології

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

бакалавра

(назва освітнього ступеня)

на тему: Вплив акцентуацій характеру на конфліктну поведінку студентів

Виконала: студентка 4 курсу, групи БП-41
спеціальності 053 «Психологія»
(шифр і назва спеціальності)

	<u>(підпис)</u>	<u>Мисанюк Ю.В.</u> (прізвище та ініціали)
Керівник	<u>(підпис)</u>	<u>Періг І.М.</u> (прізвище та ініціали)
Нормоконтроль	<u>(підпис)</u>	<u>Періг І. М.</u> (прізвище та ініціали)
Завідувач кафедри	<u>(підпис)</u>	<u>Вишньовський В. В.</u> (прізвище та ініціали)
Рецензент	<u>(підпис)</u>	<u>Кирич Н.Б.</u> (прізвище та ініціали)

Тернопіль
2025

ЗАВДАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА КОНФЛІКТНУ ПОВЕДІНКУ СТУДЕНТІВ	8
1.1. Теоретичні підходи до вивчення акцентуацій характеру в психології	8
1.2. Конфліктна поведінка як психологічне явище	11
1.3. Зв'язок між акцентуаціями характеру та конфліктною поведінкою в освітньому просторі студентства	18
Висновок до розділу I	23
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА КОНФЛІКТНУ ПОВЕДІНКУ СТУДЕНТІВ	25
2.1. Етапи проведення та характеристика основних методик дослідження	25
2.3. Аналіз отриманих емпіричних результатів	32
Висновок до розділу II.....	47
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ... 51	51
3.1. Методичні основи корекційної програми	51
3.2. Зміст корекційної програми.....	54
Висновок до розділу III	70
РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ.....	72
4.1. Психологічні аспекти безпеки життєдіяльності	72
4.2. Основи охорони праці психолога.....	74
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Актуальність теми. Вивчення акцентуацій характеру і феномену конфліктної поведінки в освітньому просторі студентства є актуальною і важливою галуззю досліджень у психології. Особистість людини включає в себе різні індивідуально виражені риси характеру, які допомагають при взаємодії з оточуючим світом. Характер – це сукупність стійких індивідуальних властивостей, що складається і виявляється в діяльності і комунікації, обумовлюючи типові для неї способи поведінки. Пізнання характеру особистості дозволяє із значною часткою вірогідності передбачати його поведінку.

Одним з головних психологічних чинників, що впливають на характер конфліктної поведінки, є акцентуація характеру — яскраво виражені певні риси та властивості індивіда, що містять крайні варіанти психічної норми, проте в певних умовах можуть посилюватися і зумовлювати до нетипової поведінки. Акцентуації визначають схильність до певного стилю взаємодії з оточуючими, способи реагування і швидкість адаптації в напружених ситуаціях та рівень емоційної стійкості особистості.

Дослідження впливу акцентуацій характеру на конфліктну поведінку студентів заслуговує на особливу увагу, оскільки відкриває можливості для ранньої психологічної профілактики конфліктної поведінки, формування емоційного інтелекту, конструктивного спілкування та адаптації в соціумі. В сучасних умовах зумовлена необхідність пошуку нових підходів підтримки психологічного благополуччя студентів та створення в академічному середовищі зниження конфліктності серед студентів. Результати таких досліджень можуть бути корисними в психологічній роботі для розробки індивідуальних або групових підходів до психотерапії і підтримки людей, які мають проблеми з акцентуаціями характеру та конфліктною поведінкою.

Поняття акцентуацій характеру вивчали Р. Штутте, Е. Кречмер, В. Шелдон, продовжили їхню працю В.М. Бехтерев, П.Б. Ганнушкін, А. Лічко, О.В. Кербіков, К. Леонгард, С.І. Подмазін, Е. Фромм, Г. Шмішек, К. Шнайдер.

Сучасні вчені, такі як Г. Ложкін, Н. Павлик, Н. Пов'якель, І. Ревякіна продовжили дослідження цього питання.

Дослідження питання конфліктної поведінки у освітньому просторі посідає одне із провідних проблем у дослідженнях вікової, соціальної та педагогічної психології. Значну роль у вивченні психологічних особливостей особистості у виникненні та перебігу конфліктів, мають дослідження таких вітчизняних і зарубіжних науковців: К. Томас, Р. Кілманн, Л. Козер, Е. Берн, Д. Голдман, М. Дойч, А.І. Кочарян, О.Є.Шабанов, О.І. Донцов, І.В. Абакумова, О.В. Тихонович, Н.С. Паніна, Л.В. Борисова.

Таким чином, аналіз наукових джерел дає можливість стверджувати, що акцентуації характеру виступають значущим психологічним чинником, який впливає на стиль конфліктної поведінки студентів.

Мета дослідження: дослідити зв'язок акцентуацій характеру з проявом конфліктної поведінки студентів, а також визначити особливості конфліктності осіб з різними акцентуованими рисами характеру.

Завдання дослідження:

1.Провести теоретико-методологічний аналіз дослідження впливу акцентуацій характеру на конфліктну поведінку у освітньому просторі студентства.

2.Організувати та провести емпіричне дослідження впливу акцентуацій характеру на конфліктну поведінку студентів.

3.Провести аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.

4.Виявити зв'язок акцентуацій характеру з проявом конфліктності у досліджуваних студентів.

5.Розробити психокорекційну програму щодо подолання і профілактики конфліктної поведінки студентів.

Об'єктом дослідження є властивості і акцентуації характеру у студентів.

Предметом дослідження є психологічні особливості конфліктної поведінки студентів з різними типами акцентуацій характеру.

Методи дослідження:

Для реалізації мети і реалізації поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

1. теоретичні – аналіз, узагальнення, класифікація даних та систематизація вітчизняної і зарубіжної наукової літератури, досліджень;

2.емпіричні – проведення і організація тестування за методиками: «Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту Леонгарда-Шмішенка», «Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі» та «Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті».

3.статистичні – статистична обробка та аналіз отриманих емпіричних даних та їх графічне подання за допомогою програми «Microsoft Excel».

Експериментальна база дослідження: тестування було проведено за допомогою програми «Google Forms», доступ до форми було надано студентам Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя. Вибірку досліджуваних склали 35 студентів 1-4 курсів.

Теоретична та методологічна основа дослідження. У кваліфікаційній роботі використовуються теоретичні та методологічні підходи з психології, вікової психології, конфліктології та соціальної психології. Зроблено аналіз різних підходів щодо розуміння науковцями акцентуацій характеру та їх характеристики, розглянуто різні теорії та концепції вченими поняття конфліктності, виокремлено особливості прояву конфліктності студентами та експериментально доведено, що є взаємозв'язок між акцентуаціями характеру і власне їх безпосередній вплив на конфліктну поведінку студентів. Виявлено кореляційні зв'язки між окремими акцентуованими рисами та схильністю до агресії, уникання, домінування чи конструктивного вирішення конфліктів.

За отриманими емпіричними даними дослідження, було розроблено психокорекційну програму і психологічні рекомендації щодо зниження конфліктності серед студентів.

Наукова новизна. Полягає в розкритті специфіки прояву конфліктної поведінки у студентів з різними типами акцентуацій характеру, що дозволяє глибше зрозуміти внутрішні психологічні чинники міжособистісних

суперечностей у молодіжному середовищі.

Теоретична значущість. Дослідження має теоретичну значущість, оскільки розширює та уточнює наші уявлення про взаємозв'язок між індивідуально-типологічними особливостями особистості та конфліктною поведінкою серед студентів. Отримані результати поглиблюють розуміння психологічних механізмів, які зумовлюють певні стилі реагування та прояву поведінки студентів у конфліктних ситуаціях, з урахуванням їхніх характерологічних властивостей і рис.

Практичне значення роботи. Результати дослідження мають велике значення для психологів, викладачів, соціальних педагогів та кураторів груп. Практичне значення дослідження полягає в можливості застосування його даних для підвищення ефективності роботи з молоддю в освітньому середовищі, зокрема в умовах вищого навчального закладу. Матеріали дослідження можуть бути використані: у психологічній підтримці студентів, особливо в періоди адаптації до нового колективу або навчального навантаження; для розробки тренінгів з розвитку емоційної стійкості, навичок конструктивної комунікації та вирішенні конфліктів; у корекційній роботі з молодими людьми, схильними до агресивної або пасивної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, чотирьох розділів, списку використаних джерел, що налічує 35 найменувань та додатків. Робота викладена на 85 сторінках друкованого тексту, вміщує у себе 6 таблиць та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА КОНФЛІКТНУ ПОВЕДІНКУ СТУДЕНТІВ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення акцентуацій характеру в психології

У психологічній науці характер особистості розглядається як сукупність індивідуально-типових особливостей, що виявляються у способах поведінки, емоційного реагування, соціальної взаємодії та стилі спілкування. Одним із важливих напрямів вивчення характеру є дослідження його акцентуацій – надмірної вираженості окремих рис, що залишаються в межах психологічної норми, але можуть створювати труднощі у міжособистісному спілкуванні, адаптації та емоційній регуляції.

Серед перших науковців, які ввели поняття акцентуацій, був німецький психіатр Карл Леонгард, що у 1968 році запропонував класифікацію характерологічних типів, які зумовлюють специфіку сприйняття, емоційного реагування та поведінки. Згідно з його підходом, акцентуації – це "загострені" варіанти рис характеру, які можуть як сприяти успішності, так і виступати чинниками ризику в стресових ситуаціях. У своїй типології Леонгард виділив низку акцентуацій, зокрема гіпертимну, застрягаючу, емотивну, педантичну, тривожну, циклотимну, демонстративну, збудливу, дистимну та екзальтовану. Сучасні джерела продовжують використовувати ці типи, проте надають їм нових інтерпретацій, з урахуванням контексту емоційного інтелекту, особистісної зрілості та здатності до соціальної адаптації [7].

З урахуванням вікової специфіки та потреб соціалізації молоді, значний внесок у розвиток сучасних уявлень про акцентуації характеру зробили українські науковці, які звертають увагу на важливість гармонізації характерологічного профілю в юнацькому віці. Так, у науково-педагогічних підходах Івана Беґа наголошується на необхідності розвитку в особистості внутрішньої саморегуляції, що є неможливою без усвідомлення й конструктивного опрацювання власних акцентуованих рис. У працях Олени

Васильєвої та Людмили Чуйко акцентуації розглядаються як своєрідні «маркери» психологічної уразливості, які, проте, за умов сприятливого соціального середовища, можуть трансформуватись у ресурси особистісного зростання. Наталія Панасюк підкреслює, що характерологічна структура у період юності є особливо динамічною, і саме в цьому віці закладаються основи майбутньої соціальної компетентності, стилю спілкування та здатності до конструктивної взаємодії в умовах конфліктної ситуації.

Сучасна українська психодіагностика активно працює над удосконаленням інструментів для оцінки акцентуацій, орієнтуючись як на класичні, так і на інноваційні підходи. У практиці психологічної служби в закладах освіти набули поширення методики, що є адаптаціями міжнародних опитувальників, зокрема варіанти, створені на основі шкал MMPI, авторські психодіагностичні системи, а також новітні інструменти, побудовані на основі багатофакторного аналізу типів характеру [2]. Актуальність їхнього використання зумовлена потребою в комплексному аналізі особистісного профілю студентів, де акцентуації можуть не лише ускладнювати соціальну взаємодію, а й виявляти латентні можливості для адаптації та реалізації індивідуального потенціалу.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки акцентуації характеру дедалі частіше розглядаються не лише як чинники підвищеного ризику конфліктної або дезадаптивної поведінки, але й як потенційні ресурси особистісного розвитку. Така точка зору формується на перетині гуманістичної та когнітивно-біхевіоральної парадигм, які вбачають у кожній особистісній особливості не лише джерело труднощів, але й можливість для трансформації та зростання. За наявності відповідного психолого-педагогічного супроводу, акцентуйовані риси можуть стати основою для формування сильних сторін індивіда. Зокрема, демонстративність здатна трансформуватись у впевненість у публічній самопрезентації, сенситивність – у підвищену емпатійність, а гіпертимність – у лідерські та організаційні здібності [6]. Підхід, що трактує акцентуації як нейтральні з точки зору цінності психічні феномени, тобто такі, що можуть мати як позитивний, так і негативний вектор реалізації залежно від

контексту – нині стає домінантним у вітчизняних наукових публікаціях. У цьому контексті велике значення має не сам факт наявності акцентуації, а спосіб, у який особистість її усвідомлює, приймає та навчається керувати її проявами в соціальній взаємодії. Саме тому акцентуації дедалі частіше включаються у системи психопрофілактичної діагностики студентів, особливо у поєднанні з методиками, що оцінюють емоційний інтелект, стратегії подолання стресу, комунікативні установки тощо [29].

Розуміння акцентуацій не як дисфункції, а як особистісного ресурсу, відкриває нові можливості для індивідуалізації підходів у психологічній роботі з молоддю. З огляду на це, формування навичок саморефлексії, розвиток емоційної зрілості та підтримка адаптаційного потенціалу особистості можуть розглядатися як ключові напрями практичної психології в освітньому просторі. Так, наприклад, експресивність або ригідність можуть набувати функціонального значення у структурі особистості, якщо інтегруються з навичками саморефлексії, стресостійкості та конструктивної комунікації [6, 7].

Особливого значення вивчення акцентуацій набуває у студентському віці – періоді, який характеризується активними процесами особистісного становлення, соціальної адаптації, формування ідентичності та світоглядної позиції. За результатами досліджень, проведених в українських вишах, саме в цей період у студентів найбільш помітно проявляються риси, пов'язані з імпульсивністю, тривожністю, афективною нестійкістю або, навпаки, конформністю та соціальною залежністю [1, 5]. Акцентуації у цьому віці є динамічними, можуть змінюватися під впливом соціального оточення, академічного тиску, переживань перших невдач або міжособистісних конфліктів.

Вивчення акцентуацій характеру в молодіжному академічному середовищі є ключовою передумовою для реалізації ефективної системи психологічної підтримки молоді. З огляду на те, що студентський вік припадає на період активного формування особистісної ідентичності, професійного самовизначення та емоційного дозрівання, наявність акцентуованих рис характеру може як

посилювати адаптаційні труднощі, так і провокувати міжособистісні конфлікти, дезорганізацію комунікативної поведінки та емоційне вигорання. Вчасне виявлення таких особливостей дозволяє не лише знизити ризики дезадаптації, а й розробити індивідуалізовані рекомендації для розвитку ресурсного потенціалу кожного студента [11, 28].

Розуміння характерологічного профілю особистості є особливо цінним для психологів, соціальних педагогів та викладачів, адже воно сприяє формуванню більш толерантного й обґрунтованого підходу до взаємодії зі студентами. Таке розуміння допомагає фахівцям передбачати, які аспекти міжособистісного середовища можуть бути конфліктогенними для тієї чи іншої особи, а які — навпаки, стимулювати її до розвитку. Водночас, знання про власні акцентуації має неабияке значення й для самих студентів, оскільки дозволяє їм більш усвідомлено ставитися до своїх емоційних і поведінкових реакцій, краще контролювати імпульси, підвищити рівень емоційної саморегуляції та сформувати ефективні комунікативні стратегії.

У результаті, глибше розуміння індивідуально-психологічних особливостей, зокрема характерологічних, сприяє формуванню здорового психологічного клімату в академічному середовищі. Саме така атмосфера, що ґрунтується на довірі, прийнятті, взаємоповазі та конструктивній взаємодії, створює необхідні умови для не лише освітньої, а й особистісної ефективності молоді [2, 32].

1.2. Конфліктна поведінка як психологічне явище

Конфлікт як соціально-психологічне явище є об'єктом постійної уваги дослідників через свою всеохопність, багатовимірність і значний вплив на психічне здоров'я, ефективність взаємодії та соціальну згуртованість. Його універсальний характер проявляється в тому, що конфлікти можуть виникати в будь-якій сфері людського буття — від міжособистісного спілкування до глобальних суспільних процесів, а його багаторівневність полягає в охопленні

одночасно когнітивного, емоційного та поведінкового виміру. У психологічній науці конфлікт розглядається не просто як деструктивне зіткнення, а як природна форма соціальної взаємодії, яка постає внаслідок протиріч між учасниками – їхніми потребами, інтересами, установками, цінностями або очікуваннями [19, 8].

Суттєвою характеристикою конфлікту є його динамічність: він не є статичним феноменом, а розгортається у просторі часу, має свій початок, розвиток, кульмінацію та можливий вихід як у вигляді компромісу чи трансформації, так і в загостренні або руйнуванні взаємин. У цьому контексті конфліктна поведінка виступає як зовнішній прояв внутрішнього напруження або міжособистісного протистояння, в якому особистість реалізує свою реакцію на пережиту загрозу, фрустрацію чи порушення суб'єктивно значущих норм. Таку поведінку слід трактувати як механізм розв'язання або уникнення проблемної ситуації, що формується на основі індивідуального досвіду, емоційної регуляції та характерологічних особливостей особистості [15, 23].

Конфлікти не завжди мають негативний характер – у багатьох випадках вони виконують важливу адаптивну функцію: сприяють виявленню протиріч, стимулюють розвиток особистості, покращують групову динаміку або сприяють актуалізації нових норм і цінностей. Проте їхній позитивний потенціал реалізується лише за умови конструктивного реагування з боку учасників. У разі відсутності належного рівня емоційної зрілості, соціальної компетентності або підтримки з боку соціального середовища конфлікти можуть набути хронічного, руйнівного характеру, що особливо небезпечно в молодіжному середовищі, де психіка ще не до кінця стабілізована. Конфлікт як психологічна категорія не зводиться лише до «зіткнення», а є багатогранною формою прояву соціальних і внутрішньоособистісних напружень, які можуть або порушити цілісність взаємодії, або сприяти її поглибленню – залежно від особистісних, ситуативних і контекстуальних чинників [26, 20].

У сучасній психологічній літературі природа конфлікту інтерпретується з позицій різних наукових шкіл і теоретичних підходів, що дозволяє всебічно

розкрити це складне й багатовимірне явище. Одним із найбільш продуктивних є когнітивний підхід, представники якого розглядають конфлікт не стільки як об'єктивну подію, скільки як результат суб'єктивної інтерпретації ситуації. Згідно з цією позицією, саме те, як індивід усвідомлює і тлумачить взаємодію з іншими, визначає його реакцію: чи сприйматиме він ситуацію як виклик, загрозу, провокацію, несправедливість або шанс для самозміни. Когнітивно-поведінкова традиція, спираючись на ідеї А. Елліса та А. Бека, наголошує на ролі автоматичних думок, дисфункціональних переконань та когнітивних викривлень у виникненні і підтриманні конфліктної поведінки [34, 10].

Інший напрям – психоаналітична традиція яка трактує конфлікт як прояв глибинних внутрішньоособистісних суперечностей, які виникають внаслідок протиставлення інстинктивних потягів (Ід) і внутрішніх моральних норм (Супер-Его). У цій парадигмі конфліктна поведінка є своєрідною формою зовнішньої реалізації несвідомого напруження, а часті міжособистісні конфлікти можуть свідчити про незавершені внутрішні конфлікти або проекти психічного змісту. Дослідники, які працюють у руслі психодинамічної моделі, розглядають конфлікт також як механізм переносу – коли неусвідомлені емоції або образи з минулих значущих відносин відтворюються у поточній взаємодії [27, 12].

Гуманістичний підхід репрезентує конфлікт у позитивному ключі як необхідну умову особистісного зростання та самореалізації. Представники цього напрямку – К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл – підкреслюють, що суперечності між «Я-ідеальним» та «Я-реальним», між потребою в автономії та належності, між прагненням до сенсу і соціальними обмеженнями – є неминучими складовими досвіду людини. Таким чином, конфлікт виступає як індикатор незадоволених екзистенційних потреб, а здатність особистості опрацьовувати й трансформувати ці конфлікти є маркером її зрілості [24, 22].

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на ситуаційних і міжособистісних чинниках, що обумовлюють виникнення конфліктів: на розподілі ролей у групі, на сприйнятті справедливості, на структурі статусних позицій, а також на рівні розвитку комунікативних навичок. У межах цього

підходу конфлікти трактуються як результат порушення рівноваги у системі соціальної взаємодії. Важливу роль тут відіграє якість зворотного зв'язку, ступінь емпатійності учасників та їхні комунікативні установки. У освітньому просторі студентства, де групова динаміка є особливо інтенсивною, саме соціально-психологічні фактори часто виступають первинними конфліктогенами [17, 35]. Мультидисциплінарний підхід до розуміння конфлікту дозволяє не лише краще пояснити механізми його виникнення, але й сформулювати практичні стратегії для його подолання, адаптовані до конкретних контекстів, зокрема, до особливостей студентського віку.

Особливо важливим для розуміння конфліктної поведінки є питання її типологізації — тобто виділення основних форм реагування особистості на конфліктну ситуацію. Тип поведінки в конфлікті визначається цілою низкою чинників: рівнем емоційної регуляції, домінуючими мотиваційними установками, характерологічними рисами, попереднім досвідом і специфікою соціального контексту. Однією з найпоширеніших у психологічній практиці є класифікація стилів поведінки в конфлікті, запропонована Кеннетом Томасом. Її основу становить поєднання двох базових параметрів – орієнтації на власні інтереси (асертивність) і орієнтації на інтереси іншого (кооперативність). Відповідно до співвідношення цих параметрів виділяють п'ять основних стилів: конкуренцію, уникання, пристосування, співпрацю та компроміс [33, 25].

Стиль конкуренції передбачає високу орієнтацію на себе і низьку – на іншого, що проявляється в наполегливому відстоюванні власної позиції, часто за рахунок ігнорування потреб партнера. Така стратегія характерна для особистостей із високою домінантністю, ригідністю мислення або сильними лідерськими амбіціями. Уникання, навпаки, передбачає низький рівень залученості до конфлікту загалом і полягає у свідомому дистанціюванні від напруженої ситуації, що часто зумовлено тривожністю, страхом критики чи втратою іміджу. Пристосування фокусується на збереженні стосунків, навіть ціною власних інтересів, і зустрічається серед осіб із низьким рівнем конфліктної толерантності або високою потребою в соціальному схваленні. Компроміс

передбачає взаємні поступки, а співпраця – спільне конструктивне вирішення конфлікту через відкриту комунікацію та пошук варіантів, які задовольняють обидві сторони [18, 12].

У контексті студентського віку ця типологія набуває особливої значущості. За результатами низки емпіричних досліджень, серед студентів переважають стилі уникання та конкуренції, що пов'язано, з одного боку, із підвищеною чутливістю до оцінювання, страхом осуду, невпевненістю в собі, а з іншого – з прагненням до самоствердження, демонстрації сили або авторитету у групі. Такий дисбаланс нерідко зумовлює поляризацію комунікативного простору, створює умови для латентного напруження і послаблює можливості конструктивного діалогу [4, 34].

Тип поведінки в конфлікті нерозривно пов'язаний із рівнем розвитку соціального інтелекту, емоційної зрілості та комунікативної компетентності особистості. Таким чином, типологія К. Томаса не лише виконує діагностичну функцію, а й є основою для індивідуалізації психокорекційної та профілактичної роботи, особливо в умовах освітнього простору, де конфлікти це явище поширене та неминуче.

Формування конфліктної поведінки є результатом дії широкого спектра чинників, які взаємодіють між собою на різних рівнях: індивідуально-психологічному, соціальному, ситуативному та віковому. Ця взаємодія створює унікальне підґрунтя для того, як саме особистість буде реагувати на конфліктогенну ситуацію – з конструктивною адаптацією чи деструктивним уникненням, з агресією чи компромісом. У психологічних дослідженнях підтверджено, що найбільш суттєвими індивідуальними передумовами конфліктної поведінки є емоційна нестабільність, низький рівень фрустраційної толерантності, імпульсивність, тривожність, акцентуації характеру, а також занижена або надмірно завищена самооцінка [13, 23].

У студентському віці, який належить до періоду ранньої дорослості, ці чинники особливо активізуються внаслідок психологічної нестабільності та постійної потреби адаптуватися до нових соціальних, навчальних і особистісних

умов. Серед основних внутрішніх факторів конфліктності у студентів можна виділити: емоційну нестійкість, що виявляється у швидких коливаннях настрою та підвищеній реактивності; потребу в самоствердженні, що часто вступає в суперечність із груповими нормами; високий рівень фрустрації, який виникає у зв'язку з нереалізованими очікуваннями або перевантаженням вимогами; змагання за статус, лідерство або визнання; а також недосконалу здатність до емоційної регуляції, оскільки ця функція ще не досягає стабільного рівня розвитку у більшості осіб цієї вікової категорії [21, 1].

Окрім внутрішніх, вагому роль відіграють зовнішні або середовищні фактори. Це передусім академічне навантаження, що супроводжується жорсткими дедлайнами, оцінювальним тиском і конкуренцією; конфлікти з викладачами, які можуть бути зумовлені як порушенням меж, так і відсутністю чіткого зворотного зв'язку; напружені стосунки з однолітками – особливо в умовах поганої адаптації чи соціальної ізоляції. Сучасні дослідження також звертають увагу на вплив медіапростору, зокрема соціальних мереж, які не тільки створюють додаткове порівняльне тло (що часто породжує почуття недостатності), а й формують агресивні шаблони спілкування та конфліктні «меми» — культурні патерни, що нормалізують різкі реакції, знецінення, провокації [23, 6].

Крім того, зміни у ціннісних орієнтаціях молоді, пов'язані з глобалізаційними процесами, посиленням індивідуалізму та переосмисленням традиційних соціальних ролей, також можуть ускладнювати взаєморозуміння, сприяти внутрішньому конфлікту або відчуттю розгубленості у спілкуванні. Усе це створює передумови для виникнення ситуацій соціального напруження, які в умовах негармонізованого характеру, відсутності навичок конструктивного вирішення конфліктів та емоційного самоконтролю можуть реалізовуватися у формі конфліктної поведінки.

Окреме, але надзвичайно важливе значення у виникненні та перебігу конфліктної поведінки має рівень сформованості комунікативних навичок, які визначають якість міжособистісної взаємодії. У ситуаціях, де бракує навичок

активного слухання, емоційного реагування, чіткого вербалізування власних почуттів або думок, суттєво зростає ризик взаємного нерозуміння, перекручування намірів і неусвідомленого порушення особистісних меж іншого. Відсутність здатності до конструктивного зворотного зв'язку або до адекватного позначення власної позиції часто призводить до ескалації конфлікту, переходу від латентного напруження до відкритого зіткнення. Така динаміка є особливо властивою молодіжному віку, коли прагнення до самоствердження не завжди супроводжується розвинутою здатністю до рефлексії чи стриманості в емоційних реакціях [28, 21].

Натомість студенти, які мають сформовані соціальні та емоційно-комунікативні компетентності, зазвичай демонструють вищу толерантність до стресу та кращу адаптивність до складних міжособистісних ситуацій. Серед таких компетентностей провідну роль відіграють соціальний інтелект, що забезпечує гнучке сприйняття поведінки інших; емпатія, яка формує здатність враховувати емоційний стан співрозмовника; а також асертивність – уміння захищати власні інтереси без порушення прав інших. Саме ці навички є ключовими у формуванні конструктивного стилю поведінки в конфліктних ситуаціях, зокрема через здатність знижувати інтенсивність емоційного напруження, уникати пасивної агресії або прямого протистояння, що не веде до вирішення проблеми [27, 14]. Комунікативна компетентність не просто виступає фоном для соціальної поведінки, а є активним регулятором конфліктної активності, формуючи підґрунтя для самоконтролю, критичного мислення, конструктивної реакції на стрес і ефективного вирішення міжособистісних суперечностей. Її розвиток у студентському віці є важливою умовою як академічного успіху, так і психологічного благополуччя.

Конфліктна поведінка студентів є результатом динамічної взаємодії як внутрішніх (емоційних, характерологічних, мотиваційних), так і зовнішніх (соціальних, організаційних, ситуативних) факторів. Усвідомлення цього дозволяє здійснювати цілеспрямовану психологічну діагностику та інтервенцію,

особливо у випадках, коли конфлікти мають тенденцію до повторюваності або значно ускладнюють процеси навчання й соціалізації.

1.3. Зв'язок між акцентуаціями характеру та конфліктною поведінкою в освітньому просторі студентства

Аналіз наукових джерел свідчить, що акцентуації характеру можуть виступати значущим предиктором конфліктної поведінки, особливо в умовах соціальної напруги або міжособистісної невизначеності. Кожен тип акцентуації має свої поведінкові характеристики, які можуть як сприяти ефективній адаптації, так і ускладнювати процеси взаємодії, особливо в ситуаціях емоційної фрустрації.

Дослідження, проведені як у вітчизняних, так і в зарубіжних освітніх закладах, підтверджують існування виразного зв'язку між окремими типами акцентуацій характеру та схильністю до конфліктної поведінки. Акцентуації, які самі по собі ще не виходять за межі психологічної норми, в умовах соціального напруження, невизначеності чи міжособистісних труднощів можуть набувати деструктивного характеру, посилюючи конфліктогенність особистості.

Так, гіпертимний тип, як правило, вирізняється підвищеним рівнем активності, оптимізмом, енергійністю та схильністю до лідерства. Однак у міжособистісних ситуаціях така особистість може виявляти імпульсивність, емоційну нестриманість і недостатній самоконтроль, особливо у випадках, коли її ініціативність не знаходить підтримки. У поєднанні з низькою толерантністю до критики це часто провокує відкриті суперечки, емоційні зіткнення та зниження групової згуртованості.

Інший приклад – збудливий тип, для якого характерні ригідність, схильність до педантизму, високий рівень контролюваності та прагнення до домінування. У спільній діяльності такі особистості можуть наполягати на деталях, не допускати альтернативних точок зору, що нерідко викликає напруження в команді, породжує мікроконфлікти через розподіл

відповідальності або ж формує атмосферу жорсткого контролю, яка блокує відкриту комунікацію.

Особливо показовим у контексті конфліктної поведінки є демонстративний тип акцентуації. Такі особистості мають виражену потребу в увазі, емоційній підтримці та соціальному схваленні. Заради цього вони можуть вдаватися до демонстративної поведінки, перебільшення емоцій, драматизації конфліктної ситуації або провокування на відкриту реакцію. Ці риси нерідко сприймаються оточенням як маніпулятивні або нещирі, що спричиняє дистанціювання з боку групи, втрату довіри та, відповідно, конфлікти на рівні взаємних очікувань. Акцентуації характеру не лише впливають на те, як особистість переживає конфлікт, а й значною мірою визначають модель її реагування – активну або пасивну, емоційно-заряджену або нейтральну, спрямовану на ескалацію чи на згладжування. Усі ці особливості необхідно враховувати як у процесі психодіагностики, так і при формуванні профілактичних або корекційних програм для студентської молоді [26, 31].

Водночас не менш важливим є розгляд тих типів акцентуацій, які на перший погляд здаються неконфліктними, однак при глибшому аналізі виявляють латентну схильність до внутрішньої напруги, що в окремих випадках також може реалізовуватися у формі конфліктної поведінки. Йдеться, зокрема, про циклотимічний та тривожний (або тривожно-боязкий) типи акцентуацій.

Особи з циклотимічним типом вирізняються підвищеною емоційною вразливістю, сором'язливістю, прагненням уникати відкритого протистояння. Вони надзвичайно чутливі до оцінки з боку інших, глибоко переживають критику чи несправедливість, часто мають занижену самооцінку та демонструють схильність до самозвинувачення. У реальному спілкуванні такі особистості намагаються уникати конфліктів, поступаються навіть у випадках порушення власних кордонів, але ця поступливість нерідко є зовнішньою стратегією, за якою криється внутрішній протест, що накопичується і з часом може проявитися у вигляді афективного зриву, істеричної реакції або пасивної

агресії – зокрема, через дистанціювання, мовчазне ігнорування чи саботаж [17, 25].

Схожа динаміка спостерігається і у представників тривожного типу, які характеризуються підвищеним рівнем тривожності, сумнівами у власних силах, залежністю від думки інших та очікуванням негативного розвитку подій. Їхня поведінкова стратегія у конфлікті найчастіше базується на униканні, однак постійне накопичення внутрішнього напруження може призводити до вибухових реакцій у відповідь на незначні подразники або сприйняття загрози. У таких випадках конфліктна поведінка є не результатом наміру, а наслідком перевантаження емоційної системи, відсутності ефективних механізмів саморегуляції та потреби у захисті свого «Я», яке тривалий час перебуває у стані тиску [21, 32].

Ці типи, попри свою зовнішню стриманість і соціальну обережність, можуть створювати приховані конфліктні зони в колективах, оскільки їхні реакції є менш передбачуваними, а незадоволення часто накопичується поступово, без відкритого обговорення [27; 13].

Зв'язок між акцентуаціями характеру та конфліктною поведінкою не є лінійним чи одновимірним, він опосередковується низкою складних психологічних механізмів, що обумовлюють як сприйняття конфліктної ситуації, так і способи реагування на неї. Одним із ключових механізмів є афективна регуляція, тобто здатність особистості контролювати власні емоційні імпульси, особливо у ситуаціях напруження або фрустрації. У осіб із вираженими акцентуаціями ця здатність часто порушена: емоції в таких випадках набувають домінантного значення й здатні повністю визначати поведінку, що веде до імпульсивних або надмірно афективних реакцій на незначні подразники [31].

Не менш важливу роль відіграє соціальне сприймання – інтерпретація дій, намірів і ставлень інших людей. В осіб із підвищеною конфліктністю, зокрема у тих, хто має застряглий, циклотимічний чи збудливий тип акцентуації, часто спостерігається викривлення сприйняття міжособистісної ситуації, наприклад,

схильність бачити агресію там, де її немає, або інтерпретувати нейтральні зауваження як особисті образи. Це призводить до гіперчутливості до соціального зворотного зв'язку й до того, що конфлікти ініціюються ще до фактичного загострення ситуації [12].

Важливою також є мотиваційна складова, яка залежить від характерологічного профілю особистості. Особи з вираженими демонстративними або гіпертимними рисами можуть бути вмотивовані на домінування, самоствердження або здобуття соціального визнання будь-якою ціною, що зумовлює агресивні або провокативні форми поведінки. Натомість для осіб із тривожною чи неустійкою акцентуацією характерною є установка на уникнення, що проявляється в пасивності або психологічному відстороненні у відповідь на конфлікт.

Ще одним важливим чинником є рівень самооцінки. Як надмірно занижена, так і завищена самооцінка корелює з підвищеною конфліктністю, проте за різними механізмами. Занижена самооцінка обумовлює підвищену чутливість до критики, сумніви у власній значущості та захисну агресивність у відповідь на уявну загрозу, тоді як завищена – створює ілюзію непомильності та виправдовує домінуючу поведінку навіть за рахунок інших [27, 15].

Усе це набуває особливої актуальності в умовах студентського віку – періоду, в якому особистість перебуває на стадії активного становлення, а основні поведінкові патерни ще не є повністю стабілізованими. У цей час конфлікти мають потенціал бути як деструктивним чинником, що підриває емоційне благополуччя та соціальну інтеграцію, так і важливим досвідом, який сприяє самопізнанню, формуванню навичок асертивності та розвитку конструктивної поведінки. Саме тому характерологічні особливості особистості відіграють ключову роль у визначенні того, як індивід буде реагувати на зіткнення інтересів, цінностей або соціальних ролей, що є звичним явищем у студентській спільноті [32, 34].

На практиці це означає, що студенти з різними типами акцентуацій характеру потребують не уніфікованих, а диференційованих підходів з боку

фахівців психологічної служби, які враховують не лише загальні особистісні параметри – рівень тривожності, соціальної активності чи комунікативної компетентності, але й глибинні структурні характеристики індивіда, які визначають домінантні стилі його поведінки у конфліктних і соціально напружених ситуаціях. У процесі роботи зі студентською молоддю доцільно опиратися не лише на результати психодіагностики, а й на комплексне уявлення про особливості характерологічного профілю, зокрема: які риси особистості є реактивними, де саме зосереджена вразливість, які поведінкові патерни активізуються у разі загрози або критики.

Ефективна профілактика деструктивної поведінки в цьому контексті передбачає ранню психологічну діагностику – як обов’язковий етап адаптації студентів до нового соціального середовища. Така діагностика дозволяє виявити потенційно конфліктогенні типи реагування ще до того, як вони перейдуть у форму стабільної міжособистісної дезадаптації. Окрім цього, важливим інструментом підтримки є психокорекційна робота, спрямована не на «виправлення» характеру, а на розвиток ресурсів, саморефлексії та конструктивних способів вираження емоцій.

Особливо ефективними у роботі з молоддю зарекомендували себе тренінги розвитку асертивності, які сприяють формуванню здатності відкрито й без агресії відстоювати власні межі. Також надзвичайно цінними є тренінги емоційної регуляції, які допомагають студентам усвідомлювати й переробляти емоційні імпульси, а також заняття з розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів, що моделюють соціальні ситуації з високим ступенем напруження і навчають ефективним стратегіям реагування. У сукупності ці підходи дозволяють знизити ризик формування деструктивної поведінки, сприяють підвищенню психологічної стійкості, гармонізації соціальних контактів і, зрештою, формуванню здорового емоційно-соціального середовища у студентському колективі [6, 28].

Отже, існує тісний взаємозв’язок між характерологічними акцентуаціями особистості та її конфліктною поведінкою. Цей зв’язок опосередковується

психофізіологічними, емоційними й соціально-психологічними факторами, а тому потребує як теоретичного осмислення, так і емпіричної перевірки, зокрема у межах молодіжного академічного середовища.

Висновок до розділу I

У межах першого розділу було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння акцентуацій характеру, конфліктної поведінки та особливостей їхнього прояву у студентському віці. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що акцентуації характеру, незважаючи на свою відносну нормативність, відіграють значну роль у формуванні стилю міжособистісної поведінки.

Акцентуація характеру – крайні варіанти норми, за яких окремі риси характеру надмірно посилені, унаслідок чого виявляється вибіркова уразливість стосовно одних психогенних впливів при збереженні стійкості, адаптованості до інших. Акцентуація характеру за несприятливих умов життя людини може переходити у тотальну деформацію, яка призводить до порушення соціальної поведінки людини.

Розглянуто основні класифікації акцентуацій, зокрема в підходах К. Леонгарда та А. Є. Личка, а також сучасні погляди українських психологів на характерологічну специфіку молодіжного віку. З'ясовано, що окремі типи акцентуацій (гіпертимний, збудливий, демонстративний) мають безпосередній зв'язок із підвищеною конфліктністю, у той час як сенситивний і тривожний типи схильні до латентних форм напруження й пасивної агресії.

Узагальнення сучасних підходів до розуміння природи конфлікту в психології — зокрема когнітивного, психоаналітичного, гуманістичного та соціально-психологічного — дозволяє розглядати конфлікт не лише як деструктивне зіткнення інтересів, а як складний, багатовимірний феномен, що має як загрозливий, так і потенційно конструктивний характер. У межах когнітивного підходу конфлікт осмислюється як результат індивідуального

сприйняття ситуації, в якій порушується узгодженість між очікуваннями, цінностями або потребами. Психоаналітичний підхід, навпаки, акцентує увагу на внутрішньоособистісних джерелах конфлікту, вказуючи на його коріння в глибинних психічних процесах — наприклад, у боротьбі між інстинктивними потягами та соціальними заборонами.

Важливо зазначити, що в усіх цих підходах простежується спільна ідея: наслідки конфлікту визначаються не стільки самим фактом його наявності, скільки способом реагування з боку особистості. Саме індивідуальні особливості людини — зокрема її характер, емоційна зрілість, комунікативні навички та попередній досвід — виступають вирішальними у формуванні як руйнівного, так і конструктивного сценарію конфліктної взаємодії.

Значний практичний інтерес становить аналіз типологій конфліктної поведінки, які дозволяють класифікувати основні стратегії реагування особистості на конфлікт. Найбільш визнаною та поширеною є модель, розроблена К. Томасом, що передбачає п'ять основних стилів поведінки в конфлікті: конкуренція, уникання, пристосування, компроміс і співпраця. Ці стилі базуються на двох ключових критеріях — орієнтації на власні інтереси та орієнтації на інтереси іншої сторони.

У контексті освітнього простору студентства ця типологія дає змогу не лише окреслити загальні тенденції, але й глибше зрозуміти, які саме стилі поведінки є найбільш поширеними у молодіжному колективі, що знаходиться у постійному процесі соціальної адаптації, самоствердження та пошуку групової ідентичності. Як показують емпіричні дані, серед студентів найчастіше фіксуються стилі уникання та конкуренції, що відображає поєднання внутрішньої невпевненості з прагненням до визнання, і водночас вказує на потребу в розвитку навичок конструктивної взаємодії.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА КОНФЛІКТНУ ПОВЕДІНКУ СТУДЕНТІВ

2.1. Етапи проведення та характеристика основних методик дослідження

Дане дослідження було проведено в Тернопільському національному технічному університеті імені Івана Пулюя серед студентів із кафедри психології, спеціальності «Психологія». Загальна вибірка становила 35 осіб віком від 18 до 23 років. Формування вибірки здійснювалося за методом цілеспрямованого відбору, з урахуванням добровільної згоди учасників брати участь у дослідженні.

Збір емпіричних даних здійснювався в онлайн-форматі шляхом заповнення Google Forms, що забезпечило зручність, доступність, і дотримання принципів анонімності. Учасникам було запропоновано пройти три психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити як характерологічні особливості, так і типові форми поведінки в конфліктних ситуаціях.

Дослідження проводилося поетапно, з дотриманням логіки наукового пошуку та відповідності до поставленої мети роботи. Емпіричне дослідження включало в себе такі етапи:

1. Підготовчий етап – формування мети та завдань дослідження, визначення методичного інструментарію та його затвердження з керівником, підготовка онлайн-тестування.

2. Організаційний етап – розробка тестів у форматі Google Forms, інформування студентів про умови та процедуру участі.

3. Діагностичний етап – проведення тестування, збір отриманих емпіричних даних, перевірка заповнених відповідей на повноту й достовірність.

4. Аналітичний етап – систематизація результатів, їх обробка та узагальнення.

5. Інтерпретаційний етап – формулювання висновків, аналіз взаємозв'язку

впливу акцентуацій характеру з конфліктною поведінкою студентів.

Експериментальне дослідження було розпочато з методики «Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту Леонгарда-Шмішенка», метою якої є визначити акцентуйовані властивості характеру досліджуваних. Ця методика складається з 88 питань, які стосуються різних сторін та сфер життя особистості, на які необхідно відповісти «так» або «ні», причому, кожна відповідь має відображати власну думку респондента про самого себе. За допомогою отриманих відповідей визначаються наступні 10 типів акцентуацій характеру:

1. Гіпертимний тип відрізняє велика рухливість, товариськість, балакучість, виражені жести, міміка, пантоміміка, надмірна самостійність, схильність до пустощів, недолік почуття дистанції у відношеннях з іншими;
2. Застрагаючий тип його характеризує помірна товариськість, занудливість, схильність до моральностей, неговіркий;
3. Емотивний тип характерна емоційність, чутливість, тривожність, балакучість, боязнь, глибока реакція в області тонких почуттів ;
4. Педантичний тип, характеризується ригідністю, інертністю психічних процесів, тяжкістю на підйом, довгим переживанням травмуючих подій;
5. Тривожний тип властива низька контактність, мінорний настрій, боязкість, лякливість, невпевненість у себе;
6. Циклотимний тип характеризується зміною гіпертимних і дистимних станів. Їм властиві часті періодичні зміни настрою, а також залежність від зовнішніх подій;
7. Демонстративний тип характеризується підвищеною здатністю до витіснення, демонстративністю поведінки, жвавість, рухливість, легкість у встановленні контактів;
8. Збудливий тип недостатньо керований, послаблений контроль над потягами і спонукami поєднуються у людях такого типу з владою фізіологічних потягів;
9. Дистимічний тип відрізняються серйозністю, наявністю пригніченості

настрою, повільністю, слабкістю волевих зусиль;

10. Екзальтований тип яскравою рисою є здатність захоплюватися, а також - усмішливість, відчуття щастя, радості, насолоди.

Надалі відбувається інтерпретація отриманих результатів. Максимальною сумою балів, що отримуються в результаті тестування – 24. Ознакою акцентуації вважається величина, яка не перевищує 12 балів, сума балів в діапазоні від 12 до 19 балів визначається як тенденція до тої чи іншої акцентуації. В разі перевищення 19 балів риса характеру вважається акцентуованою.

Всі отримані показники респондентів після проходження даної методики відображені у вигляді таблиці «Особистісні профілі акцентуацій» (див. додаток Г).

Слід підкреслити, що дана класифікація цих акцентуацій особистості не є класифікацією девіацій, а знаходиться в крайніх межах норми. Таким чином, при належному розвитку акцентуовані особистості зможуть розкрити більші творчі здібності, ніж неакцентуовані, з урахуванням того, якщо їх правильно спрямувати.

Для дослідження стилю і структури міжособистісних відносин та їх особливостей, аналізу характеру взаємодії респондентів у соціальному середовищі, ми використали методику «Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі».

Методика створена Т. Лірі, Р. Лефоржем та Р. Сазеком у 1954 році і призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе та ідеальне «Я», а також для вивчення стосунків у малих групах. Ця методика виявляє переважаючий тип ставлення до людей в самооцінці та взаємооцінці. Саме ці фактори визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття.

Методика заснована на концепції міжособистісного кола, де всі взаємодії класифікуються за двома основними вимірами: Домінантність— підпорядкування (активність у взаємодії) та дружність — агресивність (емоційний тон комунікації).

Відповідно до виявлених типів міжособистісної поведінки складено

опитувальник, який являє собою набір з 128 простих влучних характеристик особистості, надалі згрупованих по 16 запитань у 8 октантів (типів), що характеризують різні психологічні профілі. На основі цього, Лірі розробив кругову модель міжособистісної поведінки, яка містить такі типи поведінки особистості:

1.Авторитарний (характеризується такими рисами як впевнений у собі, керівник, владний);

2.Егоїстичний (характеризується такими рисами як самовпевнений, незалежний, іноді грубий);

3.Агресивний (характеризується такими рисами як ворожий, критичний, непоступливий);

4.Підозрілий (характеризується такими рисами як замкнутий, стриманий, тримає дистанцію);

5.Підпорядковуючий (характеризується такими рисами як пасивний, слухняний, уникливий);

6.Залежний (характеризується такими рисами як покірний, невпевнений, потребує підтримки);

7.Доброзичливий (характеризується такими рисами як доброзичливий, лагідний, допомагає);

8.Альтруїстичний (характеризується такими рисами як турботливий, співчутливий, співпрацює).

Після отримання відповідей підраховується загальна сума балів кожного респондента по 8 типах, згідно з ключем. Максимальна оцінка рівня по кожному типу, яку передбачає методика Лірі на міжособистісні стосунки, може становити 16 балів, які, в свою чергу, поділяються на 4 ступені вираженості відносин:

- Від 0 до 4 балів - низька ступінь вираженості (адаптивна поведінка);
- Від 5 до 8 балів-помірна ступінь вираженості (також адаптивна поведінка);
- Від 9 до 12 балів - високий ступінь вираженості (екстремальна поведінка);
- Від 13 до 16 балів - екстремальна ступінь вираженості (схильна до патології поведінка).

Наступний етап обробки, який передбачає методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, являє собою визначення показників за двома основними векторами: домінування – дружелюбність. Дані показники визначаються за допомогою спеціальних формул.

Позитивне значення за шкалою домінування вказує на найяскравіший приклад лідерських якостей досліджуваного. Негативне значення вказує на схильність до підпорядкування та уникнення відповідальності.

Позитивне значення за шкалою «дружелюбність» вказує на прагнення людини бути доброзичливою та схильною до співпраці. Негативне значення вказує на наявність у людини агресивних і конкурентних тенденцій.

Отримані результати по даній методиці дозволяють оцінити типи поведінки та стиль спілкування респондентів у міжособистісних відносинах, що вказує на різні показники, як конфліктність, дружелюбність, відчуженість, агресивність до оточення.

Наступною методикою, яку ми використали в ході емпіричного дослідження була «Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті». Ця психодіагностична методика дозволяє визначити типи поведінки респондентів у конфліктній ситуації, а оскільки ми досліджуємо студентів, то є очевидним що їх супроводжують багато конфліктних ситуацій чи суперечок. Опитувальник допоможе у дослідженні зв'язку впливу акцентуацій характеру на конфліктну поведінку студентів та їх вибору стратегії поведінки у конфліктній ситуації.

Опитувальник був створений вченим К.Томасом у 1956 році з метою адаптації солдатів до мирного життя, проте дана запропонована система була настільки унікальна та корисна, що в 1972 році вже була визнана інтелектуальним продуктом для загального використання. В цьому опитувальнику К.Томас виділив 5 типів поведінки: співпраця, суперництво, уникнення, компроміс, пристосування. І вважав, що кожна людина самостійно обирає собі якусь одну чи декілька стратегій поведінку у конфліктних ситуаціях і успішно ними користується протягом життя.

В опитувальнику запропоновано двомірну модель регулювання конфліктів, перший вимір – кооперація, заснована на увазі до інтересів інших людей та другий вимір – напористість, що передбачає ігнорування цілей оточуючих та захист власних інтересів. До цих двох вимірів належать п'ять типів поведінки в конфліктних ситуаціях, які чітко прослідковуються у кожному. Текст опитувальника складається із 60 тверджень щодо різних життєвих або спірних ситуацій, які у свою чергу поділяються на 30 пар і з кожної необхідно вибрати варіант відповіді (А або Б), який на думку респондента відповідає його поглядам.

Після проходження респондентами опитувальника та отримання відповідей, відбувається обробка та інтерпретація результатів. Кількість балів, набраних випробуваними за кожною із п'яти шкал (співпраця, суперництво, уникнення, компроміс, пристосування), дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідної стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях. Для кращого розуміння кожного типу поведінки в конфлікті, проведемо характеристику цих п'яти типів.

1. Співпраця. Ця стратегія поведінки передбачає активну взаємодію між сторонами для пошуку рішення, яке максимально задовольняє всіх. Характеризується спокійним та врівноваженим тоном, а також мирним діалогом. Дана модель поведінки спрямована на вирішення виниклого протиріччя, а не на те, щоб залагодити конфлікт. Використовується у ситуаціях, де важливі довгострокові відносини та вимагає відкритого діалогу у вирішенні.

2. Суперництво. Цей стиль поведінки вважається агресивним, де людина прагне досягти своїх цілей та інтересів, не зважаючи на інтереси інших. Людина яка обирає цю модель поведінки, переконана що конфлікт можна вирішити лише у випадку перемоги над опонентом, таким чином вигравши суперечку. Суперництву властива напористість, егоїзм та відстоювання власних інтересів. Використовується у ситуаціях, де важливо швидко прийняти рішення.

3. Уникнення. Цей стиль передбачає відмову від активної участі у конфлікті, вибираючи нейтральну сторону. Людина уникає суперечок, відкладає

вирішення проблеми, їх вчинок можна пояснити словами «мені легше поступитися іншому, ніж вступати в конфлікт». У випадку коли індивід не отримує бажаного у конфлікті, він йде і при цьому ображається на опонента, оскільки вважає це найкращим способом уникнути конфлікту та привернути на себе увагу.

4. Компроміс. Ця модель поведінки передбачає взаємні поступки опонентів для досягнення прийнятного рішення. В результаті такої моделі поведінки головне питання залишається не вирішеним, оскільки кожен опонент бажає отримати щось взамін на свої поступки, а не вирішити питання. Хитрістю людина намагається досягти поставленої мети, однак навряд чи така стратегія вирішує конфлікт повністю. Використовується у ситуаціях, де обидві сторони готові йти на поступки.

5. Пристосування. Цей стиль передбачає підлаштування під інтереси іншої сторони, навіть якщо це суперечить власним інтересам. Як правило, люди які обирають цю модель поведінки у конфлікті, мають низьку самооцінку і не вірять, що їхні інтереси можуть бути важливими. Крім того, хороші стосунки з опонентом для них важливіші, ніж вирішення суперечки. Програш у суперечці - це не вирішення проблеми, а лише її відтермінування. Використовується у ситуаціях, коли важливі довгострокові відносини або конфлікт незначний.

Автори зазначали, що немає правильного вибору стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, оскільки кожен з них має як гідності так і недоліки. Вибір стратегії залежить від характеру та темпераменту людини, її мотивації, цінностей та волевиявлення. Даний опитувальник визначає яким типом поведінки респондент найчастіше керується у конфліктній ситуації. Це пояснюється тим, що в кожній конкретній ситуації можливе застосування тієї чи іншої стратегії поведінки. Незважаючи на це, найоптимальнішою моделлю вважається «співпраця», тому що у випадку вирішення конфлікту опоненти отримують те, що насправді хочуть, а в процесі вирішення питання вони ще й дізнаються про інтереси один одного.

Отримані дані по всіх трьох методиках, ми використали для виконання

поставленої мети роботи і встановленні зв'язку впливу акцентуацій характеру на конфліктну поведінку студентів. У сучасному світі важливим є вміння врегулювання та мирне вирішення конфліктів, оскільки це важлива якість яка може стати в нагоді не лише у освітньому просторі студентства, а і у різних сферах життя особистості.

2.3. Аналіз отриманих емпіричних результатів

З метою визначення акцентуацій характеру які властиві нашій вибірці досліджуваних студентів ми застосували методику «Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту Леонгарда-Шмішенка». За підрахованими балами, до уваги в нашому дослідженні ми беремо показники які перевищують 19 балів(виражена акцентуація), що свідчить про чітку виражену акцентуацію та показники від 12 до 19 балів (середній ступінь вираженості), що свідчить про тенденцію до того чи іншого типу акцентуації. Отже, підраховану суму балів по цих двох шкалах показників, ми будемо використовувати для дослідження впливу акцентуацій характеру на конфліктну поведінку студентів.

По завершенню проведення даної методики та обробки, інтерпретації отриманих результатів ми представили їх у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати тенденції та вираженості акцентуацій характеру у студентів

Акцентуації характеру	Вираженість акцентуацій характеру (вибірка 35 досліджуваних)	
	Кількість осіб	%
Гіпертимний	22	63
Застрягаючий	22	63
Емотивний	31	89
Педантичний	20	57
Тривожний	19	54
Циклотимний	34	97

Продовження таблиці 2.1.

1	2	3
Демонстративний	30	86
Збудливий	19	54
Дистимічний	25	71
Екзальтований	32	92

З відображеного у таблиці, можна стверджувати що тенденція до акцентуацій та чітко виражена акцентуація характеру ставить досить високе відсоткове співвідношення, котрі можуть бути зумовлені впливу останніх років впровадження воєнного стану і постійними змінами у освітньому процесі внаслідок цього. В сучасному світі люди живуть у стані постійного стресу та незнання, тому організму необхідно швидко визначити стратегію поведінки та успішно адаптуватися до нових умов.

У підсумку, ми отримали такі результати тенденції до вираженості акцентуацій характеру у студентів, зокрема гіпертимний тип властивий 22 досліджуваним, що складає вибірку 63% студентів; застрягаючий тип становить також 22 досліджуваних (63%); емотивний тип – 31 досліджуваний (89%); педантичний тип властивий 20 студентам (57%); тривожний тип акцентуації притаманний 19 досліджуваним (54%); циклотимний тип властивий 34 студентам (97%); демонстративний тип – 30 респондентів (86%); збудливий тип – 19 досліджуваних (54%); дистимічний тип – 25 студентів (71%); екзальтований тип становить 32 студенти, що складає 92%.

У підсумку за даною таблицею прослідковується два типи акцентуацій з найвищим відсотковим показником, перший – циклотимний тип 93% , другий – екзальтований тип акцентуацій характеру 92%.

Головною характеристикою циклотимного типу акцентуації характеру за опитувальником Леонгарда-Шмішенка є часті періодичні зміни настрою, загального емоційного тону та залежність від зовнішніх подій. Часто настрій

коливається від енергійного, піднесеного стану – до пригніченого, зниженого. У фазі емоційного підйому людина проявляє підвищену активність, товариськість, оптимізм, вона енергійна, легко вмикається в нові справи, прагне до спілкування та ініціативи. У цей період вона часто справляє враження приємної, відкритої особистості, яка швидко адаптується і приймає рішення та демонструє високу зацікавленість у діяльності.

Проте після цього настає фаза емоційного спаду, коли настрій знижується без очевидної причини. Людина стає замкненою, схильною до самоаналізу, менш активною, уникає контактів і проявляє байдужість до того, що раніше її захоплювало. У цій фазі знижується загальна енергія, уповільнюється мислення, зменшується інтерес до звичних занять, виникає почуття втоми й апатії.

У навчальному середовищі циклотимний тип акцентуації може проявлятися як нерівномірна успішність. Студент в одні періоди активно працює, проявляє цікавість до навчання, бере участь у позакласних заходах, тоді як в інші — пасивний, неуважний, байдужий до результатів. Передбачити поведінку людини з цим типом акцентуацій, у конфліктній ситуації практично неможливо.

Для екзальтованого типу акцентуацій характеру за опитувальником Леонгарда-Шмішенка властива надмірна оптимістичність, емоційність, чутливість, гіперактивність та досить натхненна реакція на будь які події, які інші люди можуть сприймати спокійніше або взагалі залишити без уваги. Для людей з таким типом характеру типова схильність до глибокого захоплення, піднесення, натхнення, а також — до раптового смутку, розпачу чи страху. Їхні емоції легко переходять з одного полюса в інший — від радості до сліз, від ентузіазму до пригнічення, при цьому самі зміни відбуваються дуже швидко. Ці люди дуже чутливі як до позитивних, так і до негативних подій, причому не тільки власних, але й чужих. Їх емоційність часто виходить за межі звичайної стриманості, що іноді сприймається оточуючими як надмірна драматизація або перебільшення.

У соціальній поведінці такі люди вирізняються щирістю, ентузіазмом,

відкритістю до емоційного контакту, швидко захоплюються новими ідеями, ініціативами або людьми. Водночас вони можуть бути надто вразливими до критики, непорозумінь або негативної реакції.

У навчальному середовищі екзальтований тип акцентуації може проявлятися як велика емоційна віддача в улюблених предметах, особливо гуманітарного спрямування. Студенти цього типу часто натхненні своєю діяльністю, щиро цікавляться знаннями та жваво реагують на події або культурні явища. Проте їх легко вивести з емоційної рівноваги, тому для них важлива підтримка, емпатія та спокійне середовище без надмірного тиску. Вони дуже часто сперечаються, але рідко переходять до відкритих конфліктів.

Для наочності отримані результати по даній методиці буде відображено у вигляді рисунка 2.1.

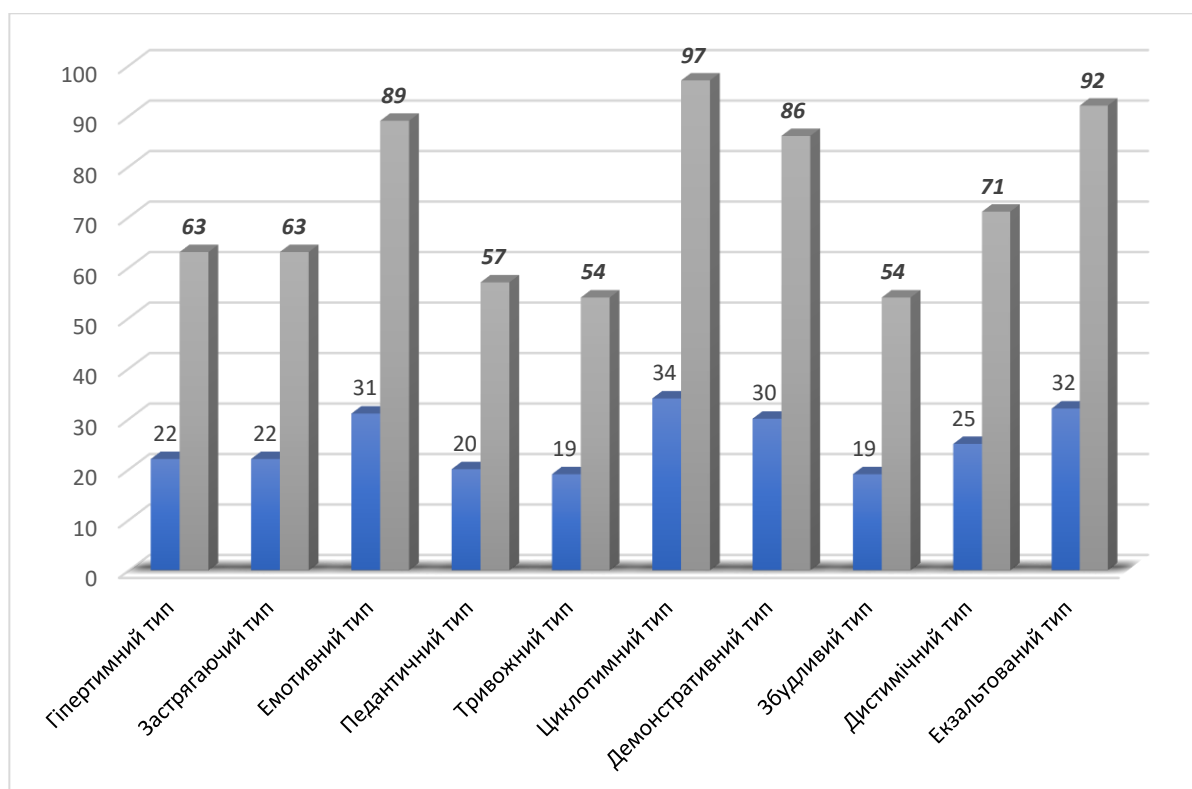


Рис.2.1. Рівні вираженості акцентуацій характеру у студентів

Найнижчі показники спостерігаються по тривожному типу акцентуації 54% відповідно 19 студентів та збудливому – 54%, що становить також 19 студентів.

Тривожний тип акцентуації характеру за опитувальником Леонгарда–

Шмішека вирізняється підвищеною схильністю до тривоги, неспокою, невпевненості в собі та очікуванням негативних подій навіть у відносно безпечних ситуаціях. Люди цього типу часто сумніваються у власних силах, їм важко приймати рішення, особливо в умовах невизначеності чи відповідальності. Вони гостро переживають свої помилки, навіть незначні, і довго не можуть позбутися почуття провини або сорому.

Ці люди зазвичай надмірно обережні, уникають ризику та конфліктів, прагнуть стабільності та передбачуваності. У міжособистісних стосунках вони часто виявляють сором'язливість, надмірну чутливість і страх бути відкинутими або неправильно зрозумілими. Їм важко відкрито висловлювати свої думки або емоції, особливо в незнайомій обстановці або в присутності авторитетних осіб.

У студентській спільноті тривожний тип може проявлятися у формі підвищеного хвилювання перед іспитами, виступами, відповідями перед публікою. Людина може знати матеріал, але через внутрішній тремор не здатна впевнено його викласти.

У дорослому віці тривожний тип також зберігає схильність до уникнення нових або складних ситуацій. Такі люди нерідко потребують підтримки, схвалення, зовнішнього підтвердження своєї цінності. Вони дуже чутливі до критики, особливо публічної, і довго переживають навіть дрібні зауваження. Водночас їх вирізняє висока моральна відповідальність, старанність, бажання допомогти іншим.

Збудливий тип акцентуації характеру за опитувальником Леонгарда–Шмішека вирізняється підвищеною імпульсивністю, недостатнім самоконтролем, схильністю до раптових, емоційно забарвлених реакцій та конфліктної поведінки. Люди з таким типом характеру часто діють швидше, ніж думають: їхні вчинки продиктовані моментом, емоціями, а не раціональним аналізом ситуації. Їм властива запальність, дратівливість, нетерплячість, а в деяких випадках — схильність до агресії, особливо у відповідь на перешкоди або незадоволені потреби.

У повсякденному житті збудливі люди можуть бути грубими, різкими і

нетактовними, особливо коли вони відчувають внутрішнє напруження або стрес. Їм часто буває важко тримати себе в руках під час сварки, навіть якщо конфлікт незначний. Однак через свою імпульсивність вони часто потрапляють у складні ситуації, які самі ж і провокують. У стосунках з іншими вони можуть бути або домінантними, або надто прямолінійними, що ускладнює довготривале спілкування.

У навчальному середовищі збудливий тип акцентуації проявляється у вигляді порушення дисципліни, складнощі із дотриманням правил поведінки, неконтрольованих емоційних вибухів. Студенти із цим типом акцентуації часто мають конфлікти з викладачами та одногрупниками, бувають нестриманими і суперечливими.

Для більш детального аналізу проблеми дослідження ми використали методику «Методика діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі». За допомогою цієї методики ми досліджували типи поведінки респондентів у міжособистісному спілкуванні у студентській соціальній групі, що дало змогу якісно оцінити зв'язок типу поведінки з акцентуацією характеру. У підсумку, ми отримані наступні результати (див.табл. 2.2.)

Таблиця 2.2.

Результати діагностики міжособистісних типів відносин у студентів

Типи міжособистісних стосунків	Рівні поведінки	
	Екстремальна поведінка(високий ступінь вираженості)	
	Кількість осіб	%
Авторитетний	13	37,1
Егоїстичний	9	25,7
Агресивний	12	34,3
Підозрілий	16	45,7
Підпорядковуючий	10	28,6
Залежний	12	34,3
Доброзичливий	16	45,7
Альтруїстичний	13	37,1

З даної таблиці в результаті ми отримуємо такі показники по кожному типу міжособистісних відносин:

- Авторитетний тип прослідковується у 13 студентів, що у відсотковому співвідношенні становить 37,1% від загальної вибірки. Цей тип характеризується домінуванням, впевненістю у собі, потребу у керівництві над іншими. Часто бере на себе ініціативу, ставиться до людей зверхньо, може виявляти жорстокість або нетерпимість до незгоди;
- Егоїстичний тип у 9 студентів, відсоткове співвідношення становить 25,7%. Схильний до самоствердження, не потребує схвалення від інших, діє за власними принципами. Часто байдужий до колективної думки, може бути прямолінійним або навіть егоїстичним;
- Агресивний тип притаманний 12 студентам, що становить 34,3%. Часто конфліктує, легко дратується, виявляє неприйняття, ворожість або сарказм. Критикує інших, недовіряє, бореться за владу або справедливість (на свій розсуд);
- Підозрілий тип проявляється у 16 студентів, що становить 45,7%. Уникає близьких контактів, не довіряє людям, часто насторожений. Може здаватися байдужим або холодним;
- Підпорядковуючий тип виявлено у 10 студентів, становить відсоткове відношення 28,6%. Легко підкоряється іншим, прагне уникати відповідальності. Часто обирає роль виконавця, боїться проявляти ініціативу;
- Залежний тип виявлено у 12 студентів, що становить 34,3% від загальної вибірки. Шукає підтримки та захисту, орієнтується на інших. Легко підпадає під вплив, прагне бути прийнятим, не конфліктує. Іноді — надмірна наївність, нерішучість;
- Доброзичливий тип прослідковується у 16 студентів, що у відсотковому співвідношенні становить 45,7% від загальної вибірки. Орієнтований на гармонійні, відкриті стосунки. Любить допомагати, підтримує,

прагне взаєморозуміння. Часто відкритий, щирий, доброзичливий;

- Альтруїстичний тип виявлено у 13 студентів, що становить 37,1%. Готовий допомагати навіть на шкоду собі, переймається чужими проблемами, здатен до самопожертви. Часто ставить інтереси інших вище за власні.

Для кращої наочності отримані результати ми відобразили на рисунку 2.2.

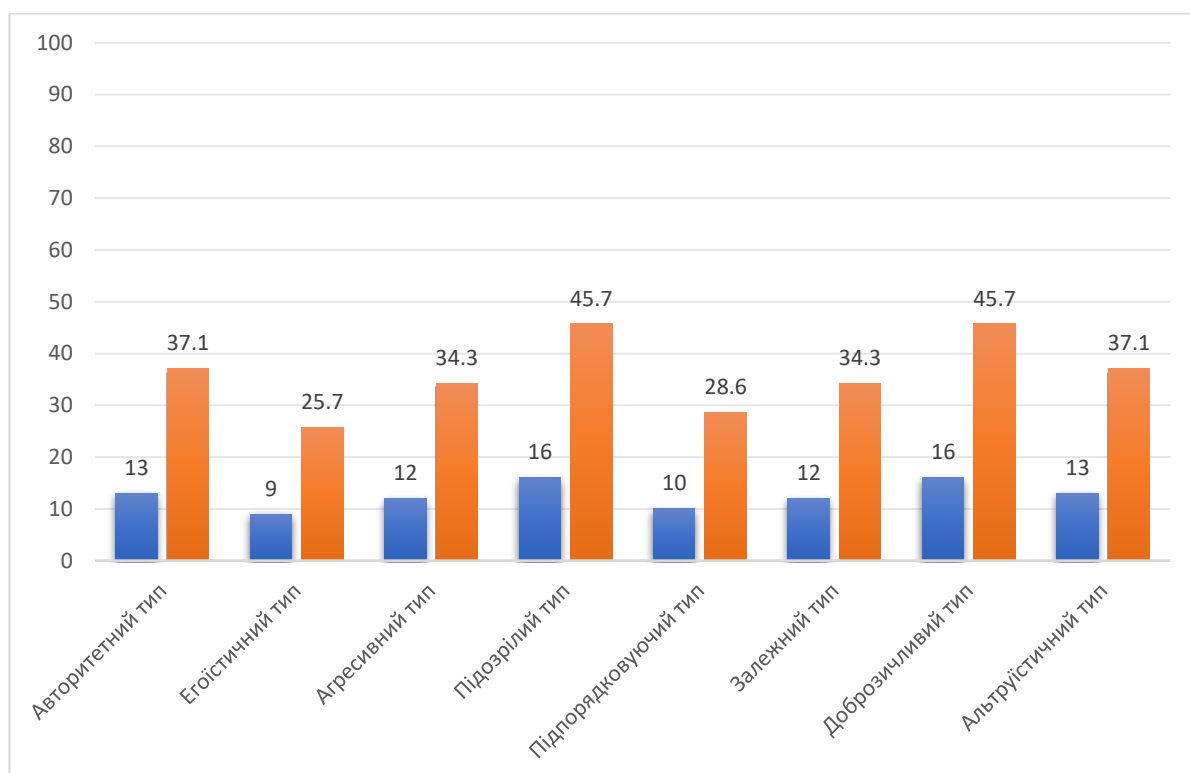


Рис.2.2. Показники по екстремальній поведінці(високий ступінь вираженості) студентів

Як ми бачимо на рисунку найвищими результатами є показники по підозрілому та доброзичливому типах міжособистісних відносин, які становлять по 16 студентів та відсоткове співвідношення 45,7% від загальної кількості вибірки. Найнижчими показниками характеризуються егоїстичний – властивий 9 студентам (25,7%) та підпорядковуючий – 10 студентам (28,6%) типи.

Доброзичливий тип міжособистісної поведінки характеризується відкритістю до спілкування, прагненням до гармонії у взаєминах, емпатією та емоційною чутливістю. Люди з цим типом поведінки схильні до підтримки інших, виявляють турботу, толерантність і щирість. Високий відсоток

представників цього типу (45,7%) свідчить про позитивний соціально-психологічний клімат у колективі, здатність більшості студентів до співпраці, доброзичливої взаємодії та збереження стабільних міжособистісних стосунків.

Підозрілий тип передбачає емоційну стриманість, недовіру, схильність до ізоляції або обережності у взаємодії. Люди цього типу уникають глибоких контактів, схильні до самоусунення, іноді сприймають оточення як потенційно небезпечне або вороже. Високий показник за цим типом (також 45,7%) може свідчити про напруження у міжособистісних стосунках, приховану недовіру або тривожність у частини студентів.

Егоїстичний тип передбачає прагнення до незалежності, самоствердження, самодостатності та певної байдужості до думки оточення. Особи з таким типом поведінки можуть уникати компромісів, переважно орієнтуються на власні інтереси. Показник у 25,7% вказує на те, що в колективі є меншість студентів, які схильні діяти автономно, керуючись внутрішніми переконаннями, іноді на шкоду командній роботі.

Підпорядковуючий тип поведінки характеризується покірністю, уникненням відповідальності, високою залежністю від інших, а також пасивністю в міжособистісній взаємодії. Особи цього типу схильні погоджуватись із більшістю, рідко проявляють ініціативу, часто потребують схвалення і підтримки. Низький показник (28,6%) свідчить про те, що більшість студентів не схильні до надмірної підлеглості, а вміють зберігати автономність у поведінці та рішеннях.

Наступним етапом аналізу даної методики було проведення підрахунку балів за допомогою спеціальних формул методики (домінування = $(I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$, дружелюбність = $(VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$), з метою визначення двох шкал «домінування», «дружелюбність», котрі визначають міжособистісні стосунки з оточуючими див. додаток Д.

Позитивне значення результату, отриманого за формулою «домінантність», свідчить про виражене прагнення людини до лідерства в спілкуванні, до домінування. Негативне значення свідчить про схильність до

підпорядкування, відмови від відповідальності та лідерства.

Позитивний результат за формулою «дружелюбність» є показником прагнення людини до встановлення дружніх стосунків і співпраці з оточуючими. Негативний результат свідчить про агресивно-конкурентне ставлення, що перешкоджає співпраці та успішній спільній діяльності. Кількісні результати є показниками ступеня вираженості цих характеристик. Отримані результати будуть представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Розподіл значень домінування та дружелюбності

Шкали	Кількість осіб	%	Середнє значення
Позитивне значення домінування	20	57,14	6,8
Негативне значення домінування	15	42,86	-6,3
Позитивне значення дружелюбності	22	62,86	6,7
Негативне значення дружелюбності	13	37,14	-5,1

З даної таблиці ми бачимо, що показник позитивного значення домінування становить вибірку з 20 осіб (57,14%), він відображає конструктивну домінуючу поведінку: впевненість у собі, лідерські якості, здатність організовувати інших, ініціативність. Середній бал 6,8 свідчить про виражену, але не надмірну активність у міжособистісній сфері — респонденти, найімовірніше, здатні брати на себе відповідальність, впевнено спілкуватися, впливати на інших без тиску.

Показник негативного значення домінування становить вибірку з 15 осіб (42,86%), це означає деструктивну форму домінування: авторитарність, нав'язування власної думки, агресивність, неповага до позиції інших. Середнє значення –6,3 досить високе (за модифікованою шкалою, де максимум –10), тому можна говорити про схильність до виявів контролю, що переходить межу конструктивного впливу. Така поведінка може супроводжуватися конфліктністю, нетерпимістю, потребою нав'язувати себе.

Показник шкали позитивного значення дружелюбності становить вибірку з 22 студентів, відсоткове співвідношення – 62,86 %, Цей показник свідчить про доброту, емпатію, відкритість до контактів, готовність допомагати. Середнє значення 6,7 — досить високе, що вказує на виражену соціальну привабливість, щирість і готовність до співпраці.

Шкала негативного значення дружелюбності становить вибірку із 13 осіб (37,14%), цей результат означає ворожість, замкненість, підозрілість або неприйняття інших. Середній бал –5,1 вказує на помірно виражену відстороненість або емоційне відчуження. Те, що 37% респондентів демонструють цю особливість, свідчить про наявність певної частини осіб, яким властива недовіра, критичність або емоційна закритість.

Підсумовуючи можна стверджувати, що більшість респондентів мають конструктивні риси домінування та дружелюбності, тобто вони ініціативні, відкриті до співпраці, емоційно теплі у спілкуванні, що позитивно впливає на розвиток міжособистісних відносин. Водночас у значної частини студентів виявлено і негативні тенденції – як схильність до авторитаризму, так і до емоційної відчуженості чи замкненості.

Наступним етапом нашого дослідження є визначення типів поведінки респондентів у конфліктних ситуаціях. Для досягнення поставленої мети ми використали методику «Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті». Отримані результати по методиці висвітлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження стратегій поведінки студентів в конфліктній ситуації

Стратегії поведінки	Вираженість моделі поведінки	
	Кількість осіб	%
Суперництво	3	8,6
Співпраця	7	20
Компроміс	8	22,9
Уникнення	8	22,9

Продовження таблиці 2.4.

1	2	3
Пристосування	9	25,7

По даній таблиці ми можемо провести аналіз кожної зі стратегій з урахуванням отриманих даних у вибірці студентів.

Стратегію поведінки суперництва виявлено у 3 студентів із загальної вибірки, що становить 8,6%, цей показник є найнижчим. Суперництво – це стиль, у якому людина відстоює власні інтереси без урахування інтересів іншого. Така стратегія характерна для рішучих, амбітних і наполегливих особистостей, які прагнуть домінувати та досягати мети будь-якою ціною. Цей підхід часто застосовується в ситуаціях, коли питання принципове або важливе для самозахисту. Однак у міжособистісному контексті така поведінка може призводити до конфліктів, погіршення взаємин і зниження довіри в колективі.

Стратегію поведінку співпраця виявлено у 7 респондентів (20%), ця модель поведінки передбачає активне прагнення знайти спільне рішення, яке максимально задовольнить обидві сторони конфлікту. Це найпродуктивніша стратегія, що базується на взаємній повазі, відкритості до діалогу, конструктивній комунікації та готовності слухати. Це свідчить про наявність у частини групи психологічної зрілості, здатності до емпатії та розуміння інтересів інших людей. В умовах навчального процесу чи роботи така стратегія сприяє згуртованості й ефективному командному результату.

Модель поведінки компроміс виявлено у 8 студентів (22,9%). Компроміс — це стратегія взаємних поступок, де обидві сторони частково відмовляються від своїх вимог заради досягнення прийнятного рішення. Це проміжна позиція між суперництвом і співпрацею. Вони цінують як власні потреби, так і потреби іншої сторони, але не завжди готові вкладати максимум у пошук оптимального рішення. Компроміс часто вважається ефективним у ситуаціях обмеженого часу або коли сторони мають приблизно рівні позиції.

Стратегію поведінки уникнення також становить вибірка із 8 студентів

(22,9%). Уникнення — це стратегія, коли особа не відстоює ні власних інтересів, ні інтересів іншої сторони. Вона або ігнорує конфлікт, або відкладає його вирішення на потім, часто сподіваючись, що проблема зникне сама по собі. Така стратегія може бути тимчасово доцільною (наприклад для зниження емоційного напруження), однак у довгостроковій перспективі призводить до накопичення нерозв’язаних проблем.

Стратегія поведінки – пристосування, яку виявлено у 9 респондентів, яка становить 25,7 % загальної вибірки. Пристосування — це стратегія, коли людина жертвує власними інтересами на користь іншої сторони, часто з метою збереження гармонії, уникнення суперечок або зниження конфліктного тиску. Такий показник може свідчити про високу терпимість, доброзичливість, соціальну адаптивність, але водночас — про ризик знецінення власних потреб і думок. Часте пристосування може спричинити внутрішню напругу, незадоволення та зниження самооцінки.

Для наочності ми відобразили наші отримані дані по даній методиці на рисунку 2.3.

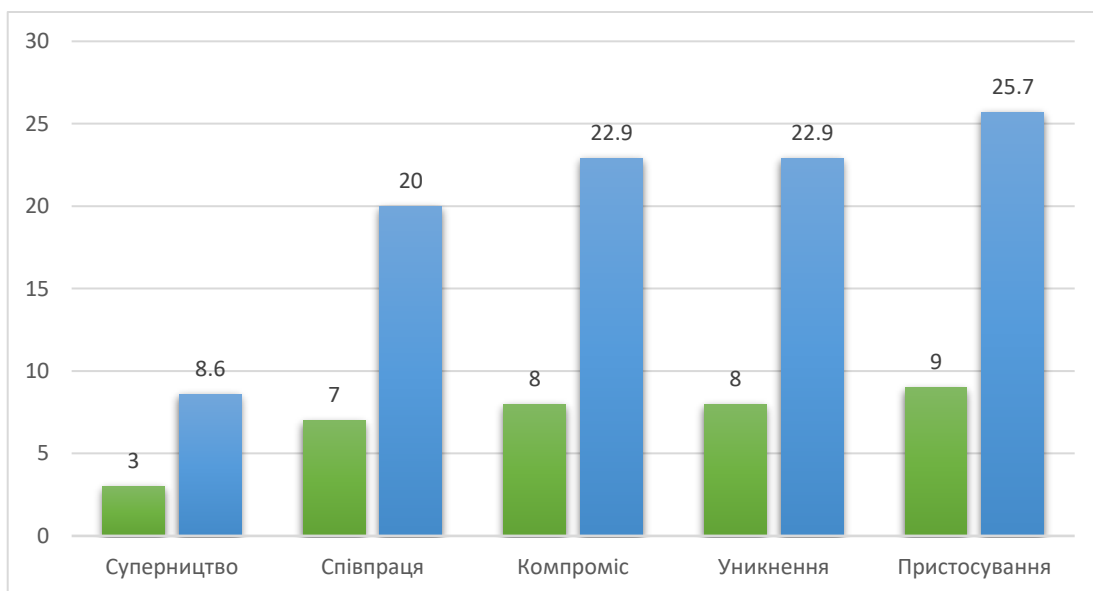


Рис. 2.3. Результати дослідження стратегій поведінки у конфліктній ситуації студентів за методикою Томаса

Таким чином, представлене на рисунку графічне співвідношення свідчить

про домінування м'яких і унікальних форм поведінки у конфлікті (приспонування, компроміс, уникнення), тоді як активні та конструктивно-ініціативні стратегії (співпраця) мають меншу вираженість. Це вказує на потребу у формуванні навичок ефективної комунікації, розвитку емоційного інтелекту та здатності до відкритого, безконфліктного вирішення суперечностей серед студентської молоді.

Для того, щоб встановити зв'язок впливу типів акцентуацій характеру на конфліктну поведінку студентів, ми побудуємо зведену таблицю за результатами попередніх методик, для якісного визначення поставленої мети (див.табл.2.5.).

Таблиця 2.5.

Взаємозв'язок акцентуацій характеру та стратегій поведінки у конфлікті серед студентів

Акцентуації характеру	Вираженість акцентуацій характеру N= 35		Домінування (середня значення)	Дружелюбність (середнє значення)	Стратегії поведінки у конфлікті, %	Типи міжособистісних стосунків, %
	К-сть	%				
Гіпертимний	22	63	6,8	6,7	Співпраця 20%	Авторитетний 40%
Застрягаючий	22	63	-6,3	-5,1	Суперництво 8,6%	Егоїстичний 37,1%
Емртивний	31	89	6,8	6,7	Приспонування 25,7%	Доброзичливий 45,7%
Педантичний	20	57	6,8	6,7	Компроміс 22,9%	Альтруїстичний 37,1%
Тривожний	19	54	-6,3	-5,1	Уникнення 22,9%	Підозрілий 45,7%
Циклотимний	34	97	6,8	6,7	Співпраця 20%	Авторитетний 40%
Демонстративний	30	86	6,8	6,7	Приспонування 25,7%	Доброзичливий 45,7%
Збудливий	19	54	-6,3	-5,1	Суперництво 8,6%	Агресивний 51,4%
Дистимічний	25	71	-6,3	-5,1	Уникнення 22,9%	Підпорядковуючий 42,8%
Екзальтований	32	92	6,8	6,7	Компроміс 22,9%	Альтруїстичний 37,1%

Підводячи підсумки нашого емпіричного дослідження, за даними висвітленими у таблиці, ми можемо провести такий аналіз взаємозв'язку між характеристиками:

- Студенти з вираженими типами акцентуацій як гіпертимий та циклотимний мають високий рівень домінування та дружелюбності, що успішно корелює з авторитетним типом міжособистісних стосунків. Вони схильні до співпраці при виборі стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, що свідчить про їхню активність у соціальних взаємодіях;

- Студенти у яких виявлені застрягаючий та збудливий типи акцентуації характеру. демонструють низький рівень дружелюбності та високий рівень домінування, що пов'язано з егоїстичним та агресивним типом міжособистісних відносин. У ситуації коли виникає конфлікт, найчастіше вони обирають стратегію поведінки суперництво, що свідчить про їхню схильність до конфліктності.

- Студенти з емотивним та демонстративним типами акцентуації характеру, проявляють високий рівень дружелюбності, що корелює з доброзичливим типом міжособистісних відносин. При конфлікті, вони схильні до стратегії пристосування, що свідчить про їх надмірну емоційну чутливість та емпатію.

- Студентки які характеризуються тривожним та дистимічним типами акцентуацій характеру демонструють низький рівень домінування та дружелюбності, що пов'язано з підозрілим та підпорядковуючим типами міжособистісних відносин. У конфліктах найчастіше вони обирають стратегію уникнення, через власну невпевненість та низьку самооцінку.

- Студенти у яких виявлені педантичний та екзальтований тип акцентуації характеру, мають високий рівень дружелюбності, що чітко корелює з альтруїстичним типом міжособистісних відносин. Вони схильні до стратегії поведінки у конфлікті, як компроміс, це свідчить про їхню здатність знаходити баланс та шляхи вирішення питання, які б задовольняли як власні так і чужі

інтереси.

Отримані результати свідчать, що рівень домінування та дружелюбності впливає на формування міжособистісних відносин:

- Студенти з авторитетним типом (40%) частіше мають високий рівень домінування та обирають співпрацю.
- Егоїстичні та агресивні студенти (37,1% і 51,4%) схильні до суперництва, що свідчить про їхню конкурентну поведінку.
- Доброзичливі студенти (45,7%) мають високий рівень дружелюбності та демонструють схильність до пристосування.
- Альтруїстичні студенти (37,1%) частіше використовують компроміс, що сприяє продуктивній соціальній взаємодії.

Отже, акцентуації характеру відіграють важливу роль у формуванні міжособистісних стосунків та виборі стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях. Вони визначають, як людина реагує на суперечки, взаємодіє з іншими та адаптується до соціального середовища. Зв'язок опосередковується низкою багатьох психологічних механізмів, які впливають на вибір поведінки особистості у тій чи іншій ситуації, цей зв'язок опосередковується різними факторами як емоційними, психофізіологічними так і соціальними. Акцентуації характеру мають безпосередній вплив на стиль спілкування, емоційні реакції та поведінку особистості. Висока домінантність та дружелюбність сприяють активній соціальній взаємодії, тоді як низький рівень дружелюбності може призводити до конфліктності, особливо у студентській спільноті.

Висновок до розділу II

У другому розділі ми охарактеризували експериментальну базу дослідження, вибірку респондентів, етапи проведення дослідження та провели експериментальне дослідження метою якого було дослідити взаємозв'язок впливу акцентуацій характеру на конфліктну поведінку студентів.

Розпочали ми наше дослідження з визначення типів акцентуацій у респондентів за допомогою методики «Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту Леонгарда-Шмішенка». За результатами проведення даної методики ми виявили, що у респондентів можуть бути декілька типів акцентуації, лише з різними типами вираженості. Найбільш вираженими типами акцентуацій виявилися: екзальтований тип (86% студентів) має найвищий рівень вираженості, що свідчить про їхню емоційну активність, ентузіазм та схильність до сильних переживань; демонстративний тип (72%) також має високу вираженість, що може вказувати на потребу у визнанні та соціальній увазі; емотивний тип (60%) характеризується високою чутливістю, що може впливати на міжособистісні стосунки та емоційну стабільність.

Помірно вираженими типами акцентуацій є: циклотимний тип (54%) демонструє змінність настрою, що може впливати на соціальну взаємодію та адаптацію; педантичний тип (54%) свідчить про схильність до порядку та деталізації, що може бути корисним у навчанні та професійній діяльності; застрягаючий тип (52%) вказує на тенденцію до фіксації на переживаннях, що може впливати на рівень конфліктності.

Наймеш виражені акцентуації: гіпертимний тип (6%) має низьку вираженість, що може свідчити про недостатню активність та ініціативність у соціальних ситуаціях; дистимічний тип (6%) та збудливий тип (6%) мають низьку вираженість, що може вказувати на емоційну стриманість або нестабільність.

Отримані дані підтверджують, що акцентуації характеру впливають на соціальну адаптацію студентів, їхню поведінку у конфліктних ситуаціях та рівень емоційної стабільності. Висока вираженість певних акцентуацій може сприяти активній соціальній взаємодії, тоді як низька вираженість може вказувати на труднощі у комунікації та адаптації.

Наступним етапом нашого дослідження було проведення методики «Методика діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі», для визначення типів міжособистісних відносин у студентів. Результати дослідження типів

міжособистісних стосунків студентів показують, що екстремальна поведінка (високий ступінь вираженості) проявляється у різних формах, залежно від особистісних характеристик.

Найбільш виражені типи міжособистісних стосунків становлять підозрілий тип (45,7%) та доброзичливий тип (45,7%). Підозрілий тип може вказувати на схильність до недовіри, обережності у соціальних контактах та можливу конфліктність. Доброзичливий тип демонструє відкритість до взаємодії, прагнення до гармонійних стосунків та підтримки інших.

Помірно виражені типи : авторитетний тип (37,1%) свідчить про прагнення до лідерства, впливу на інших та організаційних здібностей; Альтруїстичний тип (37,1%) демонструє готовність допомагати іншим, що може бути пов'язано з високим рівнем емпатії та соціальної відповідальності; Агресивний тип (34,3%) свідчить про підвищену конфліктність, наполегливість та можливу жорсткість у соціальних взаємодіях; Залежний тип (34,3%) свідчить про потребу у підтримці та схильність до залежності від думки інших.

Найменш виражені типи міжособистісних відносин: підпорядковуючий тип (28,6%) демонструє схильність до підкорення авторитетам, що може бути пов'язано з низькою впевненістю у собі та егоїстичний тип (25,7%) вказує на схильність до відстоювання власних інтересів, що може призводити до труднощів у командній роботі.

Отримані дані підтверджують, що студенти демонструють широкий спектр міжособистісних стосунків, від авторитетності та доброзичливості до підозрілості та агресивності. Висока вираженість підозрілого та доброзичливого типів свідчить про контрастні моделі соціальної поведінки, які можуть впливати на рівень конфліктності та адаптацію у колективі.

Для якісного проведення даного емпіричного дослідження також ми ще використали методику «Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті». Ця методика дозволяє виявити типи та стратегії поведінки у конфліктній ситуації, які постають перед студентами. Результати дослідження стратегій поведінки студентів у конфліктних ситуаціях демонструють

різноманітність підходів до вирішення конфліктів, що залежить від особистісних характеристик та соціального контексту.

Найпоширенішими стратегіями поведінки у конфлікті є: пристосування (25,7%), що свідчить про прагнення студентів уникати конфліктів шляхом поступок. Це може бути пов'язано з бажанням зберегти гармонію у взаємодії та уникнути напруження; компроміс (22,9%) та уникнення (22,9%) також мають високий рівень вираженості, що вказує на прагнення студентів знайти баланс між власними та чужими інтересами або уникнути конфліктних ситуацій.

Стратегія поведінки як співпраця, що становить 20% від усієї вибірки, демонструє готовність студентів до конструктивного вирішення конфліктів через діалог та взаємодію.

Модель поведінки як суперництво (8,6%) є найменш поширеною з усієї вибірки, що може свідчити про низьку схильність студентів до конфронтації та боротьби за власні інтереси.

Отримані дані підтверджують, що студенти частіше обирають адаптивні стратегії поведінки у конфлікті, такі як пристосування, компроміс та уникнення, що свідчить про їхню схильність до збереження гармонії у взаємодії.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що акцентуації характеру дійсно мають суттєвий вплив на типові стратегії поведінки у конфлікті. Міжособистісна поведінка, виявлена за методикою Т. Лірі, виступає як проміжна ланка, що поєднує внутрішні особистісні особливості з практичною поведінкою в соціальних ситуаціях.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про існування взаємозв'язку між акцентуаціями характеру та конфліктною поведінкою студентів, що має важливе практичне значення для психологічного супроводу молоді, розробки тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту та формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів у навчальному середовищі.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Методичні основи корекційної програми

У сучасному світі конфліктність серед студентів є досить поширеною проблемою. На виникнення конфліктної ситуації у освітньому просторі студентства впливає чимало факторів. В даний перелік можна віднести: особистісний фактор(настрій, тип акцентуації характеру, емоційний стан, мотиваційний компонент, низький рівень емоційного інтелекту та саморегуляції та інші.), психофізіологічний фактор (втома, апатія, погіршення стану фізичного здоров'я), соціальний фактор (висока завантаженість навчання, несприятливе середовище, неякісно проведений час для відпочинку, непостійний графік навчання через умови воєнного стану, взаємодія з однолітками, конкуренція за лідерство, відмінності у цінностях, поглядах та стилях комунікації) та організаційний фактор (недостатня підтримка з боку викладачів та адміністрації, невирішені конфлікти у студентських групах).

Конфліктність особистості (підвищена готовність до конфлікту) і притаманний їй типовий поведінковий стереотип тісно пов'язані з акцентуаціями характеру. Тобто перебільшеним розвитком певних характерологічних властивостей на шкоду іншим, що призводить до погіршення властивостей на шкоду іншим, що призводить до погіршення взаємодії з соціумом, провокуючи та ескалацію конфліктних ситуацій та інцидентів. Ця обставина зумовлює об'єктивну необхідність пошуку шляхів і засобів забезпечення надання майбутнім фахівцям ефективної психологічної допомоги у формуванні необхідних особистісних якостей.

Важливо зазначити, що психологічну допомогу можуть надавати системою соціально-психологічних психокорекційних програм, тренінгів, спрямованих на подолання психологічного психологічного дискомфорту, психологічної напруги, тривожності, конфліктності та інших негативних

психологічних станів та процесів.

Необхідність вирішення проблеми конфліктності, з якою стикається сучасна студентська молодь, спонукала до розробки даної психокорекційної програми та рекомендації щодо подолання конфліктності серед студентів. Зниження конфліктності серед студентів сприяє покращенню психологічного клімату, підвищенню рівня взаєморозуміння та ефективності навчального процесу.

Одним із видів допомоги для зниження конфліктності може бути розвиток емоційного інтелекту студентів, тобто навчання саморегуляції, управління та розуміння власних емоцій, можна застосовувати практики активного слухання та емпатії. Допомогти студентам у формуванні ефективної комунікації, використання асертивного стилю спілкування, навчання конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій.

Метою психокорекційної програми є зниження рівня конфліктної поведінки студентів шляхом формування навичок конструктивної комунікації, емоційної саморегуляції та розвитку рефлексивності.

Методологія, що використовується в цій програмі спрямована на вирішення наступних поставлених завдань:

1. Ознайомлення студентів з поняттям конфлікту, його причинами та наслідками;
2. Розвинення навичок конструктивної взаємодії в конфліктних ситуаціях;
3. Формування асертивної поведінки та вміння відстоювати власну позицію без агресії;
4. Покращення рівня емоційного інтелекту та емпатії;
5. Зміцнення саморефлексії і внутрішньої саморегуляції.

Дана тренінгова програма розрахована на студентів віком від 18 до 22 років, які виявляють ті чи інші форми конфліктності, проте її можна використовувати і з метою профілактики виникнення конфліктних ситуацій. Програма складається з 8 занять, кожне з занять містить три основні частини: вступну, основну (робочу або базову) та заключну. Одне заняття триває 1 годину.

Вся програма розрахована приблизно на 8 годин.

Методи запропоновані у програмі : Ігрові методи, коло довіри, арт-терапія, дискусія, письмове самоспостереження, колективний аналіз, Тренінг асертивності, інсценування, невербальні вправи, саморефлексія, інтерактивне моделювання, креативне завдання, рефлексивні кола, зворотний зв'язок.

Очікувані результати тренінгу: зниження рівню конфліктності у міжособистісних взаємодіях; оволодіння ефективними стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях; розвиток навичок керування власними емоціями й уникання деструктивних реакцій; підвищення рівня емпатії та комунікативної культури.

Програма тренінгу з зниження конфліктності серед студентів має такі етапи роботи:

Етап I – Підготовка. Для ефективності роботи групи студентів із високими показниками та схильністю до конфліктної поведінки, вона повинна пройти перший етап – підготовчий, у якому буде виявлено готовність до співпраці та мотивацію студентів до вирішення проблеми. На цьому етапі студенти знайомляться один з одним та знаходять спільні теми щодо подолання конфліктності.

Етап II – Усвідомлення. На цьому етапі студенти усвідомлюють про існування конфліктності, її причини та наслідки, для більш ефективної роботи. Основна зміна має відбутися на когнітивному рівні, тобто повинна відбутися рефлексія та набуття сприятливого середовища до відкритого діалогу, обговорення між учасниками тренінгу.

Етап III – Саморегуляція. На цьому етапі учасники ознайомлюються з техніками управління власними емоціями у стресових та конфліктних ситуаціях. Відбувається аналіз власних типів поведінки у різних ситуаціях, їх наслідки та взаємозв'язок з небажаними когнітивними установками, що провокують конфлікт. Цей етап характеризується саморозкриттям, рефлексією та зворотнім зв'язком. Даний етап можна вважати найголовнішим у роботі тренінгової роботи із студентами, адже подальша робота вже підготовує учасників до практичних

кроків, спрямованих на подолання конфліктності, і чим успішніше вони пройдуть даний етап, тим ефективніше вони зможуть вирішувати конфлікти у майбутньому.

Етап IV – Закріплення. На цьому етапі роботи спрямована на закріплення нових форм поведінки у конфліктних ситуаціях та конструктивному вирішенню конфліктів у практиці. Отримані знання під час цього етапу студенти можуть використовувати у повсякденному житті з метою врегулювання конфліктів. Важливим на цьому етапі є обговорення вирішення конфліктів за допомогою різних методів та висловлювання думок учасників групи для більшої ефективності. Цей етап є заключним у даній тренінговій програмі.

3.2. Зміст корекційної програми

Психологічні підходи до профілактики та корекції конфліктної поведінки базуються на теоретичних концепціях комунікативної психології, соціальної взаємодії та особистісної саморегуляції. Вони включають методи розвитку емоційного інтелекту, формування асертивності, навчання ефективним стратегіям поведінки у конфліктних ситуаціях та підвищення рівня соціальної адаптації студентів.

Зміст корекційної програми спрямований на виявлення причин конфліктності, формування навичок управління емоціями, розвиток ефективної комунікації та конструктивне вирішення конфліктів у молодіжному середовищі. Використання сучасних психокорекційних методик дозволяє мінімізувати конфліктні прояви, підвищити рівень міжособистісного порозуміння та створити сприятливий психологічний клімат у студентській спільноті.

Для кращого сприймання інформації ми створили тематичний план корекційної програми у вигляді таблиці (див.табл. 3.1.)

Таблиця 3.1.

Тематичний план психокорекційної програми

№	Теми занять	Вправи	час
1.	Заняття 1. Знайомство <i>Мета:</i> Ознайомлення учасників групи, зниження напруги, вироблення правил групової роботи, встановлення довіри та дружнього середовища.	«Ім'я і якість» «Повітряна кулька» «Груповий герб»	1 год.
2.	Заняття 2. Конфлікти у моєму житті <i>Мета:</i> Усвідомлення особистого досвіду конфліктів та їх впливу, наслідків, розширення уявлення про шляхи вирішення конфліктів та розвиток здатності безоціночного сприймання людей довкола.	«Моя історія конфлікту» «Лінія конфліктів» «Конфліктні асоціації» .	1 год.
3.	Заняття 3. Емоції в конфлікті <i>Мета:</i> Навчити учасників розпізнавати й називати емоції, що виникають під час конфлікту, та знаходити способи саморегуляції.	«Емоційний термометр» «Малюнок емоції» «Емоційний щоденник»	1 год.
4.	Заняття 4. Стратегії поведінки у конфлікті <i>Мета:</i> Ознайомити учасників із різними стилями поведінки в конфліктних ситуаціях та допомогти визначити власний.	«Конфліктні маски» «П'ять стратегій» «Влада»	1 год.
5.	Заняття 5. Способи вирішення конфліктів <i>Мета:</i> Сформувати навички конструктивного розв'язання конфліктів, розвивати гнучке мислення і креативність.	«Міст порозуміння» «Конфлікт без поразки» «Сходи домовленостей»	1 год.
6.	Заняття 6. Відпрацювання моделей впевненої поведінки <i>Мета:</i> Ознайомити студентів із поняттям асертивності, навчити їх відстоювати власні кордони без агресії.	«Трикутник поведінки» «Скажи 'ні'» «Контакт очима»	1 год.
7.	Заняття 7. Формування особистих стратегій у конфлікті <i>Мета:</i> Сприяти закріпленню знань та вмінь, формуванню власної конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях.	«Рюкзак стратегій» «Колаж 'я в конфлікті'» «Написання правил конструктивної взаємодії»	1 год.
8.	Заняття 8. Рефлексія. Зворотній зв'язок <i>Мета:</i> Узагальнити отриманий досвід, оцінити зміни, закріпити позитивні результати.	«Лист собі в майбутнє» «Дерево результатів» «Що беру з собою?»	1 год.
Всього:			8 год.

Відповідно до розробленого тематичного плану психокорекційної програми, яка складається з 8 занять пропонується короткий огляд змісту та структури кожного окремого заняття із розробленими вправами.

Кожне заняття триває 1 годину і включає теоретичну частину, практичні вправи, обговорення й рефлексію. Такий підхід забезпечує плавний перехід від усвідомлення проблеми до формування нових конструктивних навичок.

Отже, заняття 1. Знайомство.

Мета: Ознайомлення учасників групи, зниження напруги, вироблення правил групової роботи, встановлення довіри та дружнього середовища.

Хід заняття

1. Вступ, привітання .
2. Організаційний момент. Ознайомлення з правилами тренінгу та встановлення власних правил у групі, спілкуванні між учасниками групи.
3. Міні-лекція на тему: «Що таке конфлікт?».
4. *Вправа «Ім'я і якість»*

Мета: Формування позитивного образу себе, активізація самосвідомості, створення позитивного емоційного клімату в групі.

Хід виконання: Кожен учасник по черзі називає своє ім'я і додає до нього прикметник, що відображає позитивну якість особистості, причому прикметник має починатися на ту саму літеру, що й ім'я. Наприклад: «Я – Марина Мрійлива», «Я – Владислав Відповідальний».

Результат: Ця вправа активізує самоусвідомлення, допомагає учасникам знайти позитивні риси у власному характері та сприяє формуванню першого позитивного враження про себе у групі. Також вона посилює процеси самоприйняття й підвищує самооцінку.

5. Вправа «Повітряна кулька»

Мета: Зняття психологічної напруги, зменшення тривожності, формування позитивного емоційного фону на початку роботи; підвищення усвідомленості щодо власного стану.

Хід виконання: Кожному учаснику пропонується уявити, що в нього в руках — повітряна кулька, яка символізує його напруження, страх або хвилювання, пов'язані з участю в тренінгу, спілкуванням у групі чи особистими труднощами. Ведучий просить учасників: уявити колір, розмір і вагу своєї кульки; подумки «надути» її своїми тривогами, хвилюваннями чи внутрішнім тиском; потім — повільно «відпустити кульку в небо», уявивши, як вона злітає та розчиняється, разом із нею — напруження і дискомфорт.

Після завершення — коротке обговорення:

- Як ви почувалися до і після вправи?
- Якою була ваша кулька — важкою, яскравою, прозорою?
- Що ви «відпустили»?

Результат: Вправа активізує візуалізацію і метафоричне мислення, що дозволяє екологічно «вивести» емоційне напруження без його інтенсивного обговорення.

6. Вправа «Груповий герб»

Мета: Формування згуртованості групи, розвиток почуття приналежності, спільної відповідальності та командної взаємодії.

Хід виконання: Учасники поділяються на підгрупи (або працюють усі разом) і створюють спільний герб, що символізує їхню групу. У гербі мають бути відображені цінності, спільні риси, мета або очікування групи. Герб оформлюється у візуальній формі та презентується іншим.

Результат: Ця вправа розвиває навички співпраці, сприяє виробленню групових норм, зміцнює відчуття «ми» та дозволяє кожному учаснику відчувати свій внесок у спільну справу. Вона є дієвим інструментом подолання напруженості та підвищення взаєморозуміння.

7. Обговорення. Учасники групи обговорюють отримані результати, знання, підводять підсумки по завершенні заняття.

Заняття 2. Конфлікти у моєму житті.

Мета: Усвідомлення особистого досвіду конфліктів та їх впливу, наслідків, розширення уявлення про шляхи вирішення конфліктів та розвиток здатності безоціночного сприймання людей довкола.

Хід заняття

1. Вступ, привітання .
2. Організаційний момент. Ознайомлення з правилами тренінгу, метою заняття.

3. Міні-лекція на тему: « Яке значення у моєму житті має конфлікт».

4. *Вправа «Моя історія конфлікту»*

Мета: Розвиток рефлексії, вербалізація особистого досвіду, усвідомлення моделей власної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Хід виконання: Кожен учасник коротко розповідає історію зі свого життя, пов'язану з конфліктом, яка залишила помітний слід або досі впливає на його ставлення до спілкування. Розповідь подається за схемою:

1. Хто був учасником конфлікту?
2. У чому полягала суть?
3. Яка була моя реакція?
4. Який результат і чого я навчився?

Результат: Ця вправа дозволяє учасникам вивести внутрішній досвід у безпечне середовище, побачити повторювані патерни поведінки, а також почути інші погляди й альтернативні способи реагування.

5. *Вправа «Лінія конфліктів»*

Мета: Систематизація особистого досвіду, визначення ступеня важливості/травматичності різних конфліктів, розвиток навички ранжування ситуацій.

Хід виконання: Учасникам роздаються картки або аркуші, на яких вони записують кілька конфліктів зі свого життя. Потім ці ситуації розміщуються на «лінії життя» або «лінії значущості» — від найменш значущих до найважливіших/найскладніших.

Результат: Візуалізація допомагає побачити, як змінювалося ставлення до конфліктів з віком, які з них ще не завершені або викликають емоційний резонанс. Також сприяє розвитку метапізнання — здатності бачити власні переживання як об'єкт аналізу.

6. Вправа «Конфліктні асоціації»

Мета: Діагностика підсвідомих установок і ставлення до конфлікту, стимулювання вільного мислення та обговорення.

Хід виконання: Учасникам пропонується завдання: за 2 хвилини записати якнайбільше асоціацій до слова «конфлікт». Потім обговорюється, які слова найчастіше повторювалися, чи вони були позитивні, негативні, нейтральні. Обговорюється, що це говорить про ставлення групи до конфліктів.

Результат: Це проєктивна вправа, яка виявляє глибинні уявлення, можливо — страхи чи упередження, пов'язані з конфліктами. Вона також є хорошим вступом до заняття про типи конфліктів або стратегії поведінки в них.

7. Підведення підсумків заняття. Учасники групи обговорюють отримані результати, знання, ставлять запитання щодо заняття, проводять рефлексію.

Заняття 3. Емоції в конфлікті.

Мета: Навчити учасників розпізнавати й називати емоції, що виникають під час конфлікту, та знаходити способи саморегуляції.

Хід заняття

1. Вступ, привітання .
2. Організаційний момент. Ознайомлення з правилами тренінгу, метою заняття.
3. Міні-лекція на тему: « Емоції як важливий чинник у виникненні конфліктів».

4. Вправа «Емоційний термометр»

Мета: Розвиток навичок усвідомлення інтенсивності емоційного стану та самоспостереження.

Хід виконання: Учасникам пропонується уявити, що їхній емоційний стан — це температура на термометрі. Вони мають «виміряти» рівень свого гніву,

тривоги, радості тощо за шкалою від 0 до 10. Далі відбувається обговорення: які емоції «підвищуються» найчастіше, що провокує їх і як це впливає на поведінку.

Результат: Вправа сприяє розвитку емоційного словника, підвищує чутливість до змін у власному стані, допомагає відстежувати «передконфліктні» сигнали.

5. Вправа «Малюнок емоції»

Мета: Навчити виражати емоції у символічній формі, поглибити емоційне усвідомлення через творчість.

Хід виконання: Кожен учасник обирає одну емоцію, яку переживає часто або яку важко виразити словами, й зображає її за допомогою кольору, форми, композиції. Потім — коротка презентація: чому саме така форма/образ/колір.

Результат: Це метод арт-терапії, який допомагає безпечно «вивести» сильні емоції, отримати підтримку, а також розвинути здатність говорити про свої почуття.

6. Вправа «Емоційний щоденник»

Мета: Розвиток навички емоційної рефлексії та відстеження динаміки емоційного стану.

Хід виконання: Протягом визначеного періоду (тиждень) студенти щодня фіксують:

- подію, яка викликала сильну емоцію;
- саму емоцію;
- свою реакцію;
- альтернативну реакцію, яка могла б бути менш конфліктною.

Результат: Системне ведення щоденника розвиває здатність аналізувати власну поведінку, вчить бачити причинно-наслідкові зв'язки між емоціями і діями, сприяє поступовому коригуванню реакцій.

7. Підведення підсумків заняття. Учасники групи обговорюють отримані результати, знання, , ставлять запитання щодо заняття, проводять рефлексію.

Заняття 4. Стратегії поведінки у конфлікті.

Мета: Ознайомити учасників із різними стилями поведінки в конфліктних ситуаціях та допомогти визначити власний.

Хід заняття

1. Вступ, привітання .
2. Організаційний момент. Ознайомлення з правилами тренінгу, метою заняття.
3. Міні-лекція на тему: « 5 типів стратегій поведінки у конфлікті за класифікацією К. Томасом».

4. Вправа «Конфліктні маски»

Мета: Усвідомлення ролей, які люди займають у конфлікті (агресор, жертва, спостерігач, миротворець тощо); розвиток емпатії та здатності побачити ситуацію з різних точок зору.

Хід виконання: Учасникам пропонується обрати одну з «конфліктних масок» — тобто роль, яку вони найчастіше виконують у суперечках. Вони отримують короткий опис ролі (наприклад, «Агресор: діє швидко, тисне, не слухає»). Після цього проводиться міні-інсценування типової конфліктної ситуації, у якій кожен виступає у своїй «масці». Після завершення рольової гри учасники обговорюють:

- Як вони себе почували у цій ролі?
- Чи відповідає роль їхній звичній поведінці?

Як змінилась ситуація в залежності від ролей?

Результат: Вправа допомагає деконструювати шаблони конфліктної поведінки, зменшує ідентифікацію з деструктивними ролями, сприяє розвитку співчуття до інших учасників конфлікту та бажанню змінити свою роль у майбутньому.

5. Вправа «П'ять стратегій»

Мета: Опанування й відпрацювання п'яти основних стилів поведінки в конфлікті за моделлю Томаса-Кілмана: конкуренція, уникнення, компроміс, пристосування, співпраця.

Хід виконання: Учасники об'єднуються в малі групи (по 2–3 особи) й отримують однакову конфліктну ситуацію (наприклад: «сусід за гуртожитком голосно слухає музику вночі»). Завдання — розіграти одну й ту ж ситуацію 5 разів, кожного разу застосовуючи інший стиль поведінки:

- Конкуренція: домінування без урахування думки іншого;
- Уникнення: відмова від вирішення;
- Компроміс: обидві сторони йдуть на поступки;
- Пристосування: одна сторона повністю приймає умови іншої;
- Співпраця: спільний пошук рішення, що задовольняє обох.

Результат: Ця вправа дозволяє не лише теоретично вивчити стилі поведінки, а й емоційно їх «прожити», що значно підвищує здатність застосовувати їх у реальному житті. Студенти розвивають гнучкість мислення, ситуаційний аналіз та навички мирного вирішення суперечок.

6. Вправа «Влада»

Мета: Допомогти учасникам усвідомити, що домінування або фізична/психологічна сила в конфлікті не гарантує ефективного вирішення ситуації; сприяти розвитку уявлення про вплив як засіб порозуміння, а не примусу.

Хід виконання: Учасники поділяються на пари. Кожна пара отримує коротку конфліктну ситуацію, наприклад:

- Двоє студентів хочуть працювати в різних стилях у парній презентації.
- Один вимагає допомоги, інший — не хоче витрачати час.

У кожній парі один учасник грає роль того, хто намагається «домінувати» (нав'язати свою думку), а другий — роль того, хто намагається вирішити конфлікт конструктивно.

Результат: Ця вправа допомагає учасникам переосмислити поняття сили та впливу в міжособистісних конфліктах. Часто студенти ототожнюють «перемогу» з підвищенням голосу або нав'язуванням своєї думки, що на практиці лише поглиблює конфлікт. Вправа «Влада» демонструє, що справжня сила — у

здатності зберігати контроль над собою, слухати, вести діалог і пропонувати рішення.

7. Обговорення. Учасники групи обговорюють отримані результати, знання, підводять підсумки по завершенні заняття, ставлять запитання щодо заняття, проводять рефлексію.

Заняття 5. Способи вирішення конфліктів.

Мета: Сформувати навички конструктивного розв'язання конфліктів, розвивати гнучке мислення і креативність.

Хід заняття

1. Вступ, привітання .

2. Організаційний момент. Ознайомлення з правилами тренінгу, метою заняття.

3. Міні-лекція на тему: «Мистецтво домовлятися: як вирішувати конфлікти без агресії».

4. Вправа «Міст порозуміння»

Мета: Формування навичок компромісу та активного пошуку спільного рішення в конфліктній ситуації.

Хід виконання: Учасники поділяються на пари. Кожна пара отримує конфліктну ситуацію (наприклад: «Один студент хоче готувати на кухні о 23:00, інший хоче спати»). Завдання — побудувати «міст порозуміння»: знайти 3–5 спільних рішень, які враховують інтереси обох. Можна використовувати візуальну метафору: кожне конструктивне рішення — це «цеглинка» в уявному мості, що з'єднує дві сторони.

Результат: Вправа стимулює мислення у стилі “виграш-виграш”, знижує поляризацію «правий/винний», вчить бачити проблему очима іншого та зміцнює комунікативну компетентність.

5. Вправа «Конфлікт без поразки»

Мета: Аналізувати конфліктні ситуації з реального життя або змодельовані кейси, навчитися розв'язувати їх без емоційного ураження обох сторін.

Хід виконання: Група отримує опис складного конфлікту (може бути взятий з досвіду учасників або запропонований ведучим). Учасники розділяються на ролі (обидві сторони конфлікту + незалежний спостерігач) і по черзі пропонують можливі рішення.

Після цього проводиться обговорення:

- Як уникнути «перемоги однієї сторони за рахунок іншої»?
- Які кроки могли б призвести до взаєморозуміння?

Результат: Вправа навчає принципів ненасильницького вирішення суперечностей, сприяє зниженню потреби в домінуванні та розвитку кооперативної поведінки. Вона формує цінність взаємної поваги як основи неконфліктної взаємодії.

6. Вправа «Сходи домовленостей»

Мета: Опанування покрокової стратегії конструктивного виходу з конфлікту, розвиток алгоритмічного мислення у сфері міжособистісної взаємодії.

Хід виконання: Учасникам демонструється схема «сходів» (можна на плакаті або роздруківці), де кожен «сходинок» — це один крок до досягнення домовленості:

1. Усвідомлення конфлікту
2. Визначення потреб і почуттів обох сторін
3. Чітке формулювання проблеми
4. Обговорення без оцінювання
5. Пошук спільних інтересів
6. Пропозиції рішень
7. Вибір найкращого варіанту
8. Домовленість про дії

Група працює в парах, обираючи ситуацію та проходячи всі «сходинок» в діалозі.

Результат: Вправа формує структуроване уявлення про процес вирішення конфліктів, підвищує ефективність комунікації та допомагає студентам уникати імпульсивних реакцій, замінюючи їх алгоритмом дії.

7. Підведення підсумків заняття. Учасники групи обговорюють отримані результати, знання, , ставлять запитання щодо заняття, проводять рефлексію.

Заняття 6. Відпрацювання моделей впевненої поведінки.

Мета: Ознайомити студентів із поняттям асертивності, навчити їх відстоювати власні кордони без агресії

Хід заняття

1. Вступ, привітання .
2. Організаційний момент. Ознайомлення з правилами тренінгу, метою заняття.
3. Міні-лекція на тему: «Моя думка має значення: розвиток упевненості у спілкуванні».

4. Вправа «Трикутник поведінки»

Мета: Навчити розрізняти три основні типи поведінки в комунікації: пасивну, агресивну та асертивну; розвинути усвідомлення особистої реакції у стресових ситуаціях.

Хід виконання: Ведучий демонструє учасникам зображення або схему «трикутника поведінки», де кожна вершина відповідає окремому стилю:

- Пасивна поведінка: уникнення, поступливість, мовчання, самознецінення;
- Агресивна поведінка: звинувачення, домінування, крик, тиск;
- Асертивна поведінка: чітке, поважне висловлення своїх думок, з урахуванням почуттів інших.

Група аналізує приклади ситуацій (реальні або змодельовані) й визначає, який стиль проявляється в кожному випадку. Після обговорення учасники пробують переформулювати фрази з агресивної/пасивної у асертивну форму.

Результат: Вправа допомагає візуалізувати та вербалізувати відмінності між трьома моделями поведінки, сприяє самостереженню, критичному

аналізу власних комунікативних стратегій і розвитку навички поважного самовираження.

5. Вправа «Скажи “ні”»

Мета: Формування вміння відмовляти без почуття провини або агресії, розвиток навички захисту особистих кордонів.

Хід виконання: Учасники працюють у парах. Один пропонує ситуацію, у якій потрібно сказати «ні» (наприклад: «Пішли замість занять у кафе», «Дай списати контрольну»), інший — відмовляє, використовуючи різні стилі:

- пасивне «ні» (незрозуміле, невпевнене);
- агресивне «ні» (жорстке, образливе);
- асертивне «ні» (спокійне, чітке, з поясненням).

Після серії прикладів учасники обговорюють, як змінюється ставлення до відмови залежно від тону й змісту.

Результат: Ця вправа дозволяє побачити, що відмова може бути не конфліктною, а здоровою частиною комунікації. Вона знижує страх соціального осуду, підвищує самооцінку і навчає бути чесним з собою та з іншими.

6. Вправа «Контакт очима»

Мета: Розвиток впевненості, присутності «тут і зараз», подолання внутрішньої скутості у міжособистісному спілкуванні.

Хід виконання: Учасники стають у пари та протягом 1–2 хвилин дивляться одне одному в очі без слів. Управа виконується в тиші, ведучий спостерігає за процесом. Після вправи — обговорення:

- Що я відчував(-ла)?
- Було це легко чи складно?
- Що говорить мій погляд?

Результат: Контакт очима — це один із найпотужніших невербальних сигналів, який демонструє впевненість, відкритість та готовність до діалогу. Вправа допомагає студентам позбутися тривоги у міжособистісній взаємодії та усвідомити власну комунікативну силу.

7. Підведення підсумків заняття. Учасники групи обговорюють отримані результати, знання, ставлять запитання щодо заняття, проводять рефлексію.

Заняття 7. Формування особистих стратегій у конфлікті.

Мета: Сприяти закріпленню знань та вмінь, формуванню власної конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Хід заняття

1. Вступ, привітання .
2. Організаційний момент. Ознайомлення з правилами тренінгу, метою заняття.
3. Міні-лекція на тему: «Конфлікт — це я: чому важливо знати свою стратегію».

4. Вправа «Рюкзак стратегій»

Мета: Сформувати персональний набір технік подолання конфліктів, які виявилися ефективними для кожного учасника.

Хід виконання: Учасникам пропонується уявити, що вони вирушають у «життєву подорож» і мають зібрати до свого «психологічного рюкзака» лише ті стратегії й навички, які допоможуть їм у подоланні конфліктів. Кожен записує на окремих аркушах або картках 5–7 особистих прийомів, які запам'ятав і хотів би використовувати надалі (наприклад: «глибоке дихання», «говорити “я-повідомленнями”», «спочатку слухати – потім відповідати» тощо).

Результат: Ця вправа сприяє інтеграції знань у власну поведінкову систему, активує механізм особистого вибору й відповідальності за подальше застосування стратегій у житті.

5. Вправа «Колаж “Я в конфлікті”»

Мета: Візуалізувати особисті уявлення про конфлікт, узагальнити емоційний досвід, розкрити внутрішній образ себе в конфліктних ситуаціях.

Хід виконання: Учасникам надаються журнали, кольоровий папір, ножиці, клей, фломастери. Завдання — створити колаж на тему: «Я в конфлікті» (можна зробити контрастний колаж: «Я до – Я після» або «Я в конфлікті – Я у

співпраці»). Після завершення роботи кожен презентує свій колаж і ділиться думками: що в ньому найголовніше, що здивувало, які відкриття відбулися.

Результат: Це арт-терапевтична вправа, яка активізує глибинні емоційні ресурси, стимулює рефлексивність і дозволяє учасникам побачити зміни не лише через слова, а й через образи та символи.

6. Вправа «Написання правил конструктивної взаємодії»

Мета: Сформулювати набір принципів, які сприятимуть конструктивній, ненасильницькій поведінці в майбутніх конфліктах.

Хід виконання: Група спільно складає перелік з 7–10 правил, які б вони хотіли застосовувати у майбутньому для підтримання поваги, діалогу й взаєморозуміння (наприклад: «Слухай, перш ніж відповідати», «Говори від першої особи», «Поважай кордони іншого», «Шукай рішення, а не винного» тощо). Правила оформлюються на плакаті або в цифровому форматі як «Кодекс групи».

Результат: Це сильний завершальний ритуал, який дозволяє перевести знання у систему цінностей і створити основу для майбутніх конструктивних дій. Він також сприяє колективному закріпленню нових моделей взаємодії.

7. Підведення підсумків заняття. Учасники групи обговорюють отримані результати, знання, , ставлять запитання щодо заняття, проводять рефлексію.

Заняття 8. Рефлексія. Зворотній зв'язок.

Мета: Узагальнити отриманий досвід, оцінити зміни, закріпити позитивні результати.

Хід заняття

1. Вступ, привітання .

2. Організаційний момент. Ознайомлення з правилами тренінгу, метою заняття.

3. Міні-лекція на тему: «Конфлікт як точка росту: що я дізнався про себе і як використаю це в житті».

4. Вправа «Лист собі в майбутнє»

Мета: Стимулювати особистісну відповідальність, внутрішню мотивацію та віру у власні ресурси через формулювання послання самому собі.

Хід виконання: Учасникам пропонується написати листа собі — тому, ким вони будуть через 3–6 місяців. У листі вони можуть:

- нагадати собі про свої досягнення в програмі;
- дати поради у випадку складної ситуації;
- сформулювати обіцянку чи настанову («Не забудь дихати глибоко, коли знову відчуєш злість»);
- описати, якими вони хочуть бачити себе в майбутньому.

Листі зберігаються або передаються учаснику згодом (поштою, на електронну скриньку, вручну).

Результат: Вправа активізує внутрішню перспективу розвитку, сприяє довірі до себе та формуванню особистісної відповідальності за продовження змін після завершення програми.

5. Вправа «Дерево результатів»

Мета: Візуалізувати досягнення учасників упродовж проходження програми, зміцнити відчуття успіху та завершеності.

Хід виконання: На аркуші ватману зображується символічне «дерево». Учасники отримують «листочки» (вирізані з кольорового паперу), на яких кожен пише одне або кілька власних досягнень за час участі в програмі (наприклад: «Я навчився говорити “ні”», «Я дізналася, як контролювати злість»). Потім ці листки прикріплюються до дерева.

Результат: Це колективна вправа, яка створює відчуття єдності, успіху, руху вперед. Вона дозволяє побачити результати у візуальній формі та пишатися особистим внеском у спільний розвиток.

6. Вправа «Що беру з собою?»

Мета: Систематизувати набуті знання, навички та переживання, які учасники хочуть залишити з собою після завершення програми.

Хід виконання: Учасникам пропонується уявити, що вони вирушають далі у «життєву подорож» і можуть взяти з собою лише те, що справді виявилось важливим під час програми. Це можуть бути:

- знання (наприклад: «П'ять стратегій поведінки в конфлікті»);
- навички (наприклад: «активне слухання»);
- власні відкриття («Я більше не боюся казати про свої емоції»);
- внутрішні ресурси («тепло підтримки», «впевненість»).

Це можна зафіксувати письмово або усно поділитися в колі.

Результат: Вправа формує емоційну завершеність і допомагає відокремити цінне від другорядного, сприяє особистісній інтеграції результатів психокорекційної роботи.

7. Підведення підсумків заняття. Учасники групи обговорюють отримані результати, знання, , ставлять запитання щодо заняття, проводять рефлексію.

У підсумку, важливо зазначити, що психокорекційна програма повинна бути індивідуалізованою і враховувати конкретні потреби і обставини кожної людини.

Висновок до розділу III

У третьому розділі дипломної роботи було розглянуто сучасні психологічні підходи до профілактики та корекції конфліктної поведінки серед студентської молоді, а також розроблено й обґрунтовано психокорекційну програму, спрямовану на формування конструктивної моделі поведінки в конфліктних ситуаціях.

Аналіз теоретичних положень і результатів попереднього емпіричного дослідження дозволив стверджувати, що конфліктна поведінка студентів має багатоаспектну природу, детерміновану поєднанням індивідуально-особистісних чинників та соціально-комунікативних навичок, що перебувають на етапі активного формування. У зв'язку з цим профілактично-корекційна робота з молоддю потребує системного, комплексного підходу, який поєднує

діагностику, психологічну підтримку, розвиток емоційного інтелекту й практичне опрацювання комунікативних стратегій.

На основі таких підходів була розроблена психокорекційна програма, яка передбачає послідовну реалізацію восьми тренінгових занять. Кожне з них орієнтоване на розвиток певного аспекту: усвідомлення власного досвіду конфлікту, розпізнавання емоцій, формування асертивної поведінки, оволодіння навичками вирішення конфліктів, рефлексію та побудову індивідуальної стратегії поведінки. Програма побудована з урахуванням принципів інтерактивності, особистісної активності, безпечного середовища, поетапності, що дозволяє максимально адаптувати її до особливостей студентського середовища.

Особливістю підходу є акцент на формуванні внутрішнього ресурсу студента — його здатності до самоспостереження, саморегуляції та рефлексії. Впродовж реалізації програми передбачається активне застосування арт-терапевтичних, тренінгових, емоційно-інтелектуальних методів, які забезпечують не лише корекцію деструктивної поведінки, а й розвиток зрілих, екологічних форм соціальної взаємодії.

З огляду на особливості студентської вікової категорії, яка характеризується високою емоційною чутливістю, потребою в самоствердженні, формуванням соціальної ідентичності, дана програма не лише знижує рівень конфліктності, а й слугує основою для особистісного зростання, розвитку навичок відповідальної комунікації та психологічної зрілості.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують доцільність і ефективність цілісного психологічного підходу до профілактики конфліктної поведінки, що поєднує діагностику, тренінгову роботу та індивідуальний розвиток стратегій соціального функціонування. Запропонована програма може бути адаптована й застосована в діяльності практичних психологів, викладачів, кураторів академічних груп, а також включена до системи психопрофілактики в закладах вищої освіти.

РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

4.1. Психологічні аспекти безпеки життєдіяльності

На людину постійно діє безперервний потік зовнішніх подразників, а також різноманітна інформація про процеси, які відбуваються в середині організму і поза ним. Прийняти цю інформацію і правильно зреагувати на велику кількість подій людині дають змогу її органи чуттів: очі, вуха, язик і ніс.

Кожен вид рецепторів сприймає тільки один вид подразнень і передає його в певну кору головного мозку по нейронах. Людина здійснює безпосередній зв'язок з навколишнім середовищем та отримує дані про свій стан за допомогою каналів приймання інформації, об'єднаних у загальну групу аналізаторів. Нормальне функціонування всіх аналізаторів робить людину менш вразливою для різних небезпек[16].

Зоровий аналізатор. Понад 90% інформації про навколишнє оточуюче середовище людина отримує через зоровий аналізатор – це велика сукупність утворень, що виконують функції побудови світлового зображення на світлочутливих елементах, трансформацію енергії світлового зображення на світлочутливих елементах, трансформацію енергії електромагнітного випромінювання в нервові збудження, кодування й декодування інформації про зоровий образ та його пізнання.

Основними характеристиками, які впливають на роботу зорового аналізатора є: гострота зору; незвичайні зорові відчуття; колір; видимість; характеристика освітленості.

Слуховий аналізатор. Виникнення слухових відчуттів у людини пов'язано з коливанням повітря. Слуховий аналізатор становить спеціалізовану систему для сприйняття звукових коливань, формування слухових відчуттів і впізнання звукових образів. Вуха є допоміжним апаратом периферійної частини аналізатора.

Вестибулярний аналізатор – функціонування якого пов'язані з відчуттям положення і переміщення тіла в просторі, а також відповідні їм реакції з боку скелетної мускулатури і внутрішніх органів.

Нюховий аналізатор – суб'єктивний образ одного з явищ реальної дійсності, яке полягає в дії молекул летких речовин на орган нюху, а також смаковий, руховий та шкірний аналізатори.

Психологічні причини створення небезпечних ситуацій.

У кожній дії людини відокремлюють три функціональні частини: мотиваційну, орієнтовну та виконавчу. Порушення в якій-небудь із цих частин тягне за собою порушення дії в цілому. Таким чином, у психологічній класифікації причин виникнення небезпечних ситуацій та нещасних випадків можна визначити три класи:

1. Порушення мотиваційної частини дії (проявляється в небажанні виконувати визначені дії). Порушення може бути відносно постійним (людина недооцінює небезпеку) та тимчасовим.

2. Порушення орієнтовної частини дії (проявляється в незнанні правил безпеки).

3. Порушення виконавчої частини (проявляється в невиконанні правил безпеки внаслідок невідповідності психічних та фізичних можливостей людини).

Чинники зниження життєдіяльності людини.

1) Конфлікти – психічна травма, отримана внаслідок конфлікту, виводить людину з нормального психофізіологічного стану, що може призвести до суттєвих змін у життєдіяльності людини.

2) Наркотики і наркоманія - виникнення наркоманії пов'язане з ейфорією, приємно-збуджуючим ефектом наркотику. Чим сильніший ефект ейфорії, тим швидше настає звикання.

3) Алкоголь і алкоголізм - велика кількість нещасних випадків і аварій пов'язана із вживанням спиртних напоїв. Алкоголь дуже впливає на нервову систему та психофізіологічні процеси людини.

4) Нікотин і нікотиноманія (паління тютюну) – одна з найпоширеніших

шкідливих звичок, що негативно впливає на здоров'я курця і оточуючих його людей, сприяє розвитку хвороб серця, судин, легень та шлунка, крім того, тютюновий дим містить канцерогенні речовини.

5) Втома і перевтома.

6) Хворобливі стани.

Шляхи підвищення життєдіяльності людини:

1) Оздоровча фізична гімнастика.

2) Медико-біологічні засоби.

3) Психологічні засоби.

Шляхи підвищення особистої безпеки людини. Особиста безпека заснована, головним чином, на трьох важливих фундаментальних принципах: знанні, спостережливості та обережності[30].

4.2. Основи охорони праці психолога

Охорона праці психолога є важливою складовою професійної діяльності, яка забезпечує збереження життя, здоров'я, працездатності фахівця та сприяє підвищенню ефективності його роботи. Особливості професійної діяльності психолога зумовлюють необхідність дотримання не лише фізичної, а й психоемоційної безпеки, що робить охорону праці у цій галузі багатограним і комплексним явищем. Вона охоплює правові, соціально-економічні, організаційно-технічні, санітарно-гігієнічні, профілактичні та психологічні заходи.

Психоемоційні ризики професії

Професійна діяльність психолога нерозривно пов'язана з постійним емоційним напруженням, високим рівнем відповідальності, необхідністю утримувати стабільний психічний стан навіть у складних ситуаціях клієнтської взаємодії. Саме це створює серйозні передумови для розвитку синдрому емоційного вигорання, хронічного стресу, психосоматичних розладів та професійної деформації.

Найбільш поширеними ризиками для психолога є: перенесення травматичних переживань клієнта на власний досвід; зниження емоційної чутливості як форма самозахисту; високий рівень відповідальності за моральні та етичні рішення; постійне перебування у сфері проблем, болю, конфліктів інших людей; відсутність чіткої оцінки результатів праці, що знижує мотивацію; перевантаження через велику кількість консультацій без належного супервізійного супроводу[30].

Гігієнічні та ергономічні вимоги до робочого місця психолога

З метою збереження фізичного та психічного здоров'я психолога особливу увагу слід приділяти облаштуванню його робочого середовища. До основних вимог належать:

- достатнє природне й штучне освітлення, яке не перевантажує зір;
- ергономічне робоче місце: зручний стіл, крісло, можливість вільного пересування;
- належна вентиляція та кліматичні умови;
- звукоізоляція кабінету для дотримання конфіденційності й уникнення шумового навантаження;
- використання засобів нейтралізації емоційного впливу, як-от елементи кольоротерапії, рослини, м'яке освітлення.

Правові основи охорони праці психолога

Юридичне регулювання охорони праці в Україні здійснюється на основі Закону України «Про охорону праці», Кодексу законів про працю України, Основ законодавства України про охорону здоров'я, а також етичного кодексу психолога, затвердженого відповідними професійними асоціаціями. Згідно з цими документами: психолог має право на безпечні умови праці; адміністрація закладу зобов'язана проводити інструктажі з техніки безпеки та забезпечувати доступ до інформації про потенційні ризики; у разі виконання психологом своїх обов'язків у закладах із підвищеним рівнем психічної чи фізичної небезпеки

(наприклад, у психіатрії, кризових центрах, СІЗО, при фронтовій роботі) – він має право на додаткові заходи безпеки та страховий захист[16].

Ефективна охорона праці психолога передбачає реалізацію психопрофілактичних заходів, зокрема: регулярну супервізію (професійне консультування з колегами або старшими фахівцями); участь у тренінгах з емоційного розвантаження та саморегуляції; ведення щоденника емоційних станів або використання методів саморефлексії; чітке розмежування професійного й особистого життя, встановлення кордонів; розвиток навичок емоційного самозахисту (асертивність, відстеження й нейтралізація «поглинання» чужого емоційного контенту).

Цифрова безпека в роботі сучасного психолога. Сучасні психологи активно працюють в онлайн-форматі, що зумовлює необхідність дотримання кібергігієни: захист персональних і конфіденційних даних клієнтів; використання зашифрованих платформ для відеозв'язку (Zoom Pro, Signal, TheraPlatform тощо); уникнення роботи через соціальні мережі та ненадійні месенджери; резервне копіювання клієнтських записів з дотриманням конфіденційності; інформаційна безпека особистої професійної сторінки: мінімізація особистих даних, що можуть бути використані в маніпуляціях клієнтом або третіми особами.

Охорона праці психолога є міждисциплінарною галуззю, що охоплює фізичну, емоційну, юридичну та інформаційну безпеку. Врахування цих аспектів дозволяє створити умови для довготривалого, стабільного і професійно ефективного функціонування спеціаліста. Її ігнорування призводить до підвищених ризиків порушень здоров'я, професійного вигорання та неетичних дій у стосунках з клієнтом.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У процесі проведення дослідження було досягнуто головної мети – всебічно вивчено вплив акцентуацій характеру на конфліктну поведінку студентської молоді, виявлено характер зв'язку між типами акцентуацій і стилями поведінки у конфліктах, а також запропоновано практичні рекомендації щодо корекції та профілактики конфліктної поведінки. Робота має комплексний характер і включає теоретичний аналіз наукових джерел, емпіричне обстеження студентів, інтерпретацію результатів дослідження та розробку психокорекційної програми, що є практично значущою у сфері психологічного супроводу молоді в закладах вищої освіти.

У теоретичній частині роботи з'ясовано, що акцентуації характеру, незважаючи на те, що залишаються у межах психологічної норми, є вагомим чинником, який зумовлює особливості поведінки в напружених соціальних ситуаціях, зокрема в конфліктах. Характерологічні риси, які у повсякденному житті не завжди мають виражений характер, під впливом стресогенних чинників або емоційного тиску можуть проявлятися з високою інтенсивністю і слугувати джерелом конфліктогенності. Вивчені типології акцентуацій, особливо в рамках концепцій К. Леонгарда, А. Личка та сучасних українських дослідників, дозволили встановити, що кожна акцентуація має свій емоційний і поведінковий «вектор», що впливає на способи реагування у міжособистісних суперечностях. Так, гіпертимні, демонстративні та збудливі особи схильні до експресивних реакцій і відкритої конфронтації, тоді як сенситивні, тривожні та циклотимні — до уникання конфліктів або пасивної форми їхнього переживання, що в майбутньому може накопичувати напругу та призводити до афективних зривів.

Емпірична частина дослідження, проведена серед студентів Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя, дозволила не лише підтвердити зазначені в теорії положення, а й виявити конкретні закономірності. За допомогою методик Леонгарда-Шмішека, Т. Лірі та Томаса-Кілманна було отримано дані, які засвідчили існування чітких кореляцій

між типом акцентуації та стратегією поведінки у конфлікті. Наприклад, студенти з гіпертимним типом переважно обирали стиль конкуренції, прагнули до домінування у групі, активно нав'язували свою думку, що часто провокувало суперечки. Збудливий тип, відзначаючись ригідністю і прагненням до контролю, також демонстрував жорсткий стиль реагування, не залишаючи простору для компромісу. Натомість тривожні або дистимні студенти частіше уникали конфліктних ситуацій, не висловлювали власну позицію відкрито, що створювало ілюзію згоди, але при цьому провокувало внутрішню напругу. Особливої уваги заслуговує демонстративний тип: такі особи прагнули уваги і схвалення, виявляли схильність до перебільшень, театральності у поведінці, маніпуляцій, що створювало додаткові труднощі у міжособистісному спілкуванні.

Ці спостереження мають велике практичне значення, оскільки дають змогу прогнозувати стиль конфліктної поведінки на основі знання характерологічного профілю студента. Важливим підсумком стало усвідомлення того, що сама по собі акцентуація не є патологією — вона лише підвищує ймовірність певних моделей реагування в ситуаціях соціального напруження. Значно більш визначальними є рівень емоційної регуляції, здатність до рефлексії, розвиток комунікативних навичок та вміння контролювати емоції. Саме ці характеристики можуть нейтралізувати потенційно конфліктогенний вплив акцентуацій і сприяти конструктивному вирішенню суперечностей.

На основі виявлених емпіричних зв'язків була розроблена психокорекційна програма для студентів із високим рівнем конфліктності, яка включає вправи на розвиток самосвідомості, емоційного інтелекту, навичок конструктивної комунікації. Особливо ефективними виявилися методи групової роботи: рольові ігри, дискусії, тренінги з асертивності, а також вправа «Влада», яка допомогла учасникам усвідомити, що істинна сила у конфлікті полягає не в тиску чи агресії, а в здатності чути, домовлятися і знаходити рішення, що влаштовують обидві сторони. Програма спрямована не на зміну характеру, а на розвиток вміння регулювати прояви акцентуйованих рис та конструктивно

виражати емоції.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що акцентуації характеру відіграють важливу роль у формуванні індивідуального стилю конфліктної поведінки студентів. Результати дозволяють зробити висновок, що ефективна профілактика конфліктності повинна враховувати не лише ситуативні фактори, а й глибинні особистісні характеристики. Психологічний супровід студентської молоді має бути комплексним і охоплювати як діагностичний, так і корекційний компонент. Важливим завданням практичної психології у цьому контексті є не лише зниження конфліктності, а й розвиток емоційної компетентності, соціальної чутливості та здатності до саморефлексії. Все це сприяє формуванню сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі, зниженню соціальної напруги, зростанню рівня комунікативної культури та психологічного благополуччя студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Слово, 2019. 312 с.
2. Бондар Т. Соціальна адаптація студентської молоді: психологічний аспект. Психологія і суспільство, 2020. № 2. С. 56–61.
3. Бохонкова Ю.О., Буровіна О.В. Взаємозв'язок акцентуацій характеру підлітків та їх поведінки в конфліктній ситуації: соціально психологічний аналіз. The 2nd International scientific and practical conference “Scientific achievements of modern society” (October 9-11, 2019) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2019. с.27-31.
4. Власова О. І., Марушкевич А. А. Основи психології та педагогіки : підручник. 2-ге вид., перероб. Київ : Знання, 2011. 333 с.
5. Гриськова Н. М. Асертивна поведінка особистості: теоретико-методологічний аналіз .*Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 2020. № 3(28). С. 45–51.
6. Журавльова П.Л., Лучків В.З. Дослідження асертивних стратегій поведінки в умовах рекреації. Київ: Наука і освіта. 2016. № 9. С. 59-63.
7. Захарченко Т. А. Особливості прояву конфліктної поведінки у студентів із різними типами характеру: психологічний журнал, 2021. № 4. С. 23–29.
8. Ключко В., Федоренко О. Основи сучасної соціальної психології. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 236 с.
9. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2015. 400 с.
10. Кравченко Н. Конфліктність студентів як прояв характерологічної нестабільності. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*, 2021. № 3. С. 28–33.
11. Кравченко Н. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії в

студентському середовищі . *Молодь і ринок*, 2020. № 6. С. 90–94.

12. Левус Н.І., Ткачук Е.В. Схильність осіб з різними акцентуаціями характеру до певного стилю поведінки у конфлікті. *Психологічні науки «Молодий вчений»*. Випуск № 8 (96), 2021. с. 25-29.

13. Леонгард К. Акцентуйовані особистості. Київ, 1981. 79 с.

14. Лисенко Л. М. Вікова психологія : метод. рек. з навч. дисципліни для здобувачів вищ. освіти першого (бакалавр.) рівня зі спец. 053 Психологія / Л. М. Лисенко ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ, 2020. 112 с.

15. Лисенкова І.П., Бурячок А.В. Вплив акцентуацій характеру підлітків на поведінку в конфліктних ситуаціях. *Науковий журнал «Габітус»*, Випуск 42. Видавничий дім «Гельветика», 2022. с.64-68.

16. Лозовий В.С. Основи безпеки життєдіяльності та охорони праці. Харків:ХНУРЕ, 2020. 241 с.

17. Маслій М. М. Вплив акцентуації характеру на міжособистісне спілкування дітей підліткового віку. Актуальні питання сучасної психології: матеріали І Всеукраїнської науковопрактичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.) / [заV Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю) 52 ред: Кузікової С. Б., Щербакової І. М., Пасько К. М. та ін.]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014.с. 273-276.

18. Мелен К. Особливості акцентуацій характеру сучасних українських підлітків. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2019. 116 с.

19. Мельник Л. Психологія спілкування у професійній діяльності : навч. посіб. Тернопіль : ТНПУ, 2021.158 с.

20. Мислик Н. Психологічні основи ефективного спілкування в юнацькому віці. *Педагогічний альманах*, 2020. Вип. 45.С. 78–83.

21. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Київ : Видавничий дім «Слово», 2012. 464 с. 28. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на

виклики сучасності : матеріали ІХ Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (28 листопада - 02 грудня. 2022 р.) = Materials of IX-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (Nov 28 – Dec 02, 2022) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської, Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 212 с.

22. Maslow A. H. Toward a Psychology of Being. 3rd ed. New York : Wiley, 2019. 320 p.

23. Олійник О. Ю. Акцентуації характеру. Актуальні питання сучасної психології: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.) / [за ред: Кузікової С. Б., Щербакової І. М., Пасько К. М. та ін.]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. с.73-75.

24. Періг І.М., Дроздук В.Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. Актуальні задачі сучасних технологій: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Тернопіль. С. 212–213.

25. Прибутько П. С. Конфліктологія: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : КНТ, 2010. 131 с.

26. Психологія особистості: тексти і методики: навчальний посібник / уклад. Л. К. Велитченко, О. М. Цільмак. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2008. 212 с.

27. Ромашко Н.М. Вплив акцентуацій характеру на конфліктну поведінку підлітків. Наукові пошуки: зб.наук. пр. молодих учених. Вип.6 / за ред. А.С.Бруєвої. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2012.с. 172-176.

28. Савчин М. В. Основи психології спілкування. Ужгород : ФОП Сабов А. М., 2020.172 с.

29. Смолінська О., Коваль І., Павлюк М. Дослідження асертивності в контексті часової перспективи особистості студентів // Insight. 2024. № 11. С. 54–61.

30. Хмель Н.Д. Психогігієна праці психолога: навч.посіб.Тернопіль: ТНПУ, 2019.

31. Чайка Г. Л. Конфлікти і шляхи розв'язання їх / Г. Л. Чайка // Банківська справа, 2000. № 3. С. 57–61.
32. Чайковська О.М. Психологія підліткової конфліктності: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори – 2016», 2016. 126 с.
33. Чорна І. М., Чорний М. М. Методи соціальної роботи з девіантними підлітками по формуванню позитивного досвіду поведінкових норм. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2017. Серія 12: 159 Психологічні науки. Випуск 6(51). URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18675/Chorna%20I_Chornyi%20M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
34. Чуйко Г. І. Психодіагностика: теорія і практика. Київ: Академвидав, 2020. 312 с.
35. Штих І.І., Попович Б.В. Психологічні чинники акцентуації характеру у підлітків. Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки, 2015. 67 с.

Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту

Леонгарда-Шмішенка

Інструкція: Запропоновані запитання стосуються різних сфер Вашого життя. На кожне запитання потрібно відповідати «так» або «ні». Кожна відповідь має віддзеркалювати Вашу думку про себе. Це не дослідження розуму чи здібностей, тому тут немає ні поганих, ні гарних відповідей. Не затримуйтеся довго на одному питанні. Фіксуйте першу відповідь, яка спала Вам на думку.

Тестові завдання

1. Ви зазвичай спокійний, веселий?
2. Чи легко Ви ображаєтеся, засмучуєтеся?
3. Чи легко Ви можете розплакатися?
4. Чи багато разів Ви перевіряли наявність можливих помилок у Вашій роботі?
5. Чи були Ви в дитинстві таким самим відважним, як і Ваші ровесники?
6. Чи легко Ви переходите від радості до смутку і навпаки?
7. Чи любите Ви головувати у грі?
8. Чи бувають дні, коли Ви безпричинно на все злитеся?
9. Чи серйозна Ви людина?
10. Чи завжди Ви прагнете ретельно виконувати завдання викладачів?
11. Чи підприємливий Ви?
12. Чи скоро Ви забуваєте, якщо когось образили?
13. Чи вважаєте Ви себе м'якосердечним, чи вмієте співчувати?
14. Кинувши листа до поштової скриньки, перевіряєте Ви рукою, чи не затримався він у прорізі?
15. Чи прагнете Ви бути найкращим у навчанні, в гуртку, у спортивній секції?
16. Коли Ви були маленьким, чи боялися грози, собак?
17. Чи вважають Вас занадто старанним і акуратним?
18. Чи залежить Ваш настрій від домашніх і навчальних справ?
19. Чи можна сказати, що більшість Ваших знайомих Вас люблять?
20. Чи буває у Вас неспокійно на душі?
21. Вам зазвичай трошки сумно?
22. Чи доводилося Вам, переживаючи горе, ридати?
23. Вам важко затримуватися на одному місці?
24. Чи боретеся Ви за свої права, коли з Вами чинять несправедливо?
25. Чи доводилося Вам коли-небудь стріляти з рогатки в котів?
26. Чи дратує Вас, коли фіранка або скатертина висить (лежить) нерівно?
27. Коли Ви були маленьким, чи боялися залишитися один вдома?
28. Чи буває так, що Вам весело або сумно без причин?
29. Ви – один із найкращих студентів у групі?
30. Чи часто Ви веселитеся?

31. Чи легко Ви можете розізлитися?
32. Чи відчуваєте Ви себе деколи дуже щасливим?
33. Чи вмієте Ви розвеселяти друзів?
34. Чи можете Ви просто сказати комусь усе, що про нього думаєте?
35. Чи боїтеся Ви вигляду крові?
36. Чи охоче Ви виконуєте громадські доручення?
37. Чи заступаєтеся Ви за тих, із ким вчинили несправедливо?
38. Вам моторошно увійти в порожню темну кімнату?
39. Вам більше до душі повільна і точна робота, ніж швидка і не така точна?
40. Чи легко Ви знайомитеся з людьми?
41. Чи охоче Ви виступаєте на урочистих зібраннях, вечірках?
42. Ви коли-небудь утікали з дому?
43. Ви коли-небудь засмучувався через суперечку з однокурсниками, викладачами настільки, що йти потім до університету не хотілося?
44. Чи здається Вам життя складним?
45. Чи можете Ви навіть у разі невдачі кепкувати з себе?
46. Чи прагнете Ви помиритися, якщо суперечка сталася не з Вашої вини?
47. Чи любите Ви тварин?
48. Ідучи з дому, чи доводилося Вам повертатися, щоб перевірити, чи не сталося чогось?
49. Чи здається Вам часом, що з Вами або Вашими рідними має статися щось лихе?
50. Чи залежить Ваш настрій від погоди?
51. Чи важко Вам відповідати на заняттях, навіть коли Ви знаєте відповідь?
52. Чи можете Ви, якщо Вас образять, почати битися?
53. Чи подобається Вам бути в компанії?
54. Якщо Вам не таланить, чи можете Ви впасти у розпач?
55. Чи можете Ви організувати гру, роботу?
56. Чи вперто Ви прагнете до мети, навіть якщо на шляху трапляються перешкоди?
57. Чи плакали Ви коли-небудь під час перегляду кінофільму, читання сумної книги?
58. Чи буває Вам важко заснути через якісь проблеми?
59. Чи підказуєте Ви, чи даєте списати?
60. Чи побоялися б Ви пройти ввечері сам через кладовище?
61. Чи слідкуєте Ви за тим, щоб кожна річ лежала на своєму місці?
62. Чи буває так, що Ви лягаєте спати з одним настроєм, а прокидаєтесь з іншим?
63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи турбує Вас головний біль?
65. Чи часто Ви смієтеся?
66. Якщо Ви не поважаєте людину, то чи можете поводитися з нею так, щоб вона цього не помітила?
67. Чи можете Ви зробити багато різних справ за один день?
68. Чи часто до вас ставляться несправедливо?
69. Чи любите Ви природу?
70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте, чи зачинені двері, чи вимкнене світло?
71. На Вашу думку, Ви боягуз?

72. Чи змінюється Ваш настрій за святковим столом?
73. Чи берете Ви участь у драматичному гуртку, чи любите читати вірші зі сцени?
74. Чи буває в Вас без особливої причини похмурий настрій, коли ні з ким немає бажання розмовляти?
75. Чи трапляється, що Ви думаєте про майбутнє зі смутком?
76. Чи бувають у Вас несподівані переходи від радості до печалі?
77. Чи вмієте Ви розважати гостей?
78. Чи довго Ви ображаєтеся?
79. Чи сильно Ви переживаєте, якщо горе сталося у Ваших друзів?
80. Чи часто Ви, коли були школярем, через помилку, виправлення переписували на аркуші в зошиті?
81. Чи вважаєш Ви себе недовірливим?
82. Чи часто Вам сняться сні жаків?
83. Чи виникало в Вас бажання вистрибнути у вікно або кинутися під машину?
84. Чи стає Вам веселіше, якщо всі довкола веселяться?
85. Якщо в Вас неприємності, то чи можете Ви тимчасово забути про них, не думати про них постійно?
86. Чи здійснюєте Ви під впливом алкоголю раптові, імпульсивні вчинки?
87. Зазвичай Ви небагатослівний, мовчазний?
88. Чи могли б Ви, беручи участь у театральному видовищі, настільки увійти в роль, що забули би, хто Ви є насправді?

Ключ

При збігу відповіді на питання з ключем відповіді присвоюється один бал.

Демонстративність/демонстративний тип:

+: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

-: 51. Суму відповідей помножити на 2.

Застрагання/застряючий тип:

+: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

-: 12, 46, 59. Суму відповідей помножити на 2.

Педантичність/педантичний тип:

+: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

-: 36. Суму відповідей помножити на 2.

Збудливість/збудливий тип:

+: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86. Суму відповідей помножити на 3.

Гіпертимність/гіпертимний тип:

+: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. Суму відповідей помножити на 3.

Дистимність/дистимний тип:

+: 9, 21, 43, 75, 87. Суму відповідей помножити на 3.

Тривожність/тривожно-боязливий тип:

+: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

-: 5. Суму відповідей помножити на 3

Екзальтованість/афективно-екзальтований тип:

+: 10, 32, 54, 76. Суму відповідей помножити на 6.

Емотивний тип:

+: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. -: 25. Суму відповідей помножити на 3.

Циклотимність/циклотимний тип:

+: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84. Суму відповідей помножити на 3.

Максимальна сума балів після множення - 24. За деякими джерелами, ознакою акцентуації вважається величина, що перевищує 12 балів. Інші ж на підставі практичного застосування опитувальника вважають, що сума балів в діапазоні від 15 до 19 говорить лише про тенденції до того чи іншого типу акцентуації. І лише в разі перевищення 19 балів риса характеру є акцентуовані. Отримані дані можуть бути представлені у вигляді "профілю особи.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

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

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

26. Прагне ужитися з іншими
27. Приязний, доброзичливий
28. Уважний, ласкавий
29. Делікатний
30. Підбадьорюючий
31. Чуйний на заклики про допомогу
32. Безкорисливий
33. Здатний викликати захоплення
34. Користується в інших повагою
35. Володіє талантом керівника
36. Любить відповідальність
37. Впевнений в собі
38. Самовпевнений, напористий
39. Діловий, практичний
40. Любить змагатися
41. Стійкий, наполегливий, де треба
42. Невблаганний, але неупереджений
43. Дратівливий
44. Відкритий, прямолінійний
45. Не терпить, щоб їм командували
46. Скептичний
47. На нього важко справити враження
48. Образливий, делікатне
49. Легко бентежиться
50. Невпевнений у собі
51. Поступливий
52. Скромний
53. Часто вдається до допомоги інших
54. Дуже шанує авторитети
55. Охоче приймає поради
56. Довірливий і прагне радувати інших

57. Завжди люб'язний в обходженні
58. Дорожить думкою оточуючих
59. Товариська, уживчивий
60. Добросердечний
61. Добрий, вселяє впевненість
62. Ніжний, м'якосердий
63. Любить піклуватися про інших
64. Безкорисливий, щедрий
65. Любить давати поради
66. Справляє враження значного людини
67. Начальственно наказовий
68. Владний
69. Хвалькуватий
70. Гордовитий і самовдоволений
71. Думає тільки про себе
72. Хитрий, розважливий
73. Нетерпимий до помилок інших
74. Корисливий
75. Відвертий
76. Часто недружелюбний
77. Озлоблений
78. Скаржник
79. Ревнивий
80. Довго пам'ятає свої образи
81. Самобичуючийся
82. Сором'язливий
83. Безініціативний
84. Лагідний
85. Залежна, несамотійна
86. Любить підкорятися
87. Надає іншим приймати рішення

88. Легко потрапляє в халепу
89. Легко піддається впливу друзів
90. Готовий довіритися будь-кому
91. Схильний призначати до всіх без розбору
92. Всім симпатизує
93. Прощає всі
94. Переповнений надмірним співчуттям
95. Великодушний, терпимий до недоліків
96. Прагне протегувати
97. Прагне до успіху
98. Чекає захоплення від кожного
99. Розпоряджається іншими
100. Деспотичний
101. Сноб, судить про людей лише за рангом і достатку
102. Марнославний
103. Егоїстичний
104. Холодний, черствий
105. Уїдливий, глузливий
106. Злий, жорстокий
107. Часто гнівливий
108. Байдужий, байдужий
109. Злопам'ятний
110. Пройнятий духом протиріччя
111. Впертий
112. Недовірливий, підозрілий
113. Боязкий
114. Сором'язливий
115. Відрізняється надмірною готовністю підкорятися
116. М'якотілий
117. Майже ніколи нікому не заперечує
118. Нав'язливий

- 119. Любить, щоб його опікали
- 120. Надмірно довірливий
- 121. Прагне знайти розташування кожного
- 122. З усіма погоджується
- 123. Завжди доброзичливий
- 124. Любить всіх
- 125. Дуже поблажливий до оточуючих
- 126. Намагається утішити кожного
- 127. Піклується про інших на шкоду собі
- 128. Псує людей надмірною добротою

Ключ

- 1. Авторитарний: 1 - 4, 33 - 36, 65 - 68, 97 - 100.
- 2. Егоїстичний: 5 - 8, 37 - 40, 69 - 72, 101 - 104.
- 3. Агресивний: 9 - 12, 41 - 44, 73 - 76, 105 - 108.
- 4. Підозрілий: 13 - 16, 45 - 48, 77 - 80, 109 - 112.
- 5. Підпорядковується: 17 - 20, 49 - 52, 81 - 84, 113 - 116.
- 6. Залежний: 21 - 24, 53 - 56, 85 - 88, 117 - 120.
- 7. Доброзичливий: 25 - 28, 57 - 60, 89 - 92, 121 - 124.
- 8. Альтруїстична: 29 - 32, 61 - 64, 93 - 96, 125 - 128.

Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті

Інструкція. У кожній з поданих пар виберіть те судження, яке є найбільш типовим для вашої поведінки. Відведений час — не більш 15-20 хвилин.

Типова карта методики

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я стараюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.
2. А. Я стараюся знайти компромісне рішення.
Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.
3. А. зазвичай я настійливо прагну добитися свого.
Б. Я стараюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.
4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.
Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.
6. А. Я намагаюся уникнути виникнення прикросів для себе.
Б. Я намагаюся добитися свого.
7. А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.
8. А. зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
Б. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.
9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.
10. А. Я твердо прагну досягнути свого.
Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. А. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.
Б. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.
12. А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
13. А. Я пропоную середню позицію.

- Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди.
Б. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
15. А. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.
Б. Я стараюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.
16. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.
Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17. А. зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.
Б. Я стараюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.
18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
19. А. Я, насамперед, стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.
Б. Я стараюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
Б. Я стараюся знайти найкраще поєднання виграшів і втрат для нас обох.
21. А. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.
Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.
22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.
Б. Я відстоюю свої бажання.
23. А. Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.
Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.
25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
Б. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.
26. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
27. А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.
Б. якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
28. А. зазвичай я настійно прагну добитися свого.

Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай стараюся знайти підтримку у іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.

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

30. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли домогтися успіху.

Обробка даних:

Питання	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Таблиця отриманих результатів методики:
Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту Леонгарда-Шмішенка

Акцентуації характеру	Акцентуація		Середній ступінь вираженості		Властивість не виражена	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Гіпертимний тип	2	6	20	57	13	37
Застрягаючий тип	4	11	18	52	13	37
Емотивний тип	10	29	21	60	4	11
Педантичний тип	1	3	19	54	15	43
Тривожний тип	8	23	11	31	16	46
Циклотимний тип	15	43	19	54	1	3
Демонстративний тип	5	14	25	72	5	14
Збудливий тип	2	6	17	48	16	46
Дистимічний тип	2	6	23	65	10	29
Екзальтований тип	2	6	30	86	3	8

Результати діагностики міжособистісних типів відносин у студентів за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Типи міжособистісних стосунків	Рівні поведінки							
	Адаптивна поведінка(низька ступінь вираження)		Адаптивна поведінка(помірна ступінь вираженості)		Екстремальна поведінка(високий ступінь вираженості)		Схильна до патології поведінка(екстремальна ступінь вираженості)	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Авторитетний	4	11,5	14	40	13	37,1	4	11,5
Егоїстичний	10	28,6	13	37,1	9	25,7	3	8,6
Агресивний	4	11,5	18	51,4	12	34,3	1	2,9
Підозрілий	10	28,6	8	22,8	16	45,7	1	2,9
Підпорядковуючий	7	20	15	42,8	10	28,6	3	8,6
Залежний	4	11,5	16	45,7	12	34,3	3	8,6
Доброзичливий	3	8,6	12	34,3	16	45,7	4	11,5
Альтруїстичний	3	8,6	12	34,3	13	37,1	7	20

Таблиця отриманих результатів дослідження за методикою:
Опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті

Респондент	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1	6	2	8	7	6
2	4	6	8	7	5
3	3	8	7	5	7
4	5	8	7	3	8
5	5	5	7	9	4
6	6	5	5	4	9
7	8	5	7	3	5
8	0	7	5	9	6
9	0	6	8	9	6
10	0	8	7	6	7
11	5	6	8	5	4
12	4	9	3	8	6
13	2	6	10	5	6
14	4	4	10	7	4
15	6	5	7	3	8
16	6	3	6	7	6
17	1	5	7	7	9
18	3	7	6	6	5
19	8	4	7	4	7
20	6	3	7	4	6
21	4	4	6	8	5
22	4	5	7	6	8
23	5	9	4	4	5
24	6	5	4	7	3
25	8	7	7	0	4
26	3	5	6	7	10
27	8	6	9	5	4
28	7	5	5	4	10
29	3	8	4	5	6
30	4	5	3	10	7
31	7	2	0	5	9
32	6	9	7	5	4
33	4	5	8	3	5
34	6	6	7	8	5
35	4	3	3	5	9

