

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДО ЗАХИСТУ ДОПУЩЕНО

Начальник кафедри практичної
психології та педагогіки,
доктор психологічних наук,
професор, полковник служби
цивільного захисту

_____ Роксолана СІРКО

«__» _____ 20__ року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: *«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ТА СТИЛІВ
ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО
ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ»*

Виконала: здобувачка 4 року навчання
денної форми здобуття першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми
Екстремальна та кризова психологія
Юлія СУЛЯТИЦЬКА
Керівник Світлана ВДОВИЧ
Рецензент Леся ЗЕЛЬМАН

Львів – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. КАРКАС ОСОБИСТОСТІ ТА МЕХАНІЗМИ КОНФЛІКТУ.....	8
1.1. Сутність поняття «особистісні якості» та їх класифікація.....	8
1.2. Особливості та стилі поведінки особистості в конфлікті	13
1.3. Психологічна характеристика майбутніх психологів екстремального профілю як суб'єктів конфліктної взаємодії.....	18
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ НА ПОВЕДІНКУ В КОНФЛІКТІ	25
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки	25
2.2. Результати емпіричного дослідження особистісних якостей студентів-психологів та їхньої поведінки в конфлікті.....	28
2.3. Кореляційний аналіз впливу особистісних якостей студентів-психологів на поведінку в конфлікті	36
2.4. Факторний аналіз структури особистісних детермінант поведінки в конфлікті.....	43
Висновки до другого розділу	47
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У КОНФЛІКТІ ЗАСОБАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ	50
3.1. Теоретичне обґрунтування та концептуальні засади психокорекційної програми «Конфлікт як дзеркало розуміння себе у кризі»	50
3.2. Загальна характеристика психокорекційної програми «Конфлікт як дзеркало розуміння себе у кризі».....	52
Висновки до третього розділу	58
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Робота психолога вимагає низки знань, умінь та якостей особистості, які необхідні для ефективного виконання професійних обов'язків. Мабуть, кожен студент-психолог однієї миті приходять до усвідомлення важливості своєї особистості в бажаній діяльності. Ми розбираємо кейси клієнтів, особливості їхньої особистості, зокрема їх впливу на поведінку в конфліктних ситуаціях, вчимося бути об'єктивними, не засуджувати, намагаємось зрозуміти істинні причини патернів поведінки, поринаємо у це і часто ловимо себе на думці: «А який же мій стиль поведінки за тих чи інших обставин?».

Звичка все аналізувати підказує нам, що все взаємопов'язане, наші акцентуації характеру, рівень тривожності, екстраверсивність чи інтровертність визначають, як саме ми реагуватимемо на конфлікти. Наступає момент, коли приходять усвідомлення, що наша особистість є одним із чи не найважливіших інструментів нашої роботи. Особливо гостро це питання постає у контексті майбутньої діяльності в екстремальних умовах, де професійна стійкість психолога стає запорукою не лише успішної комунікації, а й безпеки оточуючих.

Дана тема є актуальною, тому що, перш ніж перейти до професійної діяльності, кожен психолог повинен познайомитись із власною особистістю, шаблонами її поведінки, реакціями і всім набором своєї індивідуальності. В сучасних реаліях воєнного стану, коли рівень загальної напруги зростає, розуміння своїх внутрішніх когнітивних схем та копінг-стратегій стає фундаментом професійної витривалості. Теоретична частина дослідження допоможе нам краще зрозуміти поняття «особистісні якості» та «конфліктна поведінка», покаже напрацювання вчених, допоможе ознайомитись із низкою теорій, моделей взаємодії в конфлікті. Емпіричне дослідження, у свою чергу, посприятиме кращому розумінню даної проблематики, покаже найбільш поширені стилі поведінки у конфліктах і те, від чого вони можуть залежати. Дане

дослідження допоможе нам виявити зв'язок між рисами індивіда та його реакціями.

Над дослідженням різних аспектів впливу особистісних якостей на поведінку у конфлікті працювали такі науковці: Г. Айзенк, І. Вахоцька, С. Вдович, Д. Гоулман, М. Дойч, Р. Кеттелл, Р. Кілман, Д. Колб, П. Коста, А. Литвин, О. Лозинська, Р. МакКрей, Г. Олпорт, К. Роджерс, Л. Руденко, Р. Сірко, О. Стельмах, К. Томас, Р. Яремко та ін.

Цим дослідженням ми сприятимемо знайомству студентів-психологів із власним «Я». Заповнення респондентами опитувальників дозволить глибше зазирнути у власний внутрішній світ та, можливо, призведе до усвідомлення окремих аспектів власної поведінки, що є першим кроком до формування зрілої професійної ідентичності фахівця екстремального профілю.

Об'єкт дослідження – поведінка у конфлікті як психологічна проблема.

Предмет дослідження – особливості впливу особистісних якостей на поведінку в конфлікті студентів-психологів.

Мета дослідження – виявити і проаналізувати вплив особистісних якостей на особливості конфліктної поведінки студентів-психологів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує статистично значущий зв'язок між певними особистісними якостями студентів-психологів та переважними стратегіями їхньої поведінки у конфлікті, зокрема екстраверсія, емоційна стабільність і низький рівень тривожності корелюють з конструктивними стилями взаємодії (компроміс, співпраця), тоді як високий рівень нейротизму й акцентуації характеру – з уникненням або суперництвом.

Відповідно до мети було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Розгорнути теоретичну палітру. Проаналізувати наукові підходи до вивчення особистісних якостей, вивчити особливості поведінки у конфлікті крізь призму психологічних концепцій.

2. Простежити живу дійсність. Емпірично дослідити особистісні якості студентів-психологів і характерні моделі їхньої поведінки у конфліктних ситуаціях за допомогою психодіагностичних методик.

3. Побачити взаємозв'язки. Провести кореляційний аналіз між виявленими особистісними характеристиками та типами поведінки у конфлікті, аби з'ясувати, що саме стоїть за тим чи іншим способом дій у складних соціальних взаємодіях. Здійснити факторний аналіз впливу особистісних якостей на поведінку у конфлікті.

4. Запропонувати рішення. Розробити психокорекційну програму «Конфлікт як дзеркало розуміння себе у кризі».

Методи дослідження. Для реалізації мети та завдань дослідження використано комплекс методів. *Теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел для визначення теоретико методологічних засад дослідження особистісних якостей та конфліктної поведінки. *Емпіричні:* психодіагностичне обстеження з використанням стандартизованого інструментарію:

1. Методика «Особистісний опитувальник» (ЕРІ) Г. Айзенка.
2. Методика «Багатофакторний особистісний опитувальник» (16-PF) Р. Б. Кеттелла.
3. Методика «Опитувальник акцентуацій характеру» К. Леонгарда.
4. Методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.
5. Методика «Діагностика стилів поведінки в конфлікті» К. Томаса.

Методи *математико-статистичної обробки даних:* кількісний та якісний аналіз результатів із застосуванням методів описової статистики, кореляційного аналізу та факторного аналізу для встановлення взаємозв'язків між показниками.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 50 студенток Львівського державного університету безпеки життєдіяльності віком 18–19 років. Усі респондентки навчаються на факультеті психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, що дозволяє розглядати результати в контексті професійного становлення майбутніх психологів.

Теоретична значущість роботи полягає в тому, що: з'ясовано сутність понять «конфліктна поведінка», «когнітивна оцінка конфлікту» та «професійно-екстремальна готовність» у контексті діяльності психологів ДСНС; узагальнено та систематизовано сучасні наукові підходи щодо впливу індивідуально-психологічних властивостей особистості (темпераменту, тривожності, особистісних рис) на вибір стратегій поведінки у конфлікті; розширено уявлення про трансформацію конфліктної взаємодії майбутніх фахівців в умовах воєнного стану та тривалого екстремального впливу.

Практична значущість дослідження полягає у проведенні емпіричного аналізу взаємозв'язків особистісних особливостей студентів-психологів із їхньою поведінкою у конфлікті. На основі результатів емпіричного, кореляційного та факторного аналізу розроблено психокорекційну програму «Конфлікт як дзеркало розуміння себе у кризі». Результати дослідження та практичні рекомендації можуть бути використанні у навчальному процесі під час викладання курсів «Конфліктологія» та «Екстремальна та кризова психологія», а також у діяльності психологічних служб силових структур для проведення професійно-психологічного відбору та психологічної підготовки фахівців до роботи в особливих умовах.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на трьох науково-практичних конференціях: Всеукраїнська студентська науково-практична конференція до 16 днів активізму проти гендерно зумовленого насильства: молодь за гендерну рівність (м. Львів, 25 листопада 2024 р.); IV Міжнародна науково-практична конференція з нагоди відзначення Міжнародного дня прав людини (м. Київ, 5 грудня 2024 р.); XIII Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Особистість в екстремальних умовах» (м. Львів, 15 травня 2026 р.), а також представлені у 2 публікаціях [55; 56].

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (79 позицій)

та 3 додатків. Робота містить 10 рисунків та 1 таблицю. Загальний обсяг роботи становить 90 сторінок, основний обсяг – 59 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

КАРКАС ОСОБИСТОСТІ ТА МЕХАНІЗМИ КОНФЛІКТУ

1.1. Сутність поняття «особистісні якості» та їх класифікація

Перш ніж торкатись феномена конфлікту – такої тонкої й водночас вибухової тканини міжособистісної взаємодії, слід уважно придивитись до самої будови суб'єкта, який конфліктує. Мова йде про особистість, зокрема її фундамент у вигляді особистісних якостей. Це не просто якась абстрактна категорія чи перелік рис, які можна нанизати на нитку як намисто. Це жива система, яка пульсує у внутрішньому світі людини і проявляється у взаємодії з соціальним середовищем.

Мабуть, із моменту, коли люди почали бачити, що чимось відрізняються один від одного, з'явилося усвідомлення, що кожен із нас є індивідуальністю. Цей процес і спричинив зростання цікавості до пізнання явища особистісних якостей.

Якщо традиційна психологія розглядає особистісні якості як стійкі риси, то когнітивний підхід бачить їх як стійкі структури мислення, що керують поведінкою. З точки зору когнітивної психології, особистісні якості – це системи когнітивних схем та конструктів, що визначають, як індивід сприймає, інтерпретує, оцінює та прогнозує події у світі, особливо в соціальних взаємодіях. Саме ці внутрішні «програми» обумовлюють, чому одна людина бачить конфлікт як загрозу, а інша – як виклик [61, с. 26; 171].

Дж. Келлі стверджував, що кожна людина є вченим, який постійно висуває гіпотези (конструкти) про світ і перевіряє їх. Особистісні відмінності полягають у тому, які саме конструкти ми використовуємо (наприклад, «добрий/злий», «успішний/невдаха») та наскільки вони гнучкі. У конфлікті, людина зі стійкими, ригідними конструктами (наприклад «я завжди правий, а інший – ні») буде схильна до суперництва або уникнення, оскільки не зможе адаптувати свою систему мислення під потреби діалогу [59; 74].

Згідно з А. Бандурою, ключовою якістю особистості є самоєфективність – віра людини у свою здатність успішно виконувати необхідні дії для досягнення результату [69]. Висока самоєфективність дозволяє студенту-психологу обирати конструктивні стилі поведінки (співпраця, компроміс), оскільки він вірить у свої комунікативні навички та здатність знайти рішення. Низька самоєфективність, навпаки штовхає до уникнення або пристосування.

А. Бек розглядав особистісні якості як глибоко вкорінені, дисфункціональні когнітивні схеми (наприклад, «схема покинутості», «схема недовіри/зловживання»), які формуються на основі реального досвіду [5]. У ситуації конфлікту ці схеми можуть автоматично активуватися спотворюючи сприйняття намірів співбесідника і викликаючи емоційно неадекватну реакцію, що веде до деструктивних стилів поведінки. Таким чином, для майбутнього психолога особистісні якості стають своєрідним когнітивним інструментом. Якщо професійна схема «розуміння та допомоги» домінує над особистою схемою «захисту», конфліктна ситуація втрачає характер особистісної драми і перетворюється на фахову задачу, що потребує аналізу та конструктивного втручання. По суті, психолог повинен «фільтрувати» свої емоції через професійні знання.

Г. Олпорт ще в середині XX століття підкреслював, що риси особистості – це не шаблони поведінки, а внутрішні сили, що задають напрямок у всіх видах людської активності. Вони відносно сталі, але не статичні, можуть змінюватися під впливом досвіду, хоча й зберігають загальний курс. Дослідник пропонує диференціювати особистісні характеристики за ступенем їх впливу на поведінку індивіда. Він виділяє кардинальні, центральні та вторинні риси. Кардинальні риси такі властивості, що пронизують ледь не кожен вчинок людини. У конфлікті така риса стає домінуючим курсом, котрий визначає вибір стратегії незалежно від обставин. Центральні чи так звані «будівельні блоки» особистості є найбільш характерними для людини, саме вони складають основу нашого «каркасу», про який ми згадуємо у нашій роботі. Вторинні риси менш стійкі та узагальнені характеристики, які проявляються тільки у певних ситуаціях [67]. Можна

стверджувати, що саме центральні риси утворюють той стабільний психологічний скелет, який дозволяє особистості не «розсипатися» під тиском екстремальних обставин, зберігаючи цілісність професійної позиції.

У той же час Г. Айзенк запропонував структуру, в якій головні риси особистості – це екстраверсія, нейротизм і психотизм. Вони створюють психологічну систему орієнтирів, що визначає напрям і характер поведінки людини. Власне у межах цієї системи й формуються індивідуальний спосіб реакції на конфлікт: хтось йде у відкриту конфронтацію, інший – у відступ чи уникнення [3].

Р. Кеттел не задовольнився грубими штрихами. Він подивися на особистість ще глибше у діапазоні шістнадцяти факторів. Його підхід дає змогу бачити не лише протилежність, це не просто «один – екстраверт, інший – інтроверт», а тонке поєднання рис, які формують індивідуальність. І саме ця багатогранність пояснює, чому в однаковій ситуації двоє людей можуть стати один до бою, інший – до тиші [71]. Отже, використання багатофункціонального підходу Р. Кеттела дозволяє нам розглядати поведінку у конфлікті студента-психолога як закономірний результат взаємодії цілої системи внутрішніх характеристик, де кожна риса вносить свій відтінок у загальну стратегію подолання кризи, а не просто випадкову реакцію.

Проте при дослідженні таких рис варто враховувати суб'єктивність самозвітів. Як зазначають І. Аршава та Е. Носенко, аналізуючи методи діагностики особистості, «...імпліцитні вимірювання є більш стійкими до прояву ефекту соціальної бажаності, ніж традиційні самооцінювання...» [3, с. 214]. Це підкреслює необхідність глибокого аналізу особистісного «каркасу», оскільки внутрішні установки часто виявляються більш стійкими та об'єктивними детермінантами поведінки у конфлікті, ніж усвідомлені декларації індивіда.

К. Роджерс, представляючи гуманістичну традицію, розглядав особистість як відкриту систему, здатну до постійного розвитку. На його думку, особистісні якості формуються у процесі самопізнання, в контексті безпечного середовища, де людину приймають без осуду. Саме умови емоційної підтримки й

автентичного, справжнього діалогу з собою створюють простір для зростання. Таким чином, здатність до конструктивної поведінки у конфлікті, згідно з К. Роджерсом, базується на глибинному досвіді прийняття себе [68]. Отже, професійна підготовка студента-психолога, згідно з гуманістичним вектором, має полягати у розвитку внутрішньої конгруентності, попри засвоєнні знань. Саме ця особистісна цілісність дозволяє майбутньому фахівцю залишатися емоційно стійким у епіцентрі конфлікту, трансформуючи напругу в простір для діалогу.

Розширюючи цей підхід, А. Фурман акцентує увагу на ціннісному вимірі особистісної структури як фундаменті стабільної поведінки. Дослідник зауважує: «Якщо потреби являють собою у структурі мотивації живе, динамічне, ситуативно мінливе, то цінності – стабільне, «вічне», що не залежить від зовнішніх обставин... регульовальна дія ціннісних орієнтацій виявляється у визначенні вектора діяльності, спрямованого в нескінченність.» [61, с. 144]. Таким чином, особистісні якості студента-психолога не є просто набором реакцій на стрес, вони підпорядковані глибинним ціннісним ідеалам, котрі дозволяють зберігати конструктивну спрямованість фахівцю, навіть тоді, коли актуальне напруження конфліктної ситуації штовхає до деструктивних дій. Це означає, що професіоналізм психолога екстремального профілю починається там, де закінчується влада ситуативних емоцій і вступає в дію ціннісна установка на збереження життя та психічного здоров'я людини. Цінності стають тією «точкою опори», яка не дає конфлікту поглинути фахівця.

Розширюючи цю перспективу, П. Натієлло наголошує: бути психологом – означає не лише володіти техніками, а й бути людиною, здатною до відкритості, рефлексії й емоційного резонансу. Саме ці якості, за її словами, визначають не тільки ефективність терапевта, але й його стиль поведінки у ситуаціях напруги та конфлікту [77].

У більш сучасному підході П. Коста та Р. МакКрей розробили модель «Великої п'ятірки». Вона систематизує особистісні риси у п'яти вимірах: відкритість до нового досвіду, доброзичливість, сумлінність, екстраверсія та

нейротизм. Ця структура дозволяє не лише комплексно описати індивідуальні відмінності, а й прогнозувати поведінкові реакції у міжособистісних ситуаціях. Наприклад, високий рівень доброзичливості зменшує вірогідність конфронтації, а підвищений нейротизм – навпаки, підсилює емоційне загострення конфлікту [72].

У межах когнітивно-адаптивного підходу І. Аршава та Е. Носенко розглядають особистісні риси як пояснювальні моделі, що дозволяють розуміти «...як людина мислить, як емоційно оцінює ситуацію і себе у конкретному соціальному оточенні, і як вона діє у цьому оточенні» [3, с.56]. Автори наголошують, що у здорової людини особистісна динаміка підкріплюється взаємодією «адаптивного трикутника», де суб'єктивні уявлення про себе як ефективного суб'єкта в конкретному контексті діяльності визначають успішність функціонування особистості [3, с. 56–57]. Згідно з цим підходом, особистісні риси студента-психолога виступають динамічними наборами навиків, а не просто описами його характеру та визначають, чи зможе майбутній фахівець зберегти впевненість у власній ефективності та обрати конструктивну стратегію поведінки під час професійної кризи.

Особливого значення розвиток особистісних рис набуває у фахівців, чия діяльність пов'язана з ризиконебезпечними ситуаціями. Досліджуючи професійно важливі якості рятувальників, А. Литвин зазначає: «Успішним рятувальникам властивий позитивний фон настрою, емоційна стабільність і товариськість... вони вважають себе здатними керувати обставинами свого життя (зовнішній локус контролю). Їх відрізняє гнучкість, здатність змінювати точку зору під впливом обставин» [31, с. 64–65]. Автор підкреслює що саме такі риси, як толерантність до стресу, впевненість у собі та низька тривожність є фундаментом професійної надійності майбутнього фахівця.

Таким чином, особистісні якості – це стійкі внутрішні характеристики, що формуються на межі між природженим темпераментом і соціальним досвідом і визначають, як індивід сприймає, інтерпретує та реагує на реальність, зокрема у контексті міжособистісних конфліктів.

Саме ці якості формують особистісний «каркас», на якому згодом вибудовується стиль поведінки у діалозі, у суперечці, у боротьбі чи примиренні.

Тож, сучасне розуміння особистісних якостей вимагає відмови від сприйняття їх як застиглих рис. Натомість ми розглядаємо їх як живий процес адаптації, де інтелектуальні здібності, емоційна стійкість та ціннісні орієнтири зливаються в єдину готовність до дій у кризі.

1.2. Особливості та стилі поведінки особистості в конфлікті

Конфлікт – це не лише зіткнення думок, інтересів чи намірів. Це своєрідна сцена, де розігрується внутрішній світ особистості, її система цінностей, емоційна врівноваженість, вміння чути і бажання бути почутим. У моменти конфлікту особистість наче оголюється, стає помітним не те, що вона каже, а як вона це робить: чи нав'язує власну правду, чи шукає точки дотику, чи уникає гостроти взагалі.

Особливу увагу в цьому контексті варто звернути на студентів-психологів як специфічну вікову та професійну групу. Молоді дорослі, які перебувають на етапі становлення професійної ідентичності, часто поєднують у собі прагнення до самопізнання з емоційною нестабільністю, чутливістю до оцінки та підвищеною потребою у прийнятті. У цій віковій групі конфлікт стає не просто випробуванням, а й простором для особистісного зростання, або, навпаки, джерелом тривоги, що посилює внутрішню напругу.

Як зазначає О. Пархоменко, процес становлення професійної ідентичності студентів-психологів тісно пов'язаний із пошуком себе у системі соціальних і міжособистісних очікувань, що у конфліктних ситуаціях може спричиняти емоційну амбівалентність [40].

Цю напругу підсилюють вікові чинники. За даними М. Кришталь, О. Спіркіної та М. Фомич, юність та рання дорослість є періодами найвищої чутливості до самооцінки та міжособистісного прийняття [29].

Як підкреслює Г. Горбань, саме в цьому віці закладаються основи рефлексивності, здатності до саморегуляції й толерантного діалогу [16].

Однак, як показують результати І. Вахоцької, навіть за наявності базових конфліктологічних знань студенти не завжди демонструють стійкість у складних ситуаціях [9].

Складність конфлікту, як явища з тією сценою, де розігрується насамперед внутрішній світ особистості, полягає в тому, що він є не просто соціальною подією, а суб'єктивно інтерпретованою реальністю.

Якщо для класичної конфліктології конфлікт – це об'єктивне зіткнення несумісних цілей, то когнітивна психологія фокусується на тому, як цей конфлікт конструюється у свідомості індивіда.

Згідно з теорією когнітивної оцінки та копінгу (Р. Лазарус та С. Фолкман), конфлікт – це, перш за все, стресова подія, яка вимагає від індивіда оцінки [75, с. 19–41, с. 133–140; 76]:

Первинна оцінка, коли особистість швидко оцінює подію як загрозу, шкоду чи виклик. Студент-психолог із високим рівнем тривожності схильний до загрозової оцінки, що автоматично обмежує його вибір конструктивних стилів поведінки.

Вторинна оцінка, коли індивід оцінює свої ресурси та можливості для подолання конфлікту. Цей етап безпосередньо пов'язаний із концепцією самоєфективності: якщо студент вірить, що має достатні комунікативні навички, щоб вирішити ситуацію, він оцінить її як виклик і обере співпрацю.

У руслі теорії особистісних конструктів (Дж. Келлі), міжособистісний конфлікт є зіткненням інтерпретаційних систем [59; 74]. Конфлікт виникає не лише через різні інтереси, а й через те, що індивіди використовують різні конструкти для осмислення ситуації та намірів партнера. Якщо людина конструює партнера через дихотомію «вірний/зрадник», її поведінка буде значно відрізнятися від того, хто використовує конструкт «партнер/опонент».

У такому контексті важливо враховувати не лише внутрішні переживання, але й характер самої взаємодії у конфліктній ситуації. Саме на цьому аспекті наголошує М. Дойч, який одним із перших запропонував розглядати конфлікт як процес, що значною мірою залежить від того, як учасники сприймають один

одного. У його теорії кооперативного та конкурентного підходів взаємодія може набувати різного напрямку: деструктивного чи конструктивного, залежно від базової установки, тобто, спираючись на те, чи бачить особистість у співрозмовнику суперника чи потенційного союзника [73].

Цю думку глибше структуровано виклали К. Томас і Р. Кілман, запропонувавши п'ять основних стилів поведінки у конфлікті. Вибір стратегії у моделі Томаса-Кілмана визначається двома незалежними векторами: орієнтацією на власні інтереси (напористість) та орієнтацією на інтереси іншого (кооперація). Розглянемо ці стилі детальніше через призму професійного становлення психолога:

Суперництво (конкуренція) – характеризується активним відстоюванням власної позиції за рахунок інтересів партнера. В основі цього стилю лежить використання сили, авторитету або інтелектуальної переваги. Для майбутнього психолога часте використання цього стилю може свідчити про ригідність когнітивних схем або захисну реакцію на професійну невпевненість.

Співпраця – найбільш конструктивний стиль, спрямований на повне задоволення потреб обох сторін. Він передбачає спільне дослідження розбіжностей та пошук альтернативи, яка б нівелювала саму причину конфлікту. Це золотий стандарт професійної поведінки, що вимагає від студента високого рівня емоційного інтелекту та рефлексії.

Компроміс – стратегія «середнього шляху», де сторони йдуть на часткові поступки. На відміну від співпраці, компроміс не розв'язує проблему повністю, а лише мінімізує напругу. У студентському середовищі він часто виступає як швидкий засіб збереження формальної злагоди в групі.

Уникнення – характеризується відсутністю прагнення як до задоволення власних інтересів, так і до кооперації. Це може бути стратегічним кроком (відкладання розмови) або деструктивною втечею від відповідальності, що часто властиво особистостям із високим рівнем тривожності.

Пристосування – принесення власних інтересів у жертву заради збереження стосунків. Для майбутнього фахівця цей стиль може бути

небезпечним, оскільки веде до накопичення внутрішньої агресії та професійного вигорання через нездатність окреслити власні кордони [70].

Важливо підкреслити, що ці стилі не мають на меті оцінювання поведінки як «хорошої» чи «поганої». Кожен із них може бути ефективним залежно від ситуації, контексту й особистісних характеристик людини. Згідно з моделлю, виокремлені стилі – це не шаблонні ролі, які «приписують» людині певну поведінку чи цінність, а інструмент усвідомлення, який допомагає зрозуміти власні реакції та розширити можливості для більш гнучкого та конструктивного реагування [70].

Стилі поведінки у конфлікті (за К. Томасом і Р. Кілманом) у когнітивній психології розглядаються не як риси, а як набори когнітивних стратегій або сценаріїв, які активуються в залежності від оцінки ситуації та доступності ресурсів. У контексті стратегій копіngu (Р. Лазарус та С. Фолкман) п'ять стилів можна класифікувати за двома основними напрямками подолання стресу [75; 76].

Проблемно орієнтований копіng спрямований на зміну ситуації або досягнення власних цілей. Сюди належать: співпраця, як спільний пошук рішення, що задовольняє обидві сторони; компроміс, як часткова поступка для досягнення взаємної вигоди; змагання (суперництво), як активне відстоювання своїх інтересів шляхом тиску на опонента.

Емоційно орієнтований копіng спрямований на зменшення емоційної напруги та мінімізацію дискомфорту. Сюди належать: уникнення, як відхід від обговорення проблеми задля збереження внутрішньої рівноваги та пристосування, як поступка інтересам співбесідника для збереження стосунків або оминання негативних емоцій.

Особистісні якості, зокрема когнітивні схеми (за А. Беком) та особистісні конструкти (за Дж. Келлі), формують репертуар доступних сценаріїв. Вибір стилю, таким чином, є кінцевим результатом складної когнітивної обробки, яка починається із первинної оцінки загрози та закінчується активацією

поведінкового сценарію, що формується глибинною психологічною архітектурою індивіда.

Вибір стилю поведінки – це не гра випадку, а вираження глибинної психологічної архітектури. Людина з підвищеною тривожністю швидше схилиться до уникнення, тоді як впевнена і наполеглива – до конфронтації. У студентів-психологів ця картина ще складніша: з одного боку, в них вже пробуджена рефлексія й емпатія, з іншого – їхня внутрішня конструкція ще тільки добудовується. Саме тому вони часто парадоксально мовчать, коли слід говорити, і сперечаються там, де краще було б слухати.

Окремого значення у контексті конфліктної поведінки набуває емоційний інтелект, який, згідно з підходом Д. Гоулмана, визначає здатність керувати власними емоціями, розпізнавати почуття інших та формувати на цій основі моделі адекватної взаємодії. Людина з високим рівнем інтелекту не втікає від конфлікту, а вміє «перекласти» його з мови емоцій на мову сенсів та домовленостей [20].

Ці поведінкові стратегії, у свою чергу поєднуються з індивідуальними стилями пізнання та реагування. Д. Колб, розробляючи свою теорію когнітивних стилів, запропонував подивитися на людину як на дослідника, що або діє, або споглядає, або аналізує або пробує. Ці особливості не лише про навчання, а й про стиль входження в конфлікт. Хтось «прокручує» ситуацію, перш ніж діяти, а хтось діє, щоб з'ясувати, що саме сталося [78].

Сучасний науковий дискурс розглядає конфліктну поведінку не як сталий набір реакцій, а як динамічний процес, що піддається значному впливу макросоціальних чинників та вимагає від особистості високого рівня емоційної гнучкості. Це поняття розкривається як здатність усвідомлено обирати стиль взаємодії, не піддаючись автоматичним реакціям чи когнітивним упередженням [18; 21]. Особливої актуальності в межах нашого дослідження набувають праці, що висвітлюють трансформацію конфліктності студентської молоді в умовах тривалого екстремального впливу воєнного стану.

Тривале перебування в умовах війни спричиняє явище «акумуляції стресу», що суттєво знижує поріг толерантності до фрустрації та безпосередньо корелює з погіршенням загального ментального здоров'я здобувачів освіти [54]. Постійне емоційне напруження призводить до того, що студенти-психологи частіше оцінюють нейтральні або малозначущі ситуації як загрозливі, що провокує активацію деструктивних стратегій – від «реактивної агресії» до «емоційного заціпеніння» як захисного механізму психіки [38; 42].

У цьому контексті розвиток резильєнтності стає критично важливим ресурсом, який дозволяє майбутньому фахівцю зберігати конструктивні стилі поведінки, такі як співпраця та компроміс, навіть у кризових обставинах [38]. Подолання психологічних проблем, зумовлених воєнним станом, вимагає від майбутніх психологів не лише теоретичної обізнаності, а й опанування конкретних копінг-технік для регуляції власного стану. Це створює додатковий професійний виклик: необхідність диференціювати власні емоційні дефіцити від реальних причин міжособистісного конфлікту, що потребує якісно нового рівня професійної рефлексії [22].

Отже, поведінка у конфлікті – це спосіб, у який особистість реалізує себе в умовах зіткнення цінностей, інтересів чи переконань. Це своєрідна мозаїка внутрішніх станів, виховання, досвіду, ситуативного контексту, що проявляється у вербальних та невербальних реакціях. Вона не є лише реакцією на зовнішні подразники, це вияв цілісності «Я» у напружені моменти, коли внутрішній світ шукає спосіб бути почутим або захищеним. Поведінка у конфлікті – це водночас віддзеркалення емоційної зрілості, етичних орієнтирів і глибини самоусвідомлення.

1.3. Психологічна характеристика майбутніх психологів екстремального профілю як суб'єктів конфліктної взаємодії

Коли ми говоримо про майбутнього психолога, який готується до роботи в системі ДСНС або інших структурах, ми маємо розуміти, що його особистість – це не просто «набір якостей», а професійний інструмент, що працюватиме в

умовах постійного дефіциту часу та надвисокої емоційної ціни помилки. Специфіка підготовки таких фахівців у ЛДУ БЖД полягає у формуванні особливої когнітивної та операційної готовності до діяльності, де будь-яка взаємодія, зокрема й конфліктна, відбувається на тлі екстремального стресу.

Як зазначає Р. Сірко, професійна підготовка майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби вимагає виходу за межі класичного академізму та фокусування на «професійно-екстремальній готовності» та компетентності [45; 46; 50]. Це поняття передбачає не лише стресостійкість, а й специфічну архітектуру мислення, яка дозволяє зберігати когнітивну чіткість у моменти, коли зовнішнє середовище тисне на психіку. У контексті конфлікту це проявляється у здатності психолога не ставати частиною емоційної напруги, а залишатися «стороннім аналітиком», здатним миттєво дешифрувати приховані мотиви сторін та обрати раціональний, а не емоційний шлях деескалації. Згідно з підходом С. Вдович, ефективність такої взаємодії прямо залежить від рівня сформованості комунікативних навичок, які дозволяють фахівцю здійснювати безконфліктне професійне спілкування навіть у ризиконебезпечних ситуаціях [14].

Важливим вектором у цьому процесі є формування «Я-концепції» майбутнього фахівця, яку ґрунтовно аналізує О. Стельмах. Для психолога екстремального профілю критично важливою є не просто впевненість, а внутрішня професійна стійкість. Дослідниця виокремлює структурно-змістові компоненти Я-концепції (когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий), які у своїй цілісності мінімізують ризик виникнення деструктивних реакцій у конфлікті [52, 53]. Якщо «Я-образ» студента є хитким або залежним від зовнішнього схвалення, будь-яка суперечка сприйматиметься ним як особиста атака на його ідентичність. Це неминуче вмикає деструктивні захисні механізми: або агресивне суперництво (як спробу самоствердитися), або пасивне уникнення (через страх некомпетентності). Натомість сформована професійна Я-концепція дозволяє суб'єкту виходити в позицію «над конфліктом», зберігаючи здатність до конструктивної співпраці навіть у гострих фазах протистояння.

Особливу увагу слід приділити когнітивному аспекту професійної діяльності, що часто порушується в наукових працях у монографії «Моделювання педагогічного процесу та психологічного супроводу підготовки фахівців ризиконебезпечних та інших професій» [37]. Психолог екстремального профілю виступає суб'єктом взаємодії, який оперує складними інтелектуальними схемами в умовах високої невизначеності. До професійно важливих якостей такого фахівця А. Литвин відносить нервово-психічну стійкість та здатність до екстреного прийняття рішень, що є критичним для запобігання конфліктам у кризових умовах [31]. Зокрема, когнітивна стійкість фахівця розглядається як здатність до швидкої селекції значущої інформації в умовах її надлишку та суперечливості. Це дозволяє психологу уникати «когнітивного тунелю» (звуження свідомості на одній проблемі), що часто стає причиною міжособистісних непорозумінь у рятувальних групах. Важливою характеристикою є також антиципація – здатність передбачати розвиток конфліктної ситуації ще до її переходу у відкриту фазу, що базується на інтелектуальних моделях поведінки в ризиконебезпечних середовищах [37; 47]. Можна додати що антиципація для психолога – це «професійний зір». У конфліктних умовах рятувальної операції, де час обмежений, здатність передбачити вибух емоцій колеги дозволяє психологу нанести «превентивний удар» спокоєм або завчасно змінити напрям діалогу, рятуючи групу від дезорганізації. Конфлікт у таких умовах часто провокується когнітивними викривленнями: «катастрофізацією» ситуації, «чорно-білим мисленням» або хибною інтерпретацією намірів оточуючих. Відтак, професійна характеристика такого фахівця обов'язково включає високу когнітивну гнучкість – здатність швидко переглядати свої переконання та адаптуватися до мінливих обставин без втрати самоконтролю [48; 64].

Сучасні реалії діяльності психологів ДСНС України в умовах воєнного стану, описані Р. Яремком, демонструють зміну характеру конфліктної взаємодії [66]. Психолог сьогодні часто стикається з конфліктами, зумовленими «аккумулятивним стресом» постраждалих та вторинною травматизацією

персоналу. Специфіка роботи передбачає зіткнення з агресією як формою реакції на горе, міжособистісними тертями всередині підрозділів через виснаження, а також внутрішніми дилемами самого психолога. За таких обставин конфліктна поведінка особистості стає продуктом її здатності до саморегуляції та профілактики емоційного вигорання, де важливу роль відіграють методи самодопомоги та безпечної поведінки [8; 63]. Додатковим чинником конфліктності у роботі психолога ДСНС виступає так званий «конфлікт очікувань» (ситуація, коли фахівець має одночасно поєднувати ролі рятувальника, консультанта та адміністратора). В умовах воєнних дій це призводить до міжособистісного напруження через різне сприйняття пріоритетів безпеки. Також слід враховувати феномен «професійної дистанції» (надмірне емоційне відсторонення психолога може сприйматися постраждалими як байдужість, провокуючи вербальну агресію, тоді як надмірне занурення веде до втрати об'єктивності та неможливості ефективно керувати конфліктом) [65; 66].

Згідно з дослідженнями Р. Сірко та Ю. Шевельової, успішність подолання конфліктів майбутніми психологами залежить від їх здатності до безперервного «рефлексивного моніторингу» та корекції психічного здоров'я [48; 49]. Це безпосередньо корелює з фундаментом когнітивно-поведінкового підходу: фахівець має ідентифікувати свої «автоматичні думки» («я втрачаю контроль», «мене хочуть спровокувати», «це заведе в глухий кут») ще на етапі їх виникнення. Саме такий моніторинг дозволяє заблокувати деструктивну поведінкову реакцію і замінити її на свідомо обрану стратегію співробітництва чи компромісу.

Професійна характеристика студента-психолога екстремального профілю також передбачає розвинену емпатію, яка, проте, має бути жорстко структурованою. Як зазначають О. Ткачик та Р. Яремко, підготовка кризових психологів має включати розвиток когнітивної емпатії – здатності розуміти емоції іншого, не занурюючись у них деструктивно [58]. Така якість дозволяє психологу залишатися медіатором, який бачить вихід із ситуації там, де інші учасники бачать лише стіну суперечностей.

Таким чином, психологічний портрет майбутнього психолога як суб'єкта конфлікту – це образ фахівця, який: володіє високою емоційною автономністю, що базується на впорядкованості когнітивних процесів; усвідомлює межі власної професійної компетенції, здатен до швидкої раціоналізації конфлікту, а також володіє навичками командної взаємодії в екстремальних ситуаціях [64]. Варто наголосити, що такий фахівець має виступати своєрідним «інтелектуальним запобіжником» у групі. Він повинен не лише гасити існуючі суперечності, а й відчувати наближення конфліктної ситуації за невербальними ознаками втоми чи роздратування колег. Це вимагає від майбутнього психолога постійної психогігієни та готовності до того, що його власна поведінка у конфлікті завжди буде еталонною для оточуючих, що накладає додаткову відповідальність на його професійну ідентичність.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що специфіка діяльності в екстремальних умовах висуває особливі вимоги до когнітивної сфери майбутнього фахівця. Провідну роль у забезпеченні конструктивності поведінки відіграє не лише емоційна стійкість, а й сформованість гнучких когнітивних схем та раціональних установок. Саме цей внутрішній каркас особистості дозволяє психологу зберігати професійну ефективність і обирати адекватні стратегії взаємодії навіть у ситуаціях високої невизначеності та соціальної напруги [4; 44]. На нашу думку, формування такої внутрішньої основи є безперервним процесом, де теоретичні знання трансформуються у дієві навички. Здатність майбутнього психолога залишатися суб'єктом, а не об'єктом конфліктного впливу, стає гарантом не лише його особистого виживання в екстремальних умовах, а й безпеки тих фахівців, чий психологічний стан він покликаний підтримувати. Таким чином, конфліктологічна компетентність фахівця ДСНС виходить за межі простої комунікації, перетворюючись на одну з ключових складових його професійної витривалості.

Висновки до першого розділу

У розділі окреслено конфлікт як динамічний процес взаємодії особистості з навколишнім світом, що детермінований внутрішніми психологічними структурами індивіда. Теоретичний аналіз дозволив з'ясувати, що особистість виступає не лише суб'єктом конфлікту, а й активним суб'єктом його конструювання, чие сприйняття ситуації базується на стійких структурах мислення – когнітивних схемах та особистісних конструктах. Саме вони виступають первинним фільтром, крізь який будь-яка суперечність трансформується у внутрішній образ конфлікту.

З одного боку, базові особистісні характеристики, такі як темперамент, рівень емоційного інтелекту, когнітивні стилі, формують так званий каркас, крізь який конфлікти або трансформуються в досвід зростання, або залишають після себе травматичний відбиток. Через призму цього каркасу конфлікт розглядається як суб'єктивно оцінена стресова подія. Узагальнення наукових підходів підтвердило, що вибір стилю поведінки, таким чином, залежить від когнітивної інтерпретації ситуації: первинної оцінки загрози та вторинної оцінки наявності ресурсів (самоефективності). Встановлено, що п'ять стилів поведінки (за К. Томасом) є відображенням стратегій копінгу. Співпраця і компроміс корелюють із проблемно-орієнтованим копінгом, тоді як уникнення і пристосування – з емоційно орієнтованим.

З іншого боку, було визначено роль вікових та професійних особливостей студентів-психологів. З'ясовано, що в умовах сучасних викликів та воєнного стану їхня поведінка ускладнюється чинником «акумуляції стресу», що призводить до зниження порогу толерантності та схильності до імпульсивних захисних реакцій. Особливої уваги заслуговує психологічна характеристика майбутніх психологів екстремального профілю, для яких конфліктна взаємодія є невід'ємною частиною професійного середовища. Аналіз показав, що їхня ефективність як суб'єктів конфлікту прямо залежить від сформованості професійної Я-концепції та здатності до рефлексивного моніторингу власних

«автоматичних думок», що дозволяє замінювати імпульсивні реакції на свідомо обрані стратегії.

Усе це дозволяє зробити висновок, що поведінка у конфлікті є відбитком особистості, її професійної зрілості та резильєнтності. Конфлікт постає не тільки як загроза, а як дзеркало розвитку, в ньому оголюється здатність особистості до рефлексії, регуляції співчуття й усвідомленого вибору стратегії взаємодії. Саме перелічене і визначає його справжній потенціал – не зруйнувати стосунок, а створити можливість для його переосмислення та розвитку.

Отже, стилі поведінки в конфлікті – це не просто зовнішні реакції, а відображення глибинного зв'язку між професійною ідентичністю психолога та вимогами екстремальної діяльності. Кожен стиль – це наче відлуння внутрішнього голосу, який у момент напруги обирає говорити чи мовчати, стояти чи поступатися, будувати міст чи підняти стіни. І саме в цьому виборі й проявляється суть психології як науки, як мистецтва і як живої практики буття.

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ НА ПОВЕДІНКУ В КОНФЛІКТІ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження особливостей конфліктної поведінки було проведено впродовж січня-лютого 2026 року на базі факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Метою наукового пошуку стало виявлення статистично значущих взаємозв'язків між індивідуально-психологічними якостями студентів-психологів та домінуючими стилями їхньої поведінки в ситуаціях міжособистісного протистояння. Організація дослідження була вибудована як послідовний процес, що охоплював підготовчо-методологічний етап із аналізом теоретичних засад проблеми та підбором валідного інструментарію, безпосередній організаційно-діагностичний етап збору даних, а також подальшу статистичну обробку, інтерпретацію отриманих результатів та проектування на їх основі психокорекційної програми [15].

Вибірку дослідження склали 50 студенток факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності віком 18–19 років, чий професійний профіль передбачає готовність до діяльності в екстремальних умовах.

Для формування цілісного психологічного портрета респондентів було застосовано комплексний психодіагностичний інструментарій, а саме: методику «Особистісний опитувальник» (ЕРІ) Г. Айзенка, методику «Багатофакторний особистісний опитувальник» (16-PF) Р. Б. Кеттелла, методику «Опитувальник акцентуацій характеру» К. Леонгарда, методику «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та методику «Діагностика стилів поведінки в конфлікті» К. Томаса [34].

Використання особистісного опитувальника Г. Айзенка (EPI) дало змогу визначити базові виміри особистості – екстраверсію як її орієнтацію на зовні та інтроверсію як орієнтацію на суб'єктивний внутрішній світ, а також рівень нейротизму. Як відомо, екстраверти характеризуються товариськістю, гнучкістю в поведінці, високою пристосованістю в соціумі, значною ініціативністю та водночас низьким рівнем наполегливості та імпульсивністю. На відміну від них, інтровертам властиві замкнутість, складність адаптації в соціумі, соціальна пасивність та водночас значна наполегливість, посидючість і здатність до глибокого самоаналізу. Рівень нейротизму особистості визначається її емоційною стійкістю, самоповагою, тривожністю, а також можливими вегетативними розладами. Люди можуть бути надзвичайно стійкими, зрілими й чудово адаптованими або ж, навпаки, нестійкими, знервованими і погано адаптованими до середовища і соціуму.

Фундаментальним етапом діагностики стало застосування 16-факторного опитувальника Р. Б. Кеттелла, за допомогою якого було проаналізовано глибинні структури особистості. Опитувальник дозволяє визначити рівень товариськості, інтелекту, емоційної стійкості, домінантності, експресивності, нормативності поведінки, сміливості, чутливості, довірливості, практичності, дипломатичності, спокою, консерватизму, конформізму, самоконтролю, напруженості. Особлива увага при цьому приділялася факторам емоційної стійкості (С), домінантності (Е), сміливості (Н), довірливості (L) та напруженості (Q4).

Додатково за допомогою методики К. Леонгарда було досліджено акцентуації характеру, що дозволило виявити «крайні варіанти норми», які в умовах високої психологічної напруги детермінують специфічні поведінкові реакції. Ця методика дозволяє виділити такі типи акцентуованих особистостей: гіпертимний (підвищений настрій, який поєднується з оптимізмом, завзятістю, прагненням до діяльності, високою активністю); застрягаючий (надмірна стійкість афекту зі схильністю до формулювання параноїдальних та надцінних ідей); емотивний (чутливість і глибина реакцій, душевні переживання, гуманність, чуйність, вразливість, може бути депресивність); педантичний

(ригідність, інертність психічних процесів, тривале переживання травмуючих подій); тривожно-боязливий (схильність до страхів, підвищена нерішучість й полохливість, настороженість); циклотимічний (постійна зміна гіпертимних та дистимних фаз); демонстративний (здатність до витіснення, демонстративність, істеричність); неврівноважений (імпульсивність, слабкий контроль над потягами і спонуканнями); дистимічний (знижений фон настрою аж до субдепресії, песимізм, фіксація на негативних сторонах життя, загальмованість); афективно-екзальтований (швидка зміна настрою від радості до повного відчаю та суму).

Для диференціації ситуативної та особистісної тривожності було використано шкалу Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Ситуативна тривожність – це стан особистості в даний конкретний момент, тоді як особистісна тривожність – це її стійка характеристика.

Референтною методикою для вимірювання вираженості п'яти ключових стратегій поведінки у конфлікті стала діагностика за К. Томасом. Вчений виділив такі стилі поведінки в конфлікті: суперництво, що виражається у прагненні досягти задоволення власних інтересів, не враховуючи інтереси інших, в зорієнтованості на власних ідеалах та здібностях; співпраця, що характеризується активною участю особистості в розв'язанні конфлікту з відстоюванням як власних інтересів, так і інтересів іншої сторони; компроміс як здатність обох сторін, що беруть участь в конфлікті, поступитися власними інтересами та прийняти рішення, яке б задовольняло обидві сторони; уникнення, що виявляється в пасивності у відстоюванні власних прав, перекладанні відповідальності за розв'язання проблеми на інших; пристосування – здатність діяти спільно з партнером задля лише його інтересів, конформність, прагнення до гармонії у стосунках.

Процедурний аспект організації дослідження мав специфічний характер: кожному респонденту був надісланий збірник психологічних тестів, на основі якого вони проводили самообстеження та самостійно вносили отримані дані у спеціально підготовлену спільну таблицю відповідей. Важливою умовою проходження методик було забезпечення комфортної атмосфери, стабільного

емоційного стану респондентів та відсутність надмірного стресу. Участь у дослідженні базувалася на засадах вмотивованості та добровільності; студентам рекомендувалося приступати до роботи лише за наявності щирого інтересу до професійного самопізнання. Повна конфіденційність та анонімність результатів забезпечувалася через використання ідентифікаційних номерів замість персональних даних, що сприяло високій щирості респондентів та правдивості отриманих емпіричних показників.

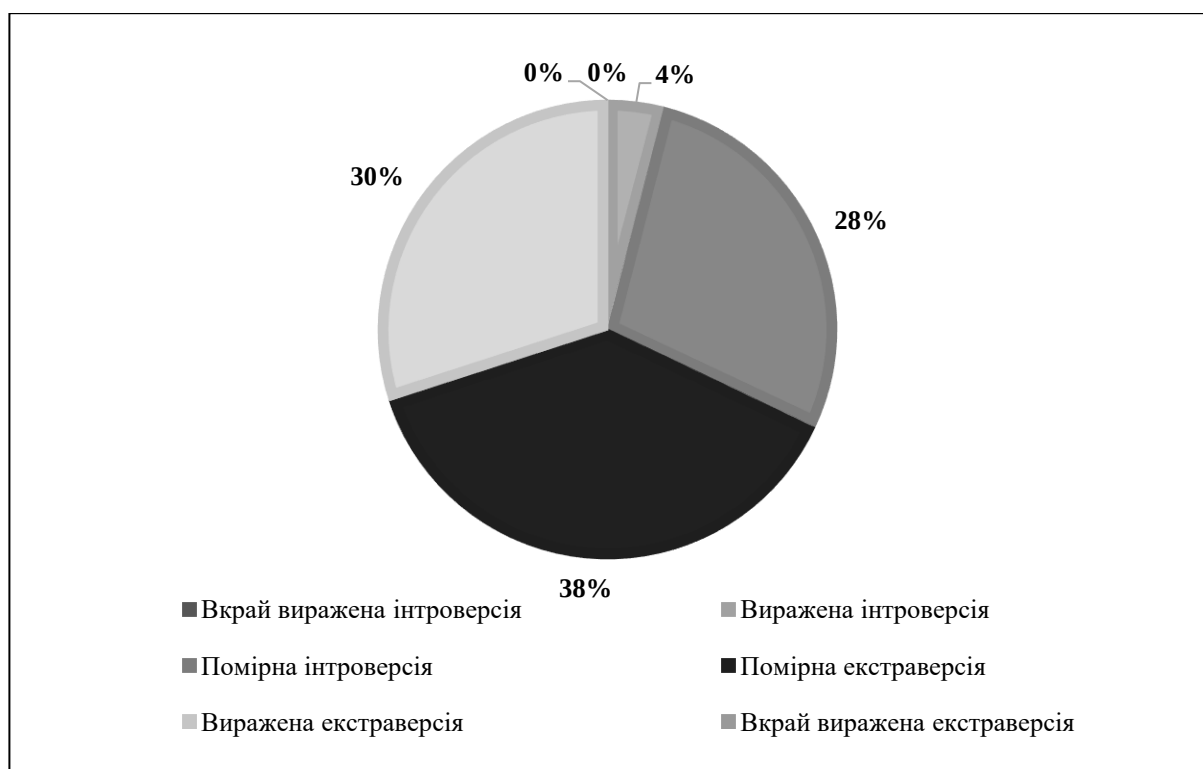
На аналітико-статистичному етапі для забезпечення високої достовірності висновків було використано методи математичної статистики за допомогою пакетів SPSS Statistics та Microsoft Excel. Встановлення сили та напрямку зв'язків між особистісними рисами та стилями поведінки здійснювалося за допомогою кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона. З метою структурування великого масиву даних та виявлення прихованих закономірностей було проведено факторний аналіз методом аналізу головних компонент, що дозволило виокремити дев'ять ключових факторів, які сукупно пояснюють понад 77% дисперсії. Кінцевим результатом дослідження стала розробка програми психокорекційного тренінгу «Конфлікт як дзеркало розуміння себе у кризі», зміст якого був адаптований до виявлених особистісних особливостей та професійних потреб майбутніх фахівців.

2.2. Результати емпіричного дослідження особистісних якостей студентів-психологів та їхньої поведінки в конфлікті

Емпіричне дослідження особистісних якостей студентів-психологів та їхньої поведінки в конфлікті проводилось за допомогою комплексу діагностичних методик. Розглянемо результати опитування.

Методика «Особистісний опитувальник» (ЕРІ) Г. Айзенка дозволила нам виявити особистісні якості респондентів, зокрема рівень їхньої екстраверсії та нейротизму. На рисунку 2.1 представлені результати відповідей респондентів. Як бачимо, відсутні респонденти із вкрай вираженою інтроверсією та вкрай вираженою екстраверсією. У 38% респондентів спостерігається помірна

екстраверсія та виражений нейротизм, що може свідчити про схильність до активної взаємодії в соціальних ситуаціях, при цьому їхня емоційна реактивність залишається підвищеною. У 28% респондентів спостерігається помірна інтроверсія та нейротизм, що вказує на тенденцію до більш обережної, можливо, замкненої поведінки у стресових ситуаціях. У 4% учасників було виявлено виражену інтроверсію та мало виражений нейротизм, що може свідчити про схильність до глибокого внутрішнього самоаналізу без значної емоційної напруги. Нарешті, 30% опитуваних проявили виражену екстраверсію та досить виражений нейротизм, що вказує на схильність до активної, але емоційно напруженої участі в конфліктних ситуаціях.



**Рис. 2.1 – Результати опитування за методикою
«Особистісний опитувальник» (EPI) Г. Айзенка**

Методика «Багатофакторний особистісний опитувальник» (16-PF) Р. Б. Кеттелла дозволила нам окреслити багатовимірний психологічний портрет досліджуваних студентів-психологів. Середні значення показників за шкалами розкривають не лише риси характеру, а й способи реагування на напругу, зокрема в ситуаціях конфлікту (Рис. 2.2).

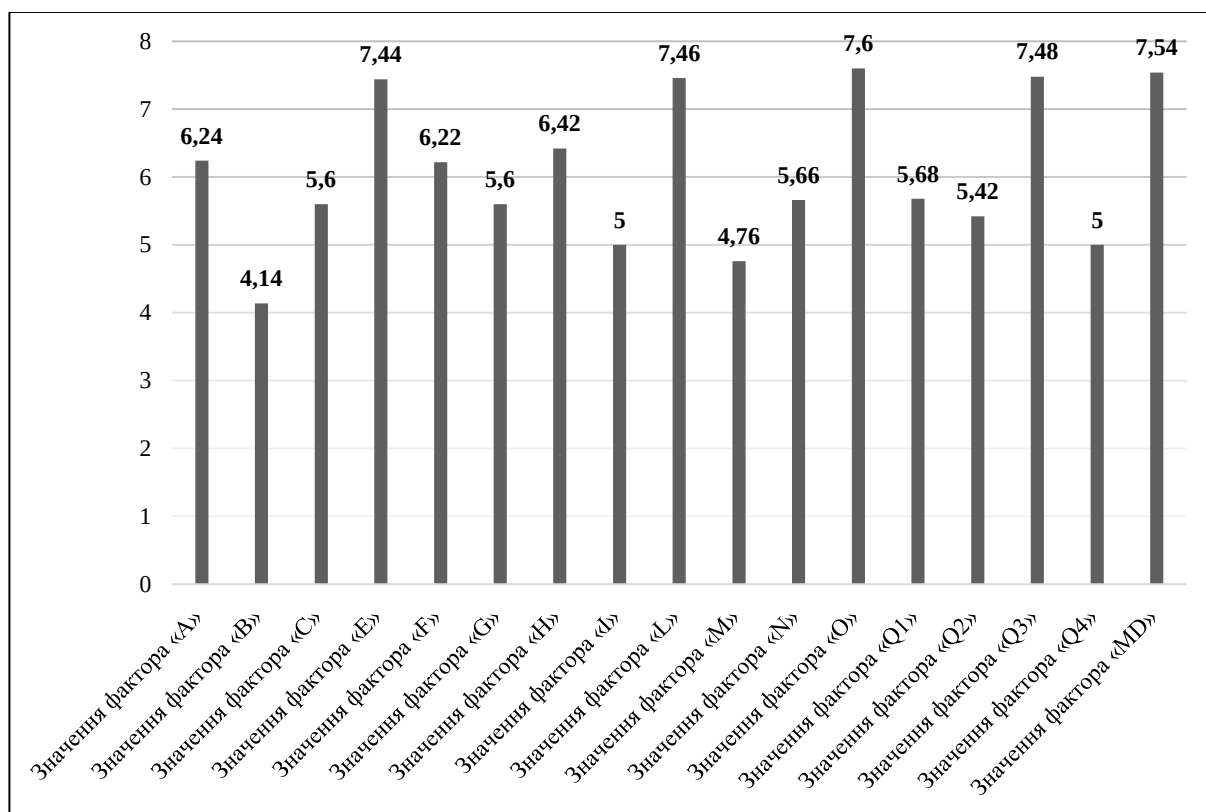


Рис. 2.2 – Середні значення факторів за методикою «Багатофакторний особистісний опитувальник» (16-PF) Р. Б. Кеттелла

Середній показник 6,24 за фактором «А» «Замкненість – Комунікабельність» свідчить про помірний рівень емоційної відкритості та доброзичливості. Ці результати вказують на те, що респонденти здатні до співпраці та підтримки гармонійних стосунків у соціальних ситуаціях, що може позитивно впливати на їх поведінку в конфлікті, орієнтуючи їх на пошук консенсусу та взаєморозуміння.

Водночас фактор «В» «Низький інтелект – Високий інтелект» із результатом 4,14 демонструє деяку нестабільність у когнітивній сфері. Можливі коливання у раціональній оцінці конфлікту, що може спричиняти спонтанні або недостатньо зважені рішення.

Показник 5,6 за фактором «С» «Емоційна нестійкість – Емоційна стійкість» вказує на середню здатність до саморегуляції в напружених ситуаціях. Респонденти загалом зберігають рівновагу, однак можуть потребувати додаткових ресурсів для подолання емоційного перенавантаження.

Досить високий результат 7,44 за фактором «Е» «Конформність – Домінантність» розкриває схильність до активного впливу на ситуацію. Такі особи не відступають у конфлікті, швидше прагнуть керувати його перебігом.

Фактор «F» «Стриманість – Експресивність» з результатом 6,22 підкреслює вміння підтримувати позитивний тонус у спілкуванні, що може ставати ресурсом для конструктивної взаємодії. Респонденти не схильні до пасивності, а їхня енергія часто стимулює пошук рішень. Цей фактор вказує на здатність враховувати позицію іншої сторони.

Середній рівень 5,6 за фактором «G» «Низьке Супер-его – Високе Супер-его» демонструє здатність до соціальної відповідальності, але ймовірну мінливість у збереженні структурованості поведінки. У контексті конфлікту це може проявлятися у вигляді прагнення до балансу між особистими та соціальними інтересами.

Фактор «H» «Несміливість – Сміливість» з показником 6,42 вказує на схильність до відкритості, ініціативи й впевненості у висловлюванні позиції. Це сприяє формуванню стилю «співпраці» або «конкуренції», залежно від супутніх особистісних рис.

Фактор «I» «Жорстокість – Чуйність» з результатом 5 вказує на баланс між емоційною вразливістю та здатністю до логічного осмислення ситуацій. Опитувані спроможні одночасно відчувати і мислити, однак ця якість потребує підтримки з боку саморегуляції.

Значення фактора «L» «Довірливість – Підозрілість» 7,46 є високим, що є сигналом про внутрішнє напруження, схильність до настороженості, що в контексті конфлікту може перетворити навіть нейтральну ситуацію на загрозливу. Це може зумовити стиль уникнення або, навпаки, нападу.

Низький рівень за фактором «M» «Практичність – Розвинена уява» 4,76 говорить про перевагу конкретного мислення над уявою. Такий респондент прагматичний, але може не побачити альтернативних виходів із конфлікту.

Фактор «N» «Прямолінійність – Дипломатичність» із середнім рівнем 5,66 дозволяє гнучко реагувати на соціальний зворотний зв'язок, але за високої емоційної напруги може призводити до внутрішнього сумніву.

Фактор «O» «Впевненість – Тривожність» з одним із найвищих показників (7,6) свідчить про внутрішню нестабільність, чутливість до невдач, що може спровокувати емоційні зриви у конфліктних ситуаціях або блокувати активну поведінку.

Значення фактора «Q1» «Консерватизм – Радикалізм» 5,68, фактора «Q2» «Конформність – Нонконформізм» 5,42, фактора «Q3» «Низька самооцінка – Висока самооцінка» 7,48 та фактора «Q4» «Низька Его-напруженість – Висока Его-напруженість» 5 підтверджують загальну тенденцію до рефлексивності, стриманості й схильності до внутрішньої роботи над собою.

І нарешті, загальний індекс «MD» «Адекватність самооцінки» 7,54 підтверджує високий ресурс психічної стабільності опитуваних, що дає підстави вважати їх психологічно зрілими, хоча не позбавленими точок напруження.

Поряд із дослідженням особистісних чинників, доцільним є аналіз акцентуацій характеру, що дозволяє глибше охарактеризувати емоційно-вольову сферу, схильність до афективних реакцій і поведінкових моделей. З цією метою нами була використана **методика «Опитувальник акцентуацій характеру» К. Леонгарда**, середні показники результатів якої представлені на рисунку 2.3.

Подані результати свідчать про наявність домінування трьох типів акцентуацій характеру серед респондентів, а саме: гіпертимічний (17%), афективно-екзальтований (16%) та демонстративний (16%). Ці типи характеру є типовими для осіб із вираженою емоційністю, активністю, потребою в соціальній взаємодії та схильністю до яскравого емоційного реагування.

Помірно вираженим серед респондентів виявився застрягаючий тип (14%), що вказує на схильність до емоційної фіксації на переживаннях, підвищену чутливість до образ і прагнення до стійкого відстоювання власної позиції.

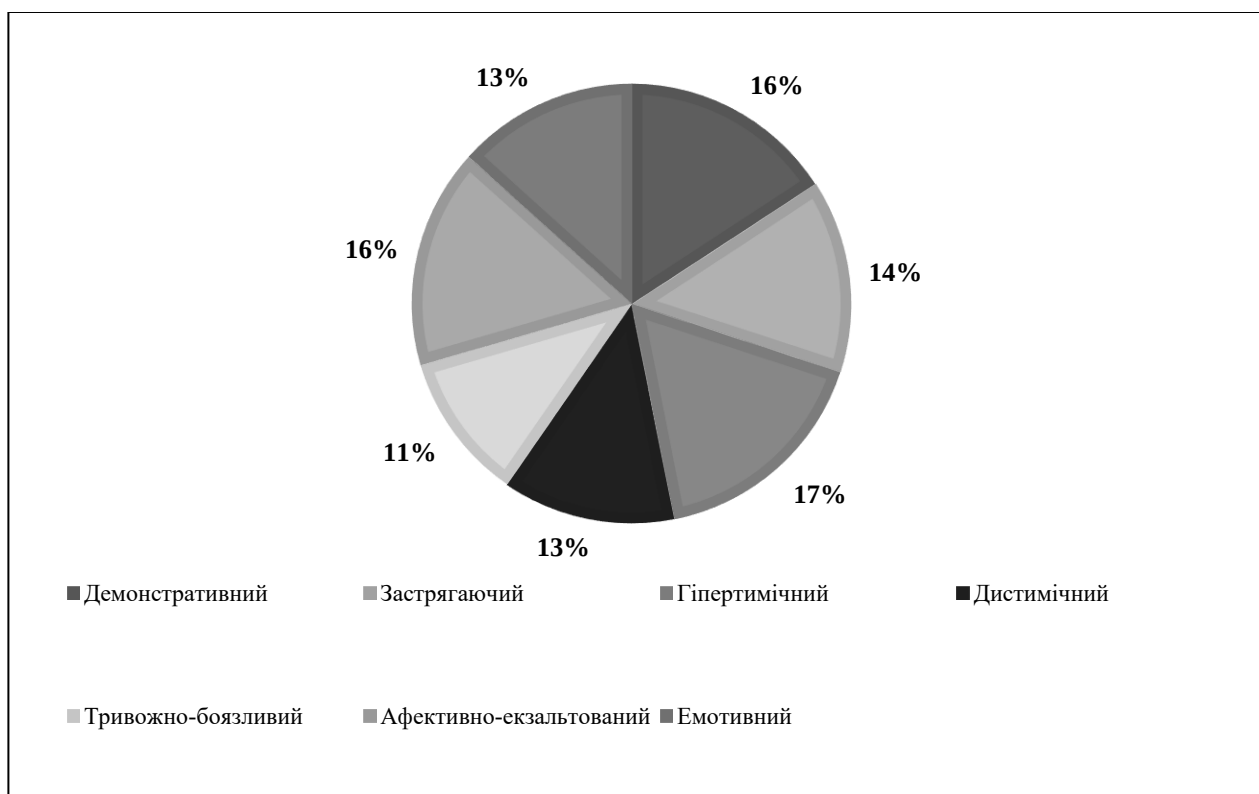


Рис. 2.3 – Середні значення типів акцентуацій характеру згідно із методикою «Опитувальник акцентуацій характеру» К. Леонгарда

Наближені за вираженістю емотивний (13%) та дистимічний (13%) типи, що може свідчити про внутрішню чутливість, схильність до співпереживання, підвищену вразливість або емоційну нестійкість.

Водночас тривожно-боязкий (11%) тип зустрічається дещо рідше, втім це теж може відображати емоційну напруженість або ригідність в окремих респондентів.

З метою вивчення емоційного стану респондентів та рівня їхньої емоційної напруги нами було застосовано методику **«Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна**, яка дозволила нам розрізнити два аспекти тривожності: ситуативну й особистісну, що дає змогу точніше інтерпретувати стан особистості. Результати подані на рисунку 2.4.

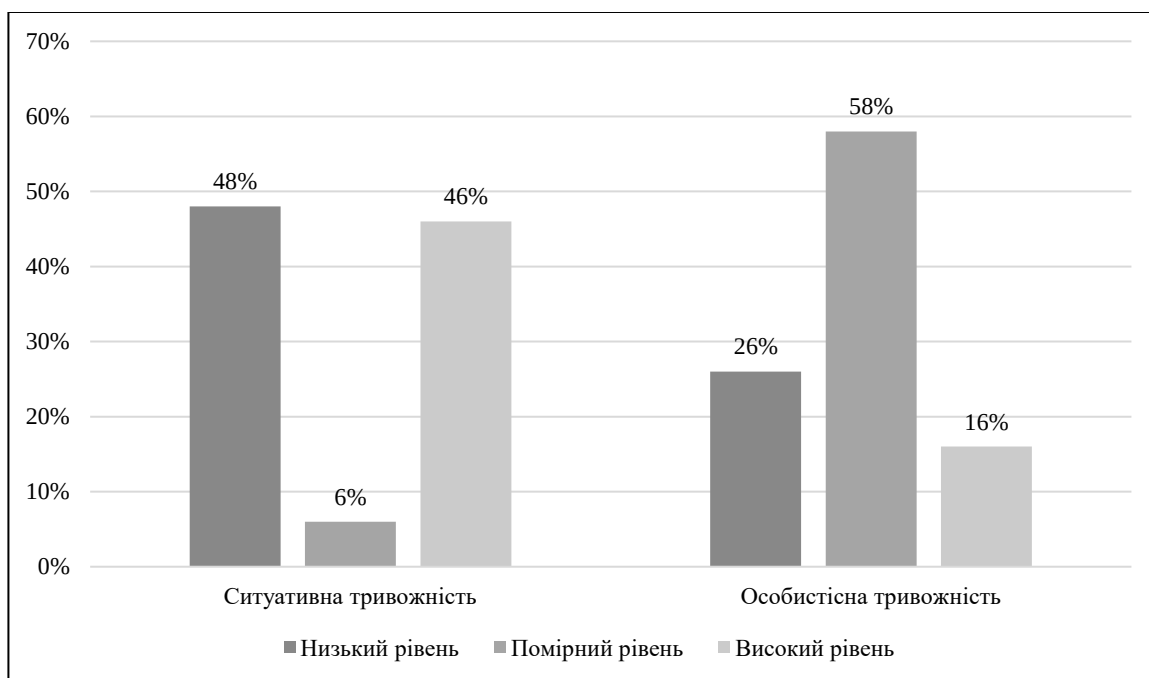


Рис. 2.4 – Показники рівня тривожності за результатами методики «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Результати опитування респондентів за даною методикою свідчать, що більшості респондентів притаманний низький (48%) і високий (46%) рівні ситуативної (реактивної) тривожності, тоді як помірний виявлено лише в 6% респондентів. Це може свідчити про наявність емоційної напруги в умовах конкретної ситуації, що вірогідно пов'язано з навчальною діяльністю, воєнним станом в Україні або соціальними очікуваннями. Високий рівень ситуативної (реактивної) тривожності у майже половини респондентів може сигналізувати про ризик невротичних проявів, особливо за умов тривалого впливу стресових чинників.

Особистісна тривожність у переважачої більшості респондентів (58%) виражена на помірному рівні, водночас у 26% респондентів виявлено низький рівень особистісної тривожності та лише в 16% – високий рівень. Це свідчить про те, що більшість респондентів загалом мають стабільний емоційний фон, однак є схильність до переживань і тривожних реакцій у типових життєвих ситуаціях.

Методика «Діагностика стилів поведінки в конфлікті» К. Томаса допомогла нам отримати дані про вибір стилю поведінки респондентів у ситуаціях міжособистісного протистояння.

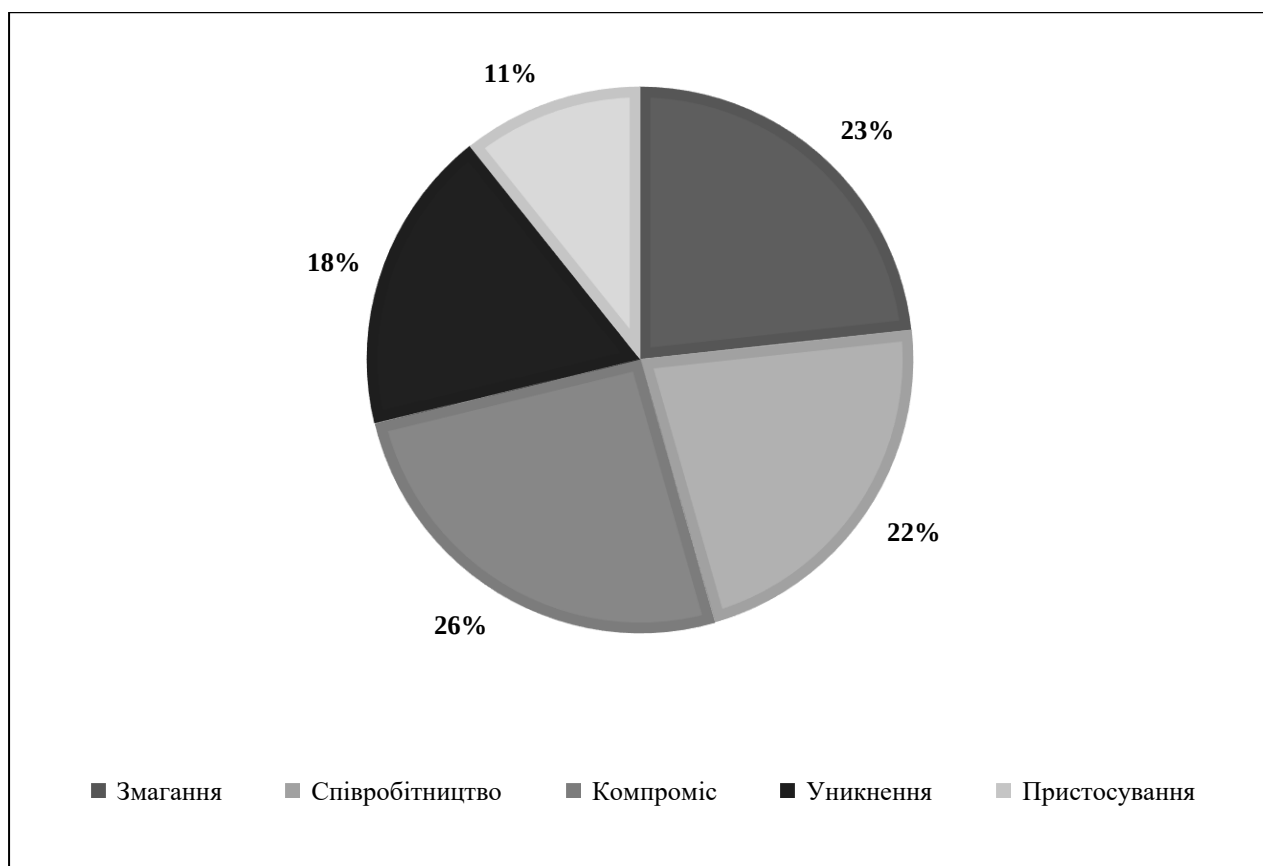


Рис. 2.5 – Середні показники стилів поведінки у конфлікті за методикою «Діагностика стилів поведінки в конфлікті» К. Томаса

Результати опитування (рис. 2.5) показали, що найчастіше респонденти схиляються до стилю «компроміс» (26%), це свідчить про прагнення до збереження взаєморозуміння та пошуку взаємовигідного рішення навіть у конфліктній взаємодії. Трохи менше, але теж багато респондентів обирають стиль «змагання» (23%) та «співробітництво» (22%), що може вказувати на поєднання ініціативності, рішучості з готовністю до відкритого діалогу й конструктивної взаємодії. Таке поєднання стилів характерне для людей із досить сформованими комунікативними та соціальними навичками, що мають досвід вирішення конфліктів різної складності. Водночас, стиль «уникнення» характерний для меншої кількості респондентів (18%), проте він також

представлений у загальному профілі поведінки. Це свідчить про схильність у деяких випадках відходити від конфліктів, якщо вони сприймаються як загрозливі або надмірно емоційні. Найменше представлений стиль «пристосування» (11%), що підкреслює незначну готовність респондентів поступатись або відмовлятись від власної позиції задля збереження гармонії. Це також свідчить про переважання асертивних, а не поступливих стратегій у поведінці респондентів.

Узагальнюючи результати емпіричного аналізу за всіма використаними методиками, можна констатувати, що для досліджуваних студентів-психологів характерним є активно-реактивний тип особистості з вираженою орієнтацією на соціальну взаємодію. Поєднання помірної екстраверсії, високої домінантності та тривожності формує амбівалентну модель поведінки, де прагнення до активного вирішення конфлікту (через компроміс чи змагання) конкурує з високою внутрішньою емоційною напругою. Виявлені домінуючі акцентуації та рівні тривожності підтверджують, що вибір стратегії в конфлікті для майбутніх фахівців екстремального профілю є глибоко детермінованим їхніми індивідуально-психологічними якостями, що потребує подальшого статистичного підтвердження через встановлення кореляційних зв'язків.

2.3. Кореляційний аналіз впливу особистісних якостей студентів-психологів на поведінку в конфлікті

Для глибшого розуміння механізмів, що визначають вибір індивідом певного стилю поведінки у конфлікті, було проведено кореляційний аналіз на основі повного набору дослідницьких шкал. Розрахунки здійснено з використанням програмного забезпечення IBM SPSS Statistics. Застосовано коефіцієнт Пірсона. Кореляційна таблиця представлена у додатку А.

До аналізу були включені всі шкали, отримані внаслідок психодіагностики, однак для опису результатів ми обрали лише ті зв'язки, що виявилися статистично значущими та допомагають у перевірці гіпотези. Мова йде про кореляції між п'ятьма стилями поведінки у конфлікті й особистісними

характеристиками. У фокус уваги потрапили ті кореляції незалежно від напрямку, абсолютне значення яких перевищує поріг $r \geq 0,3$. Це дозволяє нам бачити не лише поведінкові тенденції, а й особистісні передумови, які, у свою чергу, формують схильність до певного стилю поведінки. Проаналізуємо виявлені зв'язки.

Найсильніший позитивний зв'язок виявлено між шкалою «Змагання» та «Комунікабельність» ($r=0,714$), що свідчить про те, що люди з високим рівнем комунікабельності схильні до домінантної, суперницької поведінки в конфлікті. Позитивний зв'язок із шкалою «Емоційна стійкість» ($r = 0,319$) вказує на те, що змагання як стратегія підтримується здатністю зберігати раціональний контроль у напруженій ситуації та використовується для відстоювання власної позиції за рахунок здатності витримувати стрес. Кореляція з шкалою «Адекватність самооцінки» ($r = 0,331$) підтверджує що вибір конкурентної стратегії характерний для осіб із сформованим самосприйняттям. Також стиль змагання позитивно корелює з шкалами «Інтелект» ($r = 0,414$), «Сміливість» ($r = 0,525$), «Радикалізм» ($r = 0,669$) і «Рівень самооцінки» ($r = 0,409$), а також зі шкалою «Екстраверсія» ($r=0,391$) (див. рис. 2.6). Це свідчить про те, що стиль змагання частіше обирають впевнені, сміливі, відкриті до нового досвіду та соціально активні особистості. Позитивний зв'язок із шкалою «Гіпертимічний тип» ($r = 0,339$) свідчить про те, що висока активність, оптимізм і життєрадісність трансформуються в енергійну та активну участь у конфлікті. Водночас, кореляція із шкалою «Дистимічний тип» ($r = 0,320$) може вказувати на те, що попри свою замкнутість та серйозність, особи з даною акцентуацією характеру можуть наполегливо і вперто відстоювати свої інтереси, оскільки для них суперечка часто стосується глибоких ціннісних переконань.

Водночас присутні обернені зв'язки між шкалою «Змагання» та шкалами «Тривожно-боязливий тип акцентуації характеру» ($r = -0,566$), «Емотивний тип» ($r = -0,569$) та «Особиста тривожність» ($r = -0,411$) (див. рис. 2.6). Це свідчить про те, що індивіди, котрі схильні до емоційної вразливості та страхів, рідше обирають конфронтаційні стратегії.

Обернений зв'язок із шкалою «Афективно-екзальтований тип» ($r = -0,428$) демонструє, що надмірна інтенсивність емоцій у конфлікті може бути нестерпною, що призводить до відходу осіб із даним типом акцентуації характеру. Зв'язок із шкалою «Застрягаючий тип» ($r = -0,298$) свідчить про перевагу прихованих або пасивно-агресивних форм відстоювання своїх позицій над відкритою боротьбою, у представників даного типу акцентуацій характеру. Тобто, ці зв'язки розкривають, що хоча ці типи мають високу емоційну насиченість, відкрите змагання не є їхньою типовою стратегією.

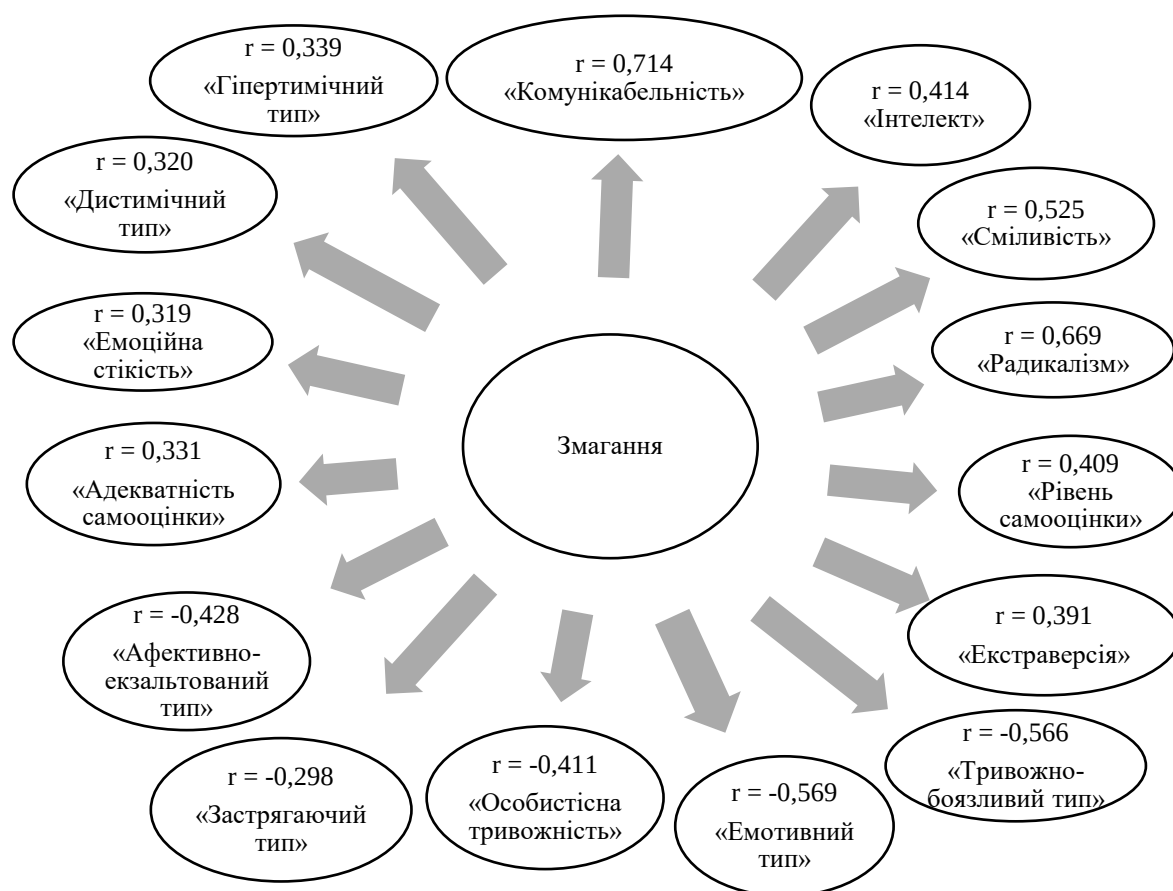


Рис. 2.6 – Кореляційні зв'язки шкали «Змагання»

Шкала «Компроміс» демонструє як прямі, так і обернені зв'язки з різними шкалами, які позначають особистісні характеристики, що відображає його природу як збалансованої стратегії, яка вимагає гнучкості та самоконтролю (див. рис. 2.7).

Позитивна кореляція за шкалою «Застрягаючий тип» ($r = 0,311$) свідчить, що особи, схильні до емоційної фіксації, обирають компроміс як безпечний

спосіб часткового відстоювання своєї позиції без відкритої конфронтації. Зв'язок зі шкалою «Рівень Супер-его» ($r = 0,310$) вказує, що компроміс є стратегією, властивою для сумлінних та соціально відповідальних осіб, котрі цінують збереження стосунків. Кореляція із шкалою «Нонконформізм» ($r = 0,303$) показує, що для осіб із незалежними поглядами даний стиль поведінки у конфліктах є усвідомленим, раціональним вибором.

Кореляція між шкалою «Компроміс» та «Дистимічний тип» ($r=0,538$) може свідчити про те, що навіть емоційно пригнічені особистості здатні пристосуватися до ситуації. Вони прагнуть уникати крайнощів у конфлікті, надаючи перевагу взаємному частковому задоволенні інтересів.

Обернений зв'язок зі шкалою «Рівень екстраверсії» ($r = -0,283$) свідчить, що помірна екстраверсія або інтроверсія може сприяти вибору компромісу, оскільки особи з високою екстраверсією частіше схильні до більш активної та домінантної поведінки.

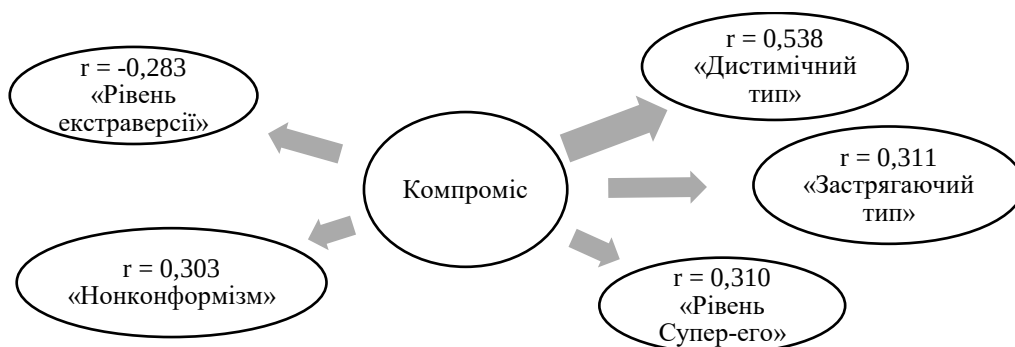


Рис. 2.7 – Кореляційні зв'язки шкали «Компроміс»

Шкала «Співробітництво» демонструє значущі обернені кореляційні зв'язки зі шкалами, що відповідають низці особистісних факторів (див. рис. 2.8). Обернений зв'язок зі шкалою «Сміливість» ($r = -0,337$) свідчить, що неспіливі, стримані індивіди частіше обирають співробітництво. Для них спільна робота над рішенням є менш конфронтаційною та більш структурованою, ніж відкрите змагання. Обернений зв'язок зі шкалою «Радикалізм» ($r = -0,325$) показує, що схильність до даного типу стратегії поведінки у конфлікті вища у консервативних та традиційних осіб. Вони цінують усталені моделі взаємодії та

уникають непередбачуваних, радикальних методів вирішення суперечки. Найсильніший обернений зв'язок із шкалою «Підозрілість» ($r = -0,372$) підкреслює, що співробітництво вимагає високого рівня довіри до співбесідника. Особи, які демонструють довірливість та адаптивність, легше йдуть на спільний пошук вигідного для всіх рішення.



Рис. 2.8 – Кореляційні зв'язки шкали «Співробітництво»

Позитивні зв'язки шкали «Уникнення» зі шкалами «Особиста тривожність» ($r = 0,317$), «Реактивна – ситуативна тривожність» ($r = 0,348$) та «Тривожно – боязливий тип» ($r = 0,325$) (див. рис. 2.9) свідчать, що уникнення є типовою стратегією для осіб із підвищеною внутрішньою напругою та схильністю до страхів. Для них відхід від конфлікту є найпростішим і найшвидшим способом уникнути стресової ситуації.

Обернені зв'язки зі шкалами «Емоційна стійкість» ($r = -0,336$) та «Домінантність» ($r = -0,393$) вказують на те, що висока емоційна стабільність і прагнення до впливу значно знижують вірогідність вибору уникнення як стилю поведінки. Обернена кореляція із шкалою «Радикалізм» ($r = -0,332$) припускає, що чим менше особа схильна до консерватизму, тим менше вона уникає конфліктів.

Обернений зв'язок зі шкалою «Застрягаючий тип» ($r = -0,396$) свідчить, що особи, схильні до застрягання на переживаннях та відстоювання своєї позиції, рідко обирають пасивний відхід від конфлікту, оскільки це суперечить їхній внутрішній наполегливості.

Шкала «Уникнення» обернено корелює зі шкалами «Демонстративний тип» ($r = -0,538$) та «Гіпертимічний тип» ($r = -0,456$), а також зі шкалою «Інтелект» ($r = -0,504$). Це свідчить, що чим більше особистості притаманні яскраво виражена емоційність, життєрадісність або вищий інтелектуальний рівень, тим менше вона схильна уникати конфліктів.

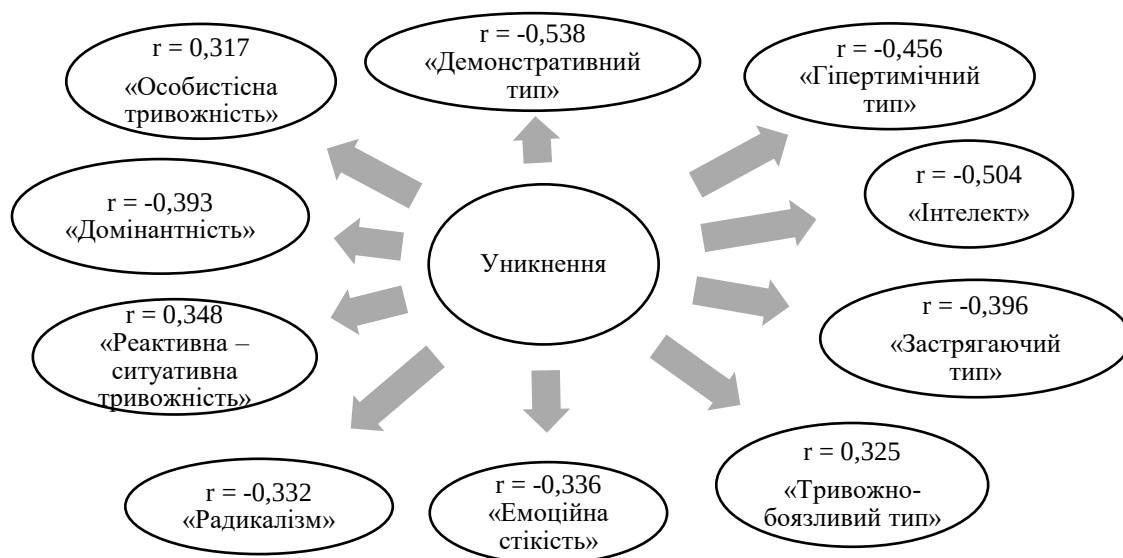


Рис. 2.9 – Кореляційні зв'язки шкали «Уникнення»

Шкала «Пристосування» має широкий спектр як прямих, так і обернених зв'язків. Прямі зв'язки виявлено зі шкалами «Застрагаючий тип» ($r = 0,408$), «Тривожно-боязливий тип» ($r = 0,487$), «Афективно-екзальтований» ($r = 0,447$), «Емотивний тип» ($r = 0,500$), а також зі шкалою «Особистісна тривожність» ($r = 0,463$) (див. рис. 2.10). Це говорить нам про те, що люди з підвищеною емоційною чутливістю, тривожністю та схильністю до внутрішніх переживань частіше уникають відстоювання власних інтересів, адаптуючись до вимог іншого суб'єкта конфлікту. Кореляція із шкалою «Нонконформізм» ($r = 0,317$) є парадоксальною. Вона може вказувати на те, що особи, котрі мають власну думку і не прагнуть слідувати за групою, тим не менш, у ситуації прямого міжособистісного конфлікту можуть пристосуватися. Можливо, вони розглядають пристосування як тимчасовий, раціональний засіб збереження енергії, а не як постійну життєву стратегію.

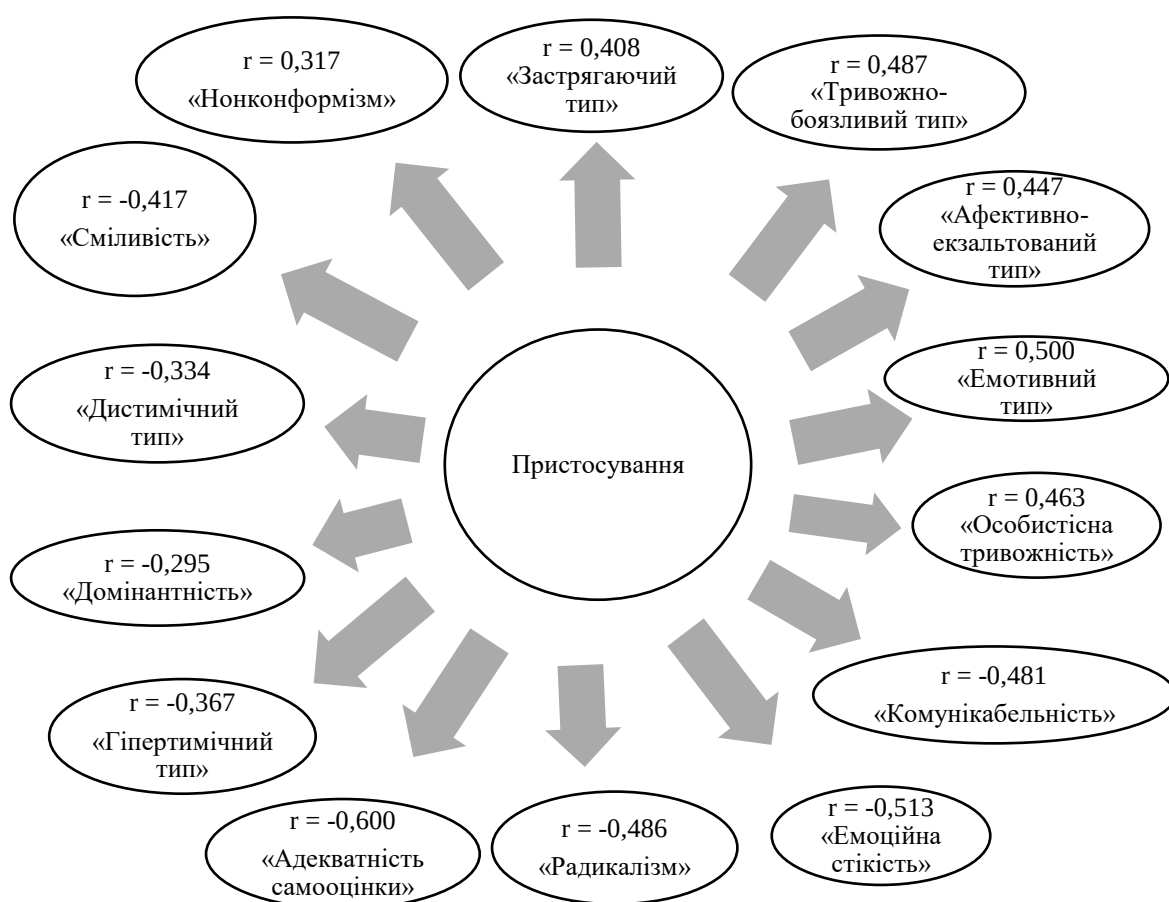


Рис. 2.10 – Кореляційні зв'язки шкали «Пристосування»

Обернені зв'язки шкали «Пристосування» виявлено зі шкалами: «Комунікабельність» ($r = -0,481$), «Емоційна стійкість» ($r = -0,513$), «Радикалізм» ($r = -0,486$) та «Адекватність самооцінки» ($r = -0,600$) (див. рис. 2.10). Це може свідчити про те, що менш адаптовані, закриті, емоційно нестійкі особистості з неправильною оцінкою власного «Я» схильні до пристосування у конфлікті.

Обернені зв'язки із шкалами «Гіпертимічний тип» ($r = -0,367$), «Домінантність» ($r = -0,295$), та «Сміливість» ($r = -0,417$) підтверджують, що чим більш енергійна, впевнена та смілива особа, тим менш імовірно вона поступиться власними інтересами. Ці якості сприяють вибору більш асертивних стилів поведінки.

Обернена кореляція із шкалою «Дистимічний тип» ($r = -0,334$) свідчить, що серйозні, зосереджені на своїх переживаннях індивіди менше схильні до

пристосування, оскільки це може суперечити їхній потребі у глибокому відстоюванні цінностей.

2.4. Факторний аналіз структури особистісних детермінант поведінки в конфлікті

З метою структурування великого масиву емпіричних даних та виявлення прихованих закономірностей, що визначають поведінку студентів-психологів у ситуаціях міжособистісної напруги, було проведено факторний аналіз. Цей метод дозволив згрупувати численні особистісні показники у цілісні факторні моделі, що відображають найбільш значущі внутрішні чинники конфліктності.

Розрахунки здійснено за допомогою методу аналізу головних компонент у програмному середовищі IBM SPSS Statistics. У результаті було виокремлено дев'ять ключових факторів, які сукупно пояснюють понад 77% загальної дисперсії, що свідчить про високу репрезентативність і математичну достовірність отриманої моделі. Результати факторного аналізу представлені в таблиці у додатку Б.

Для інтерпретації результатів ми звернулися до «Матриці компонент», яка відображає навантаження кожної змінної на виокремлені фактори. У фокус уваги потрапили змінні, факторна вага яких за абсолютним значенням становить $f \geq 0,3$. Такий підхід дозволив відсіяти випадкові коливання та зосередитися на найбільш вагомих особистісних якостях, що формують стійкі патерни взаємодії. Нижче наведено детальний опис та змістовну інтерпретацію виявлених факторів.

Компонент 1: Емоційна стійкість. Цей фактор є фундаментальним, тому що він містить у собі найбільше інформації про те, чим саме відрізняються респонденти один від одного. Він пояснює основну логіку їхньої поведінки. До нього увійшли такі змінні: «Гіпертимічний тип» (0,661), «Тривожно-боязливий тип» (-0,734), «Афективно-екзальтований тип» (-0,619), «Емотивний тип» (-0,713), «А – Комунікабельність» (0,545), «В – Високий інтелект» (0,524), «С – Емоційна стійкість» (0,768), «Н – Сміливість» (0,677), «Q1 – Радикалізм» (0,697), «Особиста тривожність» (-0,637), «Пристосування» (-0,715), «Демонстративний

тип» (0,396), «Е–Домінантність» (0,473), «М – Розвинена уява» (0,300), «Q2– Нонконформізм» (-0,358), «Q3 – Висока самооцінка» (0,382), «MD – Адекватність самооцінки» (0,353), «Рівень екстраверсії» (0,349) та «Уникнення» (-0,439). Найвище факторне навантаження у компоненті 1 – 0,768.

Інтерпретація: цей фактор є ключовою віссю, що розділяє сильні та слабкі особистісні якості. Високі бали корелюють з емоційною стійкістю, сміливістю, комунікабельністю та високим інтелектом. Низькі бали корелюють із тривожно-боязливим, емотивним типами акцентуацій характеру. Стійкі студенти-психологи схильні до конструктивних стратегій у конфлікті (співпраця, компроміс), а невротичні схильні до уникнення або деструктивної реактивності, що підтверджує частину гіпотези.

Компонент 2: Соціальна нормативність. До складу фактора увійшли: «Демонстративний тип» (-0,683), «G – Високе Супер-его» (0,622), «O – Тривожність» (0,622), «Q4 – Висока Его-напруженість» (0,567), «MD – Адекватність самооцінки» (0,563), «Застрагаючий тип» (-0,381), «Афективно-екзальтований тип» (-0,318), «Е–Домінантність» (-0,462), «I – Чуйність» (0,343), «Q2– Нонконформізм» (-0,351), «Q3 – Висока самооцінка» (-0,382), «Ситуативна-реактивна тривожність» (0,333) та «Уникнення» (0,456). Найвище факторне навантаження у компоненті 2 – -0,683.

Інтерпретація: цей фактор вказує на внутрішній конфлікт. Високі бали демонструють сумлінність та нормативність, але ці якості супроводжуються тривожністю й его-напруженістю. Низькі бали асоціюються з демонстративністю. У контексті конфлікту ця внутрішня напруга може призводити до пасивної агресії або негнучких стилів взаємодії.

Компонент 3: Дистимія. Фактор сформований такими змінними: «Застрагаючий тип» (0,573), «Дистимічний тип» (0,646), «N – Дипломатичність» (-0,573), «Q2 – Нонконформізм» (0,531), «Рівень екстраверсії» (-0,574), «Компроміс» (0,503), «L – Підозрілість» (0,438), «Q3 – Висока самооцінка» (0,333), «Особиста тривожність» (0,304) та «Уникнення» (-0,393). Найвище факторне навантаження у компоненті 3 – 0,646.

Інтерпретація: Фактор об'єднує інтровертовані та ригідні тенденції. Високі бали вказують на емоційну ригідність, внутрішню орієнтацію та незалежність від групи. З іншого боку, цей тип особистості у конфлікті має схильність до компромісу. Це показує, що студенти з цими якостями, хоча й є ригідними, обирають раціональний, а не конфронтаційний шлях.

Компонент 4: Довірливість. До фактора увійшли: «F – Експресивність» (-0,670), «L – Підозрілість» (-0,680), «Гіпертимічний тип» (-0,341), «Дистимічний тип» (0,394), «C – Емоційна стійкість» (-0,302), «I – Чуйність» (0,305), «M – Розвинена уява» (-0,369), «N – Дипломатичність» (0,423) та «Змагання» (0,360). Найвище факторне навантаження у компоненті 4 – -0,680.

Інтерпретація: Цей фактор описує особистість, яка поєднує обережність та соціальну адаптивність. Високі бали корелюють із терплячістю, довірливістю, здатністю працювати в колективі, обережністю, емоційною стриманістю і песимістичністю. У конфлікті ці якості вказують на схильність до уникнення конфронтації (завдяки довірливості та терплячості) та, ймовірно, вибору пристосування або компромісу, оскільки така особа легко пристосовується і прагне уникнути емоційного ускладнення (можливий песимізм щодо результату конфлікту).

Компонент 5: Конструктивна взаємодія. До складу увійшли: «I – Чуйність» (-0,502), «MD – Адекватність самооцінки» (0,523), «Співробітництво» (0,581), «Застрагаючий тип» (-0,391), «H – Сміливість» (-0,396), «Q1 – Радикалізм» (-0,315), «Ситуативна-реактивна тривожність» (0,378) та «Пристосування» (-0,327). Найвище факторне навантаження у компоненті 5 – 0,581.

Інтерпретація: Цей фактор прямо пов'язаний із конструктивним стилем поведінки у конфлікті. Високі бали свідчать про те, що вибір співробітництва як стратегії підкріплюється адекватною самооцінкою та практичністю, а не сентиментальністю. Це підтверджує, що для студентів-психологів успішне розв'язання конфлікту є реалістичним раціональним підходом до себе та ситуації.

Компонент 6: Неінтерпретований. Сформований наступними змінними: «Афективно-екзальтований тип» (0,324), «Емотивний тип» (0,348), «В – Високий інтелект» (0,410), «F – Експресивність» (-0,398), «О – Тривожність» (-0,401), «Q4 – Висока Его-напруженість» (0,488) та «Компроміс» (-0,372). Відповідно, показник найвищого факторного навантаження тут відсутній.

Інтерпретація: Компонент 6 не має жодного значущого навантаження <0.50 на жодну зі змінних. Цей фактор, ймовірно, є статистичним артефактом або залишковим шумом та не несе вагомого змістового навантаження для дослідження впливу особистісних якостей на поведінку в конфлікті.

Компонент 7: Емоційний спокій. До складу увійшли: «Ситуативна-реактивна тривожність» (-0,598), «Демонстративний тип» (0,301) та «F – Експресивність» (0,349). Найвище факторне навантаження у компоненті 7 – - 0,598.

Інтерпретація: Цей фактор виділяє специфічний аспект емоційної стійкості. Високі бали вказують на здатність студентів зберігати спокій та врівноваженість у конкретних стресових або конфліктних ситуаціях. Ця якість безпосередньо сприяє вибору раціональних та конструктивних стратегій поведінки у конфлікті, оскільки реакція не обумовлена панікою чи емоційним напруженням.

Компонент 8: Креативність. Сформований такими змінними: «М – Розвинена уява» (0,538), «В – Високий інтелект» (0,365), «Е–Домінантність» (-0,395), «Компроміс» (-0,312) та «Пристосування» (0,300). Найвище факторне навантаження у компоненті 8 – 0,538.

Інтерпретація: Цей фактор є віссю уяви та практичності. Високі бали вказують на студентів, які захоплені внутрішніми ідеями, мають розвинену уяву та можуть нехтувати практичними деталями. У контексті конфлікту ця якість може призводити до ідеалізації розв'язання проблеми або до неувважності до реальних, практичних кроків для досягнення співпраці чи компромісу. Також може сприяти нестандартному пошуку виходу з конфліктної ситуації.

Компонент 9: Неінтерпретований. Змінні, що увійшли до складу: «І – Чуйність» (0,310), «О – Тривожність» (0,382), «Q2 – Нонконформізм» (-0,372), «Співробітництво» (0,391) та «Уникнення» (-0,321). Показник найвищого факторного навантаження тут відсутній.

Інтерпретація: Компонент 9 не має жодного значущого навантаження <0.50 на жодну зі змінних. Цей фактор, ймовірно, є статистичним артефактом або залишковим шумом та не несе вагомого змістового навантаження для дослідження впливу особистісних якостей на поведінку у конфлікті.

Отже, результати факторного аналізу дозволили інтегрувати багатовимірні показники психодіагностики у цілісну систему особистісних детермінант, що сукупно пояснюють понад 77% індивідуальних відмінностей у поведінці респондентів. Виявлена структура підкреслює домінуючу роль емоційної стійкості як фундаментального базису для вибору конструктивних стратегій, водночас вказуючи на складну взаємодію соціальної нормативності, тривожності та креативності у процесі прийняття рішень у конфлікті. Отримана дев'ятифакторна модель підтверджує гіпотезу про системну обумовленість конфліктної поведінки внутрішніми якостями особистості та визначає конкретні мішені для подальшої корекційної роботи, спрямованої на зміцнення професійної стійкості майбутніх психологів.

Висновки до другого розділу

Проведений емпіричний аналіз результатів за підібраними психодіагностичними методиками дозволяє нам окреслити загальний психологічний портрет досліджуваної вибірки. Студенти-психологи, які взяли участь в опитуванні, переважно демонструють помірну екстраверсію або виражену інтроверсію при середньому або підвищеному рівні нейротизму. Такий тип профілю вказує на схильність до емоційного реагування в умовах соціального напруження та підвищену внутрішню чутливість, особливо у міжособистісних конфліктах.

Результати за методикою «Багатофакторний особистісний опитувальник» (16-PF) Р. Б. Кеттелла підтверджують ці тенденції. Респонденти виявляють високий рівень тривожності, підозрілості а також домінантності, що разом створює амбівалентну модель, внутрішньо напружену, але водночас спрямовану на вплив і самореалізацію у соціумі. Це поєднання часто зумовлює коливання між активністю в конфлікті та втечею від нього залежно від контексту та значущості ситуації для особистості.

За результатами шкали тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна спостерігається помірно високий рівень ситуативної тривожності та помірна особистісна тривожність, що підкреслює реактивну емоційність, яка не переходить у хронічну деструкцію, але все ж може підсилювати стресовий вплив конфліктів, особливо за відсутності емоційної саморегуляції.

Серед акцентуацій найбільш вираженими є гіпертимна, демонстративна, афективно-екзальтована та застрягаюча, що свідчить про емоційно насичену, інтенсивну внутрішню динаміку особистості, в якій співіснують і відкритість до взаємодії, і схильність до афективних реакцій, і глибоке переживання. Така структура характеру вимагає внутрішнього балансу, аби конфлікт не перетворювався на внутрішній надрив.

Стратегії поведінки в конфлікті підтверджують загальну емоційно-соціальну активність респондентів. Найбільш вираженим є компроміс, далі – змагання та співпраця. Уникнення та пристосування менше характерні для респондентів, що вказує на схильність студентів-психологів до активного, проте соціально орієнтованого врегулювання конфліктів.

Таким чином, результати емпіричного аналізу дозволяють зробити висновок про те, що поведінка в конфлікті у досліджуваної групи не є випадковою чи хаотичною, а детермінується внутрішніми особистісними чинниками. Насамперед, йдеться про рівень тривожності, домінантності, соціальної активності й індивідуальні акцентуації характеру.

Отримані результати кореляційного аналізу послідовно підтверджують гіпотезу дослідження: стиль поведінки у конфлікті не є суто реакцією на

зовнішні обставини, він формується у внутрішньому просторі особистості, спираючись на її риси, звички, переживання, способи саморегуляції. Результати кореляції показали, що схильність до змагання тісно пов'язана з такими характеристиками, як упевненість у собі, сміливість, комунікабельність, інтелектуальна гнучкість, а також із гіпертимічним та дистимічним типами акцентуацій, тоді як емоційна вразливість знижує імовірність вибору цього стилю. Співробітництво виявилось пов'язаним із помірними та конвенційними рисами, демонструючи обернений зв'язок зі сміливістю та підозріливістю, що вказує на його вибір стриманими, довірливими особами. Компроміс та уникнення часто виступають як стратегії мінімізації ризиків та емоційного напруження, оскільки позитивно корелюють з особистісною та ситуативною тривожністю і тривожно-боязким типом акцентуації характеру, але негативно – з емоційною стійкістю та домінантністю. Пристосування, окрім зв'язку з вразливістю, не характерне для активних (гіпертимічний тип акцентуації) та домінантних особистостей, що підкреслює його як вибір, протилежний асертивним стратегіям.

Додатково проведений факторний аналіз дозволив виділити дев'ять ключових компонентів, що структурують особистісний профіль досліджуваних. Основними детермінантами, що визначають вектор поведінки у конфлікті, стали фактори «Емоційної стійкості», «Соціальної нормативності», «Дистимії», «Довірливості» та «Конструктивної взаємодії». Встановлено, що високі бали за фактором емоційної стійкості виступають фундаментом для вибору конструктивних стратегій (співпраця, компроміс), тоді як фактори соціальної нормативності та дистимії вказують на зони внутрішньої напруги та ригідності, що можуть призводити до пасивної агресії. Також виявлено фактор «Креативності», який сприяє нестандартному пошуку виходу з конфлікту через розвинену уяву.

На основі виявлених особистісних особливостей та факторної структури було розроблено психокорекційну програму «Конфлікт як дзеркало розуміння себе у кризі», яка представлена у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3.

ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У КОНФЛІКТІ ЗАСОБАМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

3.1. Теоретичне обґрунтування та концептуальні засади психокорекційної програми «Конфлікт як дзеркало розуміння себе у кризі»

Важливість психокорекційної роботи в системі підготовки майбутніх психологів екстремального профілю діяльності зумовлена специфікою їхньої подальшої професійної діяльності. Робота вимагає не лише теоретичних знань, а й високого рівня стресостійкості та здатності до саморегуляції. Як зазначає Р. Сірко, професійна підготовка фахівців до діяльності в особливих умовах має включати корекцію психічного стану та формування психологічної готовності до ризику [45;49].

Психокорекція в нашому дослідженні розглядається як спрямований вплив на когнітивну та поведінкову сфери особистості з метою гармонізації внутрішнього стану та оптимізації стратегій подолання конфліктів. С. Вдович та О. Стечкевич наголошують, що готовність майбутніх фахівців сфери «людина – людина» до безконфліктного спілкування є результатом цілеспрямованої підготовки в умовах закладу вищої освіти [13]. Своєю чергою, І. Коваль підкреслює, що професійна підготовка практичного психолога має базуватися на сучасних технологіях формування особистості [24]. Методологічну основу нашого дослідження також складають принципи експериментальної психології, висвітлені у працях А. Литвина, І. Коваля та Р. Яремка, де підкреслюється, що перевірка наукових припущень щодо змін у поведінці особистості потребує застосування активних методів впливу та чіткої верифікації робочих гіпотез [32].

В основу нашої програми «Конфлікт як дзеркало розуміння себе у кризі» покладено когнітивно-поведінковий підхід. Вибір цього напрямку зумовлений його доведеною ефективністю у роботі з емоційною нестабільністю та тривожністю, що є особливо актуальним для студентів-психологів

екстремального профілю. Згідно з положеннями фундатора когнітивної терапії А. Бека, в основі емоційних порушень та деструктивної поведінки лежать «когнітивні викривлення» – помилкові переконання та автоматичні думки, які виникають у відповідь на зовнішній стимул [5].

На наше переконання, вибір КПТ дозволяє не просто «виправити» поведінку, а дати майбутньому фахівцю інструмент інтелектуального контролю над емоціями. У професії психолога екстремального профілю здатність до миттєвого аналізу власних станів є критичною. Ми вважаємо, що конфлікт не слід розглядати лише як деструктивне явище; він є своєрідним «дзеркалом», яке підсвічує слабкі зони саморегуляції особистості. Якщо студент навчиться розпізнавати власні автоматичні реакції в аудиторних умовах, він зможе зберегти професійну холодність і ефективність у реальній кризовій ситуації.

До ключових теоретичних положень КПТ, що стали фундаментом програми відноситься принцип когнітивної моделі – не сам конфлікт викликає стрес, а те, як індивід його інтерпретує. Для майбутнього психолога ДСНС важливо навчитися розрізняти об'єктивну загрозу та власні катастрофічні думки. Актуальною є також теорія когнітивного оцінювання Р. Лазаруса. Реакція на конфлікт залежить від первинної оцінки загрози та вторинної оцінки власних ресурсів [76].

Наша програма спрямована на зміцнення цих ресурсів через «когнітивну реструктуризацію». Це допомагає перевести фокус з емоційної образи на раціональний пошук виходу, що є базою для стратегії співпраці. А також, концепція самоефективності А. Бандури. Психокорекційна робота має на меті підвищити віру студента у власну здатність впоратися з викликами через моделювання успішних копінг-стратегій [69].

А. Большакова підкреслює, що КПТ-модель є надзвичайно ефективною для подолання викликів війни, оскільки вона надає конкретні інструменти для роботи з тривожним очікуванням та станом невизначеності [6]. Враховуючи реалії сьогодення, ми вважаємо, що для українського студента-психолога

навички подолання тривоги через роботу з думками є елементом особистої психічної безпеки, а не просто частиною навчання.

Когнітивно-поведінковий підхід в межах нашої програми охоплює три рівні впливу. Когнітивний, на якому відбувається зміна дисфункційних думок, емоційний, де ми розвиваємо спритність (за С. Девідом [21]) та поведінковий, який передбачає відпрацювання асертивності. Ми акцентуємо увагу на тому, що ці рівні не є ізольованими, змінюючи думку, студент змінює фізіологічний стан (зниження серцебиття, спокійне дихання), що зрештою призводить до впевненої, асертивної поведінки. На наше переконання, саме формат психокорекційного тренінгу є найбільш ефективним інструментом для такої перевірки, оскільки він дозволяє в контрольованих умовах не лише змодельовати конфліктну ситуацію, а й практично перевірити гіпотезу про можливість трансформації когнітивних настанов майбутніх психологів. Підсумовуючи, можна стверджувати, що когнітивно-поведінковий підхід стає тим методологічним стрижнем, який дозволяє перетворити виявлені під час діагностики особистісні дефіцити студентів – такі як підвищена тривожність чи підозрілість – на об'єкти свідомого контролю та корекції відповідно до професійних стандартів діяльності.

3.2. Загальна характеристика психокорекційної програми «Конфлікт як дзеркало розуміння себе у кризі»

Практична реалізація теоретичних засад когнітивно-поведінкового підходу в системі підготовки студентів екстремального профілю втілена нами у психокорекційній програмі «Конфлікт як дзеркало розуміння себе у кризі». Програма побудована на засадах когнітивно-поведінкової терапії та включає 8 занять, спрямованих на опанування технік самоконтролю, оскарження автоматичних думок та формування навичок асертивної комунікації. Це дозволяє майбутнім фахівцям трансформувати деструктивні емоційні реакції у конструктивні стратегії співпраці, що є критично важливим для професійної діяльності в екстремальних умовах.

Актуальність розробки зумовлена необхідністю переходу від загальнотеоретичної підготовки до формування конкретних навичок стресостійкості та оперативного прийняття рішень у міжособистісній взаємодії. Програма побудована на метафорі «дзеркала», що передбачає глибоку рефлексію студентом власних особистісних якостей через призму конфліктних ситуацій. Такий підхід дозволяє учасникам не лише виявити деструктивні автоматичні думки, а й трансформувати їх у раціональні установки, що є базовою умовою професійної надійності майбутнього психолога в умовах кризового стану. Розгорнута програма представлена у додатку В.

Мета психокорекційної програми – сприяти усвідомленню студентами-психологами взаємозв'язку між їхніми особистісними якостями та дисфункціональними когнітивними патернами, та сформувати навички когнітивної реструктуризації й асертивної поведінки для вибору конструктивних стратегій вирішення конфліктів, специфічних для екстремального профілю діяльності.

Завдання психокорекційної програми:

- сприяння усвідомленню власних особистісних якостей (наприклад, тривожності, ригідності, імпульсивності) та їхнього впливу на вибір стилю поведінки в конфлікті;
- навчання ідентифікації та оскарженню дисфункціональних автоматичних думок («тригерів»), що загострюють конфліктну ситуацію;
- сприяння оволодінню техніками самоконтролю та «стоп-сигналу» для управління гострою емоцією (гнівом, страхом);
- формування навички асертивної комунікації та ефективної співпраці (техніка «Я-повідомлень», активне слухання);
- відпрацювання навички конструктивного вирішення конфлікту в умовах, близьких до екстремального профілю діяльності (стрес, обмеження часу).

Методи психокорекційної програми:

- групова дискусія та сократівський діалог;

- міні-лекції та інформаційні повідомлення;
- ігрові методи;
- спеціальні вправи (вправи-привітання, вправи на когнітивну реструктуризацію, вправи-релаксації);
- робочі листи та ведення щоденників;
- психодіагностичні методи (тести, анкетування).

Вік учасників: 18 – 19 років.

Кількість учасників: 8 – 12 осіб.

Форма роботи: групова.

Обладнання: приміщення, стільці, дошка, аркуші паперу, ручки, олівці, кольорові маркери, стікери, м'ячик, кошик для сміття (символічний), шаблони «Щоденник автоматичних думок», робочий лист когнітивної реструктуризації/оскарження, картки з кейсами конфліктних ситуацій та ролей, шаблони «Контракт зміни».

Основні блоки психокорекційної програми:

1. Діагностичний.
2. Наставничий.
3. Корекційний.
4. Блок оцінки ефективності корекційних дій.

Таблиця 1 – Структура психокорекційної програми «Конфлікт як дзеркало розуміння себе у кризі»

Блок	Заняття	Вправа	Час
Діагностичний	Заняття 1.	Вступне слово та очікування	10 хв.
	Знайомство та правила анти-тригера	1.Вправа «Я і конфлікт»	20 хв.
		2.Вправа «Правила групи та наш кодекс»	15 хв.
		3.Вправа «Моє кредо і ресурс»	25 хв.
		4.Вправа «Квадрат у темряві»	15 хв.

		Рефлексія та зворотний зв'язок	5 хв.
	Заняття 2.	Привітання та рефлексія «Мій тиждень»	10 хв.
	«Дзеркало».	Діагностика стилю поведінки у конфлікті	20 хв.
	Особистість як джерело конфлікту	Міні-лекція «5 стилів поведінки у конфлікті та особистісний фільтр»	15 хв.
		1.Вправа «Мій особистий конфліктний тригер»	25 хв.
		2.Вправа «Мій ресурсний опонент»	15 хв.
		Домашнє завдання та завершення	5 хв.
Настановчий	Заняття 3.	Рефлексія Д/З та «Емоційний термометр»	10 хв.
	«Червоне Світло».	Міні-лекція «Когнітивний тригер: механізм АД»	15 хв.
	Стоп-сигнали та когнітивні викривлення	1.Вправа «Світлофор контролю емоцій»	25 хв.
		2.Вправа «Оскарження катастрофи» (Частина І)	20 хв.
		3.Вправа «Ти мені подобаєшся»	15 хв.
		Домашнє завдання та завершення	5 хв.
	Заняття 4.	Рефлексія Д/З та «Світлофор»	10 хв.
	«Оскарження катастрофи».	Міні-лекція «Можливі сценарії: декатастрофізація»	15 хв.

	Формування нової раціональної думки	1.Вправа «Оскарження катастрофи» (Частина II) 2.Вправа «Контраст: АД і РД у дії» 3.Вправа «Робота з поняттям «конфлікт» Домашнє завдання та завершення	25 хв. 20 хв. 15 хв. 5 хв.
Корекційний	Заняття 5. Міст асертивності: формула Я-повідомлень	Рефлексія Д/З та «Мої РД» Міні-лекція «Три стилі комунікації» 1.Вправа «Формула Я-повідомлення» 2. Вправа «Активне слухання» 3. Вправа «Зміни свою маску» Домашнє завдання та завершення	10 хв. 15 хв. 25 хв. 25 хв. 10 хв. 5 хв.
	Заняття 6. Звільнення від агресії	Рефлексія Д/З та «Дві сторони медалі» 1. Вправа «Малюнок агресії» 2.Вправа «Кейс екстремального профілю» 3.Вправа «Прощавай, напруженість» 4.Вправа «Кошик сміття» Домашнє завдання та завершення	15 хв. 20 хв. 30 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв.
Блок оцінки ефективності корекційних дій	Заняття 7.	Рефлексія Д/З та «Позитивний зворотний зв'язок»	15 хв.

	Репетиція майбутнього	1.Вправа «Нападник і захисник» 2.Вправа «Мій новий сценарій» 3.Вправа «Проголосуй за зміну» 4. Вправа «Гра в імена» та прощання	30 хв. 25 хв. 15 хв. 5 хв.
	Заняття 8. Підсумок та контракт зміни	Рефлексія Д/З та оцінка успіху Повторна діагностика стилю поведінки у конфлікті 1.Вправа «Кошик сміття та чарівний стілець» 2.Вправа «Мій контракт зміни» 3.Вправа «Телеграма та прощання»	15 хв. 15 хв. 20 хв. 20 хв. 20 хв.

Цілісність та логічна послідовність запропонованої програми забезпечує комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості майбутнього фахівця. На нашу думку, особлива цінність програми полягає у її практичній спрямованості, використання специфічних для діяльності кейсів та технік саморегуляції (як-от «стоп-сигнал» чи «асертивна комунікація») дозволяє студентам вибудувати міцний внутрішній фундамент для збереження фахової ідентичності. Таким чином, програма «Конфлікт як дзеркало розуміння себе у кризі» виступає не просто засобом корекції окремих показників тривожності чи стилю поведінки, а є цілісним інструментом професійного становлення, що готує майбутнього психолога до ефективного функціонування в умовах невизначеності та високого психологічного напруження.

Висновки до третього розділу

На основі виявлених особистісних особливостей та факторної структури було розроблено психокорекційну програму «Конфлікт як дзеркало розуміння себе у кризі». Обґрунтовано доцільність застосування когнітивно-поведінкового підходу як методологічного фундаменту роботи, оскільки орієнтація даного методу на трансформацію дисфункційних думок дозволяє цілеспрямовано впливати на виявлені у дослідженні «точки напруги» – підвищену тривожність та схильність до деструктивних стратегій.

Метою програми є сприяння усвідомленню студентами зв'язку між їхніми рисами та дисфункціональними когнітивними патернами. Програма побудована на засадах когнітивно-поведінкової терапії та включає 8 занять, спрямованих на опанування технік самоконтролю, оскарження автоматичних думок та формування навичок асертивної комунікації.

Встановлено, що ключовим механізмом змін у межах програми є метафора «дзеркала», яка спонукає майбутніх фахівців розглядати конфлікт не як зовнішню загрозу, а як ресурс для самопізнання. Використання таких інструментів, як «світлофор», техніка «оскарження катастрофи» та формули «Я-повідомлень», дозволяє учасникам трансформувати деструктивні емоційні реакції у конструктивні стратегії співпраці та компромісу.

Це дозволяє майбутнім фахівцям трансформувати деструктивні емоційні реакції у конструктивні стратегії співпраці, що є критично важливим для професійної діяльності в екстремальних умовах. Включення у тренінг спеціалізованих кейсів, що моделюють реальні кризові ситуації, сприяє підвищенню самоєфективності студентів та формує їхню психологічну готовність до ефективного функціонування в ризиконебезпечних обставинах.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу комплексно розглянути стилі поведінки в конфлікті як прояви глибинної особистісної структури. Теоретичний аналіз наукових підходів до класифікації особистісних якостей засвідчив, що взаємодія в конфлікті не є відокремленим соціальним феноменом, вона завжди вкорінена в особистості, у її здатності до саморегуляції, емпатії, ціннісного вибору. Особливої актуальності це набуває для студентів-психологів, чий професійний профіль передбачає діяльність у стресогенних та екстремальних умовах.

У процесі емпіричного дослідження, проведеного на вибірці студентів-психологів, було використано п'ять психодіагностичних методик, що охоплюють ключові аспекти особистості. Виявлено, що респонденти переважно характеризуються помірною екстраверсією, підвищеним нейротизмом, високими рівнями ситуативної тривожності та емоційної чутливості. Найбільш вираженими акцентуаціями стали гіпертимічна, демонстративна та афективно-екзальтована, що вказує на наявність активного емоційного фону у взаємодії. Серед стратегій поведінки у конфлікті домінують компроміс, змагання та співробітництво, тоді як уникнення й пристосування виявились менш популярними.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі зв'язки між шкалами особистісних характеристик та шкалами стилів поведінки у конфлікті, повністю підтверджуючи висунуту гіпотезу. Схильність до змагання позитивно корелює з комунікабельністю, сміливістю, високою самооцінкою, а також із гіпертимічним та дистимічним типами акцентуацій характеру, що вказує на вибір цього стилю впевненими й активними особистостями. Співробітництво виявилось обернено пов'язаним зі сміливістю та підозріливістю, що вказує на його вибір стриманими, але довірливими респондентами. Такі стилі, як компроміс та уникнення позитивно корелюють з особистісною та ситуативною

тривожністю та тривожно-боязким типом акцентуації характеру, але негативно – з емоційною стійкістю та домінантністю. Це свідчить, що ці стратегії часто використовуються як захисні механізми для зниження внутрішньої напруги, а не як стратегія активного пошуку рішення. Пристосування пов'язане з високою емоційною вразливістю (емотивний та афективно-екзальтований типи акцентуацій), але є нехарактерним для активних, домінантних і сміливих респондентів. Отримані дані підтверджують, що вибір деструктивних та пасивних моделей взаємодії часто зумовлений браком внутрішніх ресурсів саморегуляції, тоді як конструктивні стратегії спираються на розвинені навички асертивності та стійке емоційне ядро особистості, що дозволяє фахівцю зберігати баланс між власними інтересами та цілями взаємодії.

Глибший аналіз емпіричних даних за допомогою методу факторного аналізу дозволив згрупувати ці зв'язки у дев'ять інтегральних компонентів. Визначальними для вибору стратегій виявилися фактори «Емоційної стійкості», «Соціальної нормативності», «Дистимії» та «Конструктивної взаємодії». Результати свідчать, що саме емоційна стійкість є тим стрижнем, який дозволяє студенту-психологу переходити від імпульсивних реакцій (уникнення чи агресії) до раціональних стратегій співпраці. Водночас виявлені фактори ригідності та его-напруженості вказують на необхідність цілеспрямованої корекції внутрішніх когнітивних фільтрів майбутніх фахівців.

Підсумковим етапом роботи стала розробка психокорекційної програми «Конфлікт як дзеркало розуміння себе у кризі», що базується на методах когнітивно-поведінкової терапії. Програма спрямована на усвідомлення студентами своїх автоматичних думок та «тригерів», які запускають деструктивну поведінку. Завдяки впровадженню технік самоконтролю (зокрема, методики «Світлофор»), когнітивної реструктуризації та відпрацюванню асертивних навичок у моделях екстремальних ситуацій, програма створює умови для переходу від стихійного реагування до свідомого вибору конструктивних стратегій.

Загалом результати емпіричного, кореляційного та факторного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу: стилі поведінки у конфлікті не є незалежними реакціями, вони формуються на основі особистісного профілю індивіда, включаючи його тривожність, тип реагування, самооцінку, схильність до емоційного контролю чи імпульсивності. Це дає підстави вважати, що розвиток конфліктологічної стійкості студентів має включати не лише розвиток комунікативних навичок, а й глибоку внутрішню роботу з особистісними якостями. Саме такий цілісний підхід забезпечує формування фахівця, здатного зберігати професійну ефективність та емоційну стабільність у найбільш критичних ситуаціях професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амурова Я. Психокорекційні засоби формування готовності майбутніх психологів ДСНС до кризової інтервенції. *Stredoevropsky vestnik pro vedu a vyzkum*. 2025. Т. 2. № 12. С. 5–18. DOI: [https://doi.org/10.65237/2336-3630-2025-12\(2\)-1](https://doi.org/10.65237/2336-3630-2025-12(2)-1).
2. Архангельська М. В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 2. С. 49–54.
3. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Психологія особистості: підручник для студентів закладів вищої освіти. Дніпро: ЛПА, 2024. 500 с. URL: <http://info.dgu.edu.ua:80/jspui/handle/123456789/1723> (дата звернення: 02.11.2025).
4. Бахмутова Л., Мірошніченко О. Домінуючі стилі поведінки в конфліктних ситуаціях серед фахівців різних вікових категорій, що працюють в екстремальних умовах діяльності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 31. С. 80–92. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/39370> (дата звернення: 17.11.2025).
5. Бек А. Т. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 90–100. URL: <http://dspace.tneu.edu.ua/handle/316497/36053> (дата звернення: 24.11.2025).
6. Большакова А.М. Адаптація до вимушених змін: КПТ-модель подолання викликів війни. *Особистість. Суспільство. Війна: тези доповідей міжнародного психологічного форуму (Харків, 7 квітня 2023 р.)*. Харків, 2023 С. 38–41. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/17350> (дата звернення: 12.11.2025).
7. Бондарчук Д., Проскурка Н. Вплив емоційного інтелекту на вибір стратегії поведінки в конфлікті. *Proceedings of the National Aviation University. Series:*

Pedagogy, Psychology. 2021. № 21. С. 90–96. DOI: <https://doi.org/10.18372/2411-264X.21.17094>.

8. Босько В. І. Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана : кваліфікац. наук. праця на правах рукопису. Харків: НУЦЗУ, 2023. 270 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/18411> (дата звернення: 15.11.2025).
9. Вахоцька І. Психологічні чинники конфліктологічної стійкості студентів. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 76 (6). С. 11–18. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-76-6-11-18>.
10. Вдович С. М. Підготовка майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій до безконфліктного професійного спілкування. Теоретико-методичні засади системи внутрішнього забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти у вищих військових навчальних закладах: матеріали міжвузівського науково-практичного семінару (23 листопада 2021 р., м. Київ). Київ: НУОУ, 2021. С. 18–21.
11. Вдович С. М. Формування у майбутніх фахівців ДСНС України конфліктологічної компетентності. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 15 лютого 2018 року). Кривий Ріг, 2018. С. 20–22.
12. Вдович С. Розвиток комунікативних навичок фахівців сфери «людина – людина» в закладах вищої освіти. Національна освіта в стратегіях соціокультурного вибору: матеріали V Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю (11.11.2021 р.). Луцьк : Луцький педагогічний коледж, 2021. С. 375–377.
13. Вдович С., Стечкєвич О. Стан підготовки майбутніх фахівців сфери «людина – людина» до безконфліктного професійного спілкування. Перспективи та інновації науки. 2022. № 2 (7). С. 209–219. URL : <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/9684> (дата звернення: 28.11.2025).

14. Вдович С.М. Формування комунікативних навичок майбутніх психологів засобами тренінгу комунікативності. Мова в професійному вимірі: комунікативно-культурний аспект : Матеріали Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (м. Харків, 9 листопада 2021 р.). Харків, 2021. С. 110–112.
15. Виконання кваліфікаційних робіт зі спеціальності 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Практична психологія») : метод. реком. для здобувачів першого рівня вищої освіти / укл. А. В. Литвин, Р. І. Сірко, Р. Я. Яремко ; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів : ЛДУБЖД, 2025. 54 с.
16. Вікова психологія: періодизації вікового розвитку: навчально-наочний посібник / уклад. Г. О. Горбань. Запоріжжя: Запорізький нац. ун-т, 2025. 45 с.
URI: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/25036> (дата звернення: 08.11.2025).
17. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі : діагностика та практика вирішення : навчально-методичний посібник. Харків: «Друкарня Мадрид», 2020. 91 с.
18. Готтман Дж., Деклер Дж. Емоційний інтелект у дитини / пер. з англ. Х. Шиналь. Харків: Віват, 2022. 272 с.
19. Грузинська І. М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. 2022. Вип. 2(21). С. 97–107.
20. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Харків: Віват, 2021. 512 с.
21. Девід С. Емоційна спритність : як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя. Київ : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2018. 288 с.
22. Достатній Р. Подолання психологічних проблем студентів зумовлених воєнним станом. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2024. Вип. 1. С. 92–101. DOI: <https://doi.org/10.31499/2307-4906.1.2024.302207>.

23. Жмай О. В., Конопля О. І. Стратегії поведінки в конфлікті: види, сутність та взаємозв'язок з емоційним інтелектом. *ECONOMICS: time realities*. 2019. №6 (46). С. 68–76.
24. Коваль І. С. Професійна підготовка практичного психолога. Формування сучасних педагогічних технологій та освітніх систем: матеріали ІІ наук.-практ. конф. (4–5 грудня 2020 р., м. Запоріжжя). Запоріжжя, 2020. С. 17–20.
25. Коваль І.С., Яремко Р.Я. Впровадження тренінгових технологій у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання. *Vzdelávanie a spoločnosť IX. vedecký zborník*. 2024. С. 83–86. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/14648>.
26. Коваль М.С., Коваль І.С. Професійно-психологічний супровід рятувальників в умовах ризику: навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу. Львів: ЛДУ БЖД, 2022. 252 с.
27. Козич І. В. Конфліктологічна компетентність майбутнього психолога: кваліфікац. робота магістра. Запоріжжя: ЗНУ, 2021. 133 с.
28. Коробко О. М. Стан емоційної напруги у навчальному процесі та когнітивно-поведінкові засоби його подолання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2020. Вип. 14. С. 177–185.
29. Кришталь М. А., Спіркіна О. О., Фомич М. В. Вікова психологія та геронтопсихологія: курс лекцій. Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2020. 343 с.
30. Левус Н., Ткачук Е. Схильність осіб з різними акцентуаціями характеру до певного стилю поведінки у конфлікті. *Молодий вчений*. 2021. № 8 (96). С. 25–29. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-8-96-6>.
31. Литвин А. В. Професійно важливі якості фахівців із безпеки життєдіяльності. *Вісник Науково-методичного центру навчальних закладів сфери цивільного захисту*. 2018. № 28. С. 63–66.
32. Литвин А. В., Коваль І. С., Яремко Р. Я. Експериментальна психологія : навч. посіб. Львів: ЛДУБЖД, 2024. 316 с.

33. Литвин А. В., Руденко Л. А. Формування психологічної готовності курсантів ЗВО ДСНС до діяльності в ризиконебезпечних обставинах. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. 2021. № 1. С. 40–48.
34. Лозинський О. М. Експериментальна психологія : методична розробка до практичного заняття. Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2024. 108 с.
35. Мельник О. А. Особливості психокорекції психічних станів у певних обставинах. збірник тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 травня 2023 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2023. С. 137–139.
36. Методичні засади формування комунікативної культури майбутніх психологів: посібник / Л. Руденко, Р. Сірко, О. Стельмах, О. Вавринів. Львів: ЛДУ БЖД, 2020. 71 с.
37. Моделювання педагогічного процесу та психологічного супроводу підготовки фахівців ризиконебезпечних та інших професій : монографія / за ред. М. С. Ковалю, А. В. Литвина. Львів: ЛДУБЖД, 2023. 396 с.
38. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2022. Т. 33. №72. С. 48–53.
39. Панькова Т. О. Екстремальна та кризова психологія: виклики сьогодення. Актуальні проблеми практичної психології : збірник наук. праць Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (16 травня 2025 року, м. Одеса). Одеса, 2025. С. 162–164.
40. Пархоменко О. А. Психологічні особливості становлення професійної ідентичності майбутніх психологів. Інтеграція української освіти в європейський освітній простір: виклики, практики, перспективи : матеріали наук.-практ. конф. Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2023. С. 146.
URL:<https://www.eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/6126/document.pdf%20>
(дата звернення: 13.11.2025).

41. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18.%203#Text>. (дата звернення: 01.11.2025).
42. Руденко Т. І. Вплив війни на психологічне благополуччя студентської молоді. Modern technologies among us in the environment : the XXIV International Scientific and Practical Conference, June 17–19, 2024. Rome, Italy, 2024. С. 328–334.
43. Садковий В. О., Овсяннікова Я. В. Використання сучасних психотренінгових технологій в межах відновлювального періоду фахівців екстремального профілю діяльності. Новий Колегіум. 2021. № 4. С. 45–49.
44. Сергієнко Н. П. Особливості конфліктної поведінки особистості в екстремальних умовах. Габітус. 2020. Вип. 17. С. 126–130. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.22>.
45. Сірко Р. І. Зарубіжний досвід професійної підготовки майбутніх психологів до діяльності в особливих і екстремальних умовах. Соціально-психологічні та гуманітарні виміри безпеки життєдіяльності: збірник тез доповідей I Науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Львів, 2022), Львів, 2022. С. 114–118.
46. Сірко Р. І. Концептуальна модель професійної підготовки майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби до діяльності в екстремальних умовах. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2017. № 3 (44). Т. 2. С. 119–126. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/4580>.
47. Сірко Р. І. Професійна підготовка психологів до діяльності в особливих умовах. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2022р., м. Львів). Львів, 2022. С. 284 – 288.
48. Сірко Р. І. Теоретичні аспекти професійної підготовки психологів ризиконебезпечних професій. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 164–166.

49. Сірко Р. І., Шевелева Ю. А. Корекція психічного здоров'я майбутніх фахівців оперативно-рятувальної служби. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 310–313.
50. Сірко Р. І., Годій Л. В. Професійно-екстремальна компетентність майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. Теорія і практика управління соціальними системами. 2022. № 2. С. 38–47.
51. Станішевська В. І. Вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2022. Вип. 2. С. 107–112.
52. Стельмах О. В. Структурно-змістові компоненти професійної Я-концепції майбутніх рятувальників. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2017. С. 126–133. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/4567>.
53. Стельмах О. В. Формування професійної Я-концепції майбутніх рятувальників. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2016. № 1. С. 128–140. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/3525>.
54. Степанюк Я. В., Федонюк С. В., Поручинський А. І., Миронець М. Ю., Ульянов В. О. Особливості ментального здоров'я студентів під час навчання в екстремальних умовах. Ментальне здоров'я. 2024. № 4. С. 30–34. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-4-6>.
55. Сулятицька Ю. Р. Факторна структура особистісних детермінант поведінки у конфлікті майбутніх психологів екстремального профілю діяльності. Особистість в екстремальних умовах: матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (15 травня 2026 р., м. Львів). Львів, 2026. С. 364–367.
56. Сулятицька Ю. Р. Специфіка вибору стилів поведінки у конфлікті студентами-психологами з різними індивідуально-типологічними ознаками. Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал /

- [відповідальний редактор кандидат психологічних наук Олег Лозинський]. 2026. Вип. 29. С. 450–462. URL: https://znc.com.ua/ukr/news/2016/202602_zah.pdf.
57. Тертична Н. А. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Книга-плюс, 2018. 352 с.
58. Ткачик О. Т., Яремко Р. Я. Особливості підготовки кризових психологів. Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту: матеріали міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Черкаси: НУЦЗУ, 2025. С. 342.
59. Токарева Н. М. Теоретичний аналіз проблеми моделювання особистісних конструктів у парадигмі когнітивно-соціальної персонології. Наука і освіта. 2014. № 1. С. 55–60.
60. Федощук А. О. Конфліктологічна компетентність як умова професійної діяльності майбутніх фахівців соціономічних професій: кваліфікац. робота магістра. Хмельницький: ХНУ, 2024. 69 с. URI: <https://elar.khmnmu.edu.ua/handle/123456789/17644> (дата звернення: 26.11.2025).
61. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір: монографія. Одеса: ОНПУ; Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 312 с.
62. Харченко А. Психологічні особливості саморегуляції сучасних підлітків. Молодий вчений. 2019. № 8 (72). С. 214–217. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-46>.
63. Хлонь О. Психологічні техніки безпечної поведінки психолога в екстремальних умовах, формування його професійної особистості та комунікації. Вісник Київського інституту бізнесу і технологій. 2025. Т. 53. № 2. С. 147–157. [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).12](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).12).
64. Черкаський А. Психологічні особливості командної взаємодії в екстремальних ситуаціях. Вісник Національного університету оборони України. 2024. Т. 77. № 1. С. 181–187. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-77-1-181-187>.
65. Черкашин А. І., Грень Л. М., Костира І. В. Роль психології екстремальних ситуацій у мінімізації психосоціальних наслідків на персонал ДСНС та цивільне

населення. Вісник Національного технічного університету «ХПІ». 2021. № 2. С. 85–90.

66. Яремко Р.Я. Особливості професійної діяльності психологів ДСНС України в умовах воєнного стану. Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії : матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи, яка приурочена до Міжнародного дня толерантності. (16 листопада 2023 р., м. Кропивницький). Кропивницький: ДонДУВС, 2023. С. 87–91.

67. Allport G. W. Pattern and Growth in Personality. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1961. 528 p.

68. Baldwin J. Becoming a Person in Higher Education. Higher Education for the People: Critical Contemplative Methods of Liberatory Practice. Charlotte, North Carolina, 2022. P. 23–43.

69. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 1977. № 84 (2). P. 191–215. DOI <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>.

70. Benke M. How to solve conflict situations better with the model of Thomas and Kilmann. Economic and Social Development: Book of Proceedings. Porto, 2023. P. 229–238.

71. Bunnett E. R. Development and Structure of the 16PF. The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences / Zeigler-Hill V., Shackelford T. K. (eds.). Vol. 2. Personality Processes and Individuals Differences. Hoboken: Wiley, 2020. P. 423.

72. Costa P. T., Herbst J. H., McCrae R. R., & Siegler I. C. Personality at Midlife: Stability, Intrinsic Maturation, and Response to Life Events. Assessment. 2000. Vol. 7. No. 4. P. 365–378. DOI: <https://doi.org/10.1177/107319110000700405>.

73. Deutsch M. A theory of co-operation and competition. Human Relations. 1949. Vol. 2. No. 2. P. 129–152. DOI: <https://doi.org/10.1177/001872674900200204>.

74. Kelly G. A. A brief introduction to personal construct theory. Perspectives in personal construct theory / Bannister D.(ed.). London, 1970. P. 1–29.

75. Lazarus R.S., Folkman S., eds. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing, New York, 1984. 456 p.
76. Lazarus R., Folkman S. Stress and coping. New York, 1985. 456 p.
77. Natiello P. On Becoming a Therapist. The Person-Centered Journal. 2018. Vol. 25. No. 1–2. P.109–117. URL: https://www.adpca.org/wp-content/uploads/2020/12/On_Becoming_A_Therapist.pdf.
78. Passarelli A. M., Kolb D. A. Experiential Learning Theory. Student Learning Abroad: What Our Students Are Learning, What They're Not, and What We Can do about It. / Vande Berg M., Paige R. M., Lou K. H. (eds). 2nd ed. Sterling, VA: Stylus Publishing, 2023. P. 91–112. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003447184>.
79. Zhu C., Liu H. On Becoming a Person: Perspectives from Carl Rogers, Huineng, Wang Yangming, and Ken Wilber. Beijing International Review of Education. 2022. Vol. 3. No. 4. P. 564–577. DOI: <https://doi.org/10.1163/25902539-03040005>.

ДОДАТКИ

Кореляційна матриця

	Демонстративний	Застраючий	Гіпертимний	Дистимічний	Тривожно-боязливий	Афективно-експресивний	Емотивний	«А»	«В»	«С»	«Е»	«F»	«G»	«H»	«I»	«L»	«M»	«N»	«O»	«Q1»	«Q2»	«Q3»	«Q4»	«MD»	Рівень екстраверсії	Ситуат.-реакт. тривожн.	Особиста тривожність	Змагання	Співробітництво	Компроміс	Уникнення	Пристосування
Демонстр..	1	0,093	,433**	,313*	-0,206	0,122	-0,092	0,140	,503**	,335*	,324*	-0,060	-,335*	0,168	-,335*	-0,049	0,045	0,106	-,398**	0,207	0,196	-0,041	-,425**	-0,210	0,155	-,376**	-,295*	0,258	0,031	0,240	-,538**	-0,116
Застряг.	0,093	1	-0,034	0,236	0,235	0,133	0,011	-,306*	0,046	-0,155	0,026	-0,059	0,093	-0,065	,350*	0,025	0,126	-0,143	-,322*	0,055	,382**	0,079	-0,255	-,442**	-0,272	-0,113	0,156	-,298*	0,050	,311*	-,396**	,408**
Гіпертим.	,433**	-0,034	1	0,271	-,290*	-0,102	-0,260	0,073	,521**	,662**	,403**	,324*	-0,081	,410**	-0,082	,452**	,378**	-,361*	-0,199	,354*	-0,128	0,251	-0,253	0,257	0,235	-0,148	-,401**	,339*	-0,041	-0,046	-,456**	-,367**
Дистимічн.	,313*	0,236	0,271	1	0,047	0,114	-0,136	0,057	0,232	0,028	-0,126	-0,031	,297*	0,040	0,131	0,065	0,023	-0,167	-0,025	0,187	,445**	0,238	0,125	0,087	-0,254	-0,010	0,095	,320*	0,056	,538**	-0,259	-,334*
Трив.-боязл.	-0,206	0,235	-,290*	0,047	1	,631**	,583**	-,392**	-,362**	-,663**	-,445**	0,168	0,175	-,431**	0,115	0,044	0,058	0,056	0,153	-,403**	0,207	-0,261	0,208	-0,173	-0,251	-0,041	,453**	-,566**	-0,025	-0,104	,325*	,487**
Афект.-екз.	0,122	0,133	-0,102	0,114	,631**	1	,696**	-,376**	-0,014	-,445**	-0,131	-0,009	0,101	-,443**	-0,010	-0,105	-0,130	0,144	-0,150	-,406**	,483**	-,418**	0,181	-0,190	-0,253	0,057	,432**	-,428**	0,018	-0,082	-0,089	,447**
Емотивний	-0,092	0,011	-0,260	-0,136	,583**	,696**	1	-,430**	-0,223	-,519**	-0,190	0,046	0,087	-,440**	-0,005	-0,078	-0,092	0,113	-0,227	-,600**	0,115	-,417**	0,220	-0,264	-0,114	0,068	,384**	-,569**	0,062	-0,175	0,260	,500**
«А»	0,140	-,306*	0,073	0,057	-,392**	-,376**	-,430**	1	0,268	0,196	-0,107	0,076	-0,187	,407**	0,005	-0,115	0,106	0,212	0,158	,324*	-,301*	0,219	-0,061	0,137	,426**	-0,092	-,318**	,714**	0,001	-0,024	-0,130	-,481**
«В»	,503**	0,046	,521**	0,232	-,362**	-0,014	-0,223	0,268	1	,459**	,332*	-0,152	-0,001	0,030	0,078	0,099	0,252	-0,205	-0,170	,373**	0,022	0,150	-0,056	0,158	,308*	0,020	-0,257	,414**	0,165	0,048	-,504**	-0,215
«С»	,335*	-0,155	,662**	0,028	-,663**	-,445**	-,519**	0,196	,459**	1	,609**	,314*	-,305*	,453**	-,290*	0,276	0,275	-0,274	-0,125	,302*	-0,141	0,149	-,472**	0,214	0,167	-0,038	-,429**	,319*	0,069	0,069	-,336*	-,513**
«Е»	,324*	0,026	,403**	-0,126	-,445**	-0,131	-0,190	-0,107	,332*	,609**	1	-0,136	-0,209	,286*	-,287**	0,112	0,181	0,011	-,376**	0,158	-0,049	-0,113	-0,175	0,078	0,095	-0,152	-,477**	0,084	0,103	0,218	-,393**	-,295*
«F»	-0,060	-0,059	,324*	-0,031	0,168	-0,009	0,046	0,076	-0,152	,314*	-0,136	1	-0,053	0,044	-,287**	,492**	0,203	-0,087	0,210	-0,115	-0,075	0,013	-,289*	0,095	0,020	-0,165	0,138	-0,193	-0,038	-0,079	-0,020	-0,162
«G»	-,335*	0,093	-0,081	,297*	0,175	0,101	0,087	-0,187	-0,001	-,305*	-0,209	-0,053	1	-0,055	,327*	0,183	-0,015	-0,226	,351*	0,190	0,028	,350*	,497**	,486**	-0,198	0,249	,310*	0,056	-0,106	,310*	0,062	-0,084
«H»	0,168	-0,065	,410**	0,040	-,431**	-,443**	-,440**	,407**	0,030	,453**	,286*	0,044	-0,055	1	0,085	0,140	,296*	-0,219	-0,113	,634**	-,325*	,344*	-0,231	0,078	0,121	-0,215	-,371**	,525**	-,337**	0,061	-0,183	-,417**
«I»	-,335*	,350*	-0,082	0,131	0,115	-0,010	-0,005	0,005	0,078	-,290*	-,287**	-,287**	,327*	0,085	1	-0,059	-0,125	-0,103	0,099	0,132	-0,139	0,165	,332*	-0,079	-0,148	0,213	-0,028	0,011	-0,189	-0,022	-0,082	0,204
«L»	-0,049	0,025	,452**	0,065	0,044	-0,105	-0,078	-0,115	0,099	0,276	0,112	,492**	0,183	0,140	-0,059	1	0,243	-,567**	0,015	,285*	-0,155	0,239	-0,005	0,259	-,348*	-0,173	-0,081	-0,019	-,372**	-0,050	-0,103	-0,211
«M»	0,045	0,126	,378**	0,023	0,058	-0,130	-0,092	0,106	0,252	0,275	0,181	0,203	-0,015	,296*	-0,125	0,243	1	-,368**	-0,088	0,264	0,026	0,183	-0,223	0,197	0,177	0,172	-0,078	0,190	0,063	-0,011	0,056	-0,022
«N»	0,106	-0,143	-,361*	-0,167	0,056	0,144	0,113	0,212	-0,205	-0,274	0,011	-0,087	-0,226	-0,219	-0,103	-,567**	-,368**	1	-0,065	-,325*	0,047	-,396**	-0,031	-0,179	,298*	-0,147	-0,125	-0,109	0,241	-0,036	0,086	0,039
«O»	-,398**	-,322*	-0,199	-0,025	0,153	-0,150	-0,227	0,158	-0,170	-0,125	-,376**	0,210	,351*	-0,113	0,099	0,015	-0,088	-0,065	1	-0,048	-0,208	0,216	0,234	,320*	0,015	0,049	0,225	0,061	0,110	0,230	0,178	-0,035
«Q1»	0,207	0,055	,354*	0,187	-,403**	-,406**	-,600**	,324*	,373**	,302*	0,158	-0,115	0,190	,634**	0,132	,285*	0,264	-,325*	-0,048	1	-0,255	,280*	-0,030	0,262	0,137	-0,200	-0,265	,669**	-,325*	0,112	-,332*	-,486**
«Q2»	0,196	,382**	-0,128	,445**	0,207	,483**	0,115	-,301*	0,022	-0,141	-0,049	-0,075	0,028	-,325*	-0,139	-0,155	0,026	0,047	-0,208	-0,255	1	0,028	-0,110	-0,196	-,482**	0,236	,505**	-0,273	0,081	,303*	-0,124	,317*
«Q3»	-0,041	0,079	0,251	0,238	-0,261	-,418**	-,417**	0,219	0,150	0,149	-0,113	0,013	,350*	,344*	0,165	0,239	0,183	-,396*	0,216	,280*	0,028	1	-0,074	0,254	0,026	-0,086	-0,017	,409**	-0,118	0,069	-0,037	-0,120
«Q4»	-,425**	-0,255	-0,253	0,125	0,208	0,181	0,220	-0,061	-0,056	-,472**	-0,175	-,289*	,497**	-0,231	,332*	-0,005	-0,223	-0,031	0,234	-0,030	-0,110	-0,074	1	0,214	-0,065	0,227	0,200	-0,014	-0,187	-0,028	0,204	-0,111
«MD»	-0,210	-,442**	0,257	0,087	-0,173	-0,190	-0,264	0,137	0,158	0,214	0,078	0,095	,486**	0,078	-0,079	0,259	0,197	-0,179	,320*	0,262	-0,196	0,254	0,214	1	0,012	,305*	-0,186	,331*	0,076	0,033	0,043	-,600**
ЕРІ Айзенка	0,155	-0,272	0,235	-0,254	-0,251	-0,253	-0,114	,426**	,308*	0,167	0,095	0,020	-0,198	0,121	-0,148	-,348*	0,177	,298*	0,015	0,137	-,482*	0,026	-0,065	0,012	1	-0,248	-0,229	,391**	0,180	-,283*	-0,010	-0,151
Сит.-реакт. тр.	-,376**	-0,113	-0,148	-0,010	-0,041	0,057	0,068	-0,092	0,020	-0,038	-0,152	-0,165	0,249	-0,215	0,213	-0,173	0,172	-0,147	0,049	-0,200	0,236	-0,086	0,227	,305*	-0,248	1	0,244	-0,053	0,170	-0,031	,348*	0,092
Особ. тр.	-,295*	0,156	-,401**	0,095	,453**	,432**	,384**	-,318*	-0,257	-,429**	-,477**	0,138	,310*	-,371**	-0,028	-0,081	-0,078	-0,125	0,225	-0,265	,505**	-0,017	0,200	-0,186	-0,229	0,244	1	-,411**	-0,025	0,097	,317*	,463**
Змагання	0,258	-,298*	,339*	,320*	-,566**	-,428**	-,569**	,714**	,414**	,319*	0,084	-0,193	0,056	,525**	0,011	-0,019	0,190	-0,109	0,061	,669**	-0,273	,409**	-0,014	,331*	,391**	-0,053	-,411**	1	-0,048	0,095	-0,198	-,631**
Співробітн.	0,031	0,050	-0,041	0,056	-0,025	0,018	0,062	0,001	0,165	0,069	0,103	-0,038	-0,106	-,337**	-0,189	-,372**	0,063	0,241	0,110	-,325*	0,081	-0,118	-0,187	0,076	0,180	0,170	-0,025	-0,048	1	0,134	0,051	-0,022
Компроміс	0,240	,311*	-0,046	,538**	-0,104	-0,082	-0,175	-0,024	0,048	0,069	0,218	-0,079	,310*	0,061	-0,022	-0,050	-0,011	-0,036	0,230	0,112	,303*	0,069	-0,028	0,033	-,283*	-0,031	0,097	0,095	0,134	1	-,395**	-0,155
Уникнення	-,538**	-,396**	-,456**	-0,259	,325*	-0,089	0,260	-0,130	-,504**	-,336*	-,393**	-0,020	0,062	-0,183	-0,082	-0,103	0,056	0,086	0,178	-,332*	-0,124	-0,037	0,204	0,043	-0,010	,348*	,317*	-0,198	0,051	-,395**	1	0,167
Пристосув.	-0,116	,408**	-,367**	-,334*	,487**	,447**	,500**	-,481**	-0,215	-,513**	-,295*	-0,162	-0,084	-,417**	0,204	-0,211	-0,022	0,039	-0,035	-,486**	,317*	-0,120	-0,111	-,600**	-0,151	0,092	,463**	-,631**	-0,022	-0,155	0,167	1

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Результати факторного аналізу взаємозв'язку особистісних якостей
та стилів поведінки в конфлікті майбутніх психологів екстремального
профілю діяльності**

	Початкові	Вилучені
Демонстративний	1,000	,813
Застрягаючий	1,000	,848
Гіпертимічний	1,000	,819
Дистимічний	1,000	,780
Тривожно-боязливий	1,000	,779
Афективно-екзальтований	1,000	,846
Емотивний	1,000	,766
«А»	1,000	,748
«В»	1,000	,801
«С»	1,000	,874
«Е»	1,000	,786
«F»	1,000	,809
«G»	1,000	,765
«Н»	1,000	,694
«I»	1,000	,744
«L»	1,000	,828
«М»	1,000	,640
«N»	1,000	,709
«O»	1,000	,773
«Q1»	1,000	,734
«Q2»	1,000	,870
«Q3»	1,000	,596
«Q4»	1,000	,782
«MD»	1,000	,786
Рівень екстраверсії	1,000	,797
Ситуат.-реакт. тривожність	1,000	,793
Особистісна тривожність	1,000	,689
Змагання	1,000	,912
Співробітництво	1,000	,756
Компроміс	1,000	,763
Уникнення	1,000	,793
Пристосування	1,000	,862

Метод виділення: Аналіз головних компонентів.

Повна пояснена дисперсія						
Компоне нта	Початкові власні значення			навантажень витягування		
	Разом	% Дисперсії	Кумуляти вний %	Разом	% Дисперсії	Кумуляти вний %
1	7,028	21,961	21,961	7,028	21,961	21,961
2	3,656	11,426	33,387	3,656	11,426	33,387
3	3,344	10,451	43,838	3,344	10,451	43,838
4	2,550	7,969	51,807	2,550	7,969	51,807
5	2,092	6,536	58,343	2,092	6,536	58,343
6	1,766	5,519	63,862	1,766	5,519	63,862
7	1,683	5,258	69,121	1,683	5,258	69,121
8	1,590	4,970	74,091	1,590	4,970	74,091
9	1,246	3,892	77,983	1,246	3,892	77,983
10	,983	3,071	81,054			
11	,907	2,833	83,887			
12	,781	2,439	86,326			
13	,665	2,078	88,404			
14	,637	1,990	90,394			
15	,596	1,861	92,255			
16	,505	1,579	93,834			
17	,475	1,484	95,318			
18	,397	1,240	96,558			
19	,314	,980	97,538			
20	,207	,646	98,184			
21	,177	,552	98,736			
22	,152	,475	99,211			
23	,126	,393	99,604			
24	,067	,209	99,813			
25	,040	,126	99,939			
26	,012	,038	99,977			
27	,004	,012	99,988			
28	,003	,011	99,999			
29	,000	,001	100,000			
30	1,787E-16	#####	100,000			
31	-6,371E-17	#####	100,000			
32	-2,299E-16	#####	100,000			

Метод виділення: Аналіз головних компонентів.

Матриця компонента									
	Компонента								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Демон страти вний	,396	-,683	,139	,202	,075	,008	,301	,094	-,157
Застря гаючий	-,182	-,381	,573	,135	-,391	-,149	-,215	,113	,297
Гіперт имічни й	,661	-,221	,281	-,341	,138	,235	,148	,179	,098
Дисти мічний	,161	,014	,646	,394	,230	-,130	,266	,056	-,193
Триво жно- боязли вий	-,734	,033	,187	-,202	-,024	,012	,339	,206	,067
Афект ивно- екзальт ований	-,619	-,318	,250	,021	,197	,324	,357	,121	-,114
Емотив ний	-,713	-,191	-,022	-,178	,094	,348	,223	,097	-,023
«А»	,545	,204	-,345	,294	-,033	-,200	,240	,296	-,134
«В»	,524	-,234	,229	,207	,208	,410	,008	,365	,181
«С»	,768	-,254	,011	-,302	,241	-,065	-,234	-,100	,034
«Е»	,473	-,462	-,001	-,074	,167	,287	-,247	-,395	,127
«F»	,073	-,005	,050	-,670	,214	-,398	,349	,087	,135
«G»	-,128	,622	,504	,148	,128	,155	,093	-,046	,186
«H»	,677	,094	,028	-,088	-,396	-,086	-,024	-,033	-,228
«I»	-,124	,343	,254	,305	-,502	,276	-,129	,113	,310
«L»	,257	,165	,438	-,680	-,064	,076	,198	-,176	,038
«M»	,300	-,012	,207	-,369	,111	,054	-,251	,538	-,064
«N»	-,228	-,250	-,573	,423	,110	-,119	,222	-,108	,032
«O»	-,076	,622	-,043	,024	,214	-,401	,157	,021	,382
«Q1»	,697	,214	,248	,101	-,315	,099	,082	,027	-,120
«Q2»	-,358	-,351	,531	,222	,269	-,217	-,156	,077	-,372
«Q3»	,382	,382	,333	,007	-,170	-,274	-,119	,272	,030
«Q4»	-,283	,567	,060	,246	,056	,488	,213	-,175	-,011
«MD»	,353	,563	,080	-,107	,523	,200	,005	-,103	,045
Рівень екстра версії	,349	-,052	-,574	,107	,019	,113	,184	,478	,236

Ситуативна-реактивна тривожність	-,221	,333	,089	,074	,378	,234	-,598	,140	-,211
Особиста тривожність	-,637	,163	,304	-,036	,123	-,244	,019	,229	-,187
Змагання	,766	,272	-,056	,360	,001	,022	,125	,225	-,226
Співробітництво	-,067	-,197	-,188	,230	,581	-,141	-,257	,218	,391
Компроміс	,116	-,067	,503	,421	,225	-,372	,003	-,312	,170
Уникнення	-,439	,456	-,393	-,239	,082	-,070	-,221	,133	-,321
Пристосування	-,715	-,271	,067	-,068	-,327	-,025	-,226	,300	,139

Метод виділення: Аналіз головних компонентів.

а. Вилучених компонентів: 9

Психокорекційна програма
«КОНФЛІКТ ЯК ДЗЕРКАЛО РОЗУМІННЯ СЕБЕ У КРИЗІ»

І. ДІАГНОСТИЧНИЙ БЛОК

Мета – створення безпечного середовища та первинна діагностика.

Заняття 1. Знайомство та правила анти-тригера

Мета заняття: створити сприятливий психологічний простір та виробити правила роботи групи.

Хід заняття:

Вступне слово та очікування (10 хв.)

Тренер вітає групу, оголошує тему. Учасники на стікерах анонімно або відкрито записують: «Що я хочу змінити у своїй конфліктній поведінці?»

Обговорення.

Вправа «Я і конфлікт» (20 хв.)

Мета: первинна самопрезентація та оцінка свого типового стилю/емоції у конфлікті.

Кожен учасник називає своє ім'я і продовжує фразу: «Коли виникає конфлікт, я найчастіше відчуваю...(емоція), а моя перша імпульсивна дія – це...(дія/поведінка).».

Обговорення.

Вправа «Правила групи та наш кодекс» (15 хв.)

Мета: виробити, прийняти та засвоїти правила роботи групи.

Тренер пропонує базові правила (конфіденційність, «Тут і тепер», повага, активність). Особлива увага на правила «Я – повідомлення» та «Правило СТОП» (як перший елемент самоконтролю). Правила записуються на плакаті та приймаються.

Обговорення.

Вправа «Моє кредо і ресурс» (25 хв.)

Мета: сприяти самопрезентації та виявленню внутрішніх опор (ресурсів), що необхідні для психолога екстремального профілю.

Учасники отримують аркуші А4. Інструкція: Створити свій графічний символ, який позначає: 1) Ваше життєве кредо. 2) Головний внутрішній ресурс (якість, що допомагає долати стрес). Презентація символів.

Обговорення.

Вправа «Квадрат у темряві» (15 хв.)

Мета: сприяти згуртованості, відчуттю кожного учасника та виявити спонтанне лідерство/стратегію взаємодії.

Учасники стають у коло і заплющують очі. Завдання – перебудуватися в ідеальний квадрат, не використовуючи слів (можна використовувати невербальні засоби).

Обговорення.

Рефлексія та зворотний зв'язок (5 хв.)

Мета: підвести підсумок, налагодити зворотний зв'язок та перевірити рівень емоційної готовності.

Учасники по черзі висловлюють свою думку про перше заняття, відзначаючи: «Одна річ, яку я сьогодні дізнався про себе/групу».

Заняття 2. «Дзеркало». Особистість як джерело конфлікту

Мета заняття: провести первинну самодіагностику стилів поведінки та розпочати рефлексію щодо їхнього особистісного підґрунтя.

Хід заняття:

Привітання та рефлексія «Мій тиждень» (10 хв.)

Мета: актуалізувати принцип «тут і тепер», проаналізувати спроби застосування правил із заняття 1.

Учасники коротко діляться, чи стикалися вони з конфліктною ситуацією за тиждень, і чи згадували про «Правило СТОП» або «Я-повідомлення».

Обговорення.

Діагностика стилю поведінки у конфлікті (20 хв.)

Мета: провести первинну діагностику для об'єктивного визначення домінуючого стилю поведінки в конфлікті (Методика діагностики стилів поведінки в конфлікті К. Томаса).

Учасники індивідуально заповнюють опитувальник. Тренер пояснює 5 стилів: Суперництво, Уникнення, Пристосування, Компроміс, Співпраця. Результати обговорюються лише за бажанням, але фіксуються для подальшої роботи (домашнього завдання).

Обговорення.

Міні-лекція «5 стилів поведінки у конфлікті та особистісний фільтр» (15 хв.)

Мета: дати учасникам теоретичну базу для розуміння зв'язку: особистісна якість → вибір стилю.

Тренер пояснює, як певні особистісні якості (наприклад, низька самооцінка → уникнення; потреба у контролі → суперництво) впливають на автоматичний вибір стилю, перетворюючи їх на «особистісний фільтр» сприйняття конфлікту.

Обговорення.

Вправа «Мій особистий конфліктний тригер» (25 хв.)

Мета: сприяти ідентифікації учасниками трьох-чотирьох власних дисфункціональних особистісних рис та автоматичних думок, що запускають деструктивну поведінку (агресію, уникнення) в конфлікті.

Учасники індивідуально згадують останній гострий конфлікт, заповнюють А-Е-П (записати: активуюча подія (що сталося), емоція, поведінка). Записують автоматичну думку (АД), яка виникла в той момент (наприклад: «Він мене не поважає!»)). Обговорюють, яка особистісна якість (наприклад: перфекціонізм, потреба у контролі) підживлює цю АД.

Обговорення.

Вправа «Мій ресурсний опонент» (15 хв.)

Мета: сприяти усвідомленню того, що інший стиль є ресурсом, а не загрозою.

Учасники об'єднуються в пари з тим, чий стиль конфлікту є протилежним до їхнього (наприклад, «Уникнення» з «Суперництвом»). Пари обговорюють, які переваги має протилежний стиль і як вони можуть запозичити елемент цього стилю.

Обговорення.

Домашнє завдання та завершення (5 хв.)

Мета: забезпечити моніторинг виявленої автоматичної думки у реальному житті та підготувати основу для когнітивної реструктуризації на наступному занятті.

Завдання: протягом тижня фіксувати у щоденнику: ситуація, емоція, та АД. Особлива увага приділяється моменту, коли вони помічають АД, виявлену у Вправі «Мій особистий конфліктний тригер» . Це підготує їх до оскарження АД на наступному занятті.

Учасники по черзі діляться своїми враженнями від заняття, інсайтами, думками, емоціями.

II. НАСТАНОВЧИЙ БЛОК

Мета – усвідомлення механізмів конфлікту та розвиток самопізнання.

Заняття 3. «Червоне Світло». Стоп-сигнали та когнітивні викривлення

Мета: знизити рівень конфліктності через надання інструменту зупинки імпульсивних реакцій та початок роботи зі зміною дисфункціональних думок.

Хід заняття:

Рефлексія Д/З та «Емоційний термометр» (10 хв.)

Мета: перевірити результати ведення щоденника АД (д/з заняття 2) та усвідомити поточний емоційний стан.

Учасники діляться своїми спостереженнями за тиждень (які АД вони помітили). Кожен оцінює свій поточний рівень стресу/напруги за шкалою від 1 до 10.

Обговорення.

Міні-лекція «Когнітивний тригер: механізм АД» (15 хв.)

Мета: надати теоретичну базу для розуміння того, як саме думки (викривлення) викликають сильні емоції, посилюючи конфліктну поведінку.

Тренер пояснює: 1) Основну ідею КПТ (Думка – Емоція - Поведінка); 2) Основні типи когнітивних викривлень (читання думок, катастрофізація, чорно-біле мислення).

Обговорення.

Вправа «Світлофор контролю емоцій» (25 хв.)

Мета: навчити учасників використовувати 30-секундну паузу для усвідомлення фізіологічних проявів гніву/тривоги, що дозволяє розділити емоцію та поведінкову реакцію.

Тренер пояснює механізм КПТ-Світлофора (Червоний-Жовтий-Зелений). Імітація: учасникам пропонується уявити «гарячу» ситуацію. Крок 1 (Червоний): коли виникає емоція, всі роблять СТОП і фокусуються на тілесних відчуттях (м'язи, дихання, серцебиття). Крок 2 (Жовтий): швидко ідентифікувати АД. Крок 3 (Зелений): свідомо прийняти рішення про подальшу дію (перехід до наступної вправи).

Обговорення.

Вправа «Оскарження катастрофи» (Частина I) (20 хв.)

Мета: навчити оскаржувати власні автоматичні негативні думки за допомогою Сократівських запитань, замінюючи бінарні/катастрофічні переконання на більш збалансовані та раціональні судження.

Вибір думки: взяти АД з вправи «Мій Особистий Конфліктний Тригер». Сократівські запитання (робочий лист): письмово відповісти на ключові питання: «Які є докази, що ця думка правдива? Які є докази, що вона НЕ правдива?».

Обговорення.

Вправа «Ти мені подобаєшся» (15 хв.)

Мета: знизити рівень бар'єрів та сприяти позитивному зворотньому зв'язку, що є коректором негативних АД про групу/оточуючих.

Учасники по черзі звертаються до сусіда праворуч і говорять: «Ти мені подобаєшся, тому що...». Наголос на щирості та умінні приймати позитивну інформацію.

Обговорення.

Домашнє завдання та завершення (5 хв.)

Завдання: продовжувати вести щоденник АД. У момент спрацювання тригера обов'язково застосовувати «Світлофор» і фіксувати, наскільки знизилася емоційна напруга після застосування.

Рефлексія. Кожен учасник по черзі висловлюється.

Заняття 4. «Оскарження катастрофи». Формування нової раціональної думки

Мета: оволодіти вмінням аналізу індивідуальних проблем та перейти від пасивної фіксації проблеми до активної зміни свого мислення.

Хід заняття:

Рефлексія Д/З та «Світлофор» (10 хв.)

Мета: перевірити, як учасники використовували «Світлофор» протягом тижня, та оцінити, наскільки вони можуть відтермінувати свою реакцію.

Обговорення:

Чи вдалося вам хоча б раз натиснути «Червоне світло» і зупинити імпульс? Наскільки знизився рівень емоції після паузи?

Міні-лекція «Можливі сценарії: декатастрофізація» (15 хв.)

Мета: надати інструмент для зниження емоційної інтенсивності АД, розуміння ризиків для психологів екстремального профілю.

Тренер пояснює техніку декатастрофізації: «Наскільки ймовірно, що найгірший сценарій справді станеться?». Акцент на тому, що навіть у кризових ситуаціях (екстремальний профіль) найгірший сценарій рідко є 100% ймовірним.

Обговорення.

Вправа «Оскарження катастрофи» (Частина II) (25 хв.)

Мета: завершити когнітивну реструктуризацію: сформувати раціональну думку та оцінити її вплив на емоції.

Учасники повертаються до робочих листів (АД та докази) і відповідають на фінальне запитання: «Яка найгірша річ може статися, і чи можу я це пережити?». Формування альтернативи. Учасники формулюють нову, раціональну думку (РД) та оцінюють, як змінилися емоції (зниження інтенсивності).

Обговорення.

Вправа «Контраст: АД vs РД у дії» (20 хв.)

Мета: практично відчувати вплив думки на поведінковий намір, що є містком до наступного блоку.

Учасники в парах програють одну й ту саму гіпотетичну конфліктну ситуацію двічі: А) Використовуючи стару АД («Він мене не поважає!») → результат, Б) Використовуючи нову РД («Можливо, він просто не в настрої, я можу запитати спокійно») → результат.

Обговорення.

Вправа «Робота з поняттям «конфлікт»» (15 хв.)

Мета: зняти негативне емоційне забарвлення з поняття «конфлікт», як це вимагається для психологів.

Учасники колективно створюють «хмару слів» із асоціаціями на слово «конфлікт» (негативні та позитивні).

Обговорення: як РД змінює наше ставлення до конфлікту, роблячи його точкою росту?

Домашнє завдання та завершення (5 хв.)

Завдання: скласти список 3-5 тверджень-РД, які вони будуть активно повторювати (як афірмації) протягом тижня в ситуаціях напруги.

ІІІ. КОРЕКЦІЙНИЙ БЛОК

Мета – оволодіння навичками когнітивної реструктуризації та асертивності.

Заняття 5. Міст асертивності: формула Я-повідомлень

Мета: забезпечити практичне відпрацювання навичок асертивної поведінки як альтернативи агресії чи уникненню.

Хід заняття:

Рефлексія Д/З та «Мої РД» (10 хв.)

Мета: перевірити, як учасники використовували свої раціональні думки (РД) у реальному житті, та закріпити їх.

Обговорення:

Чи змогли ви зупинити АД і проговорити свою РД? Як це вплинуло на вашу емоційну реакцію?

Міні-лекція «Три стилі комунікації» (15 хв.)

Мета: надати чітке розмежування між агресією, пасивністю та асертивністю та довести ефективність останньої.

Тренер пояснює 3 стилі, демонструючи їхні вербальні та невербальні ознаки. Наголос на тому, що асертивність базується на раціональних думках про власну цінність.

Вправа «Формула Я-повідомлення»

Мета: оволодіти прийомами ефективної взаємодії.

Пояснення формули: коли ти робиш (А), я відчуваю (Б), тому що (В), і я хотів би (Г). Учасники беруть 3 свої типові «Ти-повідомлення» і переписують їх у формі Я-повідомлення.

Вправа «Активне слухання» (25 хв.)

Мета: розвинути навички активного слухання та емпатії, необхідні для переходу до стратегії співпраці.

Учасники об'єднуються в пари. Партнер А висловлює помірну претензію/невдоволення (конфліктна ситуація). Партнер Б повинен парафразувати, підсумувати почуте, перш ніж відповісти, використовуючи фрази типу: «Я тебе правильно зрозумів, що...».

Обговорення:

Як парафраз допомагає у вирішенні конфліктів?

Вправа «Зміни свою маску» (10 хв.)

Мета: усвідомити роль своєї «соціальної маски» у конфлікті та можливість її зміни; саморефлексія.

Учасники коротко діляться: «Яку маску (роль) я одягаю в конфлікті найчастіше, і чому я відчуваю, що вона мені більше не потрібна?». Тренер підкреслює, що асертивність дозволяє зняти маску агресії чи жертви.

Домашнє завдання та завершення (5 хв.)

Завдання: Скласти «Контракт асертивності» (свідомо використати Я-повідомлення у 3-х реальних ситуаціях протягом тижня).

Заняття 6. Звільнення від агресії

Мета: сформувати навички співпраці в команді та забезпечити поведінкове відпрацювання нових сценаріїв дій.

Хід заняття:

Рефлексія Д/З та «Дві сторони медалі» (15 хв.)

Мета: проаналізувати застосування Я-повідомлень та усвідомити, що конфлікт має дві сторони (потреби).

Обговорення:

Учасники діляться результатами використання Я-повідомлень. Обговорення того, що у конфлікті кожна сторона має свої позитивні потреби, які вона намагається задовольнити (навіть якщо метод агресивний).

Вправа «Малюнок агресії» (20 хв.)

Мета: забезпечити вивільнення та трансформацію агресії у безпечній формі, використовуючи мистецьку терапію, інтегровану в КПТ-аналіз.

Учасники малюють свою агресію, гнів або напругу. Їм пропонується перетворити цей малюнок на конструктивний ресурс або символ контролю (наприклад, агресія перетворюється на «Енергію напористості»).

Обговорення:

Яка АД була пов'язана з цією агресією? Яка РД допомогла перетворити її на ресурс?

Вправа «Кейс екстремального профілю» (30 хв.)

Мета: практичне відпрацювання стратегії співпраці та переговорів у стресових умовах, близьких до майбутньої професії.

Учасники (трійками) отримують кейс: конфлікт між психологом та рятувальником під час дебрифінгу або конфлікт у команді швидкого реагування. Вони мають вирішити конфлікт, застосовуючи Світлофор, РД та Я-повідомлення, щоб знайти взаємовигідне рішення (співпраця).

Вправа «Прощавай, напруженість» (10 хв.)

Мета: зняти фізичну та психологічну напругу після інтенсивного рольового відпрацювання.

Тренер проводить коротку релаксацію або дихальну вправу (наприклад, прогресивна м'язова релаксація або усвідомлене дихання), що є важливим елементом саморегуляції для психологів екстремального профілю.

Вправа «Кошик Сміття» (10 хв.)

Мета: символічно завершити роботу з деструктивними установками.

Учасники пишуть на маленьких аркушах 1-2 негативні слова або АД, які вони вирішили більше не використовувати. Ці аркуші символічно викидаються у «кошик сміття».

Домашнє завдання та завершення (5 хв.)

Завдання: свідомо уникати 1-2 слів/АД, викинутих у «кошик», і продовжувати фіксувати успішні випадки застосування співпраці у реальному житті.

VI. БЛОК ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ КОРЕКЦІЙНИХ ДІЙ

Мета – оцінка досягнень, закріплення результатів та планування змін.

Заняття 7. Репетиція майбутнього

Мета: сформувати навички саморефлексії та переконатися, що учасники можуть використовувати РД для контролю конфліктної ситуації.

Хід заняття:

Рефлексія Д/З та «Позитивний зворотний зв'язок» (15 хв.)

Мета: акцентувати увагу на успішних випадках застосування співпраці та асертивності за останній тиждень.

Обговорення:

Учасники діляться історіями, коли вони успішно застосували нову стратегію. Група надає позитивний зворотний зв'язок щодо змін у поведінці.

Вправа «Нападник і захисник» (30 хв.)

Мета: практично відпрацювати застосування всіх засвоєних навичок (Світлофор, РД, Я-повідомлення) у змодельованому, агресивному діалозі.

Учасники об'єднуються в пари («Нападник» використовує агресивну/звинувачувальну мову; «захисник» повинен асертивно відбити атаку, використовуючи РД та Я-повідомлення).

Обговорення:

Чи відчував захисник емоційний контроль? Яка РД допомогла йому не перейти на агресію?

Вправа «Мій новий сценарій» (25 хв.)

Мета: планування змін; скласти детальний план дій для реального конфлікту, що повторюється, з використанням КПТ-алгоритму.

Учасники вибирають реальну ситуацію, що часто повторюється, де вони хочуть змінити свою реакцію. Письмово прописують покроковий сценарій: Ситуація → Моя стара АД → Моя нова РД → Моя нова асертивна дія.

Обговорення

Вправа «Проголосуй за зміну» (15 хв.)

Мета: символічно закріпити рішення про зміну поведінки та отримати підтримку групи.

Учасники по черзі зачитують свій новий сценарій. Після цього група символічно «голосує» за успіх цієї зміни, надаючи позитивну підтримку, що підвищує самоефективність учасника.

Обговорення

Вправа «Гра в імена» та прощання (5 хв.)

Мета: створити позитивну атмосферу перед заключним заняттям.

Учасники швидко по черзі називають ім'я сусіда і додають одне позитивне слово про його роботу на тренінгу.

Заняття 8. Підсумок та контракт зміни

Мета: створити сприятливе середовище для рефлексії та забезпечити емоційне та психологічне завершення роботи групи.

Хід заняття:

Рефлексія Д/З та оцінка успіху

Мета: обговорити результати планування сценаріїв з минулого заняття та оцінити реалістичність змін.

Обговорення:

Учасники діляться своїми новими конфліктними сценаріями (Заняття 7) та обговорюють, наскільки їхні РД та асертивна поведінка здатні змінити результат конфлікту.

Повторна діагностика стилю поведінки у конфлікті (15 хв.)

Мета: провести повторне тестування для об'єктивної оцінки ефективності корекційних дій.

Учасники індивідуально заповнюють опитувальник, котрий заповнювали під час другого заняття.

Обговорення.

Вправа «Кошик сміття та чарівний стілець» (20 хв.)

Мета: символічно завершити роботу з деструктивними установками та забезпечити позитивне підкріплення особистісних змін.

Учасники викидають останні негативні переконання/АД. Після цього учасник сідає на стілець, а інші по черзі говорять йому, які позитивні зміни вони помітили в його стилі взаємодії протягом тренінгу.

Обговорення.

Вправа «Мій контракт зміни» (20 хв.)

Мета: сформувати індивідуальний, чіткий план для застосування набутих навичок у майбутньому.

Учасники письмово оформлюють фінальний контракт зміни, вказавши: «Яку нову РД я буду використовувати у кризовій ситуації? Який конкретний стиль поведінки я обіцяю собі обрати?». Контракт підписується учасником як символ самовідповідальності.

Обговорення.

Вправа «Телеграма та прощання» (20 хв.)

Мета: емоційно завершити процес, забезпечити обмін позитивною енергією та остаточну рефлексію.

Телеграма: учасники пишуть коротке послання-побажання групі або собі в майбутнє.

Прощання: учасники стають у коло, обмінюються рукостисканнями/обіймами, використовуючи позитивний зворотний зв'язок щодо досвіду.