МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

ЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗІ СТРАТЕГІЯМИ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Бакалаврська робота

Студент групи: ППБ-1-21-4.0д
РЯШЕНЦЕВ ДАНИЛО

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук
ЦИГАНЧУК ТЕТЯНА

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП……..... 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ…….. 6

1.1. Аналіз поняття стресу та стресостійкості, основні дослідження, фактори зміни стійкості до стресу …….. …….. 6

1.2. Вивчення поняття конфлікту, його функцій та стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, особливості їх використання…..…… 15

1.3. Негативні наслідки хронічного впливу стресу…….. 22

Висновки до першого розділу……. 26

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗІ СТРАТЕГІЯМИ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ……..…… 28

2.1 Обґрунтування вибору психодіагностичних методик та характеристика вибірки респондентів……... 28

2.2. Інтерпретація отриманих результатів та порівняльний аналіз…….. 32

2.3 Рекомендації для підвищення рівня стресостійкості…….. 39

Висновки до другого розділу……..... 44

ВИСНОВКИ…… 45

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ……..... 47

ДОДАТКИ……... 49

ВСТУП

Актуальність. Стрес є невід'ємною частиною життя будь-якої людини. Кожна непередбачувана ситуація впливає на психологічний стан, тому важливо вміти контролювати рівень стресу. Це і є стресостійкістю, тож обидва ці поняття існують разом, нерозв'язно поєднаними.

Не настільки важливі причина та рівень стресу, як рівень стресостійкість. Вона допомагає людині переносити шкідливий вплив реакції з найменшими наслідками. Якщо у людини відсутня або заслабка стресостійкість, то навіть найменший стрес буде завдавати шкоди психіці, порушуючи все: від когнітивних функцій та сну до фізіологічного стану. Тому саме в такий важкий час, а також і загалом у будь-який період життя будь-якої особи, здатність до правильного долання стресу є надважливим вмінням, яке кожен має вміти розвивати та покращувати кожного дня. Саме з цієї причини дане питання буде актуально завжди, з будь-яким рівнем розвитку суспільства та технологій. Наукове психологічне товариство порушує питання вивчення стресу вже майже протягом століття, але ще досі дослідження усіх аспектів цієї широкої теми не завершено. Поняття «стресу» в 1932 році було вперше використано В. Кенноном, а вже в 1936 році Г. Сєльє висунув універсальну концепцію стресу. Ж. Годфруа, М. Коган та С. Рубінштейн доклали руки до удосконалення та розширення знань в даній області.

Також багато подальших досліджень присвячено саме впливу рівня стресостійкості (Кравцова, 2018, с. 98) та копінг-стратегіям людини (Карамушка & Снігур, 2020, с. 23), тобто таким моделям поведінки, які спрямовані на зниження рівня стресу від важких ситуацій. Проте дослідженню саме зв'язку між рівнем стійкості до стресу та стратегіям поведінки людини в конфліктній ситуації присвячено не так багато уваги.

До числа науковців, що вивчали питання моделей поведінки у конфліктах, можна прирахувати наступних: К. Томас та Р. Кілменн – Модель

Томаса-Кілменна; М. Дойч – Теорія кооперативної та конкурентної поведінки; Л. Козер – Соціологічний підхід до конфліктів тощо. Дослідження даного аспекту поведінки людини сприятиме глибшому розумінню причин та наслідків вибору конкретних стратегій, що вплине на ефективність перебігу цього процесу та усвідомленню дій, що можуть відбуватися несвідомо.

Також останні статистичні дослідження показують тісний зв’язок між негативним впливом стресу з появою та розвитком психосоматичних захворювань, таких як серцево-судинні хвороби, діабет, ожиріння та збільшена вразливість до інфекційних хвороб у зв’язку зі загальним зниженням імунітету. (*Психосоматика: Як і чому наше тіло страждає від непроговорених емоцій 20/10/2023 14769*, 2023). Життя студентської молоді є активним, енергійним, тому молодь не так часто приділяє достатньо увагу своєму здоров’ю. Хронічний вплив стресу, а також загострені реакції на конфлікті ситуації роблять людину більш вразливою, тому саме через це я бачу актуальність даної проблеми значно вищою у наш час.

Підсумовуючи, на мою думку, ця робота буде досить актуальною в поточний час, бо не так багато уваги приділено вивченню саме поведінці у конфліктних ситуаціях серед студентства.

Мета дослідження полягає у дослідженні зв'язку рівня стресостійкості та стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях.

Об’єкт дослідження: стресостійкість

Предмет дослідження: зв’язок стресостійкості зі стратегіями студентів у конфліктних ситуаціях.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття стресостійкості та її складових
2. Теоретично проаналізувати питання зв’язку рівня стресостійкості зі стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях.

3. Емпірично дослідити зв’язок між рівнем стресостійкості та стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях здобувачів освіти

Методи дослідження: Теоретичні – теоретичний аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення психологічної літератури з проблематики дослідження; емпіричні – дві стандартизовані методики; статистичні – програмне забезпечення SPSS, коефіцієнт кореляції рангів Спірмена.

Використані психодіагностичні методики:

1. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона

2. Методика К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

Структура роботи: Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури з 15 джерел, 2 додатків, містить 53 сторінки, 6 рисунків та 2 таблиці.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Аналіз поняття стресу, стресостійкості, основні дослідження, фактори зміни стійкості до стресу

Починаючи дослідження стресостійкості, не можна оминути термін стрес, тому що ці два поняття є пов’язаними, і якби в житті людей не було стресу, то і сили впоратися з ним їм не знадобилась би. З огляду на це, хотів би почати дане дослідження саме з причини, а не наслідку.

У своїй теорії про вищу нервову діяльність І. Павлов зазначав, що джерелом психічних актів, як відображенням діяльності, є зовнішні подразники, що впливають на організм, тобто робив нерозривний зв’язок між поведінкою та впливом середовища (Максименко, 2017). Основним поняттям його робіт була як безумовна, так і умовна рефлекторна поведінка індивіда, але основні принципи, на які ця теорія спирається, схожі на базові принципи такого феномену як стрес (Наугольник, 2015, с. 29). Принципи детермінізму, аналізу та синтезу, а також структурованості та пристосування віддалено нагадують загальну концепцію стресу, запропоновану Г. Сельє пізніше у 1936 р.

Рисунок 1. Стадії стресу за Г. Сельє

У своїй праці Г. Сельє виявив єдиний неспецифічний компонент біохімічних змін у людей та тварин у відповідь на різні фактори впливи. Тобто, його роботи привели наукове товариство до того, що не зважаючи на вид та силу зовнішнього або внутрішнього подразника, в організмі запускається єдина система реагування задля адаптації до впливу чинника. Феномен цієї реакції отримав назву «загальний адаптаційний синдром», і саме це стало раннім поняттям стресостійкості, тобто сила з якою індивід може справлятися з більш негативними чинниками. Цей процес протікає в три стадії, такі як тривоги – адаптації – виснаження. В першій організм лише стикається зі стресором і активізує ресурси для наступного етапу, а саме адаптації, де відбувається резистентність до нових процесів, але якщо подразник діє занадто сильно, то гормональні системи виснажуються, стрес набуває хронічного характеру і починає впливати на фізичне та психічне здоров’я.

Сучасні дослідження в загальному плані мають схожу концепцію, що описує протікання процесу переживання стресу. Зокрема, у роботі «Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів» до виявлених рівнів стресу студентів відносять наступні:

Рівень «Врівноваженості», що характеризується незмінністю або незначним покращенням об’єктивних показників особи у порівнянні з показниками до переживання стресової ситуації. Здебільшого рівень переживань осіб не коливається, що свідчить про незмінність психічного стану.

Рівень «Тривожність – надмірне хвилювання», за якого відбувається незмінність або незначне покращення показників пізнавальної сфери, проте також погіршення показників моторної сфери. Також відбувається зниження показників позитивних переживань, так їхнє підвищення після виходу зі стресової ситуації.

Рівень «Опірність», як прояв компенсаторної реакції. Покращення показників моторної сфери за рахунок пізнавальних показників або навпаки. Загалом відбувається підвищення рівня напруги, хвилювань, а також погіршення психоемоційного стану, проте після виходу зі стресової ситуації відбувається нормалізація показників. Це свідчить про здатність опанування себе в процесі переживання стресу.

Рівень «Виснаження», за якого відбувалось погіршення усіх об’єктивних показників. Значне зниження комплексу позитивних переживань, а також підвищення негативних. (Циганчук, 2011, с. 11-16)

Поняття стресостійкість набуває все більшої популярності в сучасному світі. Безліч щоденних викликів стають великими труднощами для одних, і черговим випробуванням власної сили для інших, і саме рівень стійкості до стресу впливає на значення негативної ситуації для різних людей. Буремне сьогодення змушує кожного посилювати свою стійкість до негативного впливу, і майже 150 років тому питанням вивчення цього явища почав цікавитись І. Павлов.

Отже, з’ясувавши поняття стресу та його протікання, можна перейти до дослідження сутності стресостійкості. Це питання є досить важким, бо саме

реакція окремих людей на однакової сили чинник завжди буде дуже різною. Вплив на це ставлять як зовнішні фактори, як то ставлення оточення, так і внутрішні, як травми, минулий досвід тощо. Спираючись на теорії різних науковців, можна знайти пояснення цього поняття майже всюди, бо практично кожна течія психології описувала, що може бути з людиною, якщо вона досягне межового стану психіки, та як цього запобігти.

Як, наприклад, згідно психоаналітичної з теорією З. Фройда, ми можемо прийняти термін стресу за поняття конфлікту несвідомого, а стресостійкості – стійкість у конфліктних ситуаціях відповідно. Тож, коли Воно викликає сильні потяги до чогось, а Я намагається врегулювати баланс між вимогами Воно, моральними принципами, які знаходяться в Над-я, та реальністю, всередині людини може виникати суперечності, що становить стрес для психіки. Спираючись на ці факти, можна стверджувати, що стресостійкість є тим показником, що за позитивного значення якого людина почувається стабільно та гармонійно, а за негативного значення може набути неврозів, істерії тощо. Основними способами долання конфліктів, згідно з теорією Фройда, виступають механізми психологічного захисту, такі як витіснення заперечення, сублімація тощо. Ці механізми допомагають приглушити негативний вплив стрес на деякий час, але можуть мати й протилежну дію, якщо використовують занадто довго чи часто, залежно від контексту та сили Я. Також важливо доповнити, що посилаючись на психоаналітичну концепцію, ранній досвід дитинства суттєво впливає на поведінки індивіда у дорослому житті. Тож, наприклад, якщо виховання дитини було дуже м’яке, це може сприяти розвиненню заслабкого Я, яке не буде здатне ефективно знаходити баланс між бажаннями та мораллю. На противагу ж, занадто суворе виховання може сформувати занадто сильний контроль Над-Я над особистістю, так що людина буде все життя орієнтуватися лише на те, що «правильно», та буде постійно заглушати свої бажання, тож знов виникатиме дисбаланс.

Підсумовуючи, стресостійкість згідно з цією теорією – не більше ніж наслідок роботи механізми захисту психіки, але дивлячись на контекст, вони можуть сприяти розвитку невразливості до стресу, так і спричинити ще більшу вразливість.

Навпроти, у течії індивідуальної психології, основними стимулами стресу виступає приглушення не лише біологічних бажань, а також і соціальних. Згідно з положеннями А. Адлера, до таких можна віднести бажання домінувати або жага до влади, яка з'являється ще у дитинстві, і з дорослішанням натикається на більше перешкод у реалізації. Науковець впровадив термін «шкідлива компенсація» – процес реалізації своїх пригнічених бажань чи почуттів у шкідливий для людини спосіб. Саме це поняття описує процес трансформації реально пережитого почуття неповноцінності в хронічний комплекс неповноцінності, як у стійку характеристику особистості. При постійних невдачах та відсутності підтримки від будь-якого оточення, сім'ї, друзів, школи тощо, у дитини може почати формувати комплекс неповноцінності. Постійно перебуваючи в подібному стані, людина стає дуже вразливою та агресивною, не має сил проходити через труднощі, що виміщає на оточуючих, принижуючи їх.

Також, згідно з ідеями А. Адлера, усі вроджені психічні або фізичні аномалії не треба розглядати лише як прояв деградації, бо саме вони часто зумовлюють прагнення людини до їх компенсації, щоб стати «нормотиповою». Подібне внутрішнє напруження змушує особистість шукати шляхи компенсації власних вад, що проявляється у збільшеній гнучкості мислення, винахідливості та наполегливості. Почуття неповноцінності може спонукати людину до здорової компенсації, тобто знаходження власних внутрішніх ресурсів, що допомагають долати труднощі в житті, але компенсація може призвести як і до позитивного результату, так і до невротичного способу життя.

Тож, з погляду індивідуальної психології, стресостійкість – це не суто вроджена здатність, а навичка, яка формується під впливом оточення, розуміння своєї соціальної ролі та життєвому досвіду.

Спираючись на праці Б. Скіннера, біхевіористична теорія психології стверджує, що розвиток будь-якого індивіда залежить лише від зовнішніх факторів, але не лише соціальних, а і будь-яких інших. Стимули тим чи іншим способом впливають на індивіда, у відповідь на які у нього формуються різні особистісні якості. Саме завдяки теорії навчання змінюються певні штампи поведінки. Як, наприклад, якщо на подразник ззовні використана адаптивна відповідь, яка підкріпляється заохоченням, то індивід продовжить її використання, що сприятиме розвитку стресостійкості. Але якщо буде використовуватись неадаптивна відповідь, яка так само підкріпляється заохоченням, резистентність до стресу або залишиться на поточному рівні, або знизиться, бо реакція індивіда не пристосована до специфічних обставин цієї ситуації. Тому завдяки систематичному втручанню шляхом заохочень, а також змінах в оточенні, можна корегувати поведінку та підтримувати її одному рівні.

Порівнюючи психоаналітичний та поведінковий підходи, в другому не важливі причини конфлікту, симптому чи будь-якої реакції, до уваги беруться лише моделі поведінки, за використання яких спостерігається зниження стресостійкості. Детальне дослідження поведінки спостережуваних дає зможу дізнатися та проаналізувати багато факторів зниження резистентності до стресу. Подібний аналіз допомагає з’ясувати, які саме патерни поведінки викликають певні симптоми, тому змінюючи поведінку, рівень стійкості та симптоматика корегуються автоматично.

Згідно екзистенційно-гуманістичного підходу, початок якого заклали А. Маслоу та К. Роджерс, людина є єдиною неподільною структурою, яка переживає комплексні почуття, як, наприклад горе, провина, щастя чи втрата. Вплив на неї мають саме складні процеси, а не відокремлені один від одного

аспекти зовнішнього світу. Сама течія спирається на цілісне уявлення про особисте «Я», сенс життя, самореалізацію, унікальність та свободу. Саме ці поняття впливають на рівень стресостійкості особистості. Незадоволеність базових потреб викликає зниження цього показника та прояв деструктивних рис поведінки. Проте саме в людині закладені потенційні ресурси для того, щоб пройти важкі етапи життя і суттєво збільшити резистентність до стресу, в наслідок чого відбувається особистісне зростання. Саме задоволення базових потреб приносить людині відчуття успіху та відкриває можливість до усвідомлення мотивації прагнення до потреб, що знаходяться вище. Підйом по піраміді потреб надихає людину, сприяє індивідуальному розвитку. І тому саме це зростання підвищує рівень стресостійкості людини, а внаслідок чого і загальний психічний стан покращується. Тож можна вважати, що в рамках даного підходу, психологічна резильєнтність залежить від переосмислення індивідом власного життєвого досвіду.

У сучасних же дослідженнях науковці також сприяють дослідженню питання стресостійкості. Як, наприклад, у своїй роботі Когут О. О. виділяє 4 структурні компоненти стресостійкості.

Першим структурним компонент виділяють психофізіологію, тобто суто фізіологію, яка піддається свідомому впливу, як, наприклад дихання чи тактильний дотик. Правильне дихання в процесі переживання стресу може заспокоїти та навіть нормалізувати серцевий ритм, знижуючи загальний рівень напруження.

Другим компонентом зазначають емоційну складову. В момент стресової ситуації важливо контролювати не лише фізіологічні показники, а також і емоційні реакції. Важливо виокремити чітку причину стресу та не втрачати зв’язок з реальністю, цілком поглинаючись страхом. Саме розвинутий емоційний інтелект дає змогу людині переживати стрес без значного негативного впливу. До емоційного інтелекту входять наступні складові: тілесні емоції (пам’ять та м’язові напруження), емоційне мислення,

тобто суб’єктивна думка та чуттєве сприйняття, а саме усвідомленість та сенситивність.

Наступним компонентом виділяють когнітивний, а точніше раціональне сприйняття подразників, таких як емоції, власне мислення, відчуття та символічних образів. До складових даного компоненту входить усвідомлена увага, аналіз та перетворення подразників зовнішнього світу у власні контрольовані реакції, здатність пошуку розв'язання проблем у стресових ситуаціях, а також адекватне ставлення до травмогенних подій. У загальному, це здатність ефективно та раціонально використовувати копінг-стратегії задля проходження стресової події з мінімальними наслідками.

Останнім компонентом стресостійкості згідно з зазначеною теорією виступає інтуїція. До неї включають тілесні передчуття, тобто реакцію тіла на можливі стресові ситуації, емоційні передчуття, інтелектуальні усвідомлення себе та ситуації в загальній концепції, та інтуїтивні, тобто уява, сни та фантазії. Інтуїція допомагає в критичних стресових ситуаціях виходити зі стану невизначеності та приймати рішучі рішення. (Когут, 2019)

Згадуючи про чинники, що впливають на рівень стресостійкості, не можна оминути сучасні дослідження, які як ніколи чітко окреслюють проблему даної теми в настільки важкий час. «Необхідно зауважити, що багатьма дослідниками підкреслюється позитивний вплив рухової активності та фізичної культури на рівень стресостійкості осіб юнацького віку.» (Мороз & Сафін, 2022, с. 48). І дійсно, багато сучасних науковців все більше кажуть про позитивний вплив рухової активності на формування стійкості до стресу. Дихальні та фізичні вправи, техніки релаксації значною мірою можуть вплинути на це, якщо будуть застосовуватись системно разом з іншими методами. Ці вправи як зменшують рівень стресу, так і допомагають сконцентруватися та заземлитися, що позитивно впливає на проживання стресових ситуацій.

Варто також зазначити, що рівень стійкості залежить не суто від особистісних якостей чи умінь. Посилаючи на К. Матені, можна стверджувати, «що стресостійкості сприяють такі ресурси, як здорові генетичні задатки, морфологічна цілісність психіки; впевненість у собі, самоконтроль та адекватна самооцінка; загальна ерудованість та здатність до навчання, конструктивні переконання, навички тайм-менеджменту; соціальна підтримка; матеріальний добробут». Генетика, без заперечень, відіграє не останню роль у формуванні стійкості до стресу, визначаючи індивідуальні особливості реакції організму на стресові фактори. Сучасні дослідження також доводять, що будь-які мутації в генах, пов’язаних із регуляцією нейромедіаторів, наприклад, серотоніну, дофаміну та кортизолу, можуть мати вплив на рівень тривожності, емоційну стабільність і здатність адаптуватися до труднощів. (Неділько & Бурилко, 2022, с. 110)

«Дослідження показало, що найбільш загрозливими чинниками, які здатні викликати стрес-асоційовані стани в сучасних здобувачів вищої освіти, є надмірні інформаційні та емоційні навантаження на тлі трансформації суспільства в умовах його цифровізації, що торкнулась усіх аспектів життя студентів, карантинних обмежень, внаслідок яких відбувся перехід до дистанційних форм навчання, а, головно, під дією збройного протистояння на території країни.» Зазначені раніше умови впливають на зростанню рівня тривожності, підвищують ризик емоційного вигорання та когнітивного перенавантаження серед студентів, що, у свою чергу, суттєво впливає на їхню академічну успішність і загальний психоемоційний стан. Постійний доступ до великої кількості інформації та необхідність оперативного її опрацювання, з одного боку, відкриває нові можливості для навчання, а з іншого спричиняє перенасиченості та стресу через необхідність швидкої адаптації. Карантинні обмеження та дистанційне навчання значною мірою знизили рівень соціальної взаємодії, що негативно позначилося на комунікативних навичках та емоційній підтримці з боку однолітків. (Бишевець & Бишевець, 2023, с. 61)

1.2. Вивчення поняття конфлікту, його функцій та стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, особливості їх використання

Конфлікти є невід'ємною частиною будь-яких взаємостосунків, як міжособистісних, так і внутрішніх. Більшість людей вважає конфлікт негативним явище, згадуючи лише неконструктивні його прояви, проте у випадку екологічного процесу суперечки, обидві сторони здатні дійти до вирішення проблеми. Якщо виникнення конфлікту означає, що людина має власну точку зору, що є показником особистісної зрілості. Проте саме від поведінки обох сторін буде залежати кінцевий результат.

Студентське життя є важливою ланкою переходу школяра до дорослого життя, тому навчившись гідно відстоювати себе та свою думку, людина дійсно стає зрілою. А стикнутися доводиться з найрізноманітнішими конфліктами: груповими, міжособистісними та навіть внутрішніми.

Міжособистісні конфлікти є найбільш поширеним видом конфлікту. Вони трапляються в усіх сферах життя, не оминаючи й студентство (Борзик, 2018). Практично кожен конфлікт зводиться до міжособистісного. Даний тип суперечок ґрунтується на протистоянні двох або кількох людей, які сприймають та проживають дану ситуацію як психологічну проблему. Вона потребує вирушення, що зрештою стимулює працювати над вирішенням суперечностей в інтересах однієї чи обох сторін. Усі конфлікти можна поділити на соціально-психологічні, психологічні, соціально-економічні та організаційно-педагогічні.

До типових психологічних відносяться такі причини, як різні точки зору, цінності, моральні принципи, несумісність характерів та всі інші похідні від цих причин.

Соціальні-психологічні зазвичай виникають у випадку низької згуртованості, неекологічних міжособистісних стосунків, суперництва будь-

якої форми та невміння налагоджувати контакт з іншими. Зазвичай також обумовлюються сильною реактивністю на зовнішні подразники або перешкоди.

До соціально-економічних відносять усі типи конфліктів, що виникають на підґрунті невдоволення побутом, а саме різниця у соціальних станах або статусом різних людей, втома від недотримання культури побуту в місці проживання тощо.

Організаційно-педагогічні зазвичай включають усі конфлікти, що пов'язі з організацією та процесом навчання студентів, від завищених вимог до успішності та конкуренції до упередженості викладачів щодо студентів.

Внутрішньоособистісний конфлікт, не зважаючи на назву, як і будь-який соціальний конфлікт, має дві або більше зацікавлені сторони. І необов'язково, щоб сторонами виступали різні люди, бо у випадку даного виду суперечностей, сторонами є протилежні інтереси, цілі або цінності однієї особистості. Усі вони зумовлені соціальним впливом на індивіда, який з однієї сторони бажає задовольнити свої потреби, а з іншої – обмежений наявними соціальними нормами чи ролями. Саме з цієї причини такий конфлікт вважається соціальним. (Іванашко, 2015, с. 4)

У контексті студентського життя можна виокремити основні види внутрішніх дисонансів: зіткнення розбіжностей отриманих теоретичних знань та набутого життєвого досвіду; незв'язаність між теоретичними знанням та сутністю майбутньої професії, а також рольовий конфлікт, що характеризується зіткнення навчальної та професійної соціальних ролей.

Важливо зазначити, що лише за умови успішного вирішення даних видів конфліктів, студент має змогу пройти процес професійного визначення та становлення.

Групові конфлікти виникають, коли цінності або прагнення двох різних груп на одній території суперечать одне одному (Щербакова, 2018). В стінах

ВНЗ виникають безліч формальних та неформальних об’єднань, які сприяють самовизначенню членів цього колективу, тому захищатися інтереси групи будуть не менше, ніж особисті. Проте групові конфлікти можуть виникати не лише між студентами, вони також трапляються в групах студенти-викладачі, викладачі-керівництво, викладачі різних кафедр чи факультетів. Найбільш поширеним видом є конфлікт студенти-викладачі, що може розвинутись на фоні авторитарного стилю викладання.

Конфлікт є комплексним соціальним явищем, що має різноманітні функції в суспільстві та на рівні міжособистісних відносинах. Він може виконувати роль каталізатора, що сприяє певним змінам, адже під час конфлікту часто знаходять нові шляхи до розв'язання проблем. Водночас вони можуть бути інструментом для вивільнення накопиченої незадоволеності, що дозволяє виявити та впливати на недоліки в соціальних структурах чи особистісних стосунках. Така багатофункціональність конфліктів робить їх важливим елементом для розвитку, хоча й не без негативних аспектів.

Детальніше про конструктивні функції конфлікту писали А. Веремійчик та І. Усанов у своїй праці «Конструктивні функції конфлікту (Усанов & Веремійчик, 2021, с. 152). До загальних функцій відносять виявлення та конкретизацію суперечностей, проблем у колективі, суспільстві чи на міжособистісному рівні; об’єднання людей шляхом спільного пошуку ймовірних способів подолання конфліктної ситуації; створення почуття залученості та взаємного розуміння з опонентом. На міжособистісному рівні конструктивними є функції глибшого пізнання іншої людини, її цілей та мотивації, а також саморефлексії. Проте основною конструктивною функцією є формування «конфліктологічної компетентності», що дозволяє людині брати активну участь в процесі конфлікті, захищати свої кордони, не порушую кордони інших, та ефективно вирішувати конфлікт з найменшими негативними наслідками.

На противагу цьому, деструктивні функції конфлікту визначаються тим, що погіршують поточну взаємодію в процесі конфлікту, включно до розриву будь-яких взаємин, а також негативно впливають на рівень психічного та фізичного здоров'я людини (Мазоха, 2019, с. 239). Усі ці функції лише погіршують та сповільнюють процес вирішення конфлікту.

Згідно з концепцією Томаса-Кілмена, що є однією з найбільш відомих та уживаних в сфері конфліктів, існують наступні стратегії поведінки:

Суперництво. Даний вид поведінки є відкритою боротьбою сторін за свої інтереси. При цьому завжди буде переможець та переможений, що не є екологічним розв'язанням проблеми, тому що задоволення однієї сторони досягається в збиток інтересів іншого.

Люди, схильні застосовувати дану модель поведінки, здебільшого активні, самовпевнені та вважають найкращим добиватися бажаного будь-якими способами. У ході конфлікту використовують не обґрунтовані аргументи, а власні вольові якості людини, тож за їхнього належного рівня розвитку, опонент добивається свого. При цьому такий учасник не має зацікавленості у співпраці, а зацікавлений лише у досягненні власних бажань.

Лише у випадку володіння учасником певної влади та авторитетом, така поведінка буде ефективною. В іншому випадку людина стає для оточуючих занадто конфліктною та самовпевненою, що викликає відчуження та небажання продовжувати комунікацію.

Уникнення. Бажання людини відійти від процесу вирішення конфлікту, але не обов'язково з поступками своїми переконаннями. Умовне замороження ситуації для людини здається легшим ніж пряма конфронтація, проте це може спричини подальшу ескалацію конфлікту через ігнорування проблеми. Фізичне або емоційне уникнення знімає з людини відповідальність за подальший розвиток конфлікту. Однак пригнічені емоції можуть трансформуватися в найрізноманітніші форми поведінки: від прихованого гніву до депресії, а найтиповішими формами відходу від конфлікту

вважаються обговорення за спиною, токсичність, суто «ділові» стосунки або повне ігнорування або байдужість до кривдника.

Пристосування. Стиль, що характеризується частковим задоволенням інтересів іншої сторони за рахунок поступок стосовно власних. Вважається «пасивною згодою» на умови іншої сторони, без прагнення активно відстояти свою точку зору. Частіше всього використовується в тих ситуаціях, де принциповість не має критичного значення, проте погодження на умови іншої сторони збереже позитивні взаємини. Місцями така модель поведінки може бути оптимальною, проте постійне її використання забирає у людини можливість будь-яким чином висловити та відстояти власну думку, постійно «пливучи за течією».

Компроміс. Модель поведінки, за якою дві сторони знаходять умовно задовольняюче рішення шляхом взаємних поступок. Інколи це може бути ефективним способом, якщо поступки не є критичними для сторони, проте існує можливість штучного перебільшення позиції одного учасника. Це допомагає людині вчасно відступити, показавши свою готовність до вирішення, здатися кращою ніж є. При цьому одна сторона поступається завищеними потребами, а інша – реальними, що також не є ідеальним рішенням. Без детального розгляду усіх аспектів конфлікту та можливих шляхів вирішення, прийнятий компроміс не завжди є найкращим рішенням.

Співпраця. Вважається найбільш продуктивною, але в той час і найбільш складною у реалізації моделлю поведінки. Окрім особистого уміння активно слухати й розуміти, важлива також готовність іншої сторони до відкритого діалогу, а не відстоювання суто своєї позиції. Призводить до найбільш задовольняючого рішення для обох сторін, займає багато часу задля досягнення мети, а також потребує ретельного та повного аналізу всієї ситуації, а також можливих варіантів вирішення.

Тим чи іншим шляхом, усі ці стратегії поведінки ведуть до вирішення конфлікту, проте результат, залежно від обставин та обраної моделі поведінки, буде різний.

.

Рисунок 2. Сітка Томаса-Кілмена

Конфлікт є невід'ємною частиною взаємодії між людьми чи групами, та наслідки можуть бути як позитивними, так і негативними. Конструктивні наслідки конфлікту базуються на покращенні взаємодії та розуміння між сторонами, адже спільне обговорення проблем сприяє глибшому усвідомленню позицій кожного. Крім того, конфлікти нерідко стають стимулом для особистісного росту, тому що активізуватися задля пошуку нових підходів до вирішення. У процесі розв'язання конфлікту можуть виявлятися приховані проблеми, які раніше залишалися непоміченими. Також, не зважаючи початкову напруженість, ефективно вирішений конфлікт

дає підґрунтя для зміцнення стосунків між учасниками, адже спільне подолання розбіжностей розвиває довіру та взаємоповагу.

Проте конфлікти можуть мати й деструктивні наслідки, які негативно впливають на емоційний стан та загальну атмосферу між сторонами. Найпоширенішим наслідком є емоційне виснаження та стрес, особливо якщо супроводжується гострими протистояннями або не призводить до логічного вирішення. Можливе зниження довіри й погіршення відносин між людьми, коли конфлікт супроводжується переходом на особисті образи, маніпуляції чи іншими формами агресивної поведінки. Це, призводить до зниження ефективності спільної взаємодії.

1.3. Негативні наслідки хронічного впливу стресу

У зв’язку з нездатністю людини випрацювати або ефективно використовувати стратегії подолання стресу, він може почати набувати хронічної форми, та впливатиме на увесь організм. До найпоширеніших наслідків, спровокованих хронічним стресом можна віднести порушення нервової діяльності, зміна апетиту, порушення шлунково-кишкового тракту та метаболізму, проблеми з роботою серця та ендокринною системою. Детальніше про більшість можливих наслідків зазначено в наведеній нижче таблиці.

Таблиця 1.1

Наслідки хронічного стресу

Система	Наслідки
1. Нервова	Через тривалий вплив стресового чинника на організм, всі частини нервової системи не просто запускають механізм подолання стресу, а перебувають в цьому стані постійно, підтримуючи організм в безперервному стані збудження. Подібний стан неодмінно призведе до виснаження організму, руйнування нейронних зв’язків головного мозку, сповільнення когнітивних процесів, а також потягне за собою порушення роботи всіх систем організму через їх пряме регулювання нервовою системою. До основних можливих наслідків впливу хронічного стресу на нервову систему відносять наступне: тривожність та панічні атаки, депресію або депресивні епізоди, емоційну нестабільність, порушення пам’яті та хронічне відчуття втоми.

2. Серцево-судинна	Стрес викликає в людини збільшену частоту серцевих скорочень, через що серцевий м’яз переходить в режим посиленої роботи. Ці процеси починаються завдяки гормонам адреналіну, норадреналіну та кортизолу. Через пришвидшене серцебиття до м’язів прибуває значно більше крові, що збільшує тиск, через що іноді відчувається сильна пульсація в голові. Довготривалий стрес значно підвищує можливість розвитку гіпертонії, тахікардії, інфаркту міоркада та інсульту, аневризм.
3. Дихальна	Стрес викликає порушення респіраторного спектра, такі як задишка і прискорене дихання, бо гормони стресу звужують верхні дихальні шляхи. Для здорової людини в короткотривалій перспективі це не є страшним проявом, але для людей з астмою або хронічним бронхітом це є серйозною проблемою. Гострий стрес може викликати гіпервентиляцію легень, що може бути каталізатором панічних атак. Отже, до основних важких наслідків відносять наступні: хронічна гіпервентиляція легень, загострення бронхіальної астми, рефлекторний кашель, та біль у грудях.
4. Опорно-рухова	Через гормони й прискорене серцебиття всі м’язи тіла переходять в напружений стан, це є природною реакцією на стрес. Хронічний же стан змушує м’язи бути в такому стані довгий час, що може викликати прояви, пов’язані з перенапруження. Основним з таких проявів є головний біль напруги та мігрень, які розвиваються через гіпертонус м’язів шиї, плечей та

	голови. Також інфаркт міокарда, інсульт через саме спазм м’язів, а також ревматоїдний артрит.
5. Ендокринна	Ця система є одним з найперших, окрім нервової, яка активується під час стресу. Через вплив кортизолу людина здатна впоратись зі стресу, що в завеликій кількості може викликати стан афекту. Оскільки ендокринна система є частиною імунної, від її виснаження страждатиме весь імунітет людини. Це призводить до розвитку багатьох хронічних станів, починаючи від хронічної втоми до діабету, ожиріння, депресії та імунних розладів. Також можуть розвинутись проблеми з біоритмами, а саме з ритмом засинання та пробудження через гормони мелатонін та кортизол (також гормон пробудження).
6. Шлунково-кишкова	Стрес негативно впливає на мікрофлору кишківника, викликаючи його розлади. Викликає перепади апетиту, бажання збільшеного вживання алкоголю та тютюну, можуть виникнути проблеми з ковтання, або з завеликою кількістю повітря, що ковтається з їжею, що спричинить газоутворення та здуття.
7. Репродуктивна	**Чоловіча**: Надлишок кортизолу впливає на роботу статевої системи через зменшення вироблення тестостерону, що пригнічує лібідо.

	Жіноча: Така ж ситуація в жіночій системі, можливе зменшення лібідо, проблеми з зачаттям, перебігом вагітності, а також відновленням після пологів. Можливий розвиток післяродової депресії, а в найгіршому випадку стрес може призвести до викидня.

Висновки до розділу 1

Під час дослідження теоретичних аспектів понять стрес та стресостійкість було визначене наступне:

Стрес у студентському середовищі є природною реакцією на навчальне навантаження, соціальні фактори, необхідність адаптації до нових, незнайомих умов. Основними причинами стресу студентства здебільшого є підвищені у порівнянні зі школою академічні вимоги, міжособистісні відносини та невизначеність майбутнього.

Було визначено, що стресостійкість – це здатність особистості ефективно долати стресові ситуації, підтримувати психологічну рівновагу та адаптивність. Дослідження показало, що рівень стресостійкості студентів значною мірою залежить від індивідуальних психологічних та біологічних особливостей, фізичної активності, соціальних взаємодій та власного життєвого досвіду.

Фактори зміни стресостійкості включають як внутрішні (емоційна регуляція, когнітивні стратегії, особистісні риси), так і зовнішні (сімейна підтримка, дружні відносини, доступ до ресурсів психічного здоров'я). Студенти, які володіють ефективними методами управління стресом, демонструють вищу академічну успішність та вищу соціальну адаптацію.

У результаті розглянутого вивчення конфліктів, їх причин та видів поведінки під час них, було визначено наступне:

Конфлікти серед студентів мають різноманітні прояви та причини. Найпоширенішими є міжособистісні, внутрішньоособистісні та групові конфлікти. Основними тригерами конфліктів є розбіжності у цінностях або характерах, навички спілкування та конкуренція.

Основні стратегії поведінки у конфліктах у студентському середовищі, як і в будь-якому іншому, включають конструктивні, такі як компроміс, співпраця, так і деструктивні, а саме уникнення, суперництво, пристосування.

Значення розвитку навичок управління стресом та конфліктами є вкрай важливим для формування психологічної зрілості студентів. Саме це сприяє саморефлексії, контроль та керування власними емоціями, а також їхнє вивільнення в конструктивному ключі.

Загалом, отримані результати свідчать про значну актуальність даної теми та необхідність подальшого розвитку психологічної підтримки студентів, впровадження освітніх програм з управління стресом і конфліктами, а також створення сприятливого навчального середовища для зниження рівня стресу та покращення міжособистісної взаємодії.

РОЗДІЛ ІІ. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Обґрунтування вибору психодіагностичних методик та характеристика вибірки респондентів

Загальна гіпотеза дослідження полягає у тому, що існує взаємозв'язок між рівнем стресостійкості студента та вибором стратегії поведінки у конфлікті.

Ознайомившись з теоретичними засадами піднятого питання, варто вивчити питання також з практичної частини, шляхом проведення власного дослідження, метою якого було визначити, чи існує взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та моделлю поведінки, що обирають студенти в ході конфлікту.

Власне емпіричне дослідження проводилось на основі проходження усіма респондентами двох психодіагностичних методик: Тесту самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона, а також Методики К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації».

Перша методика, що була використана в процесі тестування - **Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона**. Зазначений тест дає змогу визначити поточний рівень стресостійкості людини. У попередньому розділі детальніше вивчалось, що значить стійкість до стресу та її фактори зміни, тому саме ця методика дозволяє дослідити рівень стійкості зважаючи на різнопланові чинники. Детальна інструкція та текст методики викладені в Додатку А. Тест складається з 10 питань, які визначають емоційний та соціальний стан людини. Чим менше набирає респондент балів, тим вищий його рівень стресостійкості.

Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона було обрано для проведення дослідження зважаючи на його лаконічність, легкість для сприйняття, а також високу чутливість до коливань психоемоційного стану. Цей тест дає змогу швидко й достатньо чітко виявити загальний рівень стресостійкості особи, враховуючи як емоційні, так і соціальні аспекти. Замість нього можна було б використати "Шкалу сприйняття стресу" (Perceived Stress Scale, PSS) або "Шкалу резильєнтності" К. Коннора та Дж. Девідсона, але вони або мають складнішу структуру, або вимагають глибшої психологічної підготовки для трактування отриманих даних, що не підходить для опитування великої кількості осіб.

Наступним використаним в ході дослідження опитувальником була **Методика К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»**. Дана методика ґрунтується на двох параметрах: орієнтація на інтереси інших та на власні.

Тест складається з 30 пар тверджень, в кожній з яких людині треба вибрати те, що найбільше відповідає її поведінці. Інтерпретуючи результати опитувальника, можна визначити домінуючий тип поведінки у конфлікті: суперництво, уникнення, пристосування, компроміс чи співпраця. Про детальні характеристики кожного зі стилів було зазначено у розділі 1.2. Також інструкція та повний текст методики викладено у Додатку Б.

Зазначена методика була обрана як одна з найвідоміших і найбільш визнаних у галузі вивчення конфліктів. Її перевагою є зрозумілий поділ на різні стратегій поведінки та можливість кількісного вимірювання переважаючого стилю. Порівнюючи з альтернативами, саме інструмент Томаса є найбільш пристосованим для використання у вітчизняних психологічних дослідженнях та має широку валідність.

Дані методики дозволяють чітко дослідити обидві змінні, що стосуються піднятого у цій роботі питання. Знаючи рівень стресостійкості респондента,

можна визначити, чи існує її зв’язок з домінантним типом поведінки у конфліктних ситуаціях.

До вибірки респондентів входить 45 осіб. Наймолодшому респонденту 17 років, найстаршому – 24, а середній вік вибірки 19.5 роки, що є середнім віком студентів 1 (бакалаврського) рівня навчання. Усі досліджувані є студентами вищих навчальних закладів. Більшість з них – українські, як, наприклад: Національний університет «Києво-Могилянська академія», Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка та Харківський національний університет радіоелектроніки. Також двоє з респондентів представляли закордонні вищі навчальні заклади – польський (WSZiB) та німецький (Uni HD).

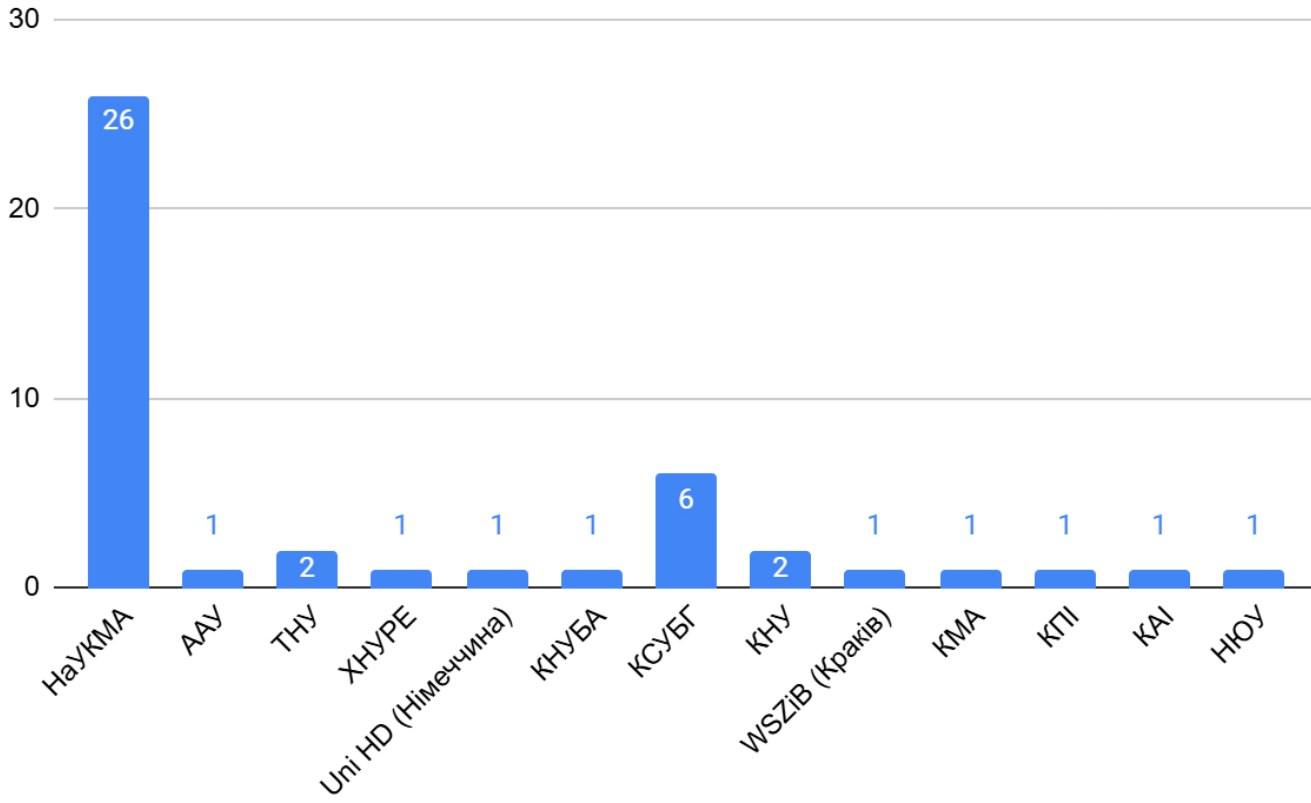

Рисунок 3. Розподіл вибірки за ВНЗ

За гендерним розподіленням до вибірки входило 35 жінок та 10 чоловіків.

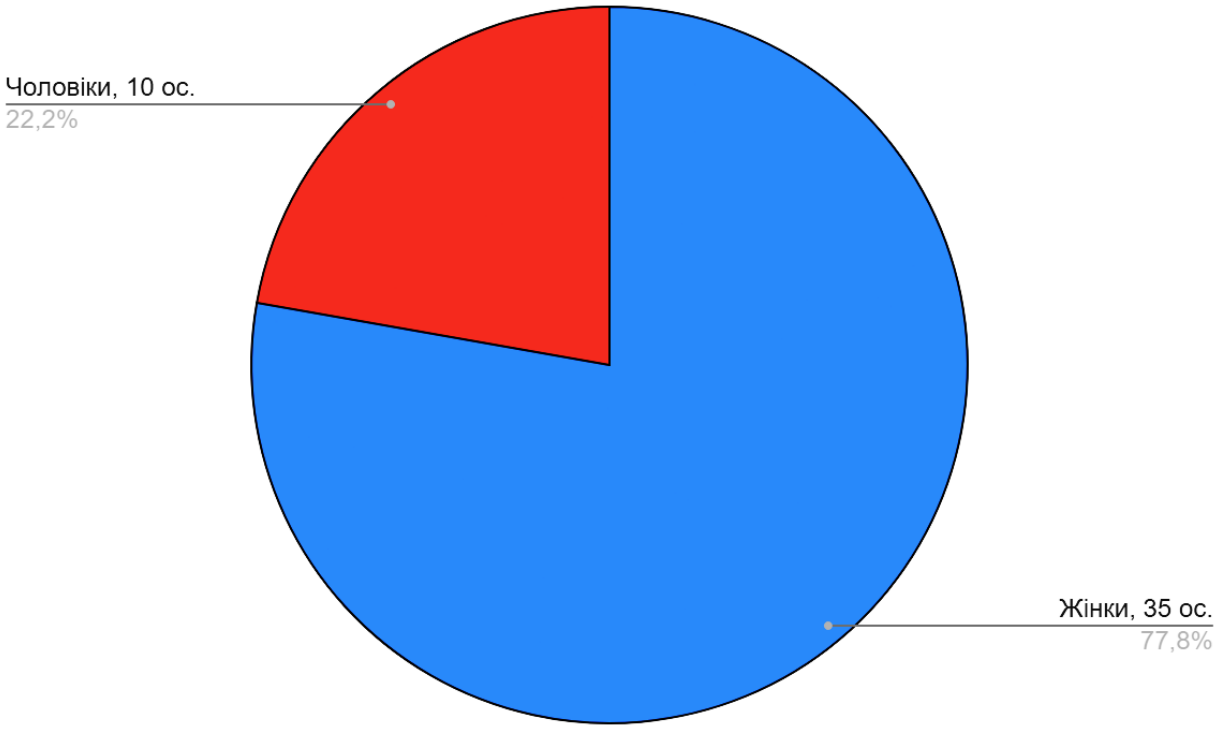

Рисунок 4. Розподіл вибірки за гендером

Усі стадії дослідження здійснювалися згідно з етичними нормами, що діють у сфері психологічної науки. Перед стартом опитування респондентам було роз'яснено цілі експерименту, порядок участі та можливість відмови без пояснень. Участь була цілком добровільною, а також з зацікавленістю більшості рецензентів.

Кожному з учасників було гарантовано анонімність та збереження таємниці отриманих даних. Інформація використовувалася тільки в узагальненій формі, без можливості ідентифікації особи будь-кого з респондентів. Цей метод дозволив отримати достовірні відповіді, що сприяло підвищенню надійності отриманих результатів.

2.2 Інтерпретація отриманих результатів та порівняльний аналіз

За результати **Тесту самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона,** отриманими в ході проведеного дослідження, що також зображені на рисунку 5, можна зробити наступні висновки.

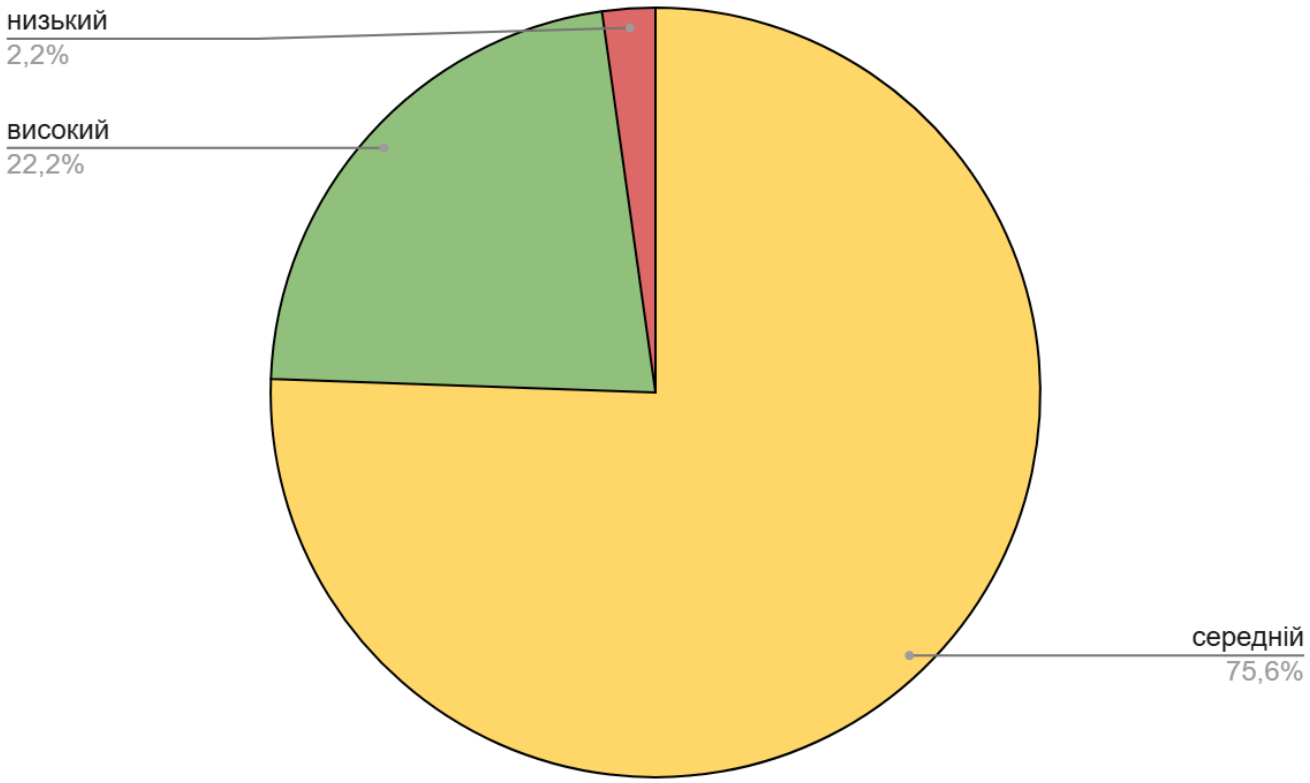

Рисунок 5. Розподіл результатів тесту 1

Аналізуючи результати опитувальника, було виявлено, що 34 респонденти (76% вибірки) мають середній рівень стресостійкості, 10 мають високий рівень (22%), та лише 1 має низький рівень (2%).

Отримані в ході дослідження дані свідчать про те, що більшість студентів (34 з 45 осіб) виявляють помірну стійкість до стресу, вмію проходити стресові ситуації, проте для цього їм потрібні деякі зусилля, час для адаптації, а також підтримка оточуючих. В процесі звичайного навчального процесу дані студенти можуть не виявляти рис, притаманних високому рівню

стресу, проте в складних ситуаціях, як, наприклад екзаменаційна сесія чи криз у власному житті, можуть відчувати пригнічення психоемоційного стану.

Високий рівень стресостійкості мають 10 з опитуваних респондентів, що свідчить про їхню здатність до саморегуляції свого стану в процесі проходження стресових ситуацій. Це досягається шляхом високої адаптивності до поточних ситуацій, добре розвиненим стратегіям подолання стресу, а також можливо завдяки підтримці від оточення. Також на це може впливати позитивна навчальна атмосфера в їхніх вищих навчальних закладах або в їхній групі студентів.

Однак, 1 студент виявив низьку стресостійкість. У даного респондента можливі труднощі в адаптації або нездатність впоратись з навчальним навантаженням, з даною проблемою рекомендовано було б звернутися за психологічною допомогою задля полегшення статну даного студента. Спеціаліст зміг би допомогти знайти ефективні стратегії подолання стресу, механізми зниження тривожності, а також допомогти у налагоджені соціальних взаємодій.

До основних висновків даної методики можна віднести те, що більшість студентів демонструє адекватний рівень стресостійкості, який може варіюватися залежно від навчального навантаження та особистих обставин, та не потребує додаткової допомоги спеціалістів.

За результатами, що отримані в процесі проведення **Методики К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»**, можна виділити наступні результати:

Не було виявлено чистого домінування однієї моделі поведінки, більшість типів поведінки розподілені здебільшого рівномірно, проте є деякі, які використовуються частіше за інші, візуально дані зображено на рисунку 6.

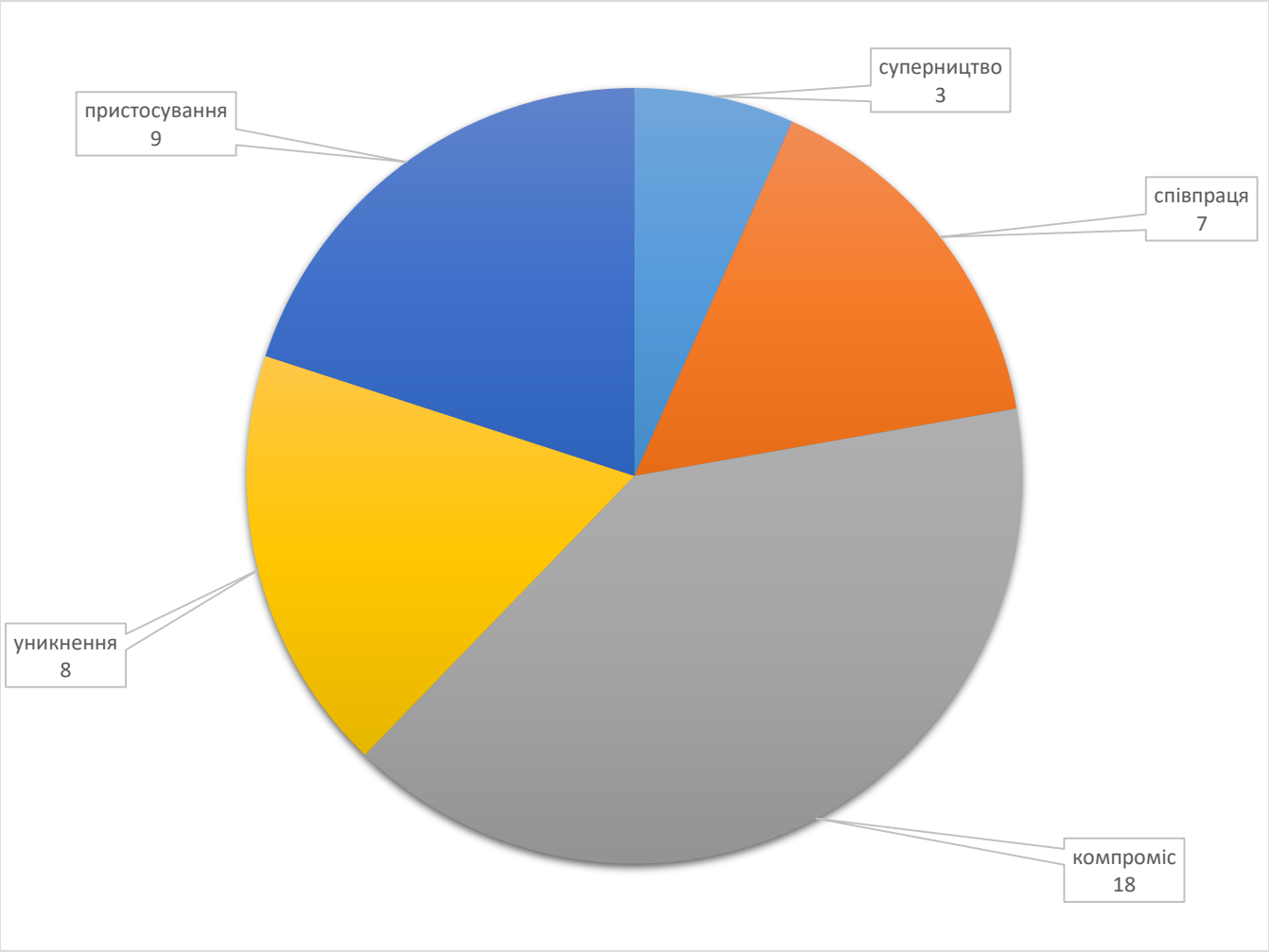

Рисунок 6. Розподіл результатів тесту 2

Найпоширенішою моделлю поведінки в конфлікті серед зазначеної вибірки є компроміс, його обирає 18 осіб з 45. Це свідчить по прагнення студентів знайти спільне розв'язання проблеми, при якому жодна зі сторін не буде виступати домінантною. Вибір подібної поведінки може базуватися на бажанні зберегти гармонію у взаємостосунках з опонентом, допускаючи мінімальні взаємні поступки, також дана модель поведінки дає змоги уникнути гострої фази конфронтації та у майбутньому повернутися до знаходження більш оптимального рішення.

Другою за популярністю виступає модель пристосування, яку використовує 9 студентів з 45. Такий вибір може свідчити про деякий острах вступати в процес вирішення конфлікту, цій частині студентів легше поступити власними інтересами, а не переходити до взаємодії до шляху

вирішення конфлікту. Таке може відбуватися з острахом конфлікту, як негативного явища, бажання уникнути негативного ставлення, та навіть соціальними установками, за якими треба дотримуватися миролюбності та неконфліктності.

Уникнення, що дуже схоже на пристосування, виступає третім за популярністю використання, його обирає 8 з 45 осіб. Досягається шляхом уникнення конфронтації та вирішення конфлікту загалом. Як і попередня стратегія, використовується з огляду на бажання уникнути конфлікту, проте ефективність досягається лише у короткостроковій перспективі, в з часом призводить до накопичення образ чи непорозумінь. Мотивують людину поводитися таким чином здебільшого низька самооцінка себе та власних сил, минулий негативний досвід процесу конфлікту, а також бажання зосередитись на чомусь більш важливому.

Стратегія співпраці, як і зазначалось, є досить складною в реалізації та використанні, з огляду на це, очікувано, що вона не має достатню популярність. Її обирає 7 з 45 осіб. Передбачає активний пошук найкращого рішення, що дозволяє обом сторонам отримати бажаний результат. Дана модель поведінки є ознакою розвинених комунікативних навичок, відкритості до діалогу, бажання знаходити оптимальні рішення в конфліктних ситуаціях, а також значній саморефлексії. Причинами вибору цієї стратегії можуть бути попередній позитивний досвід роботи в команді, навички ефективної комунікації та прагнення досягти високої якості взаємодії в соціальних і професійних сферах.

Стратегію **суперництва** з загальної вибірки вибрало 3 студенти. Вона передбачає боротьбу за власні інтереси без врахування зацікавленості іншої сторони. Такий стиль поведінки, можливо, бути ефективним у ситуаціях, що вимагають рішучих дій, проте може призводити до ескалації конфлікту та погіршенню стосунків. До вибору даної моделі поведінки спонукає високий

рівень впевненості у власних силах, високі амбіції, бажання домінувати та досягати особистих цілей не зважаючи на думку оточення.

Отже, підсумовуючи результати другої методики, можна визначити, що найпопулярнішою моделлю поведінки у конфлікті студентів є компроміс, що є конструктивною моделлю, а найменш популярною – суперництво, що є деструктивною. Це свідчить про усвідомленість студента щодо екологічності міжособистісних стосунків.

Дослідження взаємозв'язку стресостійкості та моделей поведінки у конфлікті

Для підтвердження або спростування висунутої гіпотези було використано коефіцієнт кореляції рангу Спірмена у програмному забезпеченні SPSS, який дозволяє аналізувати монотонні залежності між порядковими змінними.

У ході аналізу було виявлено ряд статистично значущих та незначущих кореляцій між стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях та рівнем стресостійкості студентів, візуальні дані представлено в таблиці 2.2.

Варто зазначити, що між рівнем стресостійкості та іншими змінними не було знайдено статистично значущих кореляцій. Було виявлено слабкі тенденції, такі як позитивний зв'язок із суперництвом ($r = 0,227$) та негативний зв'язок із компромісом ($r = -0,132$), проте через свою статистичну незначущість вони не дозволяють стверджувати про наявність системного зв'язку між цими параметрами.

Таблиця 2.2

Кореляція Спірмена для даної вибірки

	Стресостійкість	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
Стресостійкість	1.000	0.227	-0,059	-0,132	-0,170	-0,063
Суперництво	0,227	1,000	-0,108	-0,170	**-0,561****	**-0,493****
Співпраця	-0,059	-0,108	1,000	**-0,374***	-0,242	-0,113
Компроміс	-0,132	-0,170	**-0,374***	1,000	-0,124	-0,172
Уникнення	-0,170	**-0,561****	-0,242	-0,124	1,000	0,043
Пристосування	-0,063	**-0,493****	-0,113	-0,172	0,043	1,000
Примітки: ** - значущий коефіцієнт кореляції на рівні 0,01 * - значущий коефіцієнт кореляції на рівні 0,05						

Отже, за результати математичного аналізу даних, можна зробити висновок, що **гіпотезу** про зв’язок рівня стресостійкості та вибору поведінки у конфліктній ситуації, **спростовано**.

Проте аналіз кореляційних зв’язків між різними стратегіями поведінки у конфліктах дав дещо очікувані, але цікаві результати. Як, наприклад, було виявлено сильний негативний взаємозв’язок між суперництвом та уникненням ($r = -0,561$, $p < 0,01$). Отже, це підтверджує те, що люди, які схильні до стилю суперництва, значно рідше обирають тактику уникання конфлікту. Даний результат цілком закономірний, зважаючи на те, що суперництво передбачає активну боротьбу за власні інтереси, тоді як уникнення конфлікту є протилежною стратегією, спрямованою на уникання проблеми.

Також було виявлено середню негативну кореляцію між суперництвом та пристосуванням ($r = -0,493$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що люди, які схильні до конкурентної поведінки, нечасто вдаються до поступок або готові підлаштовуватись під інтереси інших. Такий результат узгоджується з раніше дослідженими теоретичними фактами, згідно з якими суперництво спрямоване на досягнення лише власних цілей, тоді як пристосування передбачає відмову від власної позиції заради збереження гарних відносин з опонентом.

Ще одним значущим кореляційним зв’язком є негативна кореляція між співпрацею та компромісом ($r = -0,374$, $p < 0,05$). Цей зв’язок може свідчити про те, що зазначені стратегії не є взаємозамінними: люди, які схильні до співпраці, меншою мірою використовують компроміс. Такий результат можна пояснити тим, що співпраця спрямована на пошук найкращого рішення, що не вимагає поступок, в той час як компроміс передбачає часткові поступки кожної зі сторін, що не завжди гарантує найкращий результат.

Варто також зазначити, що уникнення та пристосування не мали значущих кореляційних зв’язків з іншими змінними, окрім зазначених раніше зв’язків із суперництвом. Це може вказувати на те, що ці стратегії більшою мірою є особистісними рисами або ситуативними реакціями, які не залежать від загальної схильності до конкретної поведінки в конфліктах, та обираються в залежності від контексту конфлікту.

2.3 Рекомендації для підвищення рівня стресостійкості

Зважаючи на середній в загальному показник стресостійкості серед студентів, доречним буде визначити, які методи боротьби зі стресом, а також підвищення стресостійкості можна використовувати без участі спеціалістів. Дані техніки за умови систематичного використання розвивають здібність особистості керувати власними негативними переживання, що в перспективі знижує загальний рівень впливу стресу на організм.

Для розвитку емоційного самоконтролю можна використовувати вправи для розвитку емоційного саморегулювання.

Техніка "Глибоке дихання", яка націлена контрольоване глибоке дихання та допомагає знизити рівень загальної напруги тіла. Наприклад, техніка «Квадрат» дозволяє швидко заспокоїтися у стресових ситуаціях та сконцентруватися на власному тілі, а не емоціях.

Практика усвідомленості, або mindfulness, це комплекс щоденних10-хвилинних медитації, що допомагають краще усвідомлювати свої емоції та керувати ними. Медитативні вправи допомагають краще усвідомлювати власні думки та переживання, знижують рівень стресу та тривожності, а також сприяють розвитку емоційної стійкості. Наукові дослідження показують, що така практика впливає на роботу мозку: зменшує активність у зонах, пов’язаних зі стресом, і водночас зміцнює зв’язки, відповідальні за самоконтроль і концентрацію.

Вправа «Щоденник емоцій». Вивільнення власних емоцій допомагає краще усвідомлювати поточну ситуацію та причини, які її обумовлюють. Також це сприяє покращенню загального психоемоційного стану за рахунок візуалізації переживань, які людина тримає в собі протягом стресового періоду.

Також, як було зазначено в розділі 1.1, фізичні навантаження добре знижують рівень стресу, переключаючи уваги люди людини з емоційного

стану на фізичний. У разі систематичних занять спортом, підвищиться не тільки рівень стресостійкості, а також покращиться загальний стан особи.

Регулярні **фізичні навантаження**, як то біг, йога, плавання, заняття у спортзалі чи навіть щоденні прогулянки на свіжому повітрі сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню стресостійкості.

Контрастний душ, тобто чергування гарячої та холодної води, покращує кровообіг, а стимулює нервову систему, все це допомагає адаптуватися до стресових ситуацій за рахунок адаптації нервових зв'язків до раптових змін.

Стабільний та тривалий сон є одним з основних чинників, що пов'язує фізіологію та психіку. Нормований та міцний сон, що триває не менше 7-8 годин, сприяє кращій адаптації до стресових факторів за рахунок достатнього часу для відновлення психіки та отримання потрібної кількості енергії, що матиме людина на наступний день.

Суттєвий вплив на самопочуття також має суб'єктивне ставлення людини до стресових ситуацій. Раціоналізація мислення та пошук позитиву допомагають легше ставитись до важких моментів, звісно за доречності їхнього використання.

Вправа **«Когнітивна реструктуризація»** допомагає позбутися ірраціональних та фатальних думок, що спричиняють стрес. Для її виконання треба коротко описати ситуацію, потім написати першу думку, яка виникла при роздумах. Далі те, що людина відчуває від цієї ситуації, можна також написати наскільки інтенсивні ці відчуття. Далі придумати, що сказала б людина, яка знатиме ситуацію зі сторони, як наприклад, можна зазначити минулий успіх чи рівень психологічних характеристик людини. Далі на основі цього вивести альтернативну думку, що не буде спричиняти стресу, а також нову реакцію, яка виникає на цю альтернативну думку.

Дана вправа допомагає активізувати префронтальну частину кори мозку, що є центром логіки, раціоналізуючи емоційні переживання.

Техніка «**Що найгірше може статися?»**: аналізування найгіршого сценарію допомагає знизити страх перед невизначеністю.

Надзвичайний вплив на розвиток стресостійкості також має розвиток соціальних навичок та підтримка оточення. Завдяки тому, що людина вивільняє власні емоції, вона здатна ефективніше впоратися з ними, а також у більшості випадки «думка збоку» стосовно якогось питання допомагає краще зрозуміти можливі шляхи вирішення. У цьому може допомогти спілкування з родиною, друзями, коханими чи навіть незнайомцями, важливо лише, щоб людина була готова до діалогу.

Також для розвитку соціальних навичок чудово підходить **участь у групах підтримки або тренінгах.** Психологічні тренінги на різні програми та майстер-класи з комунікації допомагають формувати впевненість у собі, а також залученості до колективу. Також це позитивно сприяє на можливість познайомитись з новими людьми та завести нових друзів.

Делегування обов'язків є надзвичайно важливим інструментом запобігання перевантаженню та професійному вигоранню. Розуміння, що не всі завдання мають виконуватись особисто, сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню командної взаємодії та підвищенню ефективності як у професійному, так і в особистому житті. Також, за умови якісного виконання завдань іншими, сприяє розвитку довіри до оточення.

Завдяки **формуванню здорових звичок та дисципліни** можна забезпечити стабільність і передбачуваність у повсякденній діяльності. Певна чіткість у режимі дня та своїх планах, повноцінний та здоровий сон та фізична активність дозволяють зберігати внутрішній баланс і адаптуватися до навантажень.

Планування та організація часу є запорукою зменшення хаосу в щоденній рутині. Ефективно планувати та слідкувати за своїми планами можна за допомогою чек-листів, календарів і технік управління часом, таких як Pomodoro. Це допомагає краще контролювати робочі процеси, зберігаючи концентрацію та ефективність.

До напевно найкориснішої звички відноситься **правильне харчування**. Саме воно є фундаментом для стабільної роботи нервової системи. Продукти, багаті на магній, Омега-3 та вітаміни групи В, підтримують енергетичний обмін, зменшують нервове напруження та покращують загальний стан організму в періоди підвищеного стресу. А багато інших різних корисних вітамінів та мінералів підтримують усі системи організму в належному стані, що допомагає сконцентрувати на важливіших речах.

Відмова від шкідливих звичок, таких як надмірне споживання кофеїну, алкоголю чи нікотину, позитивно впливає на функціонування нервової системи. Зменшення їхнього впливу на організм сприяє нормалізації сну, зниженню дратівливості та загальному покращенню психоемоційного фону. На жаль, в деяких ситуаціях дані звички можуть здатися порятунком, бо допомагають розслабитись, чи навпаки дають сил, проте все це є залежністю, від якої в майбутньому буде вкрай важко позбутися. Чим більше людина піддається залежності, тим більше їй треба буде підтримувати її, або збільшуючи кількості, або шукаючи сильніші джерела задоволення.

Розвиток адаптивності та гнучкості мислення дозволяє легше переносити непередбачувані ситуації. Готовність змінювати підходи у критичній ситуації, переосмислювати пріоритети та залишатися відкритим до нових рішень робить людину більш стійкою до негативного впливу стресу, шукаючи інші способи розв'язання проблем.

Позитивне ставлення до нових можливостей також формується завдяки **готовності до змін**. Зміни викликають у людини не тривогу чи страх, а

сприймаються як новий виклик, який стимулює вкласти сили на те, щоб досягнути нових висот.

Дуже цікавим способом для розвитку стресостійкості є психотерапевтична методика **«контрольований виклик»,** тобто свідоме занурення людини в дискомфортну ситуацію задля пошуку нових можливостей для зменшення стресу. Дана методика дозволяє поступово формувати здатність до витримки в складних обставинах. Це дає відчуття власної сили та впевненості, руйнує асоціацію між ситуацією та страхом, а також формує нові асоціації, що допомагають людині переживати подібні ситуації.

Висновки до розділу 2

У ході дослідження було встановлено, що рівень стресостійкості студентів не має прямого зв’язку зі стратегіями поведінки у конфліктах. Отримані результати свідчать, що незалежно від рівня стресостійкості, студенти демонструють різні стратегії поведінки, зокрема компроміс, ухилення, співпрацю та суперництво.

Аналіз даних показав, що найбільш поширеною стратегією вирішення конфліктів серед студентів є компромісний підхід. Це свідчить про їхню схильність до взаємних поступок та пошуку оптимального рішення. Водночас спостерігається тенденція до використання стратегії ухилення, особливо у ситуаціях, що супроводжуються значним емоційним напруженням.

Студенти з різним рівнем стресостійкості можуть однаково обирати як активні, так і пасивні стратегії конфліктної поведінки, що свідчить про багатофакторний характер цього процесу. Вибір стратегії залежить не лише від індивідуальних психологічних характеристик, а й від контексту ситуації, особистого досвіду та соціального оточення.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що стресостійкість не є визначальним фактором у виборі стратегії поведінки у конфліктах. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до вивчення даного питання та розробки програм розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів незалежно від рівня стресостійкості особистості.

Також була розглянута велика кількість вправ, методик та загальних рекомендацій задля підвищення рівня стресостійкості. До основних можна віднести здоровий стиль життя та психологічні вправи задля покращення стійкості до стресу.

ВИСНОВКИ

На основі результатів даної роботи підтверджено, що рівень стресостійкості є важливим чинником розвитку емоційно та соціально зрілої особистості студентів.

Були визначені теоретичні критерії стресу, стресостійкості та конфлікту, а саме те, що стрес є природною реакцією на навчальне навантаження, соціальні фактори, необхідність адаптації до нових, незнайомих умов, а **стресостійкість** є важливим компонентом особистості, яка визначає її здатність адаптуватися до складних умов і та проходити їх без негативних наслідків для організму.

Основними факторами, що впливають на рівень стресостійкості, були визначені: особистісні та генетичні характеристики, соціальна підтримка, рівень психологічної обізнаності та навички ефективної саморегуляції.

У конфліктних ситуаціях людина має змогу використовувати різні стратегії поведінки, такі як співробітництво, компроміс, ухилення, пристосування та суперництво. Вибір стратегії залежить від контексту конфлікту та особистісних рис кожної людини.

Емпіричне дослідження рівня стресостійкості та стратегій поведінки показало наступні результати:

Більшість з вибірки студентів демонструє середній рівень стресостійкості, що вказує на достатньо розвинену здатність адаптуватися до звичайних навчальних навантажень, але водночас потребу у підтримці під час важких етапів.

Чверть досліджуваних показали високий рівень стресостійкості, що означає здатність лише у невеликої кількості студентів ефективно справлятися

зі стресом без значних психологічних наслідків за допомогою ефективних методів боротьби зі стресом.

Найпоширенішою стратегією поведінки в конфліктах серед студентів є компроміс, що свідчить про їхнє прагнення до гармонізації відносин та взаємних поступок.

Інші моделі поведінки, такі як, наприклад, співпраця та уникання також використовують, проте частота їх використання залежить від індивідуальних особливостей та ситуативного контексту.

До основних рекомендацій для підвищення стресостійкості студентів відносяться наступні: підтримка загального фізичного та психологічного стану особистості, шляхом фізичної активності, правильного харчування та налагодженого режиму сну. Використання техніки психологічного заспокоєння та самоконтролю.

Важливо також впроваджувати навчальні програми та тренінги з розвитку емоційного інтелекту та технік саморегуляції серед студентів, а також необхідно створювати сприятливе навчальне середовище, яке сприятиме зниженню рівня стресу під час навчання.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість розвитку стресостійкості та навичок ефективного управління конфліктами для формування стійкої особистості, а також гармонійних міжособистісних стосунків.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бишевець, Н. Г., & Бишевець, Г. А. (2023). Вплив рухової активності на чинники, що обумовлюють стрес-асоційовані стани в здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, (2(160)), 61–64. https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.02(160).13
2. Борзик, О. Б. (2018). Причини виникнення та шляхи попередження міжособистісних конфліктів учасників освітнього процесу закладів вищої освіти. *Академічний репозиторій Комунального закладу "Харківська гуманітарно-педагогічна академія"*. http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/2797/1/Borzyk_tz_8.pdf
3. Іванашко, О. (2015). Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів студентів у процесі первинної професіоналізації. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, (35). http://phsps.dspu.edu.ua/article/view/158933
4. Карамушка, Л., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: Сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, *1*(55). http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/6.pdf
5. Когут, О. О. (2019). Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. *Law Journal of Donbass*, *67*(2), 158–164. https://doi.org/10.32366/2523-4269-2019-67-2-158-164
6. Кравцова, О. (2018). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: Основні теоретичні підходи. *"Bulletin of Postgraduate Education" (Series «Social and Behavioural Sciences»)*, (36), 98–117. https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117
7. Мазоха, І. В. (2019). Аналіз основний функцій міжособистісних конфліктів. https://surl.li/tzzrkg

8. Максименко, С. Д. (2017). *Теорія вищої нервової діяльності І. П. Павлова*. Проблеми сучасної психології. https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/156740/156097/341461
9. Мороз, Л. І., & Сафін, О. Д. (2022). Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Scientific Notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, Series Psychology*, (5), 48–53. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08
10. Наугольник, Л. Б. (2015). *Психологія стресу*. Львівський державний університет внутрішніх справ. https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник_психологія_стресу.pdf
11. Неділько, Л. В., & Бурилко, І. В. (2022). Теоретичні засади емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості. https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/30
12. *Психосоматика: Як і чому наше тіло страждає від непроговорених емоцій 20/10/2023 14769*. (2023). Міністерство охорони здоров'я України. https://moz.gov.ua/uk/psihosomatika-jak-i-chomu-nashe-tilo-strazhdae-vid-neprogovorenih-emocij
13. Усанов, І. В., & Веремійчик, А. А. (2021). Конструктивні функції конфлікту. *Збірник наукових статей магістрів*, (1), 152. http://dspace.puet.edu.ua/bitstream/123456789/12032/3/Збірник%20наукових%20статей%20магістрів%202021.pdf#page=153
14. Циганчук, Т. В. (2011). *Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальнихзакладів* [Автореф. дис. канд. психол. наук]. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. с. 11-16. https://www.researchgate.net/publication/340526323_DINAMIKA_PEREZIVANNA_STRESIV_STUDENTAMI_VISIH_NAVCALNIH_ZAKLADIV
15. Щербакова, Ю. Є. (2018). Конфлікти у студентів у період навчання. *Електронного архіву Сумського державного університету*. https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/26393/1/Sherbakova.pdf;jsessionid=C42601FBE7BFCB7235E929D03FF03496

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

1. Тесту самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона

Текст опитувальника

№ п/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів

Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
43 - 54	низький рівень
31 - 42	середній рівень
18 - 30	високий рівень

ДОДАТОК Б

2. Методика К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

Інструкція, текст та інтерпретація методики:

Інструкція: «В опитувальнику наведено 5 можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації, які згруповані у 30 пар. З кожної пари оберіть те судження, яке Ви вважаєте найхарактернішим для своєї поведінки.»

1.
а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.

2.
а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.

3.
а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.

4.
а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.
а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.
б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.

6.
а) Я намагаюся уникнути прикрощів.
б) Я намагаюся досягти свого.

7.
а) Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно.
б) Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.

8.
а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
б) Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.

9.
а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
б) Я докладаю всіх зусиль, щоб досягти свого.

10.

а) Я наполегливо прагну досягти свого.
б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11.
а) Насамперед я намагаюся чітко з’ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.
б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.
12.
а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.
б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.
13.
а) Я пропоную серединну позицію.
б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.
14.
а) Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди.
б) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.
15.
а) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.
б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.
16.
а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.
17.
а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.
б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
18.
а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.
19.
а) Передусім я намагаюся чітко з’ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й спірні питання.
б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв’язати його остаточно.
20.
а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.
21.
а) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
б) Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.
22.
а) Я намагаюся знайти серединну позицію між моєю думкою та думкою іншої людини.

б) Я відстоюю свої бажання.

23.

а) Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв’язання спірного питання.

24.

а) Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.

б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.

25.

а) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.

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

26.

а) Я пропоную серединну позицію.

б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27.

а) Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.

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

28.

а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.

б) Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.

29.

а) Я пропоную серединну позицію.

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

30.

а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.

б) Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні, щоб досягти успіху.

Ключ до методики 2

№ з/п	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

У результаті підраховується кількість балів за кожним типом поведінки, визначаючи домінантний та допоміжні за кількістю отриманих балів.