

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ У КОНФЛІКТНИХ
СИТУАЦІЯХ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ**

Монографія

Київ

2023

УДК 159.9-019.4
ББК 88.5
С 74

Рекомендовано Вченою радою
Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля,
протокол № 7 від 27 лютого 2023 р.

Рецензенти:

Ковальчук З.Я. – доктор психологічних наук, професор

Шевяков О.В. – доктор психологічних наук, професор

С 74 Соціально-психологічні особливості саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії: монографія / Завацька Н.Є., Ахтирська Ю.І., Комар Т.В., Завацький В.Ю., Бурлакова І.А., Жигаренко І.Є. / За наук. ред. Н.Є. Завацької, Ю.І. Ахтирської. К.: ПВТП «LAT&K», 2023. 180 с.
ISBN 978-617-7699-26-1

У монографії розкрито соціально-психологічні особливості саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Розкрито вплив інваріантних і динамічних характеристик на процес саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії з урахуванням специфіки психозахисної поведінки та ступеня схильності до фрустрованості соціальним середовищем. Визначено комунікативні бар'єри і проведено структурно-рівневий аналіз конфліктності та саморегуляції молоді в умовах міжособистісної взаємодії. Виокремлено складові конфліктної компетентності та встановлено особливості їх функціонування і зв'язок із саморегуляцією молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Розроблено і доведено ефективність комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді та підвищення її конфліктної компетентності (за ресурсно-операційною, когнітивно-прогностичною, функціонально-діяльнісною та особистісно-регулятивною складовими) у міжособистісній взаємодії.

Для фахівців з соціальної психології, загальної психології, вікової психології, здобувачів вищої освіти.

УДК 159.9-019.4
ББК 88.5

ISBN 978-617-7699-26-1

© Завацька Н.Є., Ахтирська Ю.І., Комар Т.В.,
Завацький В.Ю., Бурлакова І.А., Жигаренко І.Є., 2023
© СНУ ім. В. Даля, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	7
1.1. Системно-функціональний підхід до проблеми детермінації конфліктних ситуацій у молоді	7
1.2. Специфіка міжособистісної взаємодії у молодіжному середовищі та її культура	24
1.3. Соціалізація молоді та її саморегуляція у векторі міжособистісної взаємодії	32
Висновки до розділу	50
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	53
2.1. Вплив інваріантних і динамічних характеристик на процес саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії	53
2.2. Вплив конфліктних ситуацій міжособистісної взаємодії на психологічне здоров'я молоді	75
2.3. Визначення складових конфліктної компетентності молоді та особливості їх функціонування в умовах міжособистісної взаємодії	86
Висновки до розділу	106
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД МОЛОДІ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	110
3.1. Змістовні засади комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді та підвищення її конфліктної компетентності у міжособистісній взаємодії	110
3.2. Оцінка ефективності комплексної соціально-психологічної програми та узагальнення результатів дослідження	133
Висновки до розділу	155
ВИСНОВКИ	159
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	162

В умовах динамічних соціокультурних змін, економічної та політичної нестабільності, життя у сучасному суспільстві стає все більш напруженим, збільшується кількість стресів, міжособистісних і соціальних конфліктів. Це призводить до емоційних перевантажень, нервово-психічної напруженості і, як наслідок, погіршення міжособистісної взаємодії. У зв'язку з цим особливою гостротою набуває проблема саморегуляції, адже від ступеня досконалості цього процесу залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат будь-якої взаємодії та цілеспрямованої активності особистості.

Констатовано, що саморегуляція виступає як найбільш загальна і сутнісна функція цілісної психіки людини, а у процесах саморегуляції реалізується єдність психіки у взаємодії її окремих рівнів, сторін, можливостей, функцій тощо. У зв'язку з зазначеним для психологічної науки важливим є дослідження особливостей саморегуляції особистості у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії. Ця проблема є вкрай актуальною для молоді, адже міжособистісні конфлікти, їх протікання і вплив на становлення і розвиток особистості молодої людини постає найбільш гостро.

Наразі визначене значення саморегуляції особистості для її професійної діяльності, успішності, надійності в екстремальних ситуаціях тощо; розроблені ефективні засоби саморегуляції різних негативних психічних станів, шляхи і способи досягнення станів, що забезпечують продуктивність діяльності; розроблено низку концепцій і концептуальних положень, що пояснюють механізми саморегуляції психічних станів: рівнева концепція регуляції станів, системно-діяльнісна концепція психічної саморегуляції функціонального стану, концепція функціональних структур регуляції психічних станів. Увагу вчених також зосереджено на проявах саморегуляції особистості у трудовій та навчальній діяльності.

Поряд із очевидними досягненнями у вивченні процесу саморегуляції, у недостатній мірі виявилися дослідженими її особливості у молоді в конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії (вплив інваріантних і динамічних характеристик на процес саморегуляції, зокрема з урахуванням специфіки психозахисної поведінки та ступеня схильності до фрустрованості соціальним середовищем, комунікативних бар'єрів і рівнів конфліктності та саморегуляції; складових конфліктної компетентності та специфіки їх функціонування тощо). Крім того, у наявних наразі дослідженнях недостатньо повно розкриті специфічні ознаки конфліктних ситуацій міжособистісної взаємодії у молоді. Потребує конкретики виявлення детермінант виникнення конфліктних ситуацій і визначення характеру їх впливу на життєдіяльність молодої людини. Необхідним є обґрунтування соціально-психологічних умов, що сприяють ефективній саморегуляції молоді та її конфліктній компетентності у міжособистісної взаємодії. Вивчення цих проблем важливо не тільки у практичному значенні, а й в інтересах подальшого розвитку теорій конфлікту та саморегуляції особистості.

Отже, проблема саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії вимагає поглибленого наукового аналізу, узагальнення та систематизації, зокрема у соціально-психологічному вимірі.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що розкрито вплив інваріантних і динамічних характеристик на процес саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії з урахуванням специфіки психозахисної поведінки та ступеня схильності до фрустрованості соціальним середовищем; визначено комунікативні бар'єри і проведено структурно-рівневий аналіз конфліктності та саморегуляції молоді в умовах міжособистісної взаємодії; виокремлено складові конфліктної компетентності та встановлено особливості їх функціонування і зв'язок із саморегуляцією молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії; розроблено і доведено ефективність комплексної соціально-психологічної

програми розвитку саморегуляції молоді та підвищення її конфліктної компетентності (за ресурсно-операційною, когнітивно-прогностичною, функціонально-діяльнісною та особистісно-регулятивною складовими) у міжособистісній взаємодії.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання методичного інструментарію при визначенні соціально-психологічних особливостей саморегуляції молоді; розкритті методичних засад комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії та підвищення її конфліктної компетентності; розкритті основних завдань, етапів та змісту зазначеної програми з урахуванням особливостей психозахисної поведінки, ступеня схильності до фрустрованості соціальним середовищем, комунікативних бар'єрів у спілкуванні, рівнів конфліктності та саморегуляції, показників конфліктної компетентності (за її структурними складовими) в умовах міжособистісної взаємодії.

Теоретично та емпірично обґрунтовані положення дисертації можуть використовуватися для визначення змістовного наповнення соціально-психологічних програм з розвитку саморегуляції особистості та підвищенні її конфліктної компетентності, як методичне підґрунття у психологічному консультуванні, психодіагностичній, психопрофілактичній, психокорекційній та психотерапевтичній роботі фахівців, які працюють з молоддю.

Монографія складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

1.1. Системно-функціональний підхід до проблеми детермінації конфліктних ситуацій у молоді

Конфлікт – одна з найбільш поширених форм взаємовідносин людей на різних рівнях міжособистісної взаємодії. Наразі вже накопичено значну кількість досліджень тих чи інших аспектів конфлікту в рамках психології, педагогіки, соціології, конфліктології та ін. [4; 10; 11; 63; 88; 89; 111 та ін].

З'ясовано, що науковці досліджують онтологію конфлікту, особливості поведінки особистості у конфліктній ситуації [10; 36; 37; 38; 39; 54; 63 та ін.]. Виокремлено основні методологічні принципи вивчення конфлікту: детермінізму; розвитку; загального зв'язку; діалектичної єдності теорії, практики і експерименту; системного і конкретно-історичного підходу; об'єктивності [10].

Н. Гришина вважає, що вивчення конфлікту невід'ємно пов'язане з визначенням і аналізом ситуації як конфліктної, поглядом на учасників конфліктної взаємодії як на активних суб'єктів, які не просто функціонують в ситуації протиріч, що виникли, а «конструюють» конфлікт, вибудовують його відповідно до своїх ціннісно-нормативних характеристик [63].

Конфлікт визначають як зіткнення протилежних, несумісних в даній ситуації думок, інтересів, мотивів, типів поведінки, очікувань [88]. Дослідники вказують, що в процесі дослідження конфлікту необхідно, в першу чергу, аналізувати його предмет через чотири основних сфери міжособистісних відносин:

- інтелектуально-ціннісну сферу (позиції, цінності, думки);
- емоційну сферу (інтереси, симпатії);
- рефлексивну сферу (усвідомлення ситуації, мета-позиція);
- комунікативну сферу (стереотипи, установки, ритуали).

Вказується, що конфлікт є лише формою, яка дозволяє виявити існуюче протиріччя і вжити відповідних заходів щодо його вирішення [82].

При цьому головна проблема полягає в тому, щоб виокремити сутність протиріччя, а також у труднощах адекватної організації та інтерпретації форми конфлікту. Тому висока роль дослідницької діяльності у конфлікті.

Вважається, що конфлікт не обов'язково є дисфункціональним, а може нести в собі і конструктивну функцію, оскільки конфлікт є формою життєвої динаміки [85]. Також конфлікт є рушійною силою розвитку особистості, соціальної групи, суспільства, оскільки активізує процеси самоорганізації в ситуації протиріч між «порядком» і «хаосом».

Вчені трактують конфлікт з позиції теорії виборів і прийняття рішень. Вони вважають, що ситуація конфлікту ставить суб'єкта перед необхідністю вибору і активного пошуку нових альтернатив рішення. При цьому, якщо сторони побачать можливості нових варіантів вирішення проблем, вони можуть відстрочити і вирішення конфлікту, приділивши більше уваги їх пошуку [27; 35].

Дослідники вказують, що конфлікт є сполучною ланкою між інтрапсихічними процесами, зокрема такими, як переживання, ставлення, сприйняття тощо та інтерпсихічними процесами, до яких належать особливості взаємин, комунікації та ін. [75; 76та ін.].

В основі будь-якого конфлікту лежить проблемна ситуація, яка включає в себе протилежні позиції, думки сторін; протилежні цілі і засоби їх досягнення в даній ситуації, виходячи з обставин, що склалися; протилежні інтереси, мотиви, установки опонентів [48].

Дослідники [60; 71 та ін.] вважають, що конфлікт, який представляє собою передбачувану розбіжність інтересів, виникає в ситуації, коли опоненти впевнені, що відсутня альтернатива, здатна задовольнити домагання обох сторін. Особливо часто це спостерігається тоді, коли домагання сторін занадто завищені, або, якщо альтернатив, що задовольняють, занадто мало. При цьому складність конфлікту багато в чому залежить від лабільності/ригідності домагань, що пред'являються опонентами.

Узагальнюючи наявні точки зору на поняття конфлікт, вчені [99 та ін.] наводять різні аспекти у трактуванні даного поняття:

- конфлікт, як зіткнення протилежних несумісних в даній ситуації мотивів, інтересів, позицій тощо;
- конфлікт, як зіткнення протилежних несумісних тенденцій у свідомості суб'єкта, пов'язане з інтенсивними негативними переживаннями;
- конфлікт, як явище міжособистісних і групових відносин, активне протиборство оцінок, позицій, еталонів, характерів, думок;
- конфлікт, як усвідомлена перешкода у досягненні цілей спільної діяльності, реакція на ґрунті несумісності і відмінності характерів, культурних основ, потреб.

Ознаками конфлікту [63] є:

- біполярність (взаємопов'язаність і взаємопротилежність одночасно);
- активність, яка спрямована на вирішення протиріччя;
- суб'єктний характер (наявність суб'єктів – носіїв конфлікту).

В цілому сучасне бачення конфлікту постає таким [63]:

1. Конфлікт – це нормальне явище для соціальних систем, він неминучий і невідворотний, тому він має бути прийнятий як природний хід розвитку відносин.

2. Конфлікт, хоча і пов'язаний з деякими руйнуваннями, але все ж має і позитивні ефекти. Перш за все, він сприяє підтримці гомеостазу в системі, збереженню її цілісності, стійкості і життєздатності.

3. Конфлікт веде до зміни, зміна – до адаптації, а адаптація – до виживання. Конструктивний підхід до розуміння конфлікту полягає в розгляді його як сигналу про необхідність змін в системі. У цьому сенсі, конфлікт являє собою потужний творчий початок, стимул до змін.

4. Конфлікт є керованим. При цьому у процесі управління конфліктом можливо посилити його конструктивний початок і мінімізувати деструктивні прояви. Тому з конфліктом можна працювати.

Таким чином, на сучасному етапі розвитку психології серед авторів немає єдності думок щодо поняття конфлікту.

Більшість дослідників сходяться на тому, що конфлікт є зіткнення протилежних тенденцій, що зачіпає багато сторін розвитку особистості опонентів, серед яких можуть бути:

- когнітивні складові (думки, переконання, принципи, позиції та ін.);
- мотиваційні складові (мотиви, інтереси, цінності, потреби та ін.);
- афективні складові (відносини, оцінки та ін.).

Структура конфлікту являє собою сукупність стійких зв'язків конфлікту, що забезпечують його цілісність, тотожність самому собі [30].

У неї включені: предмет і об'єкт конфлікту, учасники, умови конфлікту, контекст соціальної ситуації, об'єктивні і суб'єктивні складові конфлікту.

Особливо виділяють таку складову структури конфлікту, як образ конфліктної ситуації. Це суб'єктивна реальність, яка забезпечує орієнтацію людини у конфліктній ситуації [111].

Поширеним є таке визначення міжособистісного конфлікту – це динамічний процес, який відбувається між взаємозалежними сторонами, оскільки вони відчують негативні емоційні реакції на сприймані розбіжності і втручання у досягнення своїх цілей [23].

Згідно з цим визначенням, міжособистісний конфлікт існує тільки тоді, коли всі три його компоненти (незгода, втручання і негативні емоції) присутні в ситуації.

У психологічній структурі конфлікту ці вчені виділяють когнітивні, поведінкові та афективні прояви.

Когнітивні прояви включають в себе знання про конфлікт, а також систему розбіжностей на рівні інтересів, цілей, цінностей.

До поведінкових проявів належать безпосередні конфліктні поведінкові інтеракції: дебати, аргументація, конкуренція, політичне маневрування, нанесення удару у відповідь, агресія, ворожість.

Афективні прояви включають негативні емоції в конфлікті: страх, ревності, гнів, тривогу, розчарування.

Розглянуті підходи показують, що конфлікт є, перш за все, формою комунікації, до якої включаються процеси міжособистісної інтеракції і перцепції [89].

Тому, як будь-яка комунікація [58], конфлікт характеризується такими особливостями:

- є символічним процесом, тобто опосередковується системою символів, знаків;
- є соціальним процесом;
- передбачає наявність взаємної спрямованості учасників;
- передбачає наявність процесу індивідуальних інтерпретацій учасників;
- передбачає наявність загальних інтерпретацій учасників;
- відбувається у певному контексті;
- є процесом трансакційним.

Конфліктна комунікація розглядається як особливого типу комунікація, в якій суб'єкти продовжують безперервне спілкування, але починають реалізовувати нову інтенцію. Спілкування спрямовує на актуалізовану проблему, на аналіз наявних обмежень, пошук шляхів переходу проблем і труднощів, що виникають, у розряд потенцій і можливостей [93]. При цьому дана комунікація повинна мати рефлексивний характер, тобто сам про-

цес комунікації і його аналіз стає середовищем для успішного вирішення конфлікту.

Вважається, що конфлікт, як форма комунікації, може відбуватися через порушення діалогічності спілкування між суб'єктами [99].

При цьому невід'ємними атрибутами діалогічної взаємодії є: свобода, рівноправність співрозмовників, а також взаєморозуміння між ними.

Подібної позиції дотримується і С. Братченко, який виділяє шість видів комунікативної спрямованості:

1. Діалогічна комунікативна спрямованість – орієнтація на рівноправне спілкування, засноване на розумінні, злагоді і повазі партнерами один одного.

2. Авторитарна комунікативна спрямованість – орієнтація на домінування у спілкуванні.

3. Маніпулятивна комунікативна спрямованість – орієнтація на ведення спілкування у своїх цілях, використання співрозмовника.

4. Альтерцентристська комунікативна спрямованість – орієнтація на розвиток співрозмовника, навіть на шкоду власному розвитку і інтересам.

5. Конформістська комунікативна спрямованість – орієнтація на підпорядкування силі авторитету співрозмовника.

6. Індиферентна комунікативна спрямованість – орієнтація на суто ділові питання, ігнорування інших сторін спілкування і самого спілкування як такого.

Відзначається, що безконфліктна взаємодія можлива тільки при орієнтації на діалогічну комунікацію, оскільки саме довіра, повага, інтерес до особистості та потреб партнера лежать в основі згоди і взаєморозуміння між людьми [32; 37; 38; 39; 55; 78; 89 та ін.].

Наголошується на важливості такої характеристики комунікаційного процесу як комунікаційний намір. Дана характеристика відображає мету повідомлення учасника спілкування, тобто для чого була висловлена репліка або скоєна певна дія [50].

Під наміром розуміється суб'єктивне значення висловлювання, тобто прагнення мовця отримати за допомогою висловлювання певний результат через усвідомлення слухачем даного повідомлення. У ситуації конфлікту намір виходить на перший план, оскільки кожна дія або репліка опонента звернена до іншого з певною метою: передача своєї позиції, різні маніпуляційні дії та ін. [24]. Тим самим комунікативні дії стають засобом досягнення бажаного результату конфлікту.

Комунікативні дії в конфлікті поділяють на такі групи:

- дії-підсилювачі, які сприяють підтримці конфліктних відносин;
- дії-пригнічувачі, які послаблюють конфлікт;
- дії-меліоратори (зменшують негативні ефекти і підсилюють позитивні);
- загострюючі дії (підсилюють негативні ефекти і зменшують позитивні) [25].

Виділяють такі характерні риси міжособистісних конфліктів:

- протиборство відбувається тут і тепер, при цьому в основі даного протиборства лежать особистісні мотиви;
- протиборство має високу емоційність і охоплює практично всі сфери міжособистісних відносин;
- суб'єкти протиборства перевіряють свій характер, здібності, волю, інтелект та інші індивідуально-психологічні особливості;
- в даному протистоянні зачіпаються інтереси не тільки безпосередньо конфліктуючих сторін, але і інших осіб, які безпосередньо пов'язані з конфліктуючими суб'єктами діловими або неформальними міжособистісними відносинами.

Згідно Дж. Рубін, Д. Пруйт, Кім Хе Сунг, можна виділити обставини, які сприяють виникненню конфліктів. До них належать:

1. Періоди швидко досягнутих успіхів (паралельно зі зростанням успіхів, зростають і домагання суб'єкта).

2. Невизначеність в оцінці співвідношення сил (коли одна сторона вважає, що вона сильніша за іншу, хоча може при цьому неадекватно оцінювати власні сили).

3. Прикре порівняння (ситуація, коли суб'єкт порівнює себе з іншою стороною і вважає, що та користується великими привілеями).

4. Статусна невизначеність (полягає в тому, що часто для оцінки заслуг використовуються різні критерії, при цьому хтось перевершує інших за одним критерієм, але відстає за іншим; подібні ситуації є приводом для образливого порівняння).

5. Ослабленість нормативного консенсусу (слабкість системи групових нормативів, мета яких стримувати домагання опонентів).

6. Мислення за типом «все або нічого» (тобто мислення за типом: або виграти, або програти).

7. Спілкування між членами групи (взаємодія сама по собі може посилювати соціальні процеси порівняння, статусної невизначеності та ін.).

8. Наявність індивідів, здатних стати лідерами (лідери завжди готові до боротьби і загострення конфліктів).

Таким чином, теоретичний і методологічний аналіз поняття конфлікт дозволяє зробити такі висновки:

- конфлікт являє собою зіткнення протилежних тенденцій, що зачіпає багато сторін (когнітивні, мотиваційні, афективні) розвитку особистості;

- конфлікт являє собою соціально-психологічне явище, в якому інтегруються комунікаційні, інтерактивні та перцептивні процеси;

- вивчення конфлікту ґрунтується на комплексному підході, який розглядає структурні, змістовні та динамічні сторони його розвитку [89].

Отже, сучасна наука має у своєму розпорядженні багатий арсенал знань в області конфліктології. У наукових працях психологів, педагогів, соціологів розкриваються механізми виникнення, розвитку і завершення конфліктних ситуацій між людьми. Вивчено фактори, що обумовлюють вибір того чи іншого способу поведінки в конфлікті. Однак, незважаючи

на активізацію досліджень у багатьох областях наукового знання, психологічна наука і практика сьогодні не приділяє належної уваги вивченню причин конфліктної поведінки особистості [16]. Це стосується у першу чергу молоді.

Констатовано, що системно-рольове вивчення причин конфліктної поведінки молоді не є достатнім, оскільки конфліктність особистості залежить не тільки від її ціннісних орієнтацій і прийняття нею соціальних норм поведінки, а й від її здатності регулювати свої дії, акти поведінки [80].

Сучасна теорія доводить, що така здатність прямо залежить від системно орієнтовної основи поведінки і діяльності особистості [17]. Якщо ця основа не сформована, то особистість відчуває життєві труднощі, які є основною причиною конфліктів.

Сутність цієї орієнтовної основи і вимоги до її формування розкриває системно-функціональна теорія діяльності [16], згідно з якою діяльність здійснюється як реалізація системи об'єктивних функцій (діагностичної, цільової орієнтації, планування, організаторської, мобілізаційно-спонукальної, комунікативної, формувальної, контрольної-аналітичної та оцінної, координації та корекції, вдосконалення) і відповідних їм методів.

Як функції самореалізації особистості виступають самодіагностика, цільова самоорієнтація, самопроекування, самоорганізація, самообілізація і самокомунікація, самоформування, самоконтроль, самоаналіз і самооцінка, самокорекція, вдосконалення [31; 44; 46; 94; 95; 123]. Це відображення об'єктивного факту: діяльність має системно-функціональну природу і має відбуватися у системно-функціональній взаємодії [13].

Іншими словами, ефект саморегуляції виникає тоді, коли молода людина сама себе вивчає (самодіагностика), ставить перед собою цілі, проектує свою діяльність, спонукає себе на виконання потрібних завдань тощо, тобто перетворюється на повноцінного суб'єкта цього процесу, саморегулює свою життєдіяльність, опанувавши основами орієнтовної поведінки і діяльності.

Системно-функціональна теорія діяльності стає важливим орієнтиром у вирішенні проблеми діагностики причин конфліктів у молодіжному середовищі, оскільки вона вказує і на функції, які реалізуються при вирішенні корекційних завдань, і на методи їх реалізації, і на ті функції саморегуляції особистості, і на ті ймовірні причини, які породжують конфліктність особистості, якщо у неї не сформована повноцінна орієнтовна основа поведінки і діяльності [16].

Ці нові знання створюють науковий фундамент для вирішення наявних проблем, в тому числі проблеми вивчення причин конфліктної поведінки молоді. З їх допомогою можна усвідомити причин конфліктної поведінки молоді, оскільки вони в системному вигляді пов'язані з орієнтовною основою поведінки та діяльності. Немає сумніву, що глибинні причини конфліктної поведінки молодої людини слід шукати в процесі спільної діяльності. Ця «спільність» виявляє себе в повній мірі через розуміння синергетичної сутності процесу міжособистісної взаємодії. Пояснення цієї сутності у синергетичній теорії відбувається через розкриття системно-функціональної взаємодії, вихідної метою якої є формування системної орієнтовної основи поведінки і діяльності особистості, що надає можливість пояснити причини суперечностей і труднощів в цьому процесі, в тому числі у їх наслідках – конфліктах [12].

Грунтуючись на вищевикладеному, дослідження було побудоване на системно-функціональному підході щодо діагностики причин конфліктів у молодіжному середовищі.

Принципове значення системно-функціонального підходу полягає в наступному. По-перше, це з'єднання діагностики і самодіагностики, а по-друге, це з'єднання регуляції та саморегуляції. З огляду на це, визначено модулі змісту діагностики причин конфліктної поведінки молоді, обумовлені несформованістю у них системної орієнтовної основи поведінки і діяльності. Кожен модуль такого змісту потребує того специфічного декодування, що може бути здійснене з урахуванням конкретних умов соціально-

го розвитку. Модуль змісту, пов'язаний з самодіагностикою особистості і передбачає вивчення рівня сформованості і якості діагностичних дій особистості, спрямованих на самопізнання, здійснюваних за допомогою відповідних методів: самоспостереження, самоанкетування, самотестування тощо [13].

Оволодіння цією функцією має виняткове значення, оскільки воно забезпечує формування самодіагностичної культури особистості, яка є основою її самовдосконалення. Показник культури самодіагностики, що виражається 1,5 балами (за п'ятибальною шкалою оцінок), має те критичне значення, з яким прямо пов'язані конфлікти. Внаслідок того, що ця культура пов'язана з усіма соціальними ролями, то її вивчення з необхідністю повинно бути системно-рольовим [12].

Важливим є модуль змісту, пов'язаний з якістю цільової самоорієнтації особистості. Одним з найскладніших завдань для особистості є вибір і постановка цілей і завдань життєдіяльності. Сутність даної функції полягає у готовності і здатності особистості ставити перед собою найбільш значущі, соціально-корисні цілі і завдання життєдіяльності. Особливе значення має визначення цілей і завдань самовдосконалення, здійснюване за допомогою методів вибору цілей і завдань саморозвитку, їх ранжування (за значимістю), прогнозування очікуваних результатів.

З оволодінням цією функцією у молоді формується культура цільової самоорієнтації, що виявляється у здатності особистості самостійно ставити перед собою життєво важливі цілі і завдання. Аналіз свідчить про те, що молоді люди мають низький рівень розвитку культури цільової самоорієнтації, що виражається 2,4 балами (за п'ятибальною шкалою оцінок), тобто критичне значення, з яким прямо пов'язані конфлікти [16].

Модуль змісту, пов'язаний з якістю самопроектування і самоорганізації особистості, охоплює вивчення системи дій особистості, пов'язаних з плануванням і організацією життєдіяльності. Даний модуль передбачає виявлення рівня розвитку культури самопроектування і самоорганізації осо-

бистості, від якої прямо залежить саморегуляція і життєздатність молодшої людини. У світлі цих поглядів особистість в оптимумі розглядається як система, що самоорганізується.

У системно-рольовій теорії підкреслюється, що ця самоорганізація бере свій початок у проєктивних здібностях особистості. Ці здібності у вигляді умінь допомагають передбачити хід своєї життєдіяльності, передбачати результати своєї діяльності, проєктувати досягнення цілей, організувати себе і умовою для цього досягнення є культура самоорганізації особистості. При нерозвиненості цієї культури молода людина перебуває під владою стихії, коли вона не керує собою. Аналіз показав, що молоді люди часто мають низький рівень розвитку культури самопроєктування і самоорганізації. Показники розвитку культури самопроєктування і самоорганізації виражаються відповідно 2,2 і 2,1 балами (за п'ятибальною шкалою оцінок), мають ті критичні значення, з якими прямо пов'язані конфлікти [16].

Показовим є модуль змісту, пов'язаний з аналізом психологічної та комунікативної культури особистості. Предметом вивчення у цьому модулі є система саморегуляційних дій особистості, які спрямовані на регулювання своїх психічних станів, на їх актуалізацію і мобілізацію відповідно до цілей і завдань самовдосконалення, і вміння, необхідні для встановлення оптимальних відносин з оточуючими [49; 61; 68].

Психологічна функція, а, отже, і культура – одна з найскладніших, але в той же час значущих для реалізації поставлених цілей і завдань життєдіяльності. Немає сумніву в тому, що до міжособистісної взаємодії, як і до будь-якої іншої діяльності, треба бути психологічно готовим або схильним. Схильність до певного виду діяльності протікає в формі установки. Це цілісний динамічний стан індивіда, який обумовлюється двома факторами: потребою суб'єкта і відповідною об'єктивною ситуацією. Формування установки – це процес оцінки і переоцінки подій і фактів. У цьому

процесі індивід засвоює значущі для себе норми поведінки та правила спілкування з оточуючими, їх погляди, думки і переконання [16].

Практика свідчить про те, що однією з основних причин конфліктної поведінки молоді є низька культура її психічної саморегуляції. Близько 78% конфліктів мають підставою низьку культуру психічної саморегуляції особистості. Слід також враховувати, що близько 1/3 молодих людей, які мають низький рівень такої культури, характеризуються нервово-патологічними захворюваннями, які стали наслідком тривалої дії нервових розладів. Комунікативна культура міжособистісної взаємодії особистості в цьому випадку займає центральне місце, оскільки вона визначає можливість її звільнення від нервових недуг психічного порядку. Досвід підказує, найлегше звільнитися від психічних недуг тому, хто навчиться правилам спілкування, а хто ними володіє, той має кращий захист від нервових розладів [13].

Комунікативні якості і вміння виробляються поступово в процесі повсякденного спілкування молоді. Організувати колективну діяльність, яка надає широкі можливості для спілкування, – одне з найважливіших процесуальних завдань психологів. Це завдання можна вирішити тільки за умови, якщо встановилися тісні контакти. Таке зустрічне зусилля характеризується готовністю молоді до правильного спілкування, до дотримання відповідних вимог [92].

У той же час низький рівень культури спілкування характеризується такими показниками: знання про культуру спілкування відсутні; необхідність комунікативної культури не усвідомлюється; розуміння культури спілкування та здорового глузду комунікативних якостей невірне; позитивні комунікативні якості не сформовані.

Характерними особливостями молоді з низьким рівнем культури спілкування є: безвідповідальність (80%); нестаранність (70%); пасивність (64%); впертість (65%); бажання звернути на себе увагу (25,4%); можливість проявити силу (9,2%) та ін. Вони відрізняються жорстокістю, злобою,

агресивністю. Аналіз свідчить про те, що вони характеризуються низьким рівнем розвитку культури психічної і комунікативної саморегуляції [16].

Внаслідок психологічної нестійкості у них виникають труднощі в умінні будувати свої відносини з оточуючими. Показники розвитку культури психічної і комунікативної саморегуляції виражаються відповідно 1,6 і 1,3 бала (за п'ятибальною шкалою оцінок), мають ті критичні значення, з якими прямо пов'язані конфлікти [13].

Модуль змісту пов'язаний з культурою самоформування особистості. Тут вважається важливою спрямованість на освоєння і виконання об'єктивних соціальних ролей, на вироблення значущих властивостей і якостей в різних видах діяльності, з застосуванням методів тренування, випробування, діяльності і поведінки за певними нормами і правилами тощо. Ця функція забезпечує перехід цілей і завдань формування у цільову орієнтацію особистості [16].

Наприклад, формування культури психічної саморегуляції молоді у відповідних видах діяльності (суб'єкт пізнання і навчання, самовиховання, цілездійснення тощо) стає процесом самоформування цієї культури, а коли мова йде про причини її несформованості і наслідки цього, то слід виявити труднощі, протиріччя у цьому процесі, з якими пов'язана незабезпечена психічна саморегуляція особистості. Аналіз показує, що у молодих людей часто не сформовані практичні вміння та навички самовдосконалення, що виражаються у виробленні необхідних здібностей, властивостей, звичок, стилю і способу життя, у подоланні негативних властивостей і якостей, що ускладнюють можливість успішного досягнення життєвих цілей. Низький рівень розвитку культури самоформування є наслідком несформованості культури психічної і комунікативної саморегуляції. Показник розвитку культури самоформування виражається 1,4 балами (за п'ятибальною шкалою оцінок) та має те критичне значення, з яким прямо пов'язані конфлікти [16].

Модуль змісту пов'язаний з культурою самоконтролю, самоаналізу і самооцінки та включає вивчення дій особистості, пов'язаних з контролем, аналізом і оцінкою своєї діяльності, поведінки, в тому числі, з перевіркою якості самовдосконалення за допомогою таких методів, як урахування даних і результатів саморозвитку, порівняльний аналіз, виявлення типового у поведінці і діяльності (в тому числі типових помилок, труднощів і їх причин), узагальнення, оцінювання та ін. Тут особливого значення набувають ті дані діагностики, які пояснюють, чому у молоді виникають труднощі у самоконтролі, самоаналізі і самооцінці і як через них виникають конфліктні ситуації [16].

У зв'язку з цим, необхідним є вивчення характеру цих труднощів за сферами діяльності та соціальними ролями, у міжособистісних відносинах, у діяльності з самовдосконалення, встановлюючи дефіцитарні якості, в наслідок яких самоконтроль і самооцінка стають не об'єктивними, а самоаналіз – недостовірним [59].

Аналіз показав, що для молоді є притаманним низький рівень розвитку умінь і навичок самоконтролю, самоаналізу, самооцінки особистості, пов'язаної з перевіркою результативності самовдосконалення і його оцінки, в тому числі, конкретних вчинків, актів поведінки і діяльності, окремих дій, своїх якостей, звичок, рис характеру, що викликає труднощі і протиріччя у міжособистісній взаємодії. Показник розвитку культури самоконтролю, самоаналізу і самооцінки виражається 1,7 балами (за п'ятибальною шкалою оцінок), має те критичне значення, з яким прямо пов'язані конфлікти [13].

Модуль змісту пов'язаний з вивченням евристичних і кореляційних здібностей особистості. Життєдіяльність молоді людини протікає у постійно мінливих умовах, з урахуванням яких їй необхідно вибирати тип своєї поведінки. Такий вибір включає, з одного боку, коригування своїх планів і дій за вже відомими їй нормам і правилам, а з іншого – пошук нових рішень у нестандартних ситуаціях. Його якість залежить від рівня роз-

витку корекційних і творчих (евристичних) здібностей особистості. Об'єктивний характер цієї залежності визначає реалізацію молодого людиною у всіх видах діяльності і поведінки координаційної та евристичної функцій [17].

При нерозвиненості названих здібностей молода людина характеризується переважно стереотипною поведінкою. Якщо такі стереотипи засновані на нормах моралі і права, то вони, як правило, лише ускладнюють прийняття нових рішень у нестандартних ситуаціях, знижують у певній мірі ефективність діяльності [33; 125].

Якщо ж стереотипи сформувалися на шкідливих звичках і типах поведінки, то вони стають джерелом для безлічі життєвих труднощів і пов'язаних з ними конфліктів з оточуючими. З цього прямо випливає висновок, що складовою частиною обговорюваної проблеми має бути виявлення рівня розвитку корекційних здібностей молоді, з якими пов'язана можливість своєчасного виправлення помилок, коригування своїх дій і вчинків в умовах, що змінюються.

У підсумку, аналіз свідчить про те, що у молоді можуть бути несформованими вміння щодо самокорекції своїх дій, вчинків, поведінки, діяльності, які призводять до труднощів, протиріч у відносинах з оточуючими. Показники розвитку культури самокорекції і евристичної функції виражаються відповідно 1,9 і 1,3 балами (за п'ятибальною шкалою оцінок), мають критичні значення, з якими прямо пов'язані конфлікти [13]. Наочне уявлення про сформованість орієнтовної основи поведінки і діяльності у молодих людей, схильних до конфліктів, надає системно-функціональна тестограма.

Таким чином, сутність системно-функціонального підходу до вивчення причин конфліктів у молодіжному середовищі полягає в наступному.

По-перше, причини конфліктів слід шукати в системі міжособистісної взаємодії. Такий підхід до аналізу конфліктів усуває штучно створене

протиріччя і допомагає включити молоду людину у процес пошуку причин неконструктивної поведінки.

По-друге, молода людина має усвідомити істинні причини своєї конфліктної поведінки. У неї мають поступово розвиватися здібності в умінні ставити себе на місце інших людей, правильно будувати відносини з ними.

По-третє, у процесі реалізації системи функцій відбувається розвиток психічних процесів особистості (уваги, пам'яті, мислення, волі, уяви та ін.). Не можна оволодіти культурою цільової самоорієнтації без розвиненої уяви, або опанувати організаційною культурою без сили волі тощо. У свою чергу, психічні процеси впливають на формування орієнтовної основи поведінки і діяльності особистості, тобто оволодіння нею системою представлених функцій самодіагностики.

По-четверте, системно-функціональний підхід дозволяє оперативно аналізувати причини конфліктності молоді, попереджати їх і долати, здійснюючи соціально-психологічне регулювання цим процесом. Як попередження, так і подолання конфліктів пов'язані з оволодінням молоддю орієнтовною основою поведінки та діяльності [16].

По-п'яте, системно-функціональний і системно-рольовий підходи до формування особистості органічно взаємопов'язані, адже для реалізації тієї чи іншої ролі особистість має знати і неухильно виконувати послідовність своїх дій.

Мається на увазі те, що системно-функціональна діяльність особистості структурно входить у виконувану нею соціальну роль. Виділені модулі надають системні орієнтири у вивченні причин конфліктної поведінки молоді, оскільки вони включають всі елементи (функції), об'єктивно притаманні психологічній діагностиці; поєднують у собі діагностику і самодіагностику; представлені в тій об'єктивній технологічній послідовності, яка властива в однаковій мірі об'єктивній структурі діяльності і саморегуляції особистості.

1.2. Специфіка міжособистісної взаємодії у молодіжному середовищі та її культура

Як показав попередній аналіз, наразі вимоги, що пред'являються до будь-якої діяльності, незмінно пов'язуються з культурою. Висока культура – необхідна умова ефективності будь-якої взаємодії і провідний чинник вдосконалення особистісних якостей особистості. У сучасних умовах особливо зростає роль розвитку культури міжособистісної взаємодії молоді [16].

Культуру міжособистісної взаємодії вчені розглядають як високий рівень організації діяльності та взаємин через інтеграцію морально-комунікативних, соціально-психологічних і діяльнісно-поведінкових функцій, що забезпечують оптимальний особистісний розвиток суб'єктів міжособистісної взаємодії [19].

Для об'єктивної оцінки ефективності розвитку культури міжособистісних відносин необхідно обґрунтувати відповідні критерії та показники її розвитку у молоді. Саме виділення чітких критеріїв є однією з вимог методології психологічних досліджень.

Знання конкретних показників, з одного боку, забезпечує цілеспрямованість і предметність корекційних зусиль, відповідає інтересам саморозвитку [13].

На основі аналізу літературних джерел визначено структуру культури міжособистісної взаємодії молоді, яка включає такі критерії: когнітивний, емоційно-мотиваційний, діяльнісно-практичний, регулятивний [13].

Розглянемо докладніше кожен з названих критеріїв, особливості їх проявів у міжособистісній взаємодії.

Когнітивний критерій культури міжособистісної взаємодії молоді виражається у певному рівні етичних знань, які є основою для практичного втілення їх у повсякденних взаєминах. Тому він включає знання норм моралі, правил міжособистісного спілкування, способів міжособистісної вза-

ємодії, що сприяють встановленню позитивних відносин і запобігають виникненню конфліктних ситуацій [16].

Крім того, когнітивний критерій культури міжособистісної взаємодії передбачає знання цінностей, зразків поведінки, які орієнтують у виборі етичних дій. При цьому вчені виходять з розуміння того, що знання особистості про себе і навколишню дійсність, про систему складних соціальних навичок міжособистісної взаємодії, про способи поведінки і певні сценарії дій в системі міжособистісної взаємодії, вміння і навички моральної взаємодії, життєвий досвід, сформованість певних якостей характеризують компетентність особистості у сфері взаємин і забезпечують ефективність у спілкуванні з іншими [10].

Разом із тим, формування культури міжособистісної взаємодії вимагає переходу засвоєних знань з плану зовнішнього до плану внутрішнього, адже як зазначає І. Бех, саме тоді норми, ідеали, правила, зразки поведінки набувають роль корекційного фактору, коли перетворюються в особисті принципи життєдіяльності, тобто стають внутрішніми мотивами поведінки особистості [28].

З урахуванням цього когнітивний компонент набуває моральну цінність в структурі культури міжособистісної взаємодії за умови його органічного злиття з почуттями, тобто в разі, коли молода людина відчуває внутрішню потребу і готовність діяти згідно з нормами моралі, а також протистояти тому, що їм суперечить [13].

Тільки в такій ситуації пройняті усвідомленими почуттями знання стають системоутворюючим елементом досвіду молодої людини у встановленні гуманних взаємин [47].

Таке бачення дозволило дослідникам виділити в структурі культури міжособистісної взаємодії молоді когнітивний критерій, який створює основу для реалізації інших структурних компонентів і включає в себе знання про норми, правила, цінності, принципи взаємин, культуру спілкування, про ознаки проявів культури у міжособистісних взаєминах, про оптимальні

способи поведінки у ситуаціях міжособистісної взаємодії і характеризують співвідношення рівня розвитку знань про культуру взаємин, про норми, правила міжособистісної взаємодії, про способи і засоби етичної поведінки у відносинах, відображає рівень знань та їх дієвість у встановленні та реалізації взаємовідносин у молодіжному середовищі.

Показниками когнітивного критерію культури міжособистісних відносин молоді вважають [16]:

- знання про різні способи комунікації;
- знання про оптимальні способи поведінки у ситуаціях взаємодії;
- усвідомлення цінностей взаємин, оперування моральними поняттями.

Емоційно-мотиваційний критерій культури міжособистісних відносин молоді представляє наявність емоцій, почуттів, потреб, мотивів, відповідних вищих потреб особистості і соціуму.

Загальновідомо, що у міжособистісних відносинах емоції і почуття виступають складною формою поведінки і реалізуються в готовності людини діяти відповідним чином по відношенню до іншого. Так, поведінка і манери одного з суб'єктів відносин визначають характер дій іншого суб'єкта, викликаючи відповідні реакції [13].

Будучи за своєю природою індивідуальними переживаннями, емоції і почуття у відносинах набувають характеру знакових посилань, які вимагають правильної інтерпретації. Висновок про внутрішні переживання іншого будується переважно шляхом приписування мотивів, зміст яких залежить від світогляду суб'єкта.

Саме тому особливе значення для збереження позитивних міжособистісних взаємин має здатність суб'єктів відносин до подолання багажу власного досвіду, відходу від свого «Я» і наближення до «Я» іншої людини, здатність подивитися на ситуацію очима іншого і оцінити її саме з його позиції [15].

Ефективність міжособистісних відносин залежить й від емпатійних навичок особистості. Інтенсивність розвитку емпатійних якостей молодшої людини залежить від глибини знань і уявлень про інших людей, від здатності до гнучкого і винахідливого їх використання у стосунках. Розуміння іншого, як зазначає вчений, пов'язане з розумінням себе, своїх потреб, мотивів поведінки [12].

Прагнучи пізнати себе, молода людина вдається до аналогій, і тому повнота, точність сприйняття і розуміння іншого зумовлюють успіх у взаємодії з ним. Подання про себе, засноване на уявленні про іншого, ефективно формується у процесі взаємодії молодих людей, коли вони спільно приймають рішення, планують спільні дії. У такій ситуації з'являються можливості для оцінки суб'єктами взаємин один одного, зміни своїх дій і поведінки партнера, організації і коригування стратегії власної поведінки і вчинків [43].

Як відомо, емоції тісно пов'язані з мотивами поведінки. У мотивах поведінки особистості об'єктивно втілюються моральні норми, правила, принципи взаємин. Мотиви виникають, розвиваються і формуються на основі потреб, які є джерелом активності молодшої людини. Вони регулюють її поведінку, визначають спрямованість мислення, почуттів, волі. Емоційні процеси, відбиваючись у суб'єктивних переживаннях, оцінюють потреби особистості і ті обставини, які сприяють або заважають їх задоволенню, тим самим спонукаючи індивіда до відповідних поведінкових актів [72].

Отже, емоційно-мотиваційний компонент культури міжособистісних відносин молоді розкривається в емоційно-позитивному ставленні до інших, у прагненні проявляти культуру у міжособистісній взаємодії, у реалізації дій, вчинків, викликаних ціннісним ставленням до іншого, і розкриває специфіку внутрішніх спонукань молоді (потреб, мотивів, установок) щодо здійснення тих чи інших вчинків, які реалізуються у спілкуванні, у поведінці, у діяльності [16].

Показниками емоційно-мотиваційного критерію культури міжособистісної взаємодії молоді вважають:

- усвідомлення необхідності дотримання культури міжособистісної взаємодії і прагнення до виявлення моральних дій у стосунках;
- характер емоційного сприйняття суб'єктів відносин;
- мотивацію дій у ситуаціях міжособистісної взаємодії [13].

Процес осмислення сутності культури міжособистісної взаємодії передбачає сприйняття емоційно-чуттєвої привабливості культури взаємин, визнання цінності кожної особистості, бажання і потреби власного вдосконалення. Тому розвиток емоційно-мотиваційного компоненту культури взаємин перш за все вимагає усвідомлення молоддю необхідності і прагнення проявляти культуру у щоденних стосунках, формування потреби в удосконаленні своєї поведінки, в оволодінні механізмами культури міжособистісної взаємодії [41].

Вирішенню цього завдання сприяють такі дії: аналіз власної поведінки і особливостей своєї особистості, які спрямовують дії у взаєминах з іншими, виявлення недоліків своєї поведінки у міжособистіській взаємодії, аналіз причин своєї рольової позиції в системі міжособистісних відносин, формування потреби у засвоєнні етичних знань, у придбанні умінь і навичок з метою застосування їх у повсякденних взаєминах.

Тому культуру міжособистісної взаємодії молоді об'єктивно можна оцінити за її діями, вчинками, мовою і поведінкою в цілому, які є складовими діяльнісно-практичного критерію культури міжособистісної взаємодії.

Діяльнісно-практичний критерій культури міжособистісної взаємодії представлений поведінкою молоді у міжособистісних відносинах визначається її моральними переконаннями, життєвими цінностями, рівнем сформованості знань про правила і норми взаємин, та свідчить про нерозривний зв'язок названих компонентів структури культури міжособистісної взає-

модії. Він відображає ставлення до іншої людини, самоповагу, рівень сформованості особистісних якостей.

Конкретним проявом діяльнісно-практичного критерію культури міжособистісної взаємодії молоді є особлива форма її соціальної поведінки – вчинок.

Вибір поведінкових форм міжособистісної взаємодії залежить від почуттів, які особистість переживає щодо інших. На основі цих почуттів молодша людина виробляє стратегію своєї поведінки і взаємин. Такі почуття ґрунтуються на взаємних очікуваннях, вимогах, які складаються між індивідами. Вони закріплюються у правилах, нормах, стандартах поведінки [11].

Особливо важливим в цьому аспекті є вибір суб'єктом відносин адекватних форм поведінки у випадках, коли людина відчуває антипатію по відношенню до іншого [10].

Поведінкові якості молодшої людини, які характеризують культуру її ставлення до інших, визначають так: особистість враховує присутність іншої людини і вибудовує свої дії з урахуванням її інтересів; не зазіхає на її місце у просторі, контролює свій настрій, не переводить на себе увагу всіх присутніх, не пригнічує ініціативи іншого, завжди готова висловити доброзичливе ставлення і привітність; вибудовує поведінку відповідно до ситуації, висловлюючи згоду з тим, що відбувається [17].

При визначенні показників діяльнісно-практичного критерію культури міжособистісної взаємодії вважається необхідним взяти до уваги культуру спілкування молодшої людини, здатність вибирати відповідну тактику і стратегію етичної поведінки з урахуванням особливостей ситуації взаємин, особисту потребу і конкретну ситуацію, вміння уникати конфліктних ситуацій і вирішувати їх; здатність протистояти деструктивним формам поведінки, здатність осмислювати результати своїх вчинків і вміння вносити корективи у свою поведінку [1].

Критерієм оцінки названого компонента є ступінь дотримання норм і правил поведінки, її стійкість, стабільність, незалежність від емоційних станів.

Таким чином, до показників діяльнісної-практичного компоненту культури критерію міжособистісної взаємодії молоді відносять:

- дотримання загальноприйнятих правил поведінки у відносинах з іншими;
- негативне ставлення до проявів антикультури у взаєминах з іншими;
- дотримання етичних аспектів поведінки у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Акцентується увагу на тому, що моральність з'являється там, де є вільний усвідомлений вибір під власну відповідальність [62].

Тому важливою умовою міжособистісної взаємодії є здатність до свідомої регуляції молоддю своєї поведінки. Молода людина має пам'ятати, що її бажання, потреби, інтереси в будь-який момент можуть перетнутися з інтересами, потребами, бажаннями інших людей, тому, щоб своїми діями і вчинками не завдавати неприємностей іншим, вона має постійно контролювати власну поведінку, свідомо обирати моральні дії з урахуванням конкретних обставин ситуації міжособистісної взаємодії.

Розвиток культури спілкування особистості – багаторівневий процес. Виховання культури спілкування особистості має бути націлене на формування суб'єкта культури, здатного критично оцінювати всі переваги і недоліки сучасної соціокультурної ситуації, який вміє безпомилково розпізнавати процеси, що руйнують основи культури, і в міру власних можливостей протидіяти їм [19].

Саме внаслідок цього проблема культури міжособистісної взаємодії передбачає виховання у молоді здатності вільно керувати своєю поведінкою і вчинками, контролювати власні емоції, інакше кажучи, пов'язана з необхідністю формування умінь і навичок саморегуляції.

Важливою умовою формування здатності до саморегуляції молоді є адекватне уявлення про себе, позитивна оцінка своєї особистості в цілому, самоповага, прагнення розвивати кращі якості [34; 82].

Регуляція культури міжособистісної взаємодії передбачає наявність ідеалу, який містить портрет «кращого Я», систему норм, виконання яких є засобом досягнення моральної мети, ідеалу, оцінки поведінки; специфічні форми соціального контролю, що забезпечують виконання норм [45].

Здатність до побудови взаємин вимагає також умінь саморефлексії, самоаналізу.

Отже, регулятивний компонент культури міжособистісної взаємодії передбачає здатність об'єктивно оцінювати себе, інших, ситуацію взаємодії і вміння прогнозувати наслідки взаємодії; високий ступінь самоконтролю власних емоційних станів, потреб, інтересів, бажань; здатність діяти відповідно до соціально схвалюваних норм поведінки; вміння коригувати можливі порушення у взаєминах з іншими.

Засобами розвитку саморегуляції у молоді є рішення задач, пов'язаних з організацією життєдіяльності; обговорення та вирішення проблем, що виникають у міжособистісній взаємодії; створення ситуації морального вибору з метою вироблення навичок саморегуляції.

Таким чином, регулятивний критерій культури міжособистісної взаємодії відображає здатність до саморегуляції власної поведінки, емоційних станів.

Рівень саморегуляції поведінки у взаєминах з іншими визначається ступенем розвитку їх самопізнання, самоаналізу, самооцінки, самоконтролю.

Показниками регулятивного критерію культури міжособистісної взаємодії є:

- ступінь розвитку саморегуляції і контролю своєї поведінки в стосунках з іншими;

- здатність робити свідомий моральний вибір на основі сформованих оціночних еталонів;
- саморегуляція емоцій, станів, почуттів, поведінки [1].

Всі вищенаведені критерії та показники культури міжособистісної взаємодії не тільки розкривають і характеризують складний процес становлення і розвитку молодого людини, а й надають підстави визначати ті теоретичні і практичні основи, які дозволять забезпечити високий рівень її загальної культури.

1.3. Соціалізація молоді та її саморегуляція у векторі міжособистісної взаємодії

Зупинимося докладніше на такому компоненті культури міжособистісної взаємодії молоді як розвиток навичок саморегуляції.

Під усвідомленою саморегуляцією розуміють системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини щодо ініціації, побудови, підтримки та управління різними видами і формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення прийнятих людиною цілей [97].

Показано, що системно-функціональний підхід до аналізу структури регуляторних процесів є найбільш адекватним для побудови загальної концептуальної моделі процесу усвідомленої саморегуляції. Це означає, що процес усвідомленої саморегуляції має бути відображений як цілісна, замкнута за структурою, інформаційно відкрита система, реалізована взаємодією функціональних ланок, підставою для виділення яких є властиві або специфічні регуляторні функції, системна «співпраця» яких реалізує цілісний процес регуляції, забезпечує досягнення прийнятої суб'єктом мети [98].

При всій різноманітності проявів саморегуляція має наступну структуру.

Прийнята суб'єктом мета діяльності. Ця ланка виконує загальну системоутворювальну функцію; весь процес саморегуляції формується для досягнення прийнятої мети в тому її вигляді, як вона усвідомлюється суб'єктом.

Суб'єктивна модель значущих умов. Вона відображає комплекс тих зовнішніх і внутрішніх умов активності, урахування яких сам суб'єкт вважає за необхідне для успішної діяльності. Така модель несе функцію джерела інформації, на підставі якої людина здійснює програмування власних дій. Модель включає інформацію про динаміку в процесі діяльності [122].

Програма виконавчих дій. Реалізуючи цю ланку саморегуляції, суб'єкт здійснює регуляторну функцію побудови, створення конкретної програми виконавчих дій. Така програма є інформаційним утворенням, яке визначає характер, послідовність, способи та інші (в тому числі динамічні) характеристики дій, спрямованих на досягнення мети в тих умовах, які виділені самим суб'єктом як значимі, в якості підстави для прийнятої програми дій.

Система суб'єктивних критеріїв досягнення мети є функціональною ланкою, специфічною саме для психічної регуляції. Вона несе функцію конкретизації і уточнення вихідної форми і змісту мети. Загальне формулювання мети дуже часто не достатнє для точного, спрямованого регулювання, і суб'єкт долає вихідну інформацію невизначеності мети, формуючи критерії оцінки результату, відповідні суб'єктивному розумінню прийнятої мети [7].

Контроль і оцінка реальних результатів – це регуляторна ланка, яка несе функцію оцінки поточних і кінцевих результатів щодо системи прийнятих суб'єктом критеріїв успіху. Вони забезпечують інформацію про ступінь відповідності або неузгодженості між запрограмованим ходом діяльності, її еталонними і кінцевими результатами і реальним ходом досягнення.

Рішення про корекцію системи саморегуляції. Функція цієї ланки позначена в її назві. Специфіка ж реалізації цієї функції полягає в тому, що якщо кінцевим (часто видимим) моментом такої корекції є корекція власних виконавчих дій, то первинною причиною цього може слугувати зміна, внесена суб'єктом у ході діяльності у будь-яку іншу ланку регуляторного процесу, наприклад, корекція моделі значущих умов, уточнення критеріїв успішності та ін. [12].

Всі ланки регуляторного процесу, будучи інформаційними утвореннями, системно взаємопов'язані і отримують свою змістовну і функціональну визначеність лише у структурі цілісного процесу саморегуляції.

У контексті вивчення особистісної саморегуляції встановлено, що вона [12] включає до складу структурно-функціональних компонентів системи саморегуляції особистості такі складові: цінності і цілі, ідеали і образ «Я», а також рівень домагань і самооцінку. Ці компоненти співставні з моделлю усвідомленої регуляції і є процесуальною, динамічною формою існування цих компонентів, як системи, що детермінує активність особистості.

Запропонована модель усвідомленої саморегуляції може бути віднесена до моделі першого рівня саморегуляції – операційно-технічної (пов'язаної зі свідомою організацією дії за допомогою засобів, спрямованих на її оптимізацію) [81].

Автори пропонують виділити другий рівень саморегуляції – мотиваційний, пов'язаний з організацією загальної спрямованості діяльності за допомогою свідомого управління своєю мотиваційно-потребнісною сферою [7].

Цей рівень включає дві форми: саморегуляцію як вольову поведінку і саморегуляцію як одну зі складових діяльності переживання.

Специфіка другої форми саморегуляції, її основна відмінність від волі, що також виконує функцію управління мотиваційною сферою, полягає у спрямованості на гармонізацію останньої, усунення конфліктів і про-

тиріч на основі свідомої перебудови і породження смислів, в той час, як воля спрямована, перш за все, на подолання перешкод на шляху досягнення мети.

До складу цього рівня входять рефлексія і смислове зв'язування. Рефлексія дозволяє молодій людині зайняти зовнішню позицію по відношенню до себе і своїх дій, а смислове зв'язування призводить до формування нової смислової системи через встановлення зв'язку між ціннісною сферою особистості і нейтральним змістом певних переживань в емоційно заряджений смисл.

В якості методологічної підстави узагальненої моделі регуляції психічної діяльності покладене поєднання системного і міжсистемного підходів, що відображає, на думку вчених [56; 57], як цілісність, так і нестійкість, невпорядкованість процесів регуляції.

У моделі психічна активність поділяється на три типи: поточна, ситуативна і довгострокова. Поточна активність ініціалізується необхідністю забезпечення безпосереднього реагування на події, ситуативна – пошуком виходу з певної ситуації, довгострокова – формуванням загальної стратегії поведінки.

Ці витoki психічної активності лежать у трьох різних сферах, які якісно відрізняються між собою і не можуть бути зведені один до одного. Тому психічна регуляція в цілому включає в себе три самостійні системи: поточного, ситуативного і довгострокового регулювання.

У кожній з систем виділяється по три рівня регуляції. В системі поточної регуляції це рівні активаційно-енергетичної стабілізації, безпосередньої взаємодії і опосередкованої координації, в системі ситуативної регуляції – рівні ситуативного реагування, емоційного оволодіння і чуттєвої спрямованості, в системі довгострокового регулювання – рівні програмно-цільової організації, особистісно-нормативних змін і світоглядних корекцій [1].

Фактором, що ініціює процес регуляції, розглядається невідповідність між об'єктивною дійсністю і суб'єктивним, внутрішнім світом молоді людини, що виникає внаслідок суб'єктивно значущих змін у них. Молода людина прагне оцінити і зрозуміти зміни, що відбуваються, тобто подолати вказану невідповідність, що спрямовує, організує її подальшу активність. Ступінь невідповідності визначає як тип психічної активності (поточну, ситуативну, довгострокову), так і клас проблемностей (або різні форми невідповідності/невизначеності, неоднозначності, ускладнення): проблемні моменти (коли відзначається незначний ступінь невідповідності), проблемні ситуації (з досить суттєвим ступенем невідповідності) та проблеми (з найбільш серйозним ступенем невідповідності) [124].

Проблемності в системі ситуативної регуляції за своєю сутністю пов'язані з необхідністю емоційного реагування на події, їх оцінку та оволодіння ситуацією. Ступінь невідповідності між об'єктивною дійсністю і її психічним відображенням вже не дозволяє здійснювати поточну активність, тому процеси виникнення і подолання зазначених проблем будуть не настільки швидкими і як мінімум мають належати до класу проблемних ситуацій [7].

Виділення таких проблем емоційного характеру, як одного з видів невідповідності між об'єктивною дійсністю і її психічним відображенням, багато в чому аналогічні розумінню емоцій як невідповідності між очікуваною і реальною інформацією [17]. У той же час проблемний характер емоцій побічно підтверджується використанням в їх характеристиці понять первинної і вторинної оцінки, а також переоцінки в теорії стресу [11].

Таким чином, в одній системі можуть виникати проблемності, що належать до різних класів: в системі поточної регуляції – проблемні моменти і проблемні ситуації; в системі довгострокового регулювання – проблемні ситуації і проблеми. Тільки в системі ситуативної регуляції

можлива поява проблемностей тільки одного класу – проблемних ситуацій [27; 35].

Слід зазначити, що поняття індивідуального стилю саморегуляції розглядають як засіб реалізації суб'єктного підходу до дослідження індивідуально-типових форм довільної активності людини [33].

Можна сказати, що активність людини як індивіда, особистості та індивідуальності здійснюється у формі дії, тобто різних видів активності (практична діяльність, спілкування, пізнання, поведінка тощо) і регулюється свідомістю у формі процесів саморегуляції різних видів активності (функціональні системи, кільцевий контур регуляції, система усвідомленої саморегуляції діяльності тощо). Таке виділення двох сторін єдиного процесу психічної активності людини у формі двох специфічних способів її існування слугувало методологічною передумовою концепції [14].

Індивідуальні форми активності людини здійснюються, з одного боку, згідно з конкретними життєвими обставинами, а з іншого – у тій формі, як вони обумовлюються і детермінуються її індивідуальними властивостями. Дотримуючись прийнятої вище логіки, потрібно виділяти дві форми індивідуального стилю: індивідуальний стиль реалізації дії, тобто різних видів активності, і індивідуальний стиль функціонування свідомості, тобто саморегуляції цієї активності. Обидві форми взаємопов'язані у процес взаємодії людини зі світом: людина – саморегуляція активності – реалізація активності – дійсність.

Така узагальнена схема взаємодії молодої людини зі світом у разі конкретного суб'єкта може бути представлена наступним чином: суб'єкт – індивідуальний стиль саморегуляції активності – індивідуальний стиль активності – вимоги дійсності [98].

Виходячи з цього, індивідуальний стиль є індивідуально-типовою своєрідністю саморегуляції і реалізації довільної активності людини. Індивідуальний стиль саморегуляції характеризується індивідуально-типовим комплексом її стильових особливостей [35].

До індивідуально-типових, або стильових особливостей саморегуляції відносять, по-перше, індивідуальні особливості регуляторних процесів, що реалізують основні ланки системи саморегуляції, наприклад, планування, моделювання, програмування і оцінку результатів. Основні лінії індивідуальних розбіжностей полягають у нерівномірній розвиненості цих процесів, або у специфічних особливостях індивідуального профілю регуляції.

По-друге, існують стильові особливості, які характеризують функціонування всіх ланок системи саморегуляції та одночасно є регуляторно-особистісними якостями (наприклад, самостійність, надійність, гнучкість, ініціативність).

Регуляторно-особистісні властивості в силу їх системного характеру можуть бути як передумовами формування того чи іншого стилю регуляції, так і новоутвореннями у процесі його формування.

Стильові особливості регуляції в силу того, що вони абстраговані від змістовних аспектів діяльності, в якій реалізуються, і в тій мірі, в якій вони типові для даної людини і обумовлені особистісними структурами вищого порядку, – вводять діяльність суб'єкта у більш широкий особистісний і більш узагальнений діяльнісний контекст саме через приналежність структурі стилю саморегуляції [17].

Стильові особливості набувають рис конкретного стилю саморегуляції діяльності в тому випадку, коли під впливом вимог конкретної діяльності і особистісних, характерологічних змінних формується індивідуально-типовий комплекс стильових особливостей регуляторних процесів, тобто реалізується інтеграційна функція стилю саморегулювання.

Особистісна змінна визначає індивідуально-типові особливості даного комплексу, його характерологічну канву. Вимоги дійсності дозволяють визначити особливості регуляторики, що сприяють успіху діяльності, і недостатньо розвинені для забезпечення успішності.

Складовими індивідуального стилю регуляції є індивідуально-типові особливості саморегуляції. Стиль діяльності пов'язаний з особливостями конкретного виду діяльності, її способами і прийомами, а одиниці індивідуального стилю носять більш узагальнений характер. Дійсно, про наявність стильових особливостей довільної активності можна говорити лише тоді, коли всі характерні для даної людини особливості регуляції мають тенденцію стійко проявлятися у різних життєвих ситуаціях, різноманітних видах діяльності і поведінки. При цьому якщо індивідуальний стиль діяльності описують у першу чергу як темпераментний профіль її виконання, то, характеризуючи стиль регуляції, звертаються до регуляторно-особистісних, характерологічних властивостей суб'єкта діяльності [17].

Слід підкреслити, що стиль саморегуляції не є пасивним інтегратором впливу зовнішніх і внутрішніх умов існування людини, а являє собою результат акумуляції найбільш типових способів регуляції досягнення цілей, що сформувалися у суб'єкта.

Поняття індивідуального стилю саморегуляції активності включає не тільки і не стільки пристосувальну активність [70; 79], але й активність молодшої людини, що перетворює оточуючий світ і себе як суб'єкта цієї активності. Більш того, саме розвиток уявлень про системоутворюючі функції індивідуального стилю регуляції може наблизити до розуміння психологічних механізмів формування нових суб'єктних якостей у процесі висування і досягнення нових для суб'єкта цілей або при оволодінні новими видами діяльності.

Системоутворююча функція стилю саморегуляції проявляється в новоутвореннях – суб'єктних властивостях людини, які утворюються у процесі формування стійких стильових проявів регуляторних процесів і є одночасно особистісними, характерологічними (наприклад, властивість самостійності).

Стиль саморегуляції, хоча і реалізується у конкретних стилях діяльності, але, будучи більш узагальненим і пов'язаним з особистісними струк-

турами вищого порядку, включений у більш широкий контекст життєдіяльності молодого людини [16].

У стилі саморегуляції, як формі індивідуального стилю активності, можуть бути виділені не тільки структурні, а й рівневі характеристики стилю. Останні описуються розвиненістю цілісної системи саморегуляції та відповідно розвиненістю і рівнем взаємопов'язаності, що реалізують її функціональні процеси. До структурних характеристик належать співвідношення (регуляторний профіль функціональної виразності) і характер взаємозв'язків (наявність компенсаторних відносин) між функціональними процесами, що реалізують окремі ланки системи саморегуляції довільної активності молодого людини [12].

Дослідження експериментально показали, що рівневі характеристики пов'язані з ефективністю стилю саморегуляції і є суттєвою передумовою продуктивності діяльності, в якій він реалізується. Структурні характеристики, зокрема, специфіка індивідуального профілю вираженості основних процесів саморегуляції, багато в чому залежать від особистісних, характерологічних особливостей людини [33].

Виділяють гармонійний тип регуляції, коли всі її основні процеси або ланки розвинені приблизно на одному рівні (згладжений профіль регуляції), і акцентуований, тобто характеризується різним ступенем сформованості окремих регуляторних ланок (шпилястий профіль) [14].

Акцентуований профіль регуляції характеризується не тільки загальним рівнем саморегуляції і взаємозв'язком ланок саморегуляції, а й специфікою їх регуляторного профілю, ступенем розвиненості окремих регуляторних ланок і характером їх взаємозв'язків (наявністю компенсаторних відносин).

Розглянемо багаторівневу систему регуляції життєдіяльності (де під життєдіяльністю людини мається на увазі всі можливі прояви її активності). У цій системі можна виділити два блоки [53].

1. Зовнішній блок регуляції – відкрита частина функціональної системи, що забезпечує вибір оптимальних міжособистісних відносин, поведінки, діяльності і психічного стану.

2. Внутрішній блок визначає процеси, спрямовані на збереження гомеостазису у відносно закритій частині системи, що відповідає за пристосувальну діяльність організму.

Перший і найвищий рівень системи – соціально-психологічний. Найбільший інтерес тут представляє регуляція міжособистісних відносин.

Другий рівень в ієрархічній (тобто побудованій за принципом підпорядкування) системі – особистісний, найважливішим об'єктом дослідження на цьому рівні є регуляція поведінки особистості.

Третій рівень – рівень психічних процесів. На цьому рівні вивченню підлягають особливості управління та регулювання діяльності.

Четвертий рівень – рівень психічних станів. Об'єктом дослідження є управління і регулювання психічних рівнів реагування, що проявляються у вигляді переживань.

П'ятий рівень – рівень регуляції функціональних станів, динамічною стороною яких є прояви периферичної нервової системи, (соматичного і вегетативного відділів).

Поняття «психічні стани» і «функціональні стани» не тотожні, хоча і тісно пов'язані між собою. Під психічним станом людини вона розуміє цілісну характеристику її психічної діяльності за певний період часу, яка відображає складну структуру взаємозв'язків з вище- і нижче розташованими рівнями системи психічної регуляції, утворену процесами самоуправління і саморегуляції. Психічний стан включає в себе і суб'єктивний досвід особистості, і способи його вираження та базується на функціональному стані мозку. При цьому, якщо психічний стан є цілісною інтегральною характеристикою діяльності всіх елементів, що беруть участь в даному психічному акті, то функціональний стан характеризує процеси регуляції у фізіологічних системах, які забезпечують психічну діяльність.

Таким чином, при розгляді питання регуляції станів людини необхідно диференціювати самоуправління усвідомленими компонентами психічних станів і саморегуляцію функціональних станів організму.

Кожен з рівнів у цілісній системі регуляції життєдіяльності пов'язаний з усіма іншими, залежить від них і системи в цілому. Чим вище рівень, тим більш інтегровані його властивості, тим більшу «вагу» він має в цілісній системі. Близькі рівні тісно пов'язані прямими «нисхідними» і «висхідними» впливами. Зв'язки між віддаленими рівнями можуть бути як прямими, так і опосередкованими проміжними рівнями системи [12].

Рівень психічних станів є своєрідною буферною межею складних взаємин між біологічними і синтетичними факторами середовища і особистістю, що здійснює функцію їх координації.

Оскільки всі рівні системи життєдіяльності молодшої людини взаємопов'язані, зміна на будь-якому з них веде до зміни всієї системи в цілому. Можна зробити висновок, що, здійснюючи цілеспрямовану регуляцію (управління) процесів, які відбуваються на рівні психічних станів, можна оптимізувати стан всієї системи. Психічні стани в цьому випадку, крім зазначеної функції, набувають функцію регулятора відносин, поведінки, діяльності і навіть функціонального стану організму [17].

Психічна саморегуляція – це вплив на себе за допомогою слів і образів з метою управління діяльністю і психічними станами [107; 120].

Психічна саморегуляція є одним з рівнів саморегуляції – загальної регуляції систем організму. Саморегуляція бере участь в управлінні функціями організму, розвитку психіки і організму в цілому. Психічна саморегуляція спільно з іншими рівнями регуляції (нервовою і гуморальною) забезпечує функціонування і розвиток людини як багатокomпонентної системи [5; 6; 107; 120].

За допомогою процесу саморегуляції людина управляє своїм характером і поведінкою, контролює свій емоційний стан, виконує фізичну і розумову діяльність, формує, розвиває та вдосконалює навички різних видів

діяльності і спілкування. Цілі саморегуляції – виконання діяльності і управління актуальним станом. Цілями можуть виступати образи майбутніх результатів діяльності і спілкування.

Засоби психічної саморегуляції – психічні образи, самовплив за допомогою мови, зусилля волі і емоційні переживання. За допомогою образів, емоцій, мовних впливів на себе людина організує себе і досягає поставленої мети діяльності.

Результати психічної саморегуляції можуть бути найближчими (ситуативними) – зміна настрою, активності, концентрації уваги, і відстроченими за часом – розвиток вольових якостей, організованості, стриманості [107].

Отже, психічна саморегуляція є відкритою ієрархічно організованою структурою.

Компонентами саморегуляції є:

- мета діяльності;
- значущі умови;
- програма виконавчих дій;
- система критеріїв успішності діяльності;
- контроль і оцінка отриманих результатів;
- корекція системи саморегуляції [107].

Види психічної саморегуляції в залежності від ступеня усвідомленості:

- мимовільна, несвідома;
- довільна, усвідомлювана;
- частково усвідомлювана [120].

Завдяки довільній саморегуляції людина може виконувати діяльність в стані тривоги, стресу, втоми.

Освоєння прийомів психічної саморегуляції відбувається при оволодінні культурними і гігієнічними навичками, в процесі гри, навчальної та трудової діяльності, в процесі спілкування [103; 122].

Специфіка навичок саморегуляції залежить від умов соціального середовища і видів діяльності, якими займається молода людина.

У процесі соціалізації і розвитку молодої людини особливості психічної саморегуляції закріплюються в різних ситуаціях, формується стиль саморегуляції [5].

Вчені виділяють такі стильові характеристики саморегуляції:

- планування;
- моделювання;
- програмування;
- оцінювання результатів;
- гнучкість;
- самостійність [120].

Співвідношення значень цих характеристик стилю складає профіль саморегуляції. Особливості профілю розрізняються залежно від типологічних і особистісних якостей молодої людини. Показниками розвитку саморегуляції є рівень розвитку і різноманітність сформованих навичок саморегуляції.

Прийоми саморегуляції комплексні і припускають включення різних сфер психіки: сенсорної, перцептивної, інтелектуальної, емоційної, вольової та ін. [42].

Кожна сфера може займати домінуюче положення у саморегуляції.

Розрізняють вербальні і невербальні прийоми саморегуляції.

До вербальних відносять: самонавіювання, самопереконання, самоаналіз, аналіз ситуації.

До невербальних – дихальні, фізичні вправи, перемикання уваги, сюжетні вистави (візуалізація) [107].

Методи саморегуляції являють собою сукупність вербальних і невербальних прийомів. Дані прийоми можуть бути реалізовані послідовно. Використання цих методів дозволяє об'єднати вербальні і невербальні спо-

собі саморегуляції, що може привести до підвищення ефективності саморегуляції [5; 6; 107; 120].

Прикладами методів саморегуляції є ідеомоторне тренування, психом'язове тренування, релаксація за Джекобсоном, аутогенне тренування Шульца [15].

Ще один метод саморегуляції – підвищення впевненості в собі в процесі соціально-психологічного тренінгу, як виду групової роботи, спрямованого на розвиток соціально-психологічної компетентності [9; 100].

Слід наголосити, що наразі соціально-психологічний тренінг є одним з методів активного навчання та психологічної корекції. Соціально-психологічний тренінг спрямований на допомогу у вирішенні проблем у спілкуванні.

У процесі соціально-психологічного тренінгу робота включає рефлексію своєї поведінки і поведінки інших учасників тренінгу.

Впевненість – складний психологічний феномен. Аспекти впевненості в собі:

- впевненість як властивість особистості (позитивна оцінка власних навичок і здібностей);
- впевненість в собі як основа адекватної поведінки;
- впевненість в собі як віра у власні сили;
- впевненість в собі як розуміння того, що людина виглядає достойно в очах оточуючих людей;
- впевненість в собі як здатність до саморегуляції [107].

Соціально-психологічний тренінг може будуватися як програма комплексного впливу на всі перераховані аспекти прояву впевненості в собі, так і як тематичний тренінг [100].

Важливим аспектом саморегуляції є вдосконалення навичок спілкування та міжособистісної взаємодії. Це стосується і манери триматися, і зовнішнього вигляду, і стилю мовлення та ін. Соціально-психологічний

тренінг надає можливість відпрацювати навички спілкування на різних рівнях; способи формування атракції; самоподачу у спілкуванні, пов'язану з емпатією і атракцією. Найбільш ефективний спосіб вдосконалення спілкування – активне слухання, яке включає:

- увагу до головних і доповнюючих моментів;
- визнання і реагування;
- забезпечення відповідного зворотного зв'язку і звернення уваги на загальний процес спілкування;
- невербальне спілкування;
- інтерес до змісту повідомлення і співрозмовника, до його почуттів (емпатія);
- постановку специфічних і уточнюючих питань [107].

Як зазначалося вище, у будь-якій взаємодії можливе виникнення конфліктної ситуації.

Основне завдання – навчитися правильно конфліктувати, домагатися вирішення проблеми спільними зусиллями. Комунікативні здібності та навички ефективного спілкування потребують психопрофілактики:

- ревізії своїх навичок в спілкуванні;
- навчання з відпрацювання умінь і навичок згладжування конфліктів;
- підвищення довіри;
- розвитку грамотної, чіткої мови;
- розвитку інтуїції;
- формування установок на вирішення проблем, конфліктів; взаєморозуміння;
- вдосконалення комунікативної культури;
- самоконтроль емоцій і почуттів, усвідомлене ставлення до спілкування на практиці [48].

Робота з розвитку саморегуляції може і повинна бути реалізована при роботі з молоддю, зокрема в системі вищої освіти. Організація роботи

з розвитку саморегуляції включає в себе систему заходів: психодіагностику, психопрофілактику, психорегуляцію. Програма заходів розробляється на основі завдань психологічної підготовки і індивідуальних особливостей молодшої людини з урахуванням системи макрохарактеристик (індивід, суб'єкт діяльності, особистість), а також з урахуванням системи характеристик (цілі, операції, дії) [107].

Цілі і заходи з розвитку саморегуляції:

- діагностика: мета – збір інформації про психологічні особливості молодшої людини за допомогою таких засобів, як спостереження, обстеження, діагностичне інтерв'ю тощо;

- профілактика: мета – підвищення стійкості до впливу значущих чинників за допомогою таких засобів, як консультування, навчання прийомам саморегуляції, дихальним вправам, фізичним вправам, ідеомоторного тренування, психом'язового тренування, навчання прийомам ефективного спілкування та взаємодії;

- корекція: мета – вдосконалення життєво-важливих якостей і стилю діяльності і спілкування, оптимізація психічних станів, оптимізація спілкування за допомогою таких засобів, як навіювання, переконання, бесіда, психотехнічні ігри та вправи, тренінги особистісного росту, соціально-психологічні тренінги, рольові ігри, розбір конфліктів [122].

Діагностика включає вивчення властивостей індивідуальності і психічних станів:

- нервова система: сила, рухливість, врівноваженість;

- темперамент: емоційна збудливість, тривожність, екстраверсія, активність, ригідність;

- особистість: потреби, мотиви, відносини, вольові якості, риси характеру;

- компоненти стану: самопочуття, настрої, бажання, установки, ставлення до партнерів, впевненість в собі, самооцінка;

- сенсорно-перцептивні процеси: кінестетичні відчуття, сприйняття, уявлення, увага, пам'ять, мислення;
- психомоторні функції: швидкість (реакція і темп), стабільність [107].

При цьому необхідно розуміти – вивчаються властивості, функції і стани, значимі для конкретної людини.

Заходи щодо розвитку психічної саморегуляції: індивідуальні та групові. Індивідуальні заходи включають діагностику життєво-важливих якостей нервової системи, темпераменту, характеру, мотивації, психомоторики, уваги та ін.; станів у життєзначущих ситуаціях. При цьому можливі проблеми – сприйнятливості до чинників ситуацій (стрес, поточні невдачі, помилки та ін.). В даному випадку необхідна профілактика негативних психічних станів, деструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

Групові заходи включають: діагностику статусу, ролі, психологічного клімату, лідерства, керівництва. При цьому можливі проблеми – у разі помилки взаємодії, конфлікту. В даному випадку необхідна профілактика нерозуміння партнера, напруженості у спілкуванні з партнерами.

Етапи реалізації заходів з розвитку психічної саморегуляції:

- початок роботи – встановлення контакту і довірчих відносин;
- первинна діагностика – визначення проблем і завдань психологічної допомоги;
- розробка програм з розвитку саморегуляції – опис заходів діагностики, профілактики та корекції, виходячи з конкретної ситуації; планування заходів оперативного психологічного втручання при можливих труднощах, якщо сама молода людина не зможе впоратися з ситуацією;
- узгодження програм з розвитку саморегуляції і внесення коригувань; визначення черговості завдань, часу обстежень і занять;
- реалізація програм з розвитку саморегуляції, при необхідності коригування заходів за змістом та часом;

- оцінка запланованих і побічних ефектів програми з розвитку саморегуляції. При необхідності програми з розвитку саморегуляції коригуються з урахуванням оцінки ефектів;

- завершення роботи – дистанціювання від учасників програми.

Отже, показано, що під саморегуляцією розуміють системно-організований процес внутрішньої психічної активності особистості щодо ініціації, побудови, підтримки та управління різними видами і формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення прийнятих цілей [97; 98]. Саморегуляція є провідним і визначальним психічним процесом будь-якого виду життєдіяльності особистості [55], вирізняється складністю, багатомірністю й неоднозначністю [114-119].

З огляду на точки зору вчених, ми вважаємо, що побудова роботи з розвитку саморегуляції включає систему заходів: психодіагностику, психопрофілактику, психорегуляцію, що відрізняються за програмними цілями і змістом. Програма заходів розробляється на основі завдань психологічної підготовки, індивідуальних та соціально-психологічних особливостей молодшої людини. Заходи щодо розвитку психічної саморегуляції можуть бути як індивідуальні, так і групові.

Етапи реалізації заходів з розвитку саморегуляції включають початок роботи, первинну діагностику, розробку програм з розвитку психічної саморегуляції, узгодження програм і внесення коригувань; визначення черговості завдань, реалізацію програм з розвитку психічної саморегуляції, при необхідності коригування заходів за змістом та часом, оцінку запланованих і побічних ефектів програми з розвитку психічної саморегуляції і завершення роботи [107].

Таким чином, показано, що на процес саморегуляції, використання її засобів і методів впливають індивідуально-психологічні особливості суб'єкта (типологічні властивості нервової системи, темпераменту і характеру), а її ефективність залежить від складових свідомості: рефлексії, образу бажаного і актуального станів, мотивації та особистісного смислу.

При цьому поза увагою дослідників залишаються соціально-психологічні особливості саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії, що потребують системного аналізу та емпіричного вивчення.

Висновки до розділу

У розділі задіяно системно-функціональний підхід до проблеми детермінації конфліктних ситуацій у молоді; висвітлено специфіку міжособистісної взаємодії та її культури у молодіжному середовищі; проведено синтез наукових знань щодо вивчення феномену саморегуляції у структурі безконфліктної міжособистісної взаємодії молоді.

Констатовано, що конфлікт – одна з найбільш поширених форм взаємовідносин на різних рівнях міжособистісної взаємодії. З'ясовано, що науковці досліджують онтологію конфлікту, особливості поведінки особистості у конфліктній ситуації. Виокремлено основні методологічні принципи вивчення конфлікту: детермінізму; розвитку; загального зв'язку; діалектичної єдності теорії, практики і експерименту; системного і конкретно-історичного підходу; об'єктивності.

Виявлено, що вивчення конфлікту пов'язане з визначенням і аналізом ситуації як конфліктної, поглядом на учасників конфліктної взаємодії як на активних суб'єктів, які не лише функціонують у ситуації протиріч, що виникли, а «конструюють» конфлікт, вибудовують його відповідно до власних ціннісно-нормативних характеристик.

Підкреслюється, що в основі будь-якого конфлікту лежить проблемна ситуація, яка включає протилежні позиції, думки сторін; протилежні цілі і засоби їх досягнення в даній ситуації, виходячи з обставин, що склалися; протилежні інтереси, мотиви, потяги.

Встановлено, що особливо значущою виступає така складова структури конфлікту, як образ конфліктної ситуації. Це суб'єктивна реальність, яка забезпечує орієнтацію особистості у конфліктній ситуації.

Показано, що міжособистісний конфлікт – це динамічний процес, який відбувається між взаємозалежними сторонами, які відчують негативні емоційні реакції на сприймані розбіжності і втручання у досягненні власних цілей (Н. Barki, J. Hartwick); тобто він існує тільки тоді, коли всі його компоненти (незгода, втручання і негативні емоції) присутні у конфліктній ситуації.

Розглянуті підходи до означеної проблеми дослідження показують, що конфлікт є, перш за все, формою комунікації, до якої залучаються процеси міжособистісної інтеракції і перцепції. Відзначається, що безконфліктна міжособистісна взаємодія можлива лише за умов орієнтації на діалогічну комунікацію, оскільки саме довіра, повага, інтерес до особистості та потреб партнера лежать в основі згоди і взаєморозуміння (Л. Боярин, Н. Завацька, І. Попович та ін.).

З'ясовано, що системно-функціональний підхід до діагностики причин конфліктів у молодіжному середовищі дозволяє комплексно та цілісно підійти до вирішення даної проблеми; класифікувати і типізувати причини конфліктів; орієнтуватися у різноманітті причин, що викликають конфліктні ситуації у міжособистісній взаємодії.

Розкрито структуру культури міжособистісної взаємодії молоді та розглянуто проблему її розвитку. Визначено основні критерії (когнітивний, емоційно-мотиваційний, діяльнісно-практичний, регулятивний) і показники культури міжособистісної взаємодії у молоді.

Підкреслюється, що проблема культури міжособистісної взаємодії передбачає розвиток у молоді здатності вільно керувати своєю поведінкою і вчинками, контролювати власні емоції, тобто пов'язана з необхідністю формування умінь і навичок саморегуляції.

Показано, що під саморегуляцією розуміють системно-організований процес внутрішньої психічної активності особистості щодо ініціації, побудови, підтримки та управління різними видами і формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення прийнятих цілей

Саморегуляція є провідним і визначальним психічним процесом будь-якого виду життєдіяльності особистості, вирізняється складністю, багатомірністю й неоднозначністю.

Наголошується, що системно-функціональний підхід до аналізу структури регуляторних процесів є найбільш адекватним для побудови загальної концептуальної моделі процесу саморегуляції у структурі безконфліктної міжособистісної взаємодії молоді. Це означає, що процес саморегуляції має бути відображений як цілісна, замкнута за структурою, інформаційно відкрита система, реалізована взаємодією функціональних складових, підставою для виділення яких є властиві або специфічні регуляторні функції, системна взаємодія яких реалізує цілісний процес регуляції, що забезпечує досягнення поставленої мети. Вибір методу саморегуляції залежить від рівня актуальності і продуктивності того психічного процесу, який характерний для суб'єкта у певній ситуації життєдіяльності і більшою мірою представлений у даному методі.

Виявлено, що на процес саморегуляції, використання її засобів і методів впливають індивідуально-психологічні особливості суб'єкта (типологічні властивості нервової системи, темпераменту і характеру), а її ефективність залежить від складових свідомості: рефлексії, образу бажаного і актуального станів, мотивації та особистісного смислу. При цьому поза увагою дослідників залишаються соціально-психологічні особливості саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії, що потребують системного аналізу та емпіричного вивчення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

2.1. Вплив інваріантних і динамічних характеристик на процес саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії

Вибірку склали 244 респондента (118 (48,4%) чоловіків і 126 (51,6%) жінок) віком від 21 до 26 років.

Досліджувані перебували на різних етапах професіоналізації, мали різний рівень освіти, сімейний стан і економічний статус.

Відповідно до цілей і задач дисертаційного дослідження використовувався комплекс методів. На емпіричному рівні було застосовано спостереження; бесіда; анкетування («Фрейбурзька анкета агресивності» (FPI), анкети з виявлення уявлень про особистісно обумовлені ознаки конфлікту та сформованість навичок активного слухання у конфлікті (К. Ковалевська)); метод експертної оцінки комунікативної діяльності; психодіагностичні методики: «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова), «Шкала оцінки стресу» (К. Вайсман), «Індекс життєвого стилю» (Г. Келлерман, Р. Плутчик), «Діагностика вольової саморегуляції» (Г. Зверькова, Є. Ейдман), характерологічний опитувальник К. Леонгарда, «Шкала діагностики ворожості» Кука-Медлей; «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), «Рівень конфліктності особистості» (В. Андреев), «Оцінка способів реагування у конфлікті» (К. Томас); методики діагностики: особистісної зрілості (К. Ковалевська), соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд, в адаптації О. Осницького), здатності до прогнозування (Л. Регуш),

рефлексивності (А. Карпов), міжособистісних відносин (Т. Лірі, у модифікації Л. Собчик); методика незакінчених речень.

Як показав попередній аналіз, необхідність саморегуляції виникає тоді, коли респондент стикається з новою, незвичною, важкою для нього проблемою міжособистісної взаємодії, яка не має однозначного рішення або передбачає кілька альтернативних варіантів.

Саморегуляція необхідна в ситуації, коли молода людина перебуває в стані підвищеного емоційного та фізичного напруження, що спонукає її до імпульсивних дій, або в разі, якщо вона знаходиться в ситуації оцінювання з боку інших людей.

Психологічні основи саморегуляції емоційного стану включають в себе управління як пізнавальними процесами, так і особистістю: поведінкою, емоціями і діями [66].

У зв'язку з вищевикладеним, метою емпіричного дослідження було вивчення взаємозв'язку саморегуляції емоційних станів і механізмів психологічного захисту респондентів.

Для з'ясування впливу інваріантних і динамічних характеристик на процес саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії були задіяні методи спостереження; бесіда; психодіагностичні методи: опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова) для оцінки рівня психічної саморегуляції; опитувальник «Шкала оцінки стресу» (К. Вайсман) для визначення рівня стресу, зокрема у професійній діяльності, опитувальник «Індекс життєвого стилю» (LSI) (Г. Келлерман, Р. Плутчик) для вивчення механізмів психологічного захисту.

З'ясовано, що міжособистісна взаємодія може бути ускладнена впливом стресорів різної природи. Причини виникнення стресу, як правило, пов'язані з організаційними, соціальними і технічними особливостями діяльності. Узагальнивши різні стресогенні фактори, розглянута сукупність найбільш типових стресорів, поширених у міжособистісній взаємодії рес-

пондентів. В ході дослідження респонденти оцінювали ці стресогенні чинники.

За результатами опитувальника (К. Вайсман) були виявлені показники частоти виникнення стресогенних факторів у міжособистісній взаємодії респондентів. Досліджувані найчастіше стикаються з такими стресорами: перевантаження, велика відповідальність, поліфокусність діяльності і невизначеність ролей.

Аналіз результатів за допомогою коефіцієнту рангової кореляції Спірмена показав, що існують значні позитивні кореляційні зв'язки між високими показниками рівня професійного стресу і такими його зовнішніми детермінантами, як перевантаження ($r=0,563$; $p<0,01$), велика відповідальність ($r=0,539$; $p<0,05$), поліфокусність діяльності ($r=0,517$; $p<0,05$), низька заробітна плата ($r=0,506$, $p<0,05$).

Показано, що професійна (навчальна) діяльність може сприяти або перешкоджати формуванню продуктивного стилю саморегуляції за рахунок відповідності стильових особливостей регуляторики респондентів, що склалися внаслідок об'єктивно властивих вимог особистості, які пред'являються до регуляторики виконавця даної професійної (навчальної) діяльності.

Слід зауважити, що захисні механізми є динамічним компонентом особистісного змісту, що безпосередньо співвідносяться з процесуальними особливостями функціонального аспекту саморегуляції [98].

Індивідуальний стиль саморегуляції визначає запоруку успішної професійної (навчальної) діяльності. Дійсно, чим стійкіше буде стиль саморегуляції у респондента, тим більшого він зможе домогтися у своїй професійній (навчальній) діяльності і тим більше у нього шансів на успішне подолання труднощів [67].

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» було застосовано з метою діагностики розвитку індивідуальної саморегуляції і її персонального профілю, що включає показники планування, моделювання, програму-

вання, оцінки результатів, а також показники розвитку регуляторно-особистісних властивостей – гнучкості і самостійності.

Твердження опитувальника побудовані на типових життєвих ситуаціях і не мають безпосереднього зв'язку зі специфікою будь-якої професійної або навчальної діяльності.

Опитувальник складається з 46 тверджень і працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції» (ЗР), що характеризує рівень сформованості індивідуальної системи саморегуляції довільної активності респондента.

Твердження опитувальника входять до складу шести шкал (по 9 тверджень у кожній), виділених відповідно до основних регуляторних процесів планування (Пл), моделювання (М), програмування (Пр), оцінки результатів (Ор), а також регуляторно-особистісних якостей: гнучкості (Г) і самостійності (С).

Структура опитувальника така, що низка тверджень входить до складу одразу двох шкал. Це стосується тих тверджень опитувальника, які характеризують і регуляторний процес, і регуляторно-особистісну якість.

Шкала «Планування» (Пл) характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у респондента усвідомленого планування діяльності. Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності; плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі; цілі діяльності висувуються самостійно.

У досліджуваних з низькими показниками за цією шкалою потреба у плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частої зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістичне. Такі досліджувані вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє; цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно.

Шкала «Моделювання» (М) дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх

усвідомленості, деталізованості й адекватності. Досліджувані з високими показниками за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей, як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям.

У досліджуваних з низькими показниками за шкалою «моделювання» слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких досліджуваних часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» (Пр) діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування респондентом своїх дій. Високі показники за цією шкалою свідчать про сформовані у досліджуваного потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей. Програми розробляються самостійно, вони змінюються у нових обставинах і стійкі у ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого для респондента результату.

Низькі показники за шкалою програмування свідчать про невміння і небажання респондента продумувати послідовність своїх дій. Такі досліджувані вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» (Ор) характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки випробування себе і результатів своєї діяльності і поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про роз-

виненість і адекватність самооцінки, сформованість і стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Респондент адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причин, що призвели до нього, швидко адаптуючись до зміни умов.

При низьких показниках за цією шкалою респондент не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» (Г) діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корективи в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Досліджувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин, такі досліджувані легко перебудовують плани і програми дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій.

Досліджувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділяти значущі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внесення коректив.

Шкала «Самостійність» (С) характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності респондента, його здатність самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу щодо досягнення висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

Досліджувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються

не самостійно, такі респонденти часто і некритично слідують чужим порадам.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції» (ЗР), яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності. Досліджувані з високими показниками ЗР – самостійні, адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлене. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вищий загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше респондент опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи у звичних видах діяльності.

У досліджуваних з низькими показниками за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки не сформована, вони більш залежні від ситуації і думки оточуючих. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, у порівнянні з респондентами з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоєння активності. По вибірці виявлені переважно середні показники за більшістю досліджуваних шкал.

Розподіл досліджуваних з різними рівнями саморегуляції представлено у табл. 2.1.

Як видно з табл. 2.1, більшість респондентів за майже всіма шкалами мають середні результати, окрім шкали «планування», де більшість досліджуваних – 50,4% – мають високі показники. В цілому загальний рівень саморегуляції можна оцінити як середній (65,2% досліджуваних мають середні показники за цією шкалою).

Таблиця 2.1

Результати дослідження за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова)

Рівень досліджуваного показника	ЗР	П	М	Пр	Ор	Г	С
Низький	5,3	12,3	7,4	5,3	9,8	29,5	16,8
Середній	65,2	37,3	57,3	71,7	52,9	57,4	58,6
Високий	29,5	50,4	35,3	23,0	37,3	13,1	24,6

Примітка: ЗР – загальний рівень; П – планування; М – моделювання; Пр – програмування; Ор – оцінювання результатів; Г – гнучкість; С – самостійність.

Високі показники переважають над низькими за більшістю шкал, окрім «гнучкості», де низькі результати мають 29,5% досліджуваних, а високі – 13,1%, середні показники за цією шкалою мають 57,4% досліджуваних. Найбільше досліджуваних з низькими показниками також за шкалами «самостійність» (16,8%), «планування» (12,3%), оцінювання результатів (9,8%). Найбільша кількість досліджуваних з високими показниками за шкалами «планування» (50,4%); «оцінювання результатів» (37,3%); «моделювання» (35,3%).

Отже, у досліджуваних найбільш виражені планування, оцінювання результатів і моделювання. Найменш виражені гнучкість і самостійність. Відповідно ці якості потребують розвитку і корекції.

Цікаво, що за шкалами «планування» й «оцінювання результатів», де виявлено найбільшу кількість досліджуваних з високими рівнем показників за цими шкалами (50,4% і 37,3% відповідно) виявлено багато, порівняно з іншими шкалами, досліджуваних з низькими результатами (12,3% за «плануванням» і 9,8% за «оцінюванням результатів»).

Такі результати можуть бути пов'язані з різним віком і стажем роботи досліджуваних. Середні показники за кожною шкалою такі: «загальний рівень» – 30,41, «планування» – 6,04, «моделювання» – 5,79, «програмування» – 6,19, «оцінювання результатів» – 5,76, «гнучкість» – 5,82, «самостійність» – 5,31, що відповідає середнім значенням.

Таким чином, за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової, у досліджуваних виявлено середній рівень саморегуляції, досить високу здатність до планування свого майбутнього, моделювання, як уміння адекватно уявляти різні зовнішні і внутрішні умови, аналізувати ситуацію, оцінювання результатів. Разом із тим відзначаються проблеми з гнучкістю і самостійністю.

Наступним етапом дослідження було вивчення взаємозв'язку саморегуляції поведінки і особистісних характеристик, зокрема механізмів психологічного захисту респондентів. Для вивчення психологічних захистів використовувалася методика «Індекс життєвого стилю» Келлермана-Плутчика.

Емоційна насиченість професійної (навчальної) діяльності вимагає наявності значних ресурсів саморегуляції і є підвищеним навантаженням на копінг-поведінку. Були встановлені достовірно значимі відмінності між показниками механізмів психологічного захисту, що застосовуються респондентами на практиці [67]. На значущих позиціях перебувають такі механізми психологічного захисту: «заперечення» (7,2), «придушення» (4,8), «компенсація» (3,4), «проекція» (5,6) і «інтелектуалізація» (5,9).

Отримані результати дослідження показують домінування захисного механізму «заперечення», за допомогою якого особистість ігнорує інформацію і пов'язані з нею думки і почуття, що викликають тривогу і напругу (механізм «заперечення» є провідним, проявляється запереченням наявності проблем, фруструючої реальності (підвищеної завантаженості, неадекватної соціальної та матеріальної оцінки праці тощо) [65].

Також захисним механізмом, якому віддається перевага респондентів є механізм «придушення» або «витіснення», за допомогою якого психотравмуючі обставини або небажана інформація витісняються зі свідомості.

Таким чином, неприйнятні для респондентів імпульси – бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, стають несвідомими, але, тим не менш, зберігають свої емоційні і психовегетативні компоненти.

Наступний психологічний механізм, який використовується респондентами – «проекція», показує, що соціально несхвалювані прояви, негативні імпульси, такі як дратівливість, тривожність і агресивність в міжособистісних відносинах, реально визнаються оточуючими, щоб виправдати власні, які проявляються нібито у захисних цілях.

Використання захисного механізму за проективним типом перешкоджає процесу професійного та особистісного зростання. Респонденти з високим рівнем захисної поведінки за типом «проекція» відрізняються слабким «Я», знаходяться в ситуації особистісної чи професійної кризи.

Використання захисного механізму «інтелектуалізація» або «раціоналізація» засноване на «розумовому» способі подолання конфліктної ситуації без переживань. Іншими словами, респонденти усувають переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок, побудови гіпотез і теорій, міркувань [66].

Досліджувані за допомогою логічних міркувань виправдовують свій неуспіх, невдачі у міжособистісній взаємодії обставинами, що склалися, а не особистою спроможністю. У психології цей механізм є одним з найбільш зрілих, нейтралізує тривогу і емоційну напругу.

Кореляційний аналіз дає підставу вважати, що існує достовірний кореляційний зв'язок між стильовими особливостями саморегуляції і механізмами психологічного захисту респондентів (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Кореляційні взаємозв'язки саморегуляції і механізмів психологічного захисту респондентів у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії

Параметри	П	М	Пр	Ор	Г	С	ЗР
Заперечення	-0,014	0,005	0,02	-0,322	0,087	-0,089	-0,077
Придушення	0,037	-0,410	0,019	-0,298	0,092	-0,083	-0,168
Регресія	-0,422	-0,189	-0,509	-0,024	-0,050	-0,446	-0,433
Компенсація	0,202	-0,177	-0,063	-0,257	0,312	-0,099	-0,084
Проекція	-0,048	-0,065	0,158	-0,096	-0,358	-0,041	-0,089
Заміщення	-0,230	-0,061	-0,354	-0,314	-0,254	-0,076	-0,042
Інтелектуалізація	0,189	0,112	0,187	0,021	-0,167	0,516	0,217
Реактивне утворення	-0,057	0,008	-0,378	-0,040	-0,038	-0,072	-0,254

Примітка: П – планування; М – моделювання; Пр – програмування; Ор – оцінювання результатів; Г – гнучкість; С – самостійність, ЗР – загальний рівень.

Результати дослідження показали наявність кореляційного зв'язку між загальним рівнем саморегуляції і «інтелектуалізацією» ($r=0,516$; $p<0,01$), що свідчить про здатність респондентів усувати переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок, побудови гіпотез і теорій, міркувань. Вони за допомогою логічних міркувань виправдовують свій неуспіх, невдачі у міжособистісній взаємодії обставинами, що склалися, а не особистою і професійною спроможністю.

Також виявлено зворотний кореляційний взаємозв'язок між загальним рівнем саморегуляції і захисним механізмом «регресія» ($r=-0,597$; $p<0,01$), який свідчить про те, що в ситуації підвищеного стресу і емоцій-

ної напруженості респонденти не здатні вдаватися до дитячої моделі поведінки.

Розглядаючи співвідношення механізмів психологічного захисту з окремими компонентами саморегуляції довільної активності зроблені такі висновки. Результати свідчать про наявність зворотного кореляційного зв'язку між шкалами «планування» і «регресії» ($r=-0,422$, $p<0,01$). Цей зв'язок показує, що в структурі особистості переважає потреба в усвідомленому плануванні діяльності. Плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, цілі діяльності висувуються самостійно. При виникненні надзвичайних обставин вони легко перебудовують плани і програми дій та поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій, що сприяє зниженню імпульсивної поведінки, емоційної напруженості і визначає захисне реагування за типом «регресії».

Виявлено зворотний кореляційний зв'язок між шкалою «моделювання» і захисним реагуванням на кшталт «придушення» ($r=-0,410$; $p<0,01$). Респонденти здатні виділяти значущі умови для досягнення цілей, як у поточній ситуації, так і у перспективному майбутньому.

Зворотні кореляційні зв'язки виявлені між шкалою «програмування» з захисними механізмами у вигляді «регресії» ($r=-0,509$; $p<0,01$), «заміщення» ($r=-0,354$; $p<0,01$) і «реактивного утворення» ($r=-0,378$; $p<0,01$) показують, що при продумуванні способів своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей респонденти здатні розрядити стан напруженості, переорієнтувати свої почуття і імпульси на інші об'єкти.

Наявність незначних зворотних кореляційних зв'язків між шкалою «оцінювання результатів» і механізмами психологічного захисту «заперечення» ($r=-0,322$; $p<0,01$), «придушення» ($r=-0,298$; $p<0,01$), «заміщення» ($r=-0,314$; $p<0,01$) означає, що при оцінюванні факту неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності та причин, що призвели до нього, респонденти здатні усвідомлювати неприємну інформацію, позбавлятися від

внутрішнього конфлікту шляхом активного вимикання неприємної інформації.

Захисний механізм «проекція» корелює з показниками шкали «гнучкість» ($r=-0,358$; $p<0,01$). Респонденти з високим рівнем захисного проектування здатні продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей. Такі програми гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод, вони вносять корекцію в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов, у випадках виникнення гострого стану напруги, занепокоєння і нервозності.

Зворотний кореляційний взаємозв'язок між шкалою «самотійність» і захисним механізмом «регресії» ($r=-0,446$; $p<0,01$) дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості та адекватності у конфліктній або фруструючій ситуації.

Таким чином, психічна саморегуляція у міжособистісній взаємодії обумовлена психозахисною поведінкою. Результати дослідження дозволяють припустити, що існує специфіка у використанні внутрішньоособистісних захистів в залежності від ступеня усвідомленої саморегуляції та від індивідуальної структури регуляторного профілю.

Особливості саморегуляції респондентів дозволяють враховувати ще нереалізовані потенційні можливості і сприяти оптимізації їх діяльності і безконфліктного спілкування [67].

Подальше дослідження було спрямоване на виявлення індивідуально-особистісних механізмів агресивного реагування респондентів в умовах конфліктної ситуації і проведено вивчення особистісних, емоційно-вольових особливостей і форм прояву агресивної поведінки з урахуванням ступеня схильності фрустрованості соціальним середовищем.

Для цього використані методики: «Фрейбурзька анкета агресивності», тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» (Г. Зверько-

ва, Є. Ейдман), характерологічні опитувальник К. Леонгарда, «Шкала ворожості» Кука-Медлей.

Респонденти були розділені на групи за ступенем фрустрованості зовнішнім середовищем: групи з низькою, середньою і високою фрустрованістю. Розподіл на групи було здійснено за результатами, отриманими в ході дослідження за допомогою «Фрейбурзької анкети агресивності», що дозволяє прогнозувати ступінь фрустрованості середовищем.

Агресивна поведінка зачіпає емоційну сферу особистості, тому може супроводжуватися тривожними і депресивними розладами. Дослідження рівня тривоги і депресії виявило достовірні відмінності між групами за шкалою тривоги ($F=3,47$; $p=0,042$). Група з низьким ступенем фрустрованості соціальним середовищем має нормальний рівень тривожності, який не виходить за межі норми. У групі з середнім рівнем фрустрованості відзначається виражена тривога. І в групі з високим ступенем фрустрованості соціальним середовищем спостерігається високий рівень тривожності.

У досліджених групах не виявлено взаємозв'язку наявності депресії зі ступенем схильності до агресивної поведінки.

Тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» Г. Зверькової і Є. Ейдмана спрямований на визначення рівня розвитку вольової саморегуляції. За цією методикою, під рівнем вольової саморегуляції мають на увазі міру володіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами та спонуканнями [65].

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому й окремо за такими властивостями як наполегливість і самоконтроль. Рівні вольової саморегуляції визначаються у зіставленні з середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більшу половину максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості або самовладнання [66].

Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н» – 8, для шкали «С» – 6.

Субшкала «наполегливості» характеризує силу намірів респондента – його прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні респонденти, які активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їх цінність – розпочата справа.

Таким респондентам притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку. У крайньому випадку можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій.

Низькі значення за цією шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть хаотичної поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких респондентів підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактовки соціальних норм.

Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набрали досліджувані емоційно стійкі, які добре володіють собою у різних ситуаціях. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового, неочікуваного і, як правило, поєднуються зі свободою вчинків, тенденцій до новаторства і радикалізму.

Прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, постійного занепокоєння і втоми.

На іншому полюсі цієї субшкали – спонтанність і імпульсивність, поєднані з образливістю і наданням переваги традиційним поглядам, відгороджують респондентів від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і відносинах із оточуючими. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки.

Низькі рівні наполегливості та самовладнання у багатьох випадках виконують компенсаторні функції, проте також свідчать про порушення у розвитку властивостей особистості, її вміння будувати свої відносини з іншими й адекватно реагувати на різноманітні ситуації.

Результати дослідження за тестом-опитувальником «Дослідження вольової саморегуляції» (Г. Зверькова, Є. Ейдман) представлені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження вольової саморегуляції респондентів у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії

Рівень досліджуваного показника	Загальна саморегуляція	Наполегливість	Самовладання
	Кількість досліджуваних, %		
Високий	84,4	81,9	71,7
Низький	15,6	18,1	28,3

Як видно з табл. 2.3, більшість досліджуваних мають високий рівень саморегуляції за цією методикою. При цьому рівень наполегливості дещо переважає над рівнем самовладання: 81,9% досліджуваних проти 71,7% відповідно мають високі показники за цими шкалами. Низькі показники за шкалами «наполегливість» і «самовладання» мають 18,1% і 28,3% досліджуваних відповідно. Враховуючи те, що методика не визначає середній рівень вольової саморегуляції, її результати, в цілому, узгоджуються з результатами попередньої методики (опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової).

Середні показники за досліджуваними шкалами такі: загальний рівень вольової саморегуляції – 14,87, наполегливість – 10,24, самовладання – 7,86, що відповідає значенням вище середнього.

Здатність до вольової саморегуляції в різних конфліктних ситуаціях, що надають фруструючий вплив на особистість, характеризується такими змінними, як наполегливість і самовладання.

Ступінь вольової саморегуляції поведінки респондентів при різному ступені фрустрованості соціальним середовищем має достовірні відмінності між групами за всіма шкалами опитувальника діагностики вольової саморегуляції: «наполегливість» ($F=3,97$; $p=0,03$), «самовладання» ($F=5,32$; $p=0,02$), «загальна шкала вольової саморегуляції» ($F=6,74$; $p=0,004$).

Таким чином, при різному ступені схильності до агресивності рівні вольової саморегуляції поведінки також достовірно різні. Високий рівень наполегливості спостерігається у групах з низькою і середньою схильністю до агресивної поведінки і низький рівень наполегливості – у групі з високою схильністю до агресивної поведінки.

У респондентів з високим ступенем схильності до агресивної поведінки низькі значення за даною шкалою свідчать про емоційну нестійкість, тривожність, невпевненість у собі, що може призводити до необдуманих вчинків у поведінці. Високі значення за шкалою самовладання, отримані для групи з низьким рівнем фрустрованості соціальним середовищем, свідчать про добре розвинений у них контроль над емоційними реакціями.

У деяких випадках пригнічення емоційних реакцій може мати негативний ефект, що виражається у підвищенні внутрішньої напруженості і виснаженні. У групах з середнім і високим ступенем схильності до агресивної поведінки виявлені низькі значення самовладання, що характеризують підвищену афективність і імпульсивність реагування [109].

За загальною шкалою вольової саморегуляції у групах з низькою і середньою схильністю до агресивної поведінки виявлено її високий рівень,

що свідчить про адекватність реагування у більшості ситуацій і розвинену здатність до самоконтролю поведінки.

У групі респондентів з високим рівнем фрустрованості соціальним середовищем низькі значення за даною шкалою характеризують їх як непевнених у собі, емоційно лабільних, з переважанням негативного фону настрою, які проявляють імпульсивність і дезадаптивні форми реагування у взаєминах з оточуючими.

Дослідження ступеня агресивності у досліджуваних виявило достовірні відмінності за характеристиками вербальної агресії ($F=24,1$; $p=0,001$), предметної агресії ($F=6,68$; $p=0,004$), емоційної агресії ($F=13,4$; $p=0,0001$), самоагресії ($F=23,5$; $p=0,0001$).

У групі з середнім і високим ступенем фрустрованості зовнішнім середовищем спостерігається більш високий ступінь прояву вербальної агресії; респонденти частіше, ніж в групі з низьким рівнем фрустрованості соціальним середовищем, використовують словесні образи у вираженні свого агресивного ставлення до оточуючих.

Прояв фізичної агресії у групі з високим та середнім ступенями фрустрованості виражений більше, ніж в групі з низькою фрустрованістю, яка має середні значення схильності до застосування фізичної агресії у конфліктних ситуаціях.

Для групи з високим рівнем фрустрованості соціальним середовищем також виявлено поведінку, яке досить часто проявляється в зриві агресії на оточуючих, емоційною холодністю при спілкуванні, підозрілістю, ворожістю і недобррозичливістю по відношенню до інших. Ослаблення механізмів психологічного захисту і дезадаптованість, що призводять до саморуйнівної поведінки, більше характерні для групи з високим ступенем фрустрованості соціальним середовищем.

Виявлені прямі зв'язки між шкалою «стриманість/сором'язливість» та копінг-стратегіями «самоконтроль» ($r=0,533$; $p=0,005$) і «уникнення» ($r=0,352$; $p=0,056$ – тенденція достовірного зв'язку), що цілком логічно,

оскільки риса стриманості/сором'язливості конгруентна таким копінг-стратегіям: стримана людина повинна мати високий самоконтроль для можливості стримуватися, а властивість сором'язливості призводить до бажання уникати конфліктних ситуацій.

Шкала FPI «невротичність» також пов'язана з копінг-стратегією «уникнення» ($r=0,343$; $p=0,040$), шкала «депресивність» з копінг-стратегією «відповідальність» ($r=0,287$; $p=0,036$) та шкала «маскулінність» зі стратегією «конфронтація» ($r=0,457$; $p=0,002$).

Дані кореляції також конгруентні та логічно пояснюються – невротична особистість намагається уникнути конфліктних ситуацій, оскільки відчуває власну вразливість та брак психічних ресурсів; депресивні респонденти не запобігають відповідальності, їх депресивність (песимізм) є одним з наслідків взяття відповідальності на себе; маскулінність включає в себе схильність до конкуренції та боротьби за статус, як переважно чоловічих стратегій.

Виявлені зворотні зв'язки між рисою «дратівливість» та копінг-стратегіями «дистанціювання» ($r=-0,408$; $p=0,050$) і «планування рішень» ($r=-0,389$; $p=0,046$), а також рисою «товариськість» і копінг-стратегією «дистанціювання» ($r=-0,395$; $p=0,047$).

Дослідження характеристик ворожості респондентів виявило властивий всім групам підвищений рівень цинізму. При цьому вищі показники ворожості спостерігаються у групи зі схильністю до агресивності і фрустрованості соціальним середовищем ($F=9,41$; $p=0,0001$).

Виявлено достовірні відмінності прояву акцентуації характеру у досліджуваних групах: емотивної ($F=4,49$; $p=0,03$), педантичної ($F=7,16$; $p=0,003$), тривожної ($F=8,76$; $p=0,01$), циклотимної ($F=20,9$; $p=0,0001$), неврівноваженої ($F=15,07$; $p=0,0001$), екзальтованої ($F=11,32$; $p=0,0004$).

Група з низькою схильністю до фрустрованості соціальним середовищем відрізняється товариськістю, самостійністю в прийнятті рішень, відсутністю почуття дистанції у стосунках, що характерно для гіпертимного

типу акцентуації. Циклотимний тип акцентуації характеру частіше зустрічається у групі з середньою схильністю до агресивної поведінки ($F=20,65$; $p=0,0001$), він характеризується вираженими перепадами настрою і залежністю від зовнішніх ситуацій. У даній групі виділяються також акцентуації збудливого і екзальтованого типу особистості, характерною особливістю яких є у першому випадку імпульсивність, зі зниженим контролем над спонуканнями і потягами, у другому – великий діапазон і лабільність емоційних станів, які легко приходять в крайні емоційні стани – від повного захоплення до глибокого відчаю.

Для групи з високим ступенем схильності до агресивної поведінки і фрустрації соціальним середовищем типами акцентуацій характеру, що превалюють, є циклотимний і екзальтований. Це свідчить про такі особистісні особливості, як схильність до перепадів настрою і виражених емоційних реакцій. У цієї групи респондентів також проявляється тенденція до збудливого, педантичного, тривожного, неврівноваженого типів реагування.

Підводячи підсумки, можна зробити висновок, що ступінь схильності респондентів до фрустрованості соціальним середовищем разом із наявним типом акцентуації характеру взаємопов'язаний з формами і ступенем прояву агресивності і ворожості у взаєминах з оточуючими, рівнем тривожності і здатності до вольової саморегуляції поведінки у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Присутність в характері таких рис, як ригідність, інертність, довге переживання конфліктних ситуацій, відповідних педантичному типу ($p \leq 0,01$) схильність до страхів, підвищеної боязкості, відповідних тривожному типу ($p \leq 0,05$), а також періодична зміна гіпертимних (підвищених настроїв, активність) і дистимічних (знижених настроїв, загальмованість) фаз, відповідних циклотимному типу ($p \leq 0,01$), взаємопов'язані з високою тривожністю, низьким рівнем вольової саморегуляції поведінки, зниженою наполегливістю і самовладанням, вираженою комплексною афективно-

когнітивною рисою – ворожістю ($p \leq 0,01$) і фрустрованістю соціальним оточенням ($p \leq 0,05$).

В результаті дані респонденти найбільш часто вербально ($p \leq 0,01$) висловлюють своє агресивне ставлення до оточуючих, використовуючи словесні образи, зриваючи свою агресію; відчувають емоційний відчуження при спілкуванні з іншою людиною, яка супроводжується підозрілістю, ворожістю, неприязню або недоброзичливістю по відношенню до іншого вони не завжди знаходяться у злагоді з собою, у них відсутні або ослаблені механізми психологічного захисту, вони відчувають себе беззахисними в агресивному середовищі.

При нестійкому і екзальтованому типах характеру виявлено взаємозв'язки з характеристиками емоційно-вольової, афективно-когнітивної сфер і взаємодією з соціальним оточенням. Емоційно-вольова сфера характеризується підвищеною тривожністю, зниженою здатністю до вольової саморегуляції поведінки. Афективно-когнітивна сфера характеризується підвищеною агресивністю і ворожістю. Взаємодія з соціальним оточенням проявляється зневажливим ставленням до норм суспільної моралі та фрустрованістю близьким оточенням. Притаманні форми агресивної поведінки при цьому виражаються вербальною, фізичною, предметною, емоційною агресією і самоагресією [109].

У респондентів емотивного типу, для яких характерна підвищена чутливість, вразливість, глибина переживань в області тонких емоцій виявлено знижений рівень вольової саморегуляції поведінки і фрустрованість соціальним оточенням. Агресивна поведінка при цьому приймає форму аутоагресії.

При гіпертимному типі, який характеризується підвищеним фоном настрою у поєднанні з жагою діяльності, високою активністю, заповзятістю, виявлені взаємозв'язки з агресивністю як властивістю, що відображає усвідомлювану або неусвідомлювану схильність особистості до досить агресивної поведінки, метою якої є досягнення високих результатів, схиль-

ність до авторитарності, а також з ворожістю, що характеризує афективно-когнітивну рису досліджуваних.

Дистимний тип, що характеризується зниженим фоном настрою, фіксацією на похмурих сторонах життя, ідеомоторною загальмованістю, взаємопов'язаний з фрустрованістю соціальним середовищем. Притаманні форми агресивної поведінки при цьому представлені вербальною агресією, емоційною агресією.

При збудливому типі особистості, що характеризується підвищеною імпульсивністю, послабленням контролю над спонуканнями і потягами, формами агресивної поведінки є вербальна агресія і самоагресія.

Таким чином, респонденти з педантичним, тривожним або циклотимним типами акцентуацій характеру в ситуації фрустрованості соціальним середовищем схильні до прояву вербальної і предметної агресії. Ті, хто має неврівноважений або екзальтований тип акцентуацій характеру в ситуації фрустрації можуть проявляти агресивну поведінку, що виражається в словесних образах, ворожості, заповіданні фізичної шкоди як оточуючим, так і самому собі. В емотивного типу особистості, що має підвищену схильність до фрустрованості зовнішнім середовищем, агресивна поведінка приймає в більшості випадків форму аутоагресії.

Дистимний тип, як і емотивний, має підвищену схильність до фрустрації зовнішнім середовищем і в більшості ситуацій агресивна поведінка виражається у формі словесних образ, відчуженого ставлення до оточуючих. Збудливий тип особистості, що характеризується підвищеною імпульсивністю і ослабленням контролю за поведінкою, схильний до прояву вербальної агресії і аутоагресії.

Отримані результати дослідження визначають напрямок для соціально-психологічного супроводу молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії, який має бути націлений на зменшення ступеня схильності респондентів до фрустрованості соціальним середовищем і зниженням у

зв'язку з цим проявів деструктивної агресії, спрямованої на оточуючих і самого себе.

Це може бути досягнуто підвищенням рівня конфліктної компетентності та рівня саморегуляції, розвитком особистісних якостей, пов'язаних з емоційно-вольовою сферою особистості.

2.2. Вплив конфліктних ситуацій міжособистісної взаємодії на психологічне здоров'я молоді

Специфічність міжособистісної взаємодії нерідко є причиною виникнення конфліктів, протиріч, актуалізує нові, часто деструктивні патерни спілкування, взаємовпливу, викликає у молоді варіативні комунікативні труднощі.

Комунікативні труднощі – різної сили і ступеня вираженості – об'єктивні або суб'єктивно пережиті перешкоди комунікації, що порушують внутрішню рівновагу суб'єкта спілкування; ускладнюють міжособистісні відносини; вимагають внутрішніх зусиль, спрямованих на подолання цих загроз [19].

Вирішуючи важку комунікативну задачу респондент перебуває у специфічному соціокультурному середовищі, у тісній взаємодії з оточуючими, які певним чином реагують на його комунікативні дії, висловлюють своє ставлення до них, ставлять перепони на шляху досягнення мети суб'єкта, або, навпаки, фасилітують конструктивне рішення актуального завдання.

Ідея взаємодетермінації у спілкуванні знаходить своє відображення в концепції персоналізації, що описує поняття «відображена суб'єктність», розглядаючи її як здатність бути суб'єктом перетворення поведінки і свідомості оточуючих через свою представленість в них [15].

Вихід із ситуації утрудненого спілкування можливий при дотриманні принципу рівності; принципу взаємної детермінації; принципу усві-

домлення себе і оточуючих через свою представленість в інших [108]. В цьому випадку респондент самостійно долає комунікативні труднощі, що виникають, при цьому будучи «легким» партнером спілкування, з яким приємно взаємодіяти і який не викликає труднощів у співрозмовників.

Наголошується на існуванні принципу розбіжності, який визнає права іншого на несхожість на мене, на невідповідність моїм інтересам, на вибір спілкування у відповідності зі своєю індивідуальністю [2].

Якщо респондент не визнає рівні права свого партнера, його унікальність і здатність реагувати індивідуальним чином на виникаючі протиріччя; якщо він не рефлексує власну неспроможність, неадекватність в спілкуванні; не усвідомлює себе можливою причиною виникнення нерозуміння, неконструктивної взаємодії, то він стає «важким» партнером, спілкування з яким викликає суб'єктивні переживання і різні комунікативні труднощі у осіб, що спілкуються з ним [19].

Гіпотеза про існування відмінностей комунікативних труднощів і способів їх подолання у респондентів, які сприймаються оточуючими як «легкий» і «важкий» партнери у спілкуванні в соціокультурному середовищі, лягла в основу другого етапу дослідження.

Метою дослідження на цьому етапі стало виявлення комунікативних труднощів і способів їх подолання в ситуаціях міжособистісного спілкування респондентів, що мають статус «легкого» і «важкого» партнерів по спілкуванню.

Наступним кроком дослідження передбачало аналіз співвідношення «важких» і «легких» у спілкуванні респондентів за визначеними інтегральними показниками.

Визначені дії проводилися за допомогою методу множинного аналізу відповідностей, що дозволило описати взаємозв'язки між номінальними змінними в таблиці відповідностей у малорозмірному просторі при одночасному описі взаємозв'язків між категоріями для кожної змінної. Для кожної змінної відстані відображають взаємозв'язок між категоріями; при

цьому подібні категорії зображуються близько одна до одної. Точки проєкції для однієї змінної на векторі з початку координат до точки категорії для іншої змінної описують взаємозв'язок між змінними.

Дослідження співвідношення параметрів визначило наступні показники якості побудованої моделі: за розмірністю 1 коефіцієнт Кронхаба склав 0,206; показник варіації 1,188; відсоткове визначення варіації – 24,73%. Коефіцієнт Кронхаба за розмірністю 2 склав 0,198, показник варіації 1,146 та відсоткове визначення варіації 23,52%.

На другому етапі дослідження проводилися експертне опитування, що виявляє сприйняття досліджуваних оточуючими як «легкого» або «важкого» партнера по спілкуванню (респондентам пропонувалося зі списку групи зазначити, з ким їм легко, а з ким важко спілкуватися); потім методом крайніх груп вибірка була розділена на дві підгрупи: до першої увійшли респонденти, які мають за оцінками оточуючих статус «легкого» партнера по спілкуванню; в другу – респонденти, які мають за оцінками оточуючих статус «важкого» партнера по спілкуванню (статус «важкого» або «легкого» партнера присвоювався за результатами підсумовування експертних оцінок респондентів, з якими досліджуваний перебував у безпосередньому спілкуванні).

У двох сформованих підгрупах були проведені методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі у модифікації Л. Собчик, яка використовувалася як метод експертної оцінки типів міжособистісних відносин респондентів; метод експертної оцінки комунікативної діяльності [16], що дозволяло за допомогою стандартизованого спостереження виявити актуальні комунікативні труднощі респондентів.

Крім того, респондентам пропонувався метод незакінчених речень, що виявляв індивідуальні способи подолання комунікативних труднощів і саморегуляції в конфліктних ситуаціях.

Статистична обробка отриманих даних проводилася з використанням U-критерію Манна-Уїтні і багатofункціонального критерію φ^* - Фішера.

Як показали результати дослідження, респонденти, які мають статус «легкого» партнера по спілкуванню значимо частіше відчують варіативні комунікативні труднощі в процесі спілкування – труднощі встановлення контакту, планування, здійснення впливу, переконання, самоконтролю, самовираження ($p \leq 0,03$).

Однак здатність усвідомлювати виникаючі труднощі, визнавати власні помилки, готовність до співпраці, апробація альтернативних стратегій поведінки і соціальна гнучкість цих респондентів ($p \leq 0,002$) сприяють актуалізації конструктивних стилів міжособистісної взаємодії – співпрацююче-конвенціонального, відповідально-великодушного ($p \leq 0,04$) порівняно з респондентами, що мають статус «важкого» партнера по спілкуванню і схильні до неконструктивної соціальної взаємодії, концентруючи в міжособистісних контактах владно-лідуючий, незалежно-домінуючий, прямолінійно-агресивний стилі відносин ($p \leq 0,003$).

При цьому типовими для «важких» партнерів є труднощі емпатії, співпраці, нездатність поступатися, ворожість ($p \leq 0,05$).

Способи саморегуляції респондентів двох підгруп в конфліктних ситуаціях і подолання комунікативних труднощів також різні.

Контент-аналіз висловлювань респондентів показав, що ті з них, яких вважають «легкими» у спілкуванні партнерами, вірять у власні сили, в те, що зможуть подолати будь-які труднощі, що виникають у спілкуванні ($\varphi^*=2,29$; $p=0,001$); використовують активні самостійні спроби вирішення проблеми ($\varphi^*=4,53$; $p=0,000$), прагнуть досягти успіху і згоди у спілкуванні ($\varphi^*=3,36$; $p=0,001$); намагаються приховати негативні емоції, володіють собою ($\varphi^*=1,85$; $p=0,02$); після вирішення конфліктної ситуації найчастіше задоволені результатом, своєю поведінкою; позитивні ($\varphi^*=5,23$; $p=0,000$); намагаються знову не потрапляти у подібні ситуації ($\varphi^*=2,42$; $p=0,007$),

схильні до аналізу і використання набутого досвіду у наступних комунікаціях. У конфліктних ситуаціях спілкування вони націлені на конструктивне подолання труднощів, що виникають ($\varphi^*=5,60$; $p=0,001$), метафорично порівнюючи процес подолання труднощів з «усуненням перешкод», «сходженням у гори», «переправою по гірській річці», «руйнуванням стін», «пранням», «винаходом рецепту щастя» та ін.

Визначено, що респонденти, яких вважали «важкими» у спілкуванні партнерами, демонстрували інші характеристики: зіткнувшись з труднощами, намагалися їх не помічати, дистанціюватися від них ($\varphi^*=3,67$; $p=0,000$); не замислюватися про можливі негативні наслідки ($\varphi^*=2,01$; $p=0,04$); у разі виникнення розбіжностей з партнером, були схильні до подразнення, агресії ($\varphi^*=2,07$; $p=0,01$); яка триває навіть після спілкування, нерідко переходячи на інші комунікації і непричетних осіб ($\varphi^*=5,36$; $p=0,000$). Показано, що у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії значимо частіше спостерігалися ефекти посилення ускладнень, що перешкоджають конструктивному подоланню комунікативних бар'єрів ($\varphi^*=5,49$; $p=0,000$); респонденти метафорично порівнювали своє утруднене спілкування з «морською хвилею», «скарбничкою зі старими непотрібними речами», «камінням на шії» та ін.

Багато респондентів (57,8%) не усвідомлюють власної комунікативної некомпетентності, того факту, що вони ускладнюють процес спілкування для своїх партнерів; характеризують своє спілкування як «спілкування переможця», «зоряний час», «виступ на сцені», «бій гладіаторів», «метання ножів» тощо, в чому проявляється їх демонстративність, інтолерантність, конфліктність, схильність до суперництва.

Отже, існують відмінності комунікативних труднощів і стилів міжособистісної взаємодії у респондентів, які сприймаються як «легкий» і «важкий» партнери у спілкуванні.

Респонденти, які мають статус «легкого» партнера по спілкуванню, не зазнають труднощів встановлення контакту, планування, здійснення

впливу, переконання, самоконтролю, самовираження; при цьому актуалізуються конструктивні стилі міжособистісних відносин – співпрацююче-конвенціонального, відповідально-великодушного.

Респонденти, які мають статус «важкого» партнера по спілкуванню, зазнають труднощі в емпатії, співпраці; нездатні поступатися, ворожі; в міжособистісних контактах виявляють владно-лідуючий, незалежно-домінуючий, прямолінійно-агресивний стилі відносин.

Респонденти, які визнають свої помилки, схильні до конструктивного подолання комунікативних труднощів, що виникають у спілкуванні, сприймаються як «легкі» партнери, ефективно опановують свої проблеми і готові до гармонійної взаємодії і взаємовпливу; респонденти, які не усвідомлюють свої помилки, звинувачують інших у виникненні труднощів в спілкуванні, у яких спостерігається перенесення непереборних труднощів на наступні комунікації, сприймаються як «важкі» партнери по спілкуванні, не здатні адекватно співпрацювати, конструктивно вирішувати спільні завдання, робити висновки з власних помилок.

Подальший аналіз результатів емпіричного дослідження був спрямований на з'ясування рівнів конфліктності досліджуваних.

З метою визначення рівнів конфліктності респондентів використовувалися методики: «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, методика «Рівень конфліктності особистості» В. Андрєєва, методика «Оцінка способів реагування в конфлікті» К. Томаса.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка спрямована на вивчення психологічного стану особистості через діагностику таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність.

Досліджуваному пропонувалося 40 тверджень – опис різних психічних станів. Навпроти кожного твердження необхідно було проставити від 0 до 2 балів, де 0 – зовсім не буває, а 2 – коли такий стан притаманний найчастіше.

Методика «Рівень конфліктності особистості» В. Андреева дозволяла визначити рівень конфліктності – ступінь прояву інтегральної властивості, що відображає частоту потрапляння у міжособистісні конфлікти.

При високій конфліктності респондент стає постійним ініціатором напружених відносин з оточуючими незалежно від того, чи передують цьому проблемні ситуації.

За допомогою методики можна виявити рівень конфліктності від дуже низького до дуже високого.

Опитувальник дозволяв визначити рівень конфліктності респондента в цілому, без диференціації особливостей прояву його конфліктності за стратегіями.

У даній методиці респонденту пропонувалося відповісти на 14 запитань з трьома варіантами відповідей. У кожному запитанні всі відповіді мають певний бал. Від 14 до 23 балів – низький рівень конфліктності, від 24 до 32 балів – середній рівень, від 33 до 42 балів – високий рівень конфліктності особистості.

Методика «Оцінка способів реагування в конфлікті» К. Томаса призначалася для визначення способів реагування на конфліктні ситуації.

У даній методиці респонденту пропонувалося відповісти на 30 запитань з двома варіантами відповідей. По кожному з п'яти розділів опитувальника (суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування) підраховувалася кількість відповідей, що збігаються з ключем. Отримані кількісні оцінки порівнювалися між собою для виявлення найбільш бажаної форми соціальної поведінки досліджуваного у ситуації конфлікту, тенденції його взаємин у складних умовах.

Суперництво – прагнення домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду іншому.

Пристосування – готовність поступитися, нехтуючи власними інтересами.

Компроміс, коли шляхом взаємних поступок знаходиться прийнятне рішення для протиборчих сторін.

Уникнення, для якого характерні як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

Співпраця спрямована на пошук рішень, що повністю задовольняють інтереси обох сторін.

Для виявлення рівня агресивності у досліджуваних була використана методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Обробка результатів здійснювалася згідно ключу методики.

Результати свідчать про те, що у респондентів переважає середній (47,1%) і високий (33,2%) рівні агресивності, а низький (19,7%) рівень спостерігається найрідше.

Для виявлення рівня конфліктності особистості у респондентів була використана методика «Рівень конфліктності особистості» В. Андреева. Обробка результатів здійснювалася згідно ключу методики.

Аналіз результатів дозволяє зробити висновки, що стосуються розподілу рівнів конфліктності особистості у молодіжному середовищі.

Низький рівень конфліктності особистості мають 10,7% респондентів. Ці респонденти не схильні до міжособистісних конфліктів, що може бути пов'язано з залежністю від оточуючих, сугестивністю, достатньою силою волі, з невмінням замислюватися над причинами і наслідками вчинків як своїх, так і оточуючих. Для них можуть бути характерні такі якості як підвищені вимоги до себе, деяка непослідовність у поведінці, слабка розуміння реальних взаємин у міжособистісній взаємодії.

Знижений рівень конфліктності особистості мають 14,3% досліджуваних. Ці респонденти мирно співіснують з найближчим оточенням, цінують міжособистісні відносини, своєю поведінкою не допускають появу конфліктних ситуацій. Вони можуть відрізнятися такими якостями як стриманість у зовнішніх, особливо емоційних, проявах, підвищена тривожність.

Середній рівень конфліктності особистості виявлено у 19,3% досліджуваних. Ці респонденти не схильні до міжособистісних конфліктів, але часом вступають в них, якщо предмет конфлікту особливо значущий для них, якщо потрібно відстояти свою позицію.

Підвищений рівень конфліктності особистості виявлено у 32,4% досліджуваних. Ці респонденти схильні до вступу в міжособистісні конфлікти, часом бувають ініціаторами напружених відносин з іншими людьми.

Високим рівнем конфліктності особистості характеризуються 23,3% досліджуваних. У цих респондентів ступінь вираженості властивості, що відображає частоту їх вступу у міжособистісні конфлікти, висока. Вони є постійними ініціаторами напружених відносин з оточуючими незалежно від того, чи передують цьому проблемні ситуації.

Таким чином, більшість респондентів (55,7%) переважно мають високий і підвищений рівні конфліктності у поєднанні з низьким і середнім рівнями саморегуляції відповідно, що вказує на схильність до агресивних проявів у поведінці і конфліктної міжособистісної взаємодії.

Респонденти з підвищеним і високим рівнями конфліктності особистості схильні до конфліктного реагування на певні обставини, вирішення протиріч за допомогою агресивних дій. Це може бути пов'язано з їх імпульсивністю, недостатнім самоконтролем, непередбачуваною або агресивною поведінкою. Високу конфліктність досліджуваних можна пояснити емоційною нестійкістю, потребою у самоствердженні, несприятливим становищем у колективі.

Розподіл досліджуваних з різними рівнями конфліктності представлено у табл. 2.4.

Для виявлення способів реагування у конфлікті була використана методика «Оцінка способів реагування в конфлікті» К. Томаса. Обробка результатів здійснювалася згідно ключу методики.

Результати свідчать про те, що суперництво як спосіб вирішення конфлікту вибирають 53,3% досліджуваних. Ці респонденти у конфлікті

вибирають активну боротьбу за свої інтереси на шкоду інтересам інших із застосуванням примусу та інших засобів тиску на опонентів.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за опитувальником «Рівень конфліктності особистості» (В. Андрєєв)

Рівень досліджуваного показника	Кількість респондентів	
	n	%
Низький	26	10,7
Знижений	35	14,3
Середній	47	19,3
Підвищений	79	32,4
Високий	57	23,3

Суперництво передбачає максимальне врахування своїх інтересів, чужі інтереси оцінюються як незначущі, низькі. Цінність міжособистісних відносин для цих респондентів незначуща. Тому ці досліджувані реагують на конфлікт як на засіб відстояти свої інтереси.

Співпрацю як спосіб вирішення конфлікту вибирають 4,1% досліджуваних. Ці респонденти в конфлікті прагнуть до пошуку альтернативних рішень, які б задовольняли інтереси обох сторін. Для них висока значимість міжособистісних відносин, характерне прагнення до вирішення суперечностей, що виникли між сторонами. Тому ці досліджувані реагують на конфлікт як на спосіб прийти до більш прийняттого рішення для обох сторін.

Компроміс, як спосіб вирішення конфлікту, вибирають 8,6% досліджуваних. Ці респонденти готові шляхом взаємних поступок знаходити прийнятне рішення. У конфлікті такі сторони намагаються врегулювати розбіжності, поступаючи в чомусь, в обмін на поступки іншого. Міжособистісні відносини для цих респондентів значущі. Тому ці досліджувані реагують на конфлікт як на спосіб частково задовольнити свої інтереси і інтереси опонента.

Уникнення, як спосіб вирішення конфліктної ситуації, вибирають 22,1% респондентів. У цих респондентів в конфлікті відсутнє прагнення і до кооперації, і до досягнення власних цілей. Вони прагнуть піти від конфлікту, не хочуть відстоювати свої права, висловлювати власну позицію і думку, а також співпрацювати. Тому ці респонденти реагують на конфлікт як на спосіб швидше усунути конфліктну ситуацію, уникаючи відповідальності і прийняття будь-яких рішень.

Пристосування як спосіб вирішення вибирають 11,9% досліджуваних. Ці респонденти в ситуації конфлікту готові поступитися, нехтуючи власними інтересами, піти від обговорення проблемних питань шляхом згладжування розбіжностей за рахунок власних інтересів. Ситуація і предмет конфлікту в такому разі не особливо значущі. Тому ці респонденти реагують на конфлікт, як на спосіб зберегти сприятливі міжособистісні відносини з опонентом.

Розподіл досліджуваних за способами реагування в конфлікті представлено у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Результати дослідження за опитувальником «Оцінка способів реагування в конфлікті» (К. Томас)

Рівень досліджуваного показника	Кількість респондентів	
	n	%
Суперництво	130	53,3
Співпраця	10	4,1
Компроміс	21	8,6
Уникнення	54	22,1
Пристосування	29	11,9

Таким чином, респонденти в конфліктній ситуації схильні вибирати переважно стратегію суперництва, яка передбачає активну боротьбу за свої інтереси на шкоду інтересам інших із застосуванням примусу та інших

засобів тиску на опонентів. Для респондентів цінність міжособистісних відносин незначуща, чужі інтереси оцінюються ними як несуттєві, а вибір респондентами стратегії суперництва в конфліктній ситуації призводить до високого рівня напруженості, конфліктності, відчуження між значущими іншими, порушення взаємовідносин сторін конфлікту. Другим за переважанням способом реагування на конфлікт у респондентів є уникнення, що полягає у відсутності прагнення піти від конфлікту, досягнення власних цілей, уникнення відповідальності і прийняття будь-яких рішень. Найрідше в ситуації конфлікту респонденти схильні йти на співпрацю і компроміс.

2.3. Визначення складових конфліктної компетентності молоді та особливості їх функціонування в умовах міжособистісної взаємодії

За результатами теоретичного аналізу проблеми було встановлено, що найбільш значущими показниками конфліктної компетентності є: уявлення про конфлікт, особистісна зрілість, вольовий самоконтроль, адаптаційні характеристики особистості, рефлексивність, тип міжособистісної взаємодії, прогностична здатність, навички активного слухання.

Для виявлення рівня вираженості даних показників у респондентів був націлений третій етап емпіричного дослідження.

Для діагностики виділених показників використовувався метод опитування.

В даному дослідженні в якості провідних показників використовувалися уявлення про конфлікт, які включають в себе: уявлення про особистісно обумовлені ознаки конфлікту; уявлення про вирішення конфлікту. Акцент на даних показниках був зроблений у зв'язку з тим, що суб'єкт, який володіє високим рівнем розвитку конфліктної компетентності повинен чітко виділяти конфлікт на тлі інших ситуацій, а також розуміти динаміку конфлікту, характер його можливого розв'язання.

З цією метою було використано анкету з виявлення уявлень про особистісно обумовлені ознаки конфлікту [89]. Анкета включає 16 тверджень, які необхідно оцінити за 5-бальною шкалою стосовно міжособистісного і внутрішньоособистісного конфліктів. Анкета дозволяла виявити уявлення щодо міжособистісного і внутрішньоособистісних конфліктів – уявлення про функціональний стан в конфлікті, уявлення про негативні емоційні стани в конфлікті, уявлення про агресію в конфлікті, уявлення про активність в конфлікті.

В результаті апробації анкети були виділені чотири види уявлень про особистісно-обумовлені ознаки конфлікту.

1. Уявлення про функціональні стани в конфлікті. Даний показник відображає уявлення про функціонування суб'єкта в конфлікті, його працездатність, здатність ефективно себе почувати і діяти.

2. Уявлення про негативні емоційні стани в конфлікті включали уявлення про психоемоційне напруження і негативні емоції, які проявляються в ситуації конфлікту.

3. Уявлення про агресію в конфлікті включали уявлення про спектр можливих агресивних реакція з боку опонента і своїх власних.

4. Уявлення про активність в конфлікті включали уявлення про включення учасників в процес конфлікту, їх прагнення до його вирішення [89].

Розподіл за рівнями сформованості уявлень про особистісно обумовлені ознаки конфлікту показав, що уявлення про функціональні стани в конфлікті повністю сформовані лише у 31,9% респондентів (15,9% – високий рівень, 16% – вище середнього), уявлення про негативні емоційні стани в конфлікті – у 28,3% (17,6% – високий рівень і 10,7% – рівень вище середнього), уявлення про агресію в конфлікті – у 30,7% (12,7% – високий рівень і 18% – рівень вище середнього), уявлення про активність в конфлікті – у 27% (16,4% – високий рівень, 10,6% – рівень вище середнього).

Це означає, що лише близько третини респондентів можуть чітко визначити момент початку конфлікту, його динаміку. Вони добре розбираються в тих ефектах, які конфлікт може надати на стан людини, її поведінку і переживання.

Близько 16% респондентів мають погано сформовані уявлення про особистісно обумовлені ознаки конфлікту. Це свідчить про те, що вони часто не можуть відстежити динаміку розвитку конфлікту і вчасно вжити заходів із саморегуляції або врегулювання конфлікту в цілому.

Уявлення про вирішення конфлікту включають в себе:

- уявлення про вирішення конфлікту з точки зору часу, тобто здатність класифікувати конфлікт в залежності від ситуації, що склалася за тимчасовою ознакою (тривалий, затяжний, короткочасний та ін.);

- уявлення про вирішення конфлікту з точки зору енергії (скільки зусиль потрібно докласти, щоб вирішити конфлікт; активність в конфлікті);

- суб'єктивна значущість вирішення конфлікту (що означає для суб'єкта даний конфлікт, наскільки важливим є для нього його конструктивне розв'язання);

- уявлення про вирішення конфлікту з точки зору емоцій (який емоційний відгук відбудеться в результаті вирішення конфлікту, який стан виникне);

- уявлення про те, що будь-який конфлікт можна вирішити позитивно [89].

Найбільше сформовані уявлення про вирішення конфлікту з точки зору енергії (26,2% – високий рівень, 17,2% – рівень вище середнього). Це означає, що значна частина респондентів мають уявлення про зусилля, які потрібно затратити, щоб вирішити конфлікт. Уявлення про вирішення конфлікту з точки зору часу повністю сформовані у 35,7% респондентів (16,4% – високий рівень, 19,3% – рівень вище середнього). Це означає, що вони можуть класифікувати конфлікт за тимчасовими показниками, розуміють, скільки часу необхідно, щоб його вирішити.

Уявлення про те, що будь-який конфлікт можна вирішити позитивно, сформовано у 33,6% респондентів (17,6% – високий рівень, 16% – рівень вище середнього). При цьому важливість і значимість такого розв'язання усвідомлюють 28,3% опитаних респондентів (15,2% – високий рівень, 13,1% – рівень вище середнього).

Відзначимо, що за результатами проведеного дослідження отримано, що 17,2% респондентів вважають, що конфлікт завжди має негативний результат, а для 18,9% вирішення конфлікту не є важливим і значущим. Таким чином, в результаті діагностики уявлень про конфлікт у респондентів було отримано, що дані уявлення сформовані лише у третини респондентів.

При цьому найкраще респонденти розбираються в агресивних проявах і негативних емоційних станах, які можуть виникнути в ситуації конфлікту, а також краще розуміють енергетичний фон конфлікту (результативність активності, зусиль учасників).

В якості показників особистісного компоненту конфліктної компетентності в даному дослідженні були виділені: рівень вираженості особистісної зрілості і її окремих властивостей; адаптаційні характеристики особистості; вольовий самоконтроль.

Для діагностики показників конфліктної компетентності молоді в умовах міжособистісної взаємодії використовувалася, зокрема, методика К. Ковалевської для діагностики особистісної зрілості.

Методика діагностики особистісної зрілості К. Ковалевської побудована за принципом семантичного диференціалу і включає 30 парних тверджень. Це дозволило виявити рівень особистісної зрілості та її індивідуальні властивості: прагнення до саморозвитку та пізнання інших, планування життя, самоефективність у конфліктній ситуації, соціальний інтерес, гнучкість, прийняття інших, самодетермінацію, прийняття невдачі.

При аналізі отриманих даних слід звернути увагу на такі аспекти:

49,2% респондентів мають низький рівень гнучкості. Це означає, що у них вироблені певні патерни поведінки, які їм важко змінювати, навіть, якщо цього вимагає ситуація, що склалася.

34,8% респондентів мають низький рівень прийняття інших. Отже, вони критичні до інших, пред'являють до них високі вимоги, не зважають на їх думку та інтереси.

43,4% респондентів демонструють низький рівень прийняття невдачі, що свідчить про те, що вони важко переживають ситуації невдачі, звинувачують себе або інших замість того, щоб знайти і виправити причину події.

В цілому за результатами діагностики особистісної зрілості отримано, що більшість респондентів мають достатній рівень її сформованості. Значна їх частина прагне до саморозвитку, орієнтована на інтерес і допомогу іншим людям, планують своє майбутнє і життя в цілому.

В результаті діагностики вольового самоконтролю методика за (Г. Зверьковою та Є. Ейдманом) було встановлено, що високий рівень його сформованості демонструють 84,4% респондентів тоді, як у 15,6% досліджуваних він виражений на низькому рівні. Це свідчить про те, що ці респонденти відчують труднощі в процесі контролю своєї поведінки, дій, емоцій. У зв'язку з цим в ситуації конфлікту вони можуть діяти імпульсивно і необдуманно, що може привести до його ескалації і перешкоджати конструктивному вирішенню спірного питання.

18,1% респондентів мають низький рівень наполегливості. Це свідчить про те, що вони відчують труднощі в процесі відстоювання своїх позицій, що в конфлікті може створювати перешкоди на шляху вирішення проблеми. Такі респонденти будуть швидше схильні поступитися або піти з конфліктної ситуації, ніж до кінця наполягати на своєму.

28,3% респондентів демонструють низький рівень самовладнання. Це означає, що вони погано контролюють свої емоції, їх легко вивести з рівного спокійного стану. У ситуації конфлікту це може ускладнити про-

сування до вирішення проблеми, оскільки перебуваючи під впливом емоцій, досліджуваний не може критично мислити і не здатний до конструктивного раціонального підходу.

В цілому результати даного дослідження показують, що 15,6% респондентів мають труднощі у вольовому самоконтролі, що може значно ускладнювати їх поведінку у конфлікті, перешкоджати його конструктивному розв'язанню.

Діагностика адаптаційних характеристик досліджуваних за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда в адаптації О. Осницького показала, що більша частина респондентів демонструють середній і високий рівні її вираженості. Це означає, що в цілому вони добре адаптуються в умовах, що змінюються, приймають себе і інших, беруть на себе відповідальність за те, що відбувається в їхньому житті, виявляють гарний настрій і не бояться лідерства.

Таким респондентам в ситуації конфлікту буде легше пристосуватися. Вони позитивно ставляться до опонента, орієнтовані на спільне вирішення проблеми. Але третина респондентів демонструють знижений рівень вираженості адаптаційних характеристик. Вони відчують труднощі при пристосуванні до мінливих умов, висувають часто непосильні вимоги до себе та інших, демонструють знижений настрій. У ситуації конфлікту такі респонденти схильні до зовні обвинувачуваного стилю взаємодії, демонструють негативне ставлення до подій і свого опонента. Все це значно ускладнює ситуацію і перешкоджає вирішенню спірного питання.

Таким чином, діагностика показників особистісного компонента конфліктної компетентності показала, що для більшості респондентів характерний достатній рівень вираженості особистісної зрілості, адаптаційних характеристик особистості, але існують певні проблеми в сфері вольового самоконтролю.

В якості показників операційного компоненту конфліктної компетентності в даному дослідженні були виділені: рефлексивність; прогностична

здатність; провідний тип міжособистісної взаємодії; навички активного слухання.

Наголошується, що рефлексивність, виміряна за методикою А. Карпова, це не тільки властивість, стан, але і процес. Тому її можна розглядати в структурі ключових умінь в складі конфліктної компетентності. Діагностика показав, що у 36,1% респондентів рефлексивність сформована недостатньо. Це свідчить про те, що вони не приділяють достатньої уваги внутрішньому самоаналізу і частіше скоюють дії імпульсивно. У ситуації конфлікту це може зіграти негативну роль, оскільки необдумані імпульсивні дії можуть загострити ситуацію і створити перешкоди на шляху вирішення спірного питання.

При обробці результатів, отриманих за допомогою тесту «Здатність до прогнозування» Л. Регуш, був застосований факторний аналіз (описав 67% дисперсії). Виділилося три фактори:

1 Фактор «Загальний рівень розвитку прогностичної здатності» включає такі показники: «прогностична здатність» (0,857), «гнучкість» (0,754), «доказовість» (0,678).

2 Фактор «Змістовні характеристики прогнозування» включає показники: «глибина» (0,877), «перспективність» (0,632).

3 Фактор «Процесуальні характеристики прогнозування» включає показники: «усвідомленість» (0,756), «аналітичність» (0,783).

Результати діагностики прогностичної здатності і її характеристик у респондентів показала, що в цілому ця здатність у них сформована. Але 33,6% респондентів (18,9% – рівень нижче середнього, 14,7% – низький рівень) мають недостатній рівень її розвитку.

Це свідчить про те, що вони відчують труднощі в прогнозуванні розвитку подій. При цьому у 19,7% респондентів прогнозування не відрізняється глибиною і перспективністю, а у 24,6% – усвідомленістю і аналітичністю.

У ситуації конфлікту такі респонденти можуть зазнавати труднощі не тільки при прогнозі розвитку подій, але і при прогнозі дій свого опонента.

За результатами діагностики домінуючого типу міжособистісної взаємодії в конфлікті було встановлено, що більшість респондентів не схильні до агресії (33,6% – низький рівень), але при цьому не орієнтовані на рішення (32,8% – низький рівень за шкалою «рішення»). При цьому майже третина респондентів схильні до агресії.

Отримані результати можуть свідчити про те, що респонденти не бояться конфліктних ситуацій, здатні боротися за свої інтереси, але не завжди конструктивними способами.

Для з'ясування особливостей щодо навичок активного слухання респондентів у конфлікті була застосована анкета з виявлення сформованості навичок активного слухання (К. Ковалевська).

Анкета включає 10 тверджень, що вимагає оцінки за 5-бальною шкалою. Виявляє такі показники: орієнтація на розуміння партнера, резюмування, відображення почуттів, з'ясування, перефразування.

Що стосується навичок активного слухання в конфлікті, то отримані дані показують, що у значної частини досліджуваних дані навички сформовані недостатньо. Найменше у респондентів сформовано перефразування і відображення почуттів. У ситуації конфлікту дані навички є необхідними, оскільки дозволяють краще зрозуміти опонента, його стан і наміри. В цілому тільки у 32,8% досліджуваних навички активного слухання в конфлікті сформовані в достатній мірі.

Таким чином, за результатами діагностики показників операційного компонента конфліктної компетентності у респондентів було встановлено, що значна частина з них має недостатній рівень сформованості всіх показників.

Вони мають знижений рівень рефлексивності, схильні до агресії, не орієнтовані на вирішення проблеми, мають труднощі в прогнозуванні подій і низький рівень розвитку навичок активного слухання.

Таким чином, діагностика показників конфліктної компетентності у респондентів показала, що уявлення про конфлікт сформовані лише у третини респондентів. Найкраще респонденти розбираються в агресивних проявах і негативних емоційних станах, які можуть виникнути в ситуації конфлікту, а також краще розуміють енергетичний фон конфлікту (результативність активності, зусиль учасників). Більшість респондентів мають достатній рівень вираженості особистісної зрілості, адаптаційних характеристик особистості, але існують проблеми в сфері вольового самоконтролю. У більшості респондентів показники, що входять в операційний компонент конфліктної компетентності, сформовані недостатньо.

Для визначення психологічної структури конфліктної компетентності респондентів використовувався факторний аналіз. Факторизації був підданий весь масив даних, в результаті чого виділилося 8 факторів (описав 57% дисперсії):

1 Фактор. Адаптивні показники конфліктної компетентності (9,8% дисперсії); включає змінні: «адаптивність» (0,917), «самоприйняття» (0,779), «прийняття інших» (0,764), «емоційний комфорт» (0,668), «інтернальність» (0,619), «домінування» (0,523), «уявлення про вирішення конфлікту з точки зору емоцій» (0,489). Дані показники відповідають за адаптацію суб'єкта у ситуації конфлікту.

2 Фактор. Особистісні показники конфліктної компетентності (9,7% дисперсії); включає наступні змінні: «особистісна зрілість» (0,941), «соціальний інтерес» (0,733), «самоефективність у конфліктній ситуації» (0,741), «самодетермінація» (0,625), «прийняття невдачі» (0,552), «прийняття інших» (0,538), «прагнення до саморозвитку і пізнання інших» (0,367). До даної групи факторів належать особистісна зрілість і її окремі властивості.

3 Фактор. Операціональні показники конфліктної компетентності (8,9% дисперсії); включає наступні змінні: «навички активного слухання» (0,972), «відображення почуттів» (0,786), «орієнтація на партнера» (0,631), «резюмування» (0,574), «рефлексивність» (0,469), «з'ясування» (0,480), «уявлення про негативні емоційні стани в конфлікті» (0,315). До даних показників належать навички активного слухання та інші вміння, які проявляють себе у ситуації конфлікту і забезпечують успішність його розв'язання.

4 Фактор. Вольові показники конфліктної компетентності (6,9% дисперсії); включає в себе: «вольовий самоконтроль» (0,936), «наполегливість» (0,878), «самовладання» (0,572). Дані показники беруть участь у регуляції поведінки в ситуації конфлікту.

5 Фактор. Фактор відмови від агресії в конфлікті (6,6% дисперсії); включає в себе змінні: «агресія як тип комунікативного реагування» (-0,761), «уявлення про агресію в конфлікті» (-0,623). Дані показники відображають орієнтацію суб'єкта на спокій і доброзичливість в ситуації конфлікту.

6 Фактор. Функціональні показники конфліктної компетентності (5,8% дисперсії); включає: «відмова як тип комунікативного реагування» (0,778), «уявлення про зниження функціонального стану в конфлікті» (0,554), «уявлення про вирішення конфлікту з точки зору часу» (0,339). Дані показники відображають функціональний стан суб'єкта в ситуації конфлікту, прийняття ним факту погіршення самопочуття і виникнення негативних емоцій в конфлікті.

7 Фактор. Діяльнісні показники конфліктної компетентності (4,7% дисперсії); включає: «рівень розвитку прогностичної здатності» (0,519), «уявлення про активність в конфлікті» (0,488), «рішення як тип комунікативного реагування» (0,469), «уявлення про вирішення конфлікту з точки зору енергії» (0,454), «ескапізм» (-0,385). Дані показники відображають активність суб'єкта в конфлікті, його орієнтацію на вирішення проблеми.

8 Фактор. Когнітивні показники конфліктної компетентності (4,6% дисперсії); включає: «гнучкість» (0,647), «зміст прогнозування в конфлікті» (0,430), «суб'єктивна значущість вирішення конфлікту» (0,431), «планування життя» (0,418). Дані показники відображають здатність суб'єкта «включати» конфлікт в структуру власного життя, бачити значущість того, що відбувається і передбачати його наслідки.

Таким чином, структура конфліктної компетентності показує важливість наступних процесів в ситуації конфлікту: адаптація в конфліктній ситуації; наявність зрілого особистісного підходу до конфлікту, в тому числі прийняття відповідальності за свою роль у цих заходах; володіння суб'єктом певними вміннями і здібностями, які забезпечують більш конструктивну поведінку в конфлікті; участь вольових процесів в регуляції поведінки суб'єкта; відмова від агресивної взаємодії; усвідомлення і прийняття факту зниження функціонального стану в ситуації конфлікту; наявність активних дій у бік вирішення конфлікту; здатність усвідомлювати значимість конфлікту для життя і майбутнього, а також оцінювати його наслідки.

Аналіз отриманих даних показує, що тільки 28,7% респондентів (12,8% – високий рівень і 15,9% – рівень вище середнього) володіють високими адаптаційними можливостями. У ситуації конфлікту вони повністю приймають те, що відбувається, шанобливо ставляться до опонента і його позиції. 11,9% респондентів демонструють низькі адаптаційні можливості, що свідчить про те, що в конфлікті вони можуть реагувати неадекватно ситуації.

26,6% респондентів (15,9% – високий рівень і 10,7% – вище середнього) володіють високим рівнем особистісної зрілості. Вони приймають відповідальність за свою поведінку, відносини і життя в цілому. У ситуації конфлікту вони бачать свою роль у подіях, розглядають конфлікт як джерело саморозвитку. Але 27,9% респондентів (17,2% – рівень нижче середнього і 10,7% – низький рівень) є особистісно незрілими, у важких ситуа-

ціях вони ведуть себе неефективно, не усвідомлюють свою роль у тому, що відбувається, не приймають і звинувачують інших.

Операціональні показники високо розвинені тільки у 15,2% респондентів. Вони володіють розвинутою рефлексією, використовують навички активного слухання. Такі респонденти володіють високим самоконтролем, в конфлікті проявляють наполегливість і самовладання. 17,2% опитаних мають низький рівень сформованості даних показників, що свідчить про те, що їм важко зберегти спокій і самовладання у важких, в тому числі і конфліктних, ситуаціях.

18% респондентів проявляють агресію в конфлікті. Вони поведуться роздратовано по відношенню до опонента, намагаються в ньому шукати причину події. 31,1% респондентів (15,2% – високий рівень і 15,9% – рівень вище середнього) усвідомлюють і приймають погіршення функціонального стану в конфлікті, в зв'язку з цим вони чітко контролюють часові межі конфліктної ситуації.

При значному погіршенні самопочуття такі досліджувані здатні на певний час «відійти» з конфлікту для відновлення сил. Активні дії на шляху до вирішення конфлікту виявляють тільки 29,5% респондентів (15,9% – високий рівень і 13,6% – рівень вище середнього), тоді як 13,9% пасивні, прагнуть піти від проблеми, а не вирішити її.

27,9% респондентів (13,1% – високий рівень і 14,8% – рівень вище середнього) здатні повністю усвідомити значимість конфлікту для їх життя, передбачити його наслідки і у зв'язку з цим спланувати свої подальші дії.

Таким чином, за результатами дослідження можна зробити висновок, що в цілому досліджувані мають достатньо сформовані показники конфліктної компетентності, але все ж виділяється значна частина респондентів, які не можуть конструктивно і ефективно поводити себе в конфліктній ситуації.

На другому етапі факторного аналізу була виділена узагальнена структура конфліктної компетентності (описано 53% дисперсії), що включає такі складові (табл. 2.6):

Фактор 1. Ресурсно-операційна складова (12,9% дисперсії) включає операціональні (0,712) і адаптивні (0,479) показники конфліктної компетентності.

Фактор 2. Когнітивно-прогностична складова (13,1% дисперсії) включає когнітивні (0,886) та прогностичні (0,814) показники конфліктної компетентності

Фактор 3. Функціонально-діяльнісна складова (11,5% дисперсії) включає функціональні (0,721) і діяльнісні (0,608) показники конфліктної компетентності.

Фактор 4. Особистісно-регулятивна складова (15,5% дисперсії) включає вольові (0,798) і особистісні (0,664) показники конфліктної компетентності.

Таблиця 2.6

Показники факторної моделі конфліктної компетентності молоді

Показники	Фактори
	1
Ресурсно-операційна складова	
операціональні	(0,712)
адаптивні	(0,479)
Когнітивно-прогностична складова	2
когнітивні	(0,886)
прогностичні	(0,814)
Функціонально-діяльнісна складова	3
функціональні	(0,721)
діяльнісні	(0,608)
Особистісно-регулятивна складова	4

вольові	(0,798)
особистісні	(0,664)

За результатами проведення факторизації була отримана чотирьох-факторна модель (рис. 2.1).

Параметри проведення факторного аналізу: тест придатності моделі значення $\chi^2=1442,634$, кількість ступенів свободи $df=26$, статистична значущість виявлена на рівні $p=0,001$. Показник Кайзера-Мейєра-Олкіна дорівнює 0,712 та вказує на здатність матриці до факторизації, тобто відображає наскільки підходять дані для факторного аналізу.

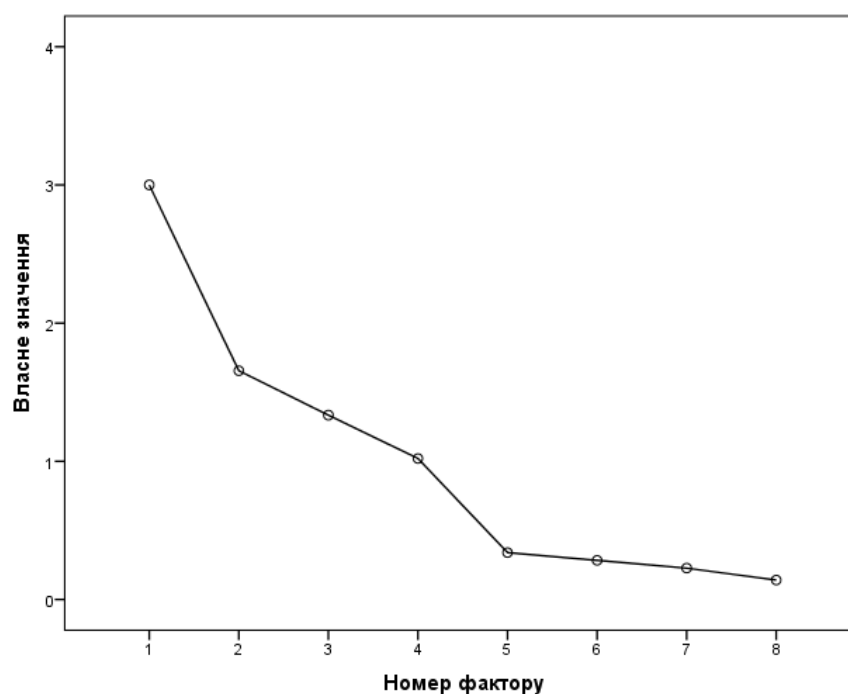


Рис. 2.1. Графік кам'янистого осипу для факторної моделі конфліктної компетентності

Статистики є мірою частки дисперсії серед змінних, які можуть бути загальною дисперсією. Показник Кайзера-Мейєра-Олкіна зі значенням менше 0,5 вказує на те, що відбір проб не є адекватним і що потрібні додаткові коригувальні заходи [13].

Отримані результати доповнюють виділені тенденції.

Так, 18,9% респондентів мають низький рівень сформованості особистісно-регулятивного компонента. Можливо це пов'язано з недостатнім розвитком процесів вольового самоконтролю у значної частини респондентів.

Крім того, слід звернути увагу на 17,6% респондентів з рівнем нижче середнього і 10,7% – з низьким рівнем сформованості показників ресурсно-операційної складової.

На констатувальному етапі дослідження перевірялася також наявність взаємозв'язків виділених компонентів конфліктної компетентності з опитувальником К. Томаса «Стиль поведінки в конфлікті». Виявлені взаємозв'язки наведені у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Взаємозв'язки між показниками конфліктної компетентності та стилями поведінки у конфлікті

Стилі поведінки в конфлікті	Саморегуляція і самоконтроль в конфлікті	Орієнтація на дослідження і вирішення проблеми	Мобілізація в конфлікті
Суперництво	$r=-0,409$ $p=0,026$		$r=0,397$ $p=0,017$
Компромід		$r=-0,417$ $p=0,028$	
Пристосування	$r=0,448$ $p=0,020$		$r=-0,456$ $p=0,004$

Дані взаємозв'язки вказують на те, що:

- респондент, орієнтований на суперництво в конфлікті, буде зазнавати труднощі в саморегуляції і самоконтролі, а також буде демонструвати більш високий ступінь мобілізації;

- респондент, орієнтований на компроміс в конфлікті, буде орієнтований на дослідження проблеми з метою її вирішення;
- респондент, орієнтований на пристосування в конфлікті, буде демонструвати більш високий рівень саморегуляції і самоконтролю в конфлікті і менший рівень мобілізації.

Отримані дані показують, що пріоритетними напрямками соціально-психологічної роботи з респондентами є: розвиток волі і вольового самоконтролю; розвиток адаптаційних можливостей; розвиток навичок активного слухання і рефлексії.

Таким чином, в результаті даного дослідження встановлено, що первинна структура конфліктної компетентності респондентів включає в себе наступні показники: адаптивні, особистісні, операціональні, вольові, відмова від агресії, функціональні, діяльнісні, когнітивні. Вторинна структура конфліктної компетентності респондентів включає в себе чотири складові: ресурсно-операційну, когнітивно-прогностичну, функціонально-діяльнісну та особистісно-регулятивну.

Ресурсно-операційна складова включає в себе особистісні особливості, що забезпечують адаптацію до ситуації конфлікту, а також вміння, які лежать в основі поведінки, що сприяє конструктивному вирішенню конфлікту.

Когнітивно-прогностична складова включає в себе когнітивні здібності і процеси, які відповідають за планування своїх дій і прогнозування конфліктної ситуації, а також сприяють усвідомленню суб'єктивної значимості.

Функціонально-діяльнісна складова відповідає за активність і суб'єктивне самопочуття особистості в процесі конфліктної ситуації.

Особистісно-регулятивна складова включає в себе процеси саморегуляції і самоефективності в конфлікті.

Дані компоненти мають рівне значення для успішності поведінки в конфлікті, тому формування конфліктної компетентності має зачіпати всі виділені аспекти.

Обґрунтовано мотиваційну структуру діагностики конфліктної поведінки респондентів у міжособистісній взаємодії, яка інтегративно відображає ступінь сформованості компонентів мотиваційної структури особистості (емоційна, поведінкова, когнітивна та ціннісно-мотиваційна шкали).

Емоційна шкала. Аналіз свідчить, що основну роль у мотивації респондентів, схильних до конфліктної поведінки, відіграють негативні емоції і почуття: хвилювання, занепокоєння, тривога, страх, гнів, ворожість, недоступність, неможливість, недосяжність бажаного результату. Ці емоції в ситуаціях перешкоди підсилюють гостроту протікання конфлікту. Внаслідок цього виникають емоційні конфлікти, які проявляються у дратівливості, запальності, грубості, невмінні стримувати себе. Емоційний конфлікт – це протиріччя, що протікає на тлі гострих емоційних зіткнень, причиною якого є несформована психічна саморегуляція особистості [16].

Ціннісно-мотиваційна шкала. Дослідження показало, що негативні емоції перетворюються у бар'єр для розвитку досліджуваних, формування комунікативного типу мислення. Цей тип мислення проявляється в нездатності розуміти інших людей, їх почуття, думки, переживання, будувати з ними міжособистісні відносини на безконфліктній основі. Звідси несформованість цінностей емоційного рівня, з одного боку, а з іншого – низький рівень їх інтелектуального розвитку, породжують такі конфлікти. Ціннісно-мотиваційний конфлікт – це протиріччя, що виявляється у зіткненні різних точок зору, поглядів і переконань, причиною якого є несумісність типів мислення суб'єктів взаємодії.

Когнітивна шкала. Свідомість досліджуваних, схильних до конфліктів, наповнена неточними, а часом, хибними уявленнями, що проявляється в несумісності понять досліджуваних з поняттями оточуючих їх людей. Неточні уявлення таких респондентів є джерелом виникнення понятійних конфліктів. У них виникають труднощі в сприйнятті і розумінні інформації

на вербальному рівні. Внаслідок цього виникають смислові бар'єри, які нерідко призводять до конфліктів. Понятійний конфлікт – це протиріччя, що виражається у несумісності понять, причиною якого є неточні, неправильні уявлення особистості. Вербальний конфлікт – це протиріччя, що виявляється у неадекватному розумінні значення і сенсу слова, причиною якого є несумісність понять суб'єктів взаємодії [16].

Поведінкова шкала. Аналіз теорії і практики виявив, що характер цінностей розглянутих компонентів невід'ємним від соціальних ролей, в яких виражаються норми і правила поведінки і діяльності особистості, що несумісність завжди має рольовий характер, тобто виникає з приводу і у зв'язку з цими нормами і правилами, які реалізуються у процесі виконання соціальних ролей.

Таким чином, конфліктна поведінка досліджуваних має багаторівневий характер і пов'язана з особливостями формування емоційного, ціннісно-мотиваційного, когнітивного і поведінкового компонентів мотиваційної структури особистості.

Встановлено, що типові причини конфліктної поведінки досліджуваних відображають багаторівневий характер їх мотивації і пов'язані з емоційним, ціннісно-мотиваційним, когнітивним і поведінковим компонентами.

Таблиця 2.8

Індивідуально-типологічні причини конфліктної поведінки респондентів (системно-функціональний аналіз із застосуванням системи психологічних методів)

Компоненти і типові причини конфліктної поведінки досліджуваних у міжособистісній взаємодії	Стандартизовані методики	Проективні методики
	%	%
Емоційна шкала		
Переживання почуття тривоги	-	23,4
Переживання почуття хвилювання і зане-	-	48,4

покоєння		
Переживання почуття страху	-	35,2
Несформованість почуття самоповаги	75,8	81,9
Несформованість почуття сорому	-	57,4
Переживання почуття недоступності, неможливості, недосяжності бажаного результату	31,6	37,3
Когнітивна шкала		
Несформованість уваги	17,2	24,6
Несформованість уявлень, пов'язаних з життєвими ідеалами, їх нестійкість	-	90,6
Несформованість уявлень, пов'язаних з основними етичними поняттями	62,3	66,4
Неточні, спотворені уявлення, пов'язані з поняттям «людина»	-	78,3
Несформованість пізнавальних здібностей	-	31,1
Ціннісно-мотиваційна шкала		
Неусвідомлення конфліктності власних ціннісних орієнтацій і спроби її вирішення	-	82,4
Несформованість потреби у постановці цілі у житті	-	90,9
Несформованість потреби у навчальній (професійній) діяльності	27,5	29,1
Відсутність прагнення до пошуку сенсу життя	-	88,5
Неадекватне сприйняття дійсності як способ психологічного захисту від конфліктів	-	73,8
Поведінкова шкала		
Бар'єри спілкування	47,1	86,5

Прагнення протиставити себе колективу	22,9	51,2
Несформованість навичок гуманного ставлення до оточуючих людей	25,4	75,8
Відсутність інтересу до навчання	31,1	33,2
Розчарування у виборі професії	-	8,6

Таким чином, діагностика показників конфліктної компетентності респондентів показала, що уявлення про конфлікт сформовані лише у третини досліджуваних. Найкраще респонденти розбираються в агресивних проявах і негативних емоційних станах, які можуть виникнути в ситуації конфлікту, а також краще розуміють енергетичний фон конфлікту (результативність активності, зусиль учасників).

Більшість респондентів мають достатній рівень вираженості особистісної зрілості, адаптаційних характеристик особистості, але мають проблеми в сфері вольового самоконтролю. У більшості респондентів показники, що входять в операційний компонент конфліктної компетентності, сформовані недостатньо. Первинна структура конфліктної компетентності респондентів включає в себе такі показники: адаптивні, особистісні, операціональні, вольові, відмову від агресії, функціональні, діяльні, когнітивні. Вторинна структура конфліктної компетентності респондентів включає в себе чотири складові: ресурсно-операційну, когнітивно-прогностичну, функціонально-діяльнісну та особистісно-регулятивну.

Ресурсно-операційна складова включає в себе особистісні особливості, що забезпечують адаптацію до ситуації конфлікту, а також вміння, які лежать в основі поведінки, що сприяє конструктивному вирішенню конфлікту. Когнітивно-прогностична складова включає в себе когнітивні здібності і процеси, які відповідають за планування своїх дій і прогнозування конфліктної ситуації, а також сприяють усвідомленню суб'єктивної значимості. Функціонально-діяльнісна складова відповідає за активність і суб'єктивне самопочуття особистості в процесі конфліктної ситуації. Осо-

бистісно-регулятивна складова включає в себе процеси саморегуляції і самоефективності в конфлікті. Дані компоненти мають рівне значення для успішності поведінки в конфлікті, тому формування конфліктної компетентності має зачіпати всі виділені складові.

Висновки до розділу

У розділі розкрито вплив інваріантних і динамічних характеристик на процес саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії; з'ясовано комунікативні бар'єри та проведено структурно-рівневий аналіз конфліктності та саморегуляції респондентів; визначено складові конфліктної компетентності, специфіку їх функціонування і зв'язок із саморегуляцією молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Аналіз впливу інваріантних і динамічних характеристик на процес саморегуляції у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії показав, що у досліджуваних переважає середній рівень саморегуляції (за В. Моросановою); досить висока здатність до планування свого майбутнього, моделювання, як уміння адекватно уявляти різні зовнішні і внутрішні умови, аналізувати ситуацію, оцінювання результатів. Разом із тим, відзначаються проблеми з гнучкістю і самостійністю. Більшість респондентів мають високий рівень вольової саморегуляції. При цьому рівень наполегливості дещо переважає над рівнем самовладання (81,9% і 71,7% досліджуваних відповідно мають високі показники за цими шкалами). Низькі показники за шкалами «наполегливість» і «самовладання» мають 18,1% і 28,3% досліджуваних відповідно. Враховуючи те, що методика діагностики вольової саморегуляції (Г. Зверькова, Є. Ейдман) не визначає її середній рівень, отримані результати, в цілому, узгоджуються з результатами діагностики стилю саморегуляції поведінки.

Встановлено, що захисні механізми є динамічним компонентом особистісного змісту, що безпосередньо співвідноситься з процесуальними особливостями функціонального аспекту саморегуляції. Виявлено наявність кореляційного зв'язку між загальним рівнем саморегуляції і «інтелектуалізацією» ($r=0,516$; $p<0,01$), що свідчить про здатність респондентів усувати переживання, викликані конфліктною ситуацією за допомогою логічних установок, побудови гіпотез і теорій, міркувань. Виявлено зворотні кореляційні зв'язки між загальним рівнем саморегуляції і захисним механізмом «регресія» ($r=-0,597$; $p<0,01$), а також між шкалами «планування» і «регресії» ($r=-0,422$; $p<0,01$) (в структурі особистості переважає потреба в усвідомленому плануванні діяльності); між шкалою «моделювання» і захисним реагуванням на кшталт «придушення» ($r=-0,410$; $p<0,01$) (здатність респондентів виділяти значущі умови для досягнення цілей, як у поточній ситуації, так і у перспективному майбутньому); між шкалою «програмування» з захисними механізмами у вигляді «регресії» ($r=-0,509$; $p<0,01$), «заміщення» ($r=-0,354$; $p<0,01$) і «реактивного утворення» ($r=-0,378$; $p<0,01$) (при продумуванні способів своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей респонденти здатні розрядити стан напруженості, переорієнтувати свої почуття і імпульси на інші об'єкти); між шкалою «самостійність» і захисним механізмом «регресії» ($r=-0,446$; $p<0,01$) (індивідуальна розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості та адекватності у конфліктній ситуації). Крім того визначено, що захисний механізм «проекція» корелює з показниками шкали «гнучкість» ($r=-0,358$; $p<0,01$). Респонденти з високим рівнем захисного проектування здатні продумувати способи своїх дій і поведінки у конфліктних ситуаціях для досягнення намічених цілей. Такі програми гнучко змінюються у нових обставинах і стійкі у ситуації перешкод; вони вносять корекцію в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов, у випадках виникнення гострого стану напруги, занепокоєння і нервозності.

Вивчення соціально-психологічних особливостей саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії було проведено також з урахуванням ступеня схильності до фрустрованості соціальним середовищем. З'ясовано, що ступінь вольової саморегуляції поведінки респондентів з різним ступенем фрустрованості соціальним середовищем має вірогідні відмінності між групами за всіма шкалами опитувальника діагностики вольової саморегуляції: «наполегливість» ($F=3,97$; $p=0,03$), «самовладання» ($F=5,32$; $p=0,02$), «загальна шкала вольової саморегуляції» ($F=6,74$; $p=0,004$).

Визначено комунікативні бар'єри респондентів у процесі міжособистісної взаємодії. З'ясовано, що ті з них, яких вважають «легкими» у спілкуванні партнерами, вірять у власні сили, в те, що зможуть подолати будь-які труднощі, що виникають у спілкуванні ($\varphi^*=2,29$; $p=0,001$); використовують активні самостійні спроби вирішення проблеми ($\varphi^*=4,53$; $p=0,000$), прагнуть досягти успіху і згоди у спілкуванні ($\varphi^*=3,36$; $p=0,001$); намагаються приховати негативні емоції, володіють собою ($\varphi^*=1,85$; $p=0,02$); після вирішення конфліктної ситуації найчастіше задоволені результатом, своєю поведінкою; позитивні ($\varphi^*=5,23$; $p=0,000$); намагаються знову не потрапляти у подібні ситуації ($\varphi^*=2,42$; $p=0,007$), схильні до аналізу і використання набутого досвіду у наступних комунікаціях. У конфліктних ситуаціях спілкування вони націлені на конструктивне подолання труднощів, що виникають ($\varphi^*=5,60$; $p=0,001$). Визначено, що респонденти, яких вважали «важкими» у спілкуванні партнерами, демонстрували інші характеристики: зіткнувшись з труднощами, намагалися їх не помічати, дистанціюватися від них ($\varphi^*=3,67$; $p=0,000$); не замислюватися про можливі негативні наслідки ($\varphi^*=2,01$; $p=0,04$); у разі виникнення розбіжностей з партнером, були схильні до подразнення, агресії ($\varphi^*=2,07$; $p=0,01$), яка триває навіть після спілкування, нерідко переходячи на інші комунікації і непричетних осіб ($\varphi^*=5,36$; $p=0,000$). Показано, що у ситуаціях міжособистісної взаємодії значимо частіше спостерігалися ефекти посилення ускладнень,

що перешкоджають конструктивному подоланню комунікативних бар'єрів ($\phi^*=5,49$; $p=0,000$).

Аналіз отриманих результатів дозволив зробити висновки щодо розподілу рівнів конфліктності респондентів. Низький рівень конфліктності мають 10,7% респондентів; знижений – 14,3% осіб; середній рівень виявлено у 19,3% досліджуваних; підвищений – у 32,4% респондентів; високим рівнем конфліктності характеризуються 23,3% досліджуваних. Таким чином, більшість респондентів (55,7%) переважно мають високий і підвищений рівні конфліктності у поєднанні з низьким і середнім рівнями саморегуляції відповідно, що вказує на схильність до агресивних проявів у поведінці і конфліктної міжособистісної взаємодії.

За допомогою факторного аналізу була виділена узагальнена структура конфліктної компетентності (описано 53% дисперсії), що включає такі складові:

Фактор 1. Ресурсно-операційна складова (12,9% дисперсії) включає операціональні (0,712) і адаптивні (0,479) показники конфліктної компетентності.

Фактор 2. Когнітивно-прогностична складова (13,1% дисперсії) включає когнітивні (0,886) та прогностичні (0,814) показники конфліктної компетентності.

Фактор 3. Функціонально-діяльнісна складова (11,5% дисперсії) включає функціональні (0,721) і діяльнісні (0,608) показники конфліктної компетентності.

Фактор 4. Особистісно-регулятивна складова (15,5% дисперсії) включає вольові (0,798) і особистісні (0,664) показники конфліктної компетентності.

Наступне завдання дослідження полягало у розробці та апробації програми з розвитку саморегуляції молоді та підвищення її конфліктної компетентності, заснованій на використанні ресурсного потенціалу виокремлених складових.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД МОЛОДІ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

3.1. Змістовні засади комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді та підвищення її конфліктної компетентності у міжособистісній взаємодії

Як показав проведений аналіз, проблема конфлікту є предметом дослідження психології, соціології, філософії, педагогіки та інших наук. Особливість конфліктних ситуацій полягає в тому, що в них фахівець може з'ясувати умови для усвідомлення сутності і причин протиріч, що виникли [121].

Завдання фахівця – допомогти пояснити власні дії і пов'язані з ними переживання за допомогою саморозуміння і розуміння свого опонента і, на основі цього, вибрати конструктивний шлях виходу із конфліктної ситуації. Слід зазначити, що діяльність, спрямована на розкриття внутрішніх ресурсів особистості і стимулювання саморегуляції позначається як супровід [29; 64; 69; 91; 102 та ін.].

Аналіз наукової літератури з питання соціально-психологічного супроводу вказує на розбіжності щодо думки фахівців стосовно даної дефініції [51; 86 та ін.]. Так, соціально-психологічний супровід визначається як циклічний безпосередній і опосередкований вплив в умовах соціуму з метою гармонізації відносин індивідів, що беруть участь у взаємодії з цим соціумом в певному просторі і часі, в процесі якого відбувається розвиток особистості.

Вбачається сенс психологічного супроводу у підтримці, стимулюванні, розвитку позитивної активності, ініціативи, соціальної творчості, само-

стійності особистості. Супровід – задоволення реальної усвідомленої або неусвідомлюваної потреби в ньому за участю фахівця [51].

О. Казакова розкриває поняття «супровід» в іншому аспекті. Вона дає таке визначення цьому поняттю: це метод, який забезпечує створення умов для прийняття суб'єктом розвитку оптимальних рішень в різних складних ситуаціях життєвого вибору [86].

Супровід – це метод, спрямований на підтримку особистості у побудові нею своїх соціальних відносин, на навчання новим моделям взаємодії з собою і світом, на подолання труднощів соціалізації.

У проведеному дослідженні під соціально-психологічним супроводом молоді в конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії ми розуміємо особливий вид взаємодії, що сприяє формуванню гнучкої соціальної поведінки, необхідної для конструктивного розв'язання суперечностей, що виникають у такій взаємодії.

На наш погляд, соціально-психологічний супровід у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії може базуватися на рефлексивно-діяльнісному підході, сутність якого полягає в стимулюванні молоді до рефлексивно-ціннісного аналізу того, що відбувається, і у включенні її в різноманітні види діяльності, в процесі чого відбувається розвиток соціальних компетенцій, необхідних для гнучкої поведінки в ситуаціях розбіжностей (толерантність, прояв емпатійності в спілкуванні, здатність прогнозування тощо).

У моделі соціально-психологічного супроводу молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії, слід виокремити такі компоненти: цільовий, змістовний, операційно-діяльнісний і аналітико-результативний.

Стратегічна мета соціально-психологічного супроводу молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії полягає в організації процесу, який сприяв би формуванню навичок гнучкої соціальної поведінки і саморегуляції.

Тактична мета передбачає створення умов для конструктивного вирішення конфліктних ситуацій міжособистісної взаємодії.

Оперативна мета соціально-психологічного супроводу молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії полягає у:

- навчанні способам поведінки в конфліктних ситуаціях;
- формуванні у молоді комплексу компетенцій, таких, як: саморегуляція, толерантність, рефлексія, регулятивні і емпатійні здібності, для забезпечення конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій;
- формуванні конструктивного досвіду спілкування через включення в різні види діяльності.

Оперативні цілі визначають зміст діяльності, що включає компоненти: пропедевтичний, актуальний, практико-дієвий і рефлексивний.

Пропедевтичний компонент соціально-психологічного супроводу молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії спрямований на формування зазначених вище компетенцій.

Проектна діяльність, цілепокладання, делегування повноважень, сприяють формуванню відповідальності, толерантності, умінь домовлятися, знаходити компроміс.

Особливим чином організована соціально-психологічна робота, заснована на рефлексивно-діяльнісному підході, передбачає створення позитивного емоційного фону. Цей процес має знаходитися в постійному розвитку і включати в себе інновації, різноманітні форми роботи, за допомогою яких відбувається формування навичок гнучкої соціальної поведінки, таких, як: саморегуляція, прояв емпатійності в спілкуванні, здатність рефлексувати і прогнозувати, критичне мислення тощо.

Актуальний етап передбачає безпосередню допомогу фахівця у вирішенні протиріч, що виникли, описує етапи діяльності фахівця в конфліктній ситуації.

Конфліктні ситуації здатні регулювати соціальні відносини. Завдання полягає в розгляді конфлікту не як негативного феномена, а у використанні його ресурсу для вирішення психокорекційних завдань.

Розглянемо етапи діяльності фахівця:

1. Виявлення причини конфлікту, справжньої проблеми.
2. Визначення в ситуації моменту, коли можна було попередити переростання конфліктної ситуації в конфлікт.
3. Всебічний аналіз причин виникнення конфліктів, зіткнень інтересів і позицій.
4. Пошук варіантів, способів вирішення конфлікту і вибір найбільш ефективних стратегій для спрямування конфліктних ситуацій в конструктивне русло.
5. Оцінка ефективності обраної стратегії, подальші дії для запобігання подібних ситуацій [121].

Особливістю соціально-психологічного супроводу молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії, заснованого на рефлексивно-діяльнісному підході, є специфічна позиція фахівця, що припускає не вирішення проблеми, а стимулювання самостійності, активної життєвої позиції у вирішенні проблеми, що виникла, зокрема проблеми, пов'язаної з розв'язанням конфліктної ситуації.

Це можуть бути дії зі зміни несприятливого перебігу розвитку ситуації – перемикання уваги, «крок назустріч», неординарні дії та ін.

При адекватному і грамотному використанні конструктивних дій можна послабити психосоціальну напругу, що виникла, здійснити свої функції і протягом певного часу вирішити існуючий конфлікт.

Рефлексивний етап передбачає аналіз і осмислення ситуації, що сталася, проектування певних дій на майбутнє. На даному етапі необхідно організувати діяльність так, щоб учасники оцінили відносини і відповіли на питання, якими були відносини між учасниками конфлікту і якими стали, що змінилося.

Прийоми рефлексивного аналізу:

- розвиток навичок самовладання, оцінка ситуації з позиції іншого учасника конфлікту;
- стимулювання процесу саморегуляції;
- вироблення життєвих цінностей відповідальності перед собою та іншими за вибір стратегії поведінки в конфліктній ситуації;
- стимуляція самооцінки своєї позиції в конфліктній ситуації.

Процес соціально-психологічного супроводу циклічний і включає наступні етапи.

Перший – етап проблематизації. На цьому етапі фахівці виявляють і актуалізують проблему, труднощі, викликані протиріччями.

На другому (пошуково-варіативному) етапі здійснюється пошук варіантів вирішення проблеми конфлікту, визначається своє ставлення до даної проблеми, відбувається вибір позиції в конфлікті, спільно розробляється стратегія поведінки в конфлікті тощо. На цьому етапі необхідно повернути ситуацію в конструктивне русло, щоб отримати позитивний результат.

На третьому (практично-дієвому) етапі здійснюються самостійні дії, спрямовані на вирішення проблеми. Практико-дієвий компонент передбачає самостійні дії молоді, спрямовані на вирішення проблеми. На даному етапі необхідно використовувати конструктивні дії соціально-психологічного супроводу молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії.

На четвертому (аналітико-результативному) етапі аналізується те, що відбувається, прогнозуються можливість появи нових труднощів і шляхи їх подолання в аналогічних життєвих ситуаціях. Відбувається прогнозування поведінки на майбутнє. Прогноз є установкою для саморегуляції, в процесі якої розвиваються навички гнучкої соціальної поведінки: толерантність, прояв емпатійності в спілкуванні, здатність прогнозувати тощо.

Умовами ефективності даної моделі є:

1. Розуміння фахівцями своєї ролі в соціально-психологічному супроводі конфліктних ситуацій міжособистісної взаємодії.
2. Існування системи дій і узгодженість відносин.
3. Соціально-психологічний супровід конфліктних ситуацій міжособистісної взаємодії виступає як цільова функція професійної діяльності.
4. Використання партнерської позиції по відношенню до молоді, що дозволяє перевести міжособистісну взаємодію в позитивне конструктивне русло.

Важливим фактором у формуванні конструктивних способів саморегуляції в конфліктних ситуаціях є емоційна стійкість. Емоційну стійкість визначають як результат емоційної саморегуляції діяльності та системну якість особистості [73; 74].

Як відомо, соціалізація передбачає активну участь індивіда в освоєнні культури міжособистісних відносин, у формуванні певних соціальних норм, ролей і функцій, в придбанні умінь і навичок, способів реагування в конфліктних ситуаціях, необхідних для їх успішного розв'язання [84].

Запропоновано принципи побудови та зміст комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді у міжособистісній взаємодії та підвищення конфліктної компетентності за ресурсно-операційною, когнітивно-прогностичною, функціонально-діяльнісною та особистісно-регуляційною її складовими.

Ми припустили, що способи реагування в конфліктних ситуаціях можуть змінитися в бік конструктивних, якщо у програмі формувального впливу будуть використані, зокрема, інтерактивні методи, спрямовані на розвиток пізнавальної активності, отримання інформації про способи реагування на стрес і методи саморегуляції в сучасних умовах тощо); психогімнастика, арт-методи, використання когнітивних та ігрових технологій (розвиток особистості через самостійний пошук і створення проблемної ситуації в діяльності і спілкуванні); використання методу рішення ситуа-

ційних завдань та методу проектів (орієнтованих на самостійну діяльність, стимулювання самореалізації, розвиток комунікативних якостей і розширення кола спілкування, розробка власного індивідуального стилю поведінки); використання широкого спектру різних методів з опорою на рефлексію. Ми припустили також, що ефективними груповими формами роботи з учасниками можуть слугувати, задіяні у межах комплексної програми, соціально-психологічні тренінги, спрямовані на формування позитивної самооцінки, способів саморегуляції, саморозвитку, конструктивної побудови і ведення діалогу, вирішення конфліктних ситуацій, вміння відстоювати свою позицію та ін.

Обсяг розробленої програми склав 68 годин, з них 38 годин аудиторної роботи і 30 годин самостійної роботи.

При цьому заняття були складені таким чином, що на кожному окремому занятті використовувався ресурсний потенціал тільки однієї складової конфліктної компетентності, що дозволило виявити ефективність даного потенціалу в процесі її формування стосовно кожної складової.

Програма включала такі блоки:

- інформаційний (6 аудиторних годин, 6 годин самостійної роботи) – включав необхідну теоретичну підготовку, мета якої полягала у формуванні уявлень і знань про конфлікти, їх причини, а також особливості функціонування особистості у конфліктній ситуації;

- регулятивний (10 аудиторних годин, 8 годин самостійної роботи) – активізація ресурсного потенціалу особистісної зрілості і її окремих властивостей в процесі формування конфліктної компетентності (усвідомленості конфліктної поведінки, відповідальності в конфлікті, конфлікту як рушійної сили саморозвитку, процесів планування в конфлікті, питання самоприняття і прийняття опонента);

- емпатійний (8 аудиторних годин, 4 години самостійної роботи) – включав в себе практичні вправи, спрямовані на активізацію ресурсного

потенціалу емпатії; у центрі уваги стояло усвідомлення не тільки своїх переживань в процесі конфлікту, а й визначення і розуміння стану опонента;

- рефлексивний (8 аудиторних годин, 6 годин самостійної роботи) – включав практичні вправи, спрямовані на активізацію рефлексії з метою аналізу власного конфліктного досвіду;

- стратегічний (6 аудиторних годин, 4 години самостійної роботи) – усвідомлення і зміна власної стратегії поведінки в конфлікті.

- підсумковий – підведення підсумків проведеної роботи (2 аудиторних години).

Завдання програми:

- 1.Формування вміння контролювати свої негативні емоції.

- 2.Формування навичок саморегуляції та використання ефективних способів реагування на конфліктні ситуації.

- 3.Сприяння розвитку адекватної самооцінки і рефлексії, зниження агресивності.

Умовами проведення комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді у міжособистісній взаємодії та підвищення конфліктної компетентності є:

- 1) проведення цілеспрямованої систематичної групової роботи щодо зниженню конфліктності учасників;

- 2) урахування соціально-психологічних особливостей та актуального рівня конфліктності учасників;

- 3) використання ігрових вправ, методів арт-терапії, рольових і психогімнастичних ігор тощо.

В якості основних принципів комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді у міжособистісній взаємодії та підвищення конфліктної компетентності виступили наступні:

- принцип активності учасників; в ході занять члени групи постійно залучаються до різних дій: обговорення і програвання рольових ситуацій, запропонованих самими учасниками; спостереження за заданими критері-

ями за поведінкою учасників; виконання спеціальних усних і письмових вправ та ін.;

- принцип партнерського спілкування, передбачає визнання цінності іншої особистості, її думок, інтересів, а також прийняття рішення з максимально можливим урахуванням інтересів усіх учасників спілкування (а не досягнення однією зі сторін своїх цілей за рахунок інтересів іншої сторони);

- принцип конфіденційності, який передбачає, що інформація про особистісні прояви учасників та їх успішність не буде розголошуватися і обговорюватися за межами групи.

Придбані психологічні знання, конкретні способи поведінки, техніки спілкування, психогімнастики можуть і повинні використовуватися поза групою. Даний принцип дозволяє створити в групі мотивацію на відкрити, щирі взаємодії.

- принцип «тут і зараз», орієнтує учасників на те, щоб предметом їх аналізу були процеси, почуття, думки, які з'являються в даний момент.

Дотримання принципу дозволяє зберегти спрямованість учасників на обговорення того, що відбувається саме в групі, не відволікаючись на не пов'язані з темою розмови.

Крім того, в основу програму були покладені принципи гуманістичного підходу, раціонально-емоційної терапії, гештальт-терапії, психосинтезу та психодрами, зокрема принцип визнання унікальності та самоцінності особистості; принцип доброзичливого спілкування і демократичного стилю взаємодії у тренінговій групі; принцип конструктивної критики, створення атмосфери довіри, доброзичливості та комфорту у групі; принцип активізації потенціалу групи, що передбачає обмін думками, й не лише на рівні вербальної комунікації, а й на рівні невербальної, інтерпретація яких відкриває можливості для усвідомлення раніше неусвідомленого як у власній поведінці, так й поведінці оточуючих; принцип зворотного зв'язку, за яким відбувається відкрите та конструктивне висловлювання

всіх членів групи стосовно розгляду конфліктних ситуацій міжособистісної взаємодії.

Кожне заняття складалося з 5 вправ:

1) вступна вправа, що готувала учасників до основних вправ;
2) основні вправи, спрямовані на розвиток якостей і відпрацювання навичок саморегуляції і підвищення конфліктної компетентності відповідно до мети заняття;

3) вправа на рефлексію, де учасники обговорюють, що нового вони дізналися на занятті, що найбільше сподобалося, чи знадобляться їм отримані знання і навички в подальшому.

У табл. 3.1 представлено приклади змісту і цілей основних занять комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді у міжособистісній взаємодії та підвищення її конфліктної компетентності.

Таблиця 3.1

Приклади основних занять комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді у міжособистісній взаємодії та підвищення її конфліктної компетентності

Тема	Мета	Механізми
«Знайомство»	Встановлення контакту з учасниками, створення довірчої і безпечної атмосфери, досягнення взаєморозуміння.	Груповий вплив
«Відносини з навколишнім світом»	Формування позитивного сприйняття оточуючих, світу в цілому і себе.	Ідентифікація

Продовж табл. 3.1

«Усвідомлення агресивності»	Усвідомлення власної агресивності, конструктивних шляхів прояву агресивності.	Усвідомлення
«Зниження конфліктності»	Навчання конструктивним поведінковим реакціям, зняття деструктивних проявів у поведінці.	Психологічний обмін
«Конфлікт»	Формування умінь аналізувати конфліктні ситуації і вирішувати конфлікти конструктивними способами.	Психологічний обмін
«Контроль емоцій»	Навчання навичкам саморегуляції і управління власними емоціями.	Саморегуляція
«Емоційний комфорт»	Підвищення емоційного комфорту.	Рефлексія, емпатія
«Впевненість»	Усвідомлення своїх слабких і сильних сторін, підвищення впевненості в собі, формування адекватної самооцінки.	Ідентифікація, усвідомлення
«Підведення підсумків»	Розвиток рефлексії, навичок емпатії.	Рефлексія, емпатія

Нижче наведено приклади основних занять комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді у міжособистісній взаємодії та підвищення її конфліктної компетентності.

Заняття 1. «Знайомство».

Мета: встановлення контакту з учасниками, створення довірчої і безпечної атмосфери, досягнення взаєморозуміння.

Вправа «Мене звать ...»

Мета: знайомство з членами групи, створення сприятливої атмосфери.

Хід. Протягом 5 хвилин кожен учасник вибирає собі тренінгове ім'я, оформлює візитну картку і готується до представлення.

Основним завданням є підкреслення своєї індивідуальності.

Учасники сидять у колі, по черзі, кожен називає своє ім'я і підкреслює свої особливості. Потім ведучим встановлюються правила роботи групи: правило активності учасників; партнерського спілкування; зворотного зв'язку, конфіденційності, тут і тепер та ін.

Вправа «Вітання».

Мета: створення позитивної атмосфери в групі (ритуал вітання).

Хід: учасники групи вітають один одного по колу, описуючи будь-яку подію, пов'язану з успіхом або досягненнями того, хто говорить.

Мета: усвідомлення значущості та самоефективності в процесі комунікації за допомогою зворотного зв'язку.

Вправа «Комунікативні бар'єри».

Мета: сприяти розвитку вмінь самоаналізу; надавати допомогу в подоланні комунікативних бар'єрів, що заважають самовираженню учасників.

Хід. Учасникам дається завдання – придумати для кожного будь-яке питання. Питання може стосуватися характеру, інтересів, поглядів на ту чи іншу ситуацію тощо. На виконання цього завдання відводиться час.

Вправа проводиться у формі «кругової бесіди». Всі сідають у коло. Кожен повинен бачити всіх членів групи в обличчя. Питання задаються по черзі. Інтерв'ю з одним учасником не повинне перевищувати 5 хвилин.

Вправа «Самооцінка».

Хід. Розташувались навпроти партнера, Ваше завдання полягає в тому, щоб продовжити фразу: «Поруч з тобою я відчуваю себе великою/маленькою/рівною (в залежності від відчуття поруч із конкретним партнером), тому що ...».

Групове обговорення: Які переживання викликало у Вас виконання даного завдання? Як Вас бачить група? В якій з позицій в розподілі Ви виявлялися частіше? Чи збігається бачення групою Вас з Вашою власною оцінкою себе? Чи здивувало щось в процесі виконання завдання?

Вправа «Рефлексія».

Учасники промовляють, що нового вони дізналися на занятті, що найбільше сподобалося, знадобляться їм отримані знання і навички в подальшому.

Заняття 2. «Відносини з навколишнім світом».

Мета: формування позитивного сприйняття оточуючих, світу в цілому і себе.

Вправа «Стан і ставлення».

Мета: включення кожного учасника в ситуацію групової роботи, активізація оцінного ставлення до себе проєктивним способом.

Хід. Учасникам пропонується розповісти, в якому актуальному стані вони зараз перебувають, описати своє ставлення до інших учасників, оточуючих, яких вони бачать в такому ж стані, в якому перебувають самі».

Вправа «Довіра».

Мета: підвищення ступеня довіри до групи, отримання підтримки кожним учасником від групи.

Хід. У коло стає один учасник групи. Група розташовується навколо нього щільним кільцем. Учасник пробує розслабитися, і група починає ро-

згойдувати його, передаючи один одному. У колі має побувати кожен учасник.

Питання для обговорення: Як відчував себе, коли перебував у колі? Наскільки вдалося довіритися групі?

Вправа «Подібність».

Хід. Учасникам пропонується проаналізувати і запросити в центр кола одного з учасників на основі будь-якої подібності з собою (наприклад, колір одягу, волосся, очей, спільні інтереси, хобі). Гра продовжується до тих пір, поки всі члени групи не опиняться у колі.

Вправа «Співпраця».

Мета: розвиток умінь і навичок співпраці.

Хід. Учасникам пропонується сісти в загальне коло. Взяти папір і написати своє ім'я на зворотному боці аркуша. Потім кожному з учасників пропонується почати малювати якусь картинку. За командою тренера кожен віддає свою роботу сусідові справа і отримує роботу сусіда зліва і продовжує домальовувати вже не свою роботу.

Вправа триває до тих пір, поки до учасників не повернеться їхня робота.

Питання для обговорення: Чи подобається Вам Ваш малюнок? Чи сподобалося Вам домальовувати чужі малюнки? Що б Ви хотіли змінити в своєму малюнку? Чому?

Вправа «Рефлексія».

Учасники промовляють, що нового вони дізналися на занятті, що найбільше сподобалося, знадобляться їм отримані знання і навички у подальшому.

Заняття 3. «Усвідомлення агресивності».

Мета: усвідомлення власності агресивності, конструктивних шляхів прояву агресивності.

Вправа «Саморегуляція в конфлікті».

Мета: усвідомлення власності агресивності, розвиток саморегуляції та самоаналізу.

Хід. Учасникам пропонується на аркуші А4 намалювати рисунок на тему «Що я думаю про конфлікт». Після виконання роботи ведучий пропонує учасникам по черзі розповісти, що він намалював.

Обговорення:

- 1) Який зміст передає Ваш малюнок?
- 2) Які відчуття були у Вас під час малювання?

Вправа «Мої емоції».

Мета: усвідомлення агресивних реакцій.

Хід. Учасникам пропонується згадати будь-які провокуючі фрази, розповісти про них. Необхідно вказати відповідні реакції: крик, сльози, сміх тощо.

Питання для обговорення: Які шляхи прояву агресивності можуть бути конструктивними?

Вправа «Рефлексія емоційних переживань».

Мета: рефлексія власних емоційних переживань.

Хід: групове обговорення для прийняття альтернативних форм переживання емоцій проводиться з використанням наступних питань: Як Ви справляєтеся з негативними емоційними станами? Для чого Вам потрібні агресія, гнів, страх, образа, злість тощо? Чи завжди Ви можете самі впоратися з негативними емоціями без сторонньої допомоги? У кого Ви можете отримати підтримку, коли відчуваєте негативні емоції?

Вправа «Неагресивні дії».

Мета: усвідомлення інших способів вираження агресивності.

Хід. Один з учасників виконує будь-яку неагресивну дію (встає, кладе ногу на ногу, посміхається, підморгує). Другий коментує це з позиції агресивної людини: «Ти встав, тому що хочеш штовхнути ногою мій стілець», «Ти посміхаєшся, бо хочеш сказати про мене якусь гидоту» тощо. Решта учасників можуть пропонувати свої коментарі.

Обговорення: Якою представляється агресивна людина? Поліпшується чи ні її самопочуття після гнівних випадів? Як до неї будуть ставитися близькі? Як до неї можуть ставитися оточуючі взагалі?

Вправа «Рефлексія». Учасники промовляють, що нового вони дізналися на занятті, що найбільше сподобалося, знадобляться їм отримані знання і навички в подальшому.

Заняття 4. «Зниження конфліктності».

Мета: навчання конструктивним поведінковим реакціям, зняття деструктивних проявів у соціальній поведінці.

Вправа «Емпатія».

Мета: розвиток навичок емпатії і нових конструктивних способів поведінки.

Хід. Учасникам пропонується в будь-якій формі зробити комплімент будь-якому іншому учаснику.

Вправа «Дискусія».

Мета: розвиток вміння вести дискусію і контраргументацію.

Хід. Кожному учаснику групи пропонується розповісти іншим учасникам про свої слабкі сторони – про те, що він не приймає в собі. Це можуть бути моделі поведінки, риси характеру, звички, які хотілося б змінити. Решта учасників уважно слухають і після закінчення виступу обговорюють сказане, намагаючись привести контраргументи, тобто те, що можна протиставити зазначеним недолікам.

Вправа «Відмова».

Мета: розвиток умінь не провокувати конфліктні ситуації.

Хід: учасникам пропонується розбитися на пари. У першого в руках будь-який предмет, завданням другого учасника є будь-якими способами випросити предмет. Завдання першого учасника – не віддавати предмет, чітко і впевнено говорити «ні», аргументувати чому. Потім учасники міняються ролями. Далі відбувається групове обговорення: Чи легко було просити? Чи легко було відмовляти?

Вправа «Стили поведінки в конфлікті».

Мета: усвідомлення стилів своєї поведінки.

Хід. Ведучий розбиває учасників на пари. Один з учасників виконує роль конфліктної, а інший – неконфліктної людини. Кожен з них має прийняти таку позицію, щоб усім було видно, хто яку роль виконує. Той, хто грає роль конфліктної людини, розповідає своєму опоненту про те, що йому дає відчуття впевненості в конфліктній ситуації, чому він вступає в конфлікт, чого від нього очікує. Неконфліктний учасник після виступу першого учасника також розповідає по цій же схемі про себе. Потім відбувається групове обговорення: Хто з учасників Вам більш симпатичний? Чому?

Вправа «Рефлексія». Учасники промовляють, що нового вони дізналися на занятті, що найбільше сподобалося, знадобляться їм отримані знання і навички в подальшому.

Заняття 5. «Конфлікт».

Мета: формування умінь аналізувати конфліктні ситуації і вирішувати конфлікти конструктивними способами.

Вправа «Аналіз конфліктних ситуацій».

Мета: розвиток умінь аналізувати конфліктні ситуації і вирішувати конфлікти.

Хід. Учасникам пропонується описати на окремих аркушах конфлікти, які сталися з ними. Підписувати листочки не слід. Ці конфліктні ситуації необхідно проаналізувати. Сторони намагаються спільно знайти оптимальне рішення кожного проаналізованого конфлікту.

Вправа «Міжособистісні відносини».

Мета: усвідомлення конфліктних міжособистісних відносин, розвиток емпатії та взаєморозуміння.

Хід. Один з учасників сідає в центр, а група намагається представити ворогів цієї людини, людей, які були, є або могли б бути її ворогами. Їх вік, соціальний статус, соціально-психологічні характеристики, в яких випад-

ках і з якої причини вони стали б ворогами. Учасник, який знаходиться в центрі кола, аналізує висловлювання, припущення групи, якщо у нього є бажання, то реагує, підтверджуючи або відхиляючи припущення інших учасників. Потім в центр сідає інший учасник, за бажанням або за жеребом.

Питання для обговорення: На чому ґрунтувалися Ваші припущення про ймовірних ворогів? З якими почуттями Ви сприймали інформацію, перебуваючи в колі? Що Ви дізналися нового про себе і про інших в результаті отримання такої інформації?

Вправа «Гнучкість».

Мета: розвиток комунікативної гнучкості.

Хід. Учасникам пропонується розбитися на групи по три особи. Потім групами розігрується ситуація «Конфлікт в ресторані». Відвідувачу попадається в супі муха. Він висловлює обурення офіціантові і директору ресторану. Завдання офіціанта – перекласти провину з себе на самого відвідувача. Завдання директора – згладити конфлікт.

Рольова гра «Корекція поведінки в конфлікті».

Мета: формування навичок усвідомлення і корекції поведінки на основі аналізу ролей, що розігруються, і групового розбору поведінки.

Хід. Учасникам пропонується програти міжособистісні конфлікти в парах. Учасники самі вибирають небажану поведінку, постають як опоненти, програють конфліктну ситуацію. Потім відбувається групове обговорення: Які причини цього конфлікту? Які стратегії поведінки в конфлікті використовували опоненти? Яким способом можна було вирішити цей конфлікт?

Вправа «Рефлексія». Учасники промовляють, що нового вони дізналися на занятті, що найбільше сподобалося, знадобляться їм отримані знання і навички в подальшому.

Заняття 6. «Контроль емоцій».

Мета: навчання навичкам самоконтролю і управління власним емоційним станом.

Вправа «Емоційність».

Мета: отримання досвіду вираження емоцій через дії.

Хід. Учасникам пропонується вибрати з групи учасників, схожих за емоційним станом. Об'єднатися у підгрупи по 3-4 учасника. Потім пропонується виконувати ті дії і рухи, які вони зазвичай роблять в даному емоційному стані. По завершенню відбувається обговорення в підгрупі способу вираження емоцій.

Вправа «Самоконтроль».

Мета: розвиток самоконтролю, формування адекватних реакцій в різних ситуаціях.

Хід. Кожному учаснику пропонується продемонструвати в заданій ситуації спокійні, впевнені та агресивні відповіді. Для кожного учасника використовується тільки одна ситуація.

Ситуації:

- 1) учасник розмовляє з Вами, а Ви хочете відгородитися від нього;
- 2) учасник відволікає Вас від важливої справи, задає питання, які заважають працювати;
- 3) Вас хтось дуже образив.

Вправа «Адаптивні здібності».

Мета: сприяти розвитку адаптивних здібностей.

Хід. Учасникам пропонується встати один проти одного на відстані одного метра. Руки відкритими долонями тримають перед собою в зіткненні з руками партнера. Завдання кожного – зіштовхнути іншого зі стійкого положення.

Основна ідея: якщо я тримаю розслабленими руки, то встигаю прибрати їх в момент, коли штовхає партнер, і тоді зусилля, витрачені партнером, виявляються марними. Якщо руки у людини напружені, то її легко зіштовхнути. Так і по життю: напружені люди часто ламаються під тиском

життєвих обставин. Ведучий робить висновок про те, що потрібно розвивати в собі гнучкість.

Вправа «Різні позиції».

Мета: формування вміння відстоювати свої позиції.

Хід. Одні члени групи на деякий час стають обвинуваченими, а інші прокурорами. Обвинувачений сідає на окремий стілець. Завдання прокурорів висувати свої звинувачення з приводу поведінки, якостей особистості, її суджень, захоплень тощо. Завдання адвокатів – відстоювати гідності особистості, аргументовано відкидати звинувачення, акцентувати увагу на сильних сторонах особистості. Після виступу обох сторін, обвинувачений має право задавати питання і тим і іншим. В цілому акцент повинен бути зроблений на прийняття цілісного образу кожного члена групи.

Вправа «Рефлексія». Учасники промовляють, що нового вони дізналися на занятті, що найбільше сподобалося, знадобляться їм отримані знання і навички в подальшому.

Заняття 7. «Емоційний комфорт».

Мета: підвищення емоційного комфорту.

Вправа «Оптимізм».

Мета: підвищення рівня життєвого оптимізму, створення гарного настрою на роботу.

Хід. Учасники групи розбиваються на пари. Ведучий пропонує учасникам протягом трьох хвилин розповісти своєму партнеру про те, в чому йому пощастило в житті. Через три хвилини слід помінятися ролями. Після вправи проводиться короткий обмін враженнями.

Вправа «Комфортність».

Мета: усвідомлення чинників власного щастя, підвищення емоційного комфорту.

Хід. Ведучий пропонує взяти аркуш паперу і записати те, що робить учасників щасливими.

Обговорення в групі.

Вправа «Подарунок».

Мета: розвиток довіри, розкриття важливих якостей для ефективного міжособистісного спілкування.

Хід. Ведучий зачитує інструкцію: «Відомо, що, віддаючи щось іншим, людина при цьому більше отримує, хоча з першого погляду це не так очевидно. Будь-який широкий жест заради інших залишається в пам'яті надовго. Проте, у кожної людини є власницький початок, який стримує благодійні пориви. Давайте спробуємо протиставити ці два аспекти. Будь ласка, розділіться на пари. Тепер я пропоную обговорити Ваші потаємні мрії. Адже у кожного є своя мрія, далека, близька, реальна або нездійсненна. Давайте поділимося своїми мріями один з одним... А зараз непогано б поміркувати вголос: чим кожен з Вас зміг би допомогти у здійсненні заповітної мрії. Що б Ви могли один одному подарувати, віддати? Просто так, від щирого серця! Іноді буває достатнім допомогти навіть доброю порадою. Спробуйте поговорити на цю тему. Чи відчували Ви іноді, що дарувати подарунки приємніше, ніж отримувати їх? Поділіться своїми враженнями».

Вправа «Віддача».

Мета: створення емоційного комфорту.

Хід. Ведучий зачитує інструкцію: «Нехай кожен з Вас по черзі зробить подарунок своєму сусідові зліва (за годинниковою стрілкою). Подарунок треба зробити («вручити») мовчки (невербально), але так, щоб Ваш сусід зрозумів, що Ви йому даруєте. Той, хто отримує подарунок, повинен постаратися зрозуміти, що йому дарують. Поки всі не отримають подарунки, говорити нічого не треба. Все робимо мовчки».

Вправа «Рефлексія». Учасники промовляють, що нового вони дізналися на занятті, що найбільше сподобалося, знадобляться їм отримані знання і навички в подальшому.

Заняття 8. «Впевненість».

Мета: усвідомлення своїх слабких і сильних сторін, підвищення впевненості в собі, формування адекватної самооцінки.

Вправа «Унікальність і неповторність».

Мета: усвідомлення себе як унікальної особистості.

Хід. Ведучий зачитує інструкції: «Кожна людина є унікальною особистістю. У чомусь вона абсолютно неповторна і поза всякою конкуренцією. Нехай всередині кожної команди учасники розкажуть про свої переваги, якими вони можуть змагатися з іншими. Задумайтесь і всі по черзі розкажіть про свої переваги і підтвердять їх фактами. На підготовку відводиться одна хвилина». Потім відбувається групове обговорення: Хто з нас є особистістю? Чому?

Вправа «Життєві труднощі».

Мета: усвідомлення сильних сторін своєї особистості, які допомагають долати життєві труднощі, розвиток почуття внутрішньої стійкості й довіри до себе.

Хід. Учасникам пропонується взяти аркуш паперу, розділити його на 3 колонки: «Труднощі і проблеми, з якими я стикався»; «Мої позитивні і негативні якості»; «Чого я досяг?». Запишіть у першу колонку ті складні ситуації, в яких Ви проявляєте свої сильні сторони. У другій колонці слід зазначити свої позитивні якості, те, що допомагає впоратися з проблемами. У третій – вкажіть, чого Ви досягаєте завдяки своїм перевагам. Далі відбувається групове обговорення. Кожен член групи розповідає про свої сильні сторони, що проявляються в різних ситуаціях.

Вправа «Програма установок».

Мета: усвідомлення своїх прагнень, підвищення впевненості в собі.

Хід. Учасникам пропонується скласти програму, яка відобразить установки на розвиток своєї особистості. Учасники розмірковують про те, якими вони бачать себе через 5 років, як хочуть ставитися до себе і навколишніх людей. Програма складається за певною схемою, наприклад: «Я впевнений в собі; я доброзичливий».

Обговорення: кожен учасник читає програму вголос так, щоб у присутніх виникло переконання, що ця людина саме така.

Вправа «Самопізнання».

Мета: підвищення самооцінки, самопізнання, можливість зробити приємне іншій людині.

Хід. Учасники розбиваються на підгрупи по п'ять осіб (довільно або за ігровим завданням від ведучого). Кожен з Вас повинен обвести свою руку на аркуші паперу. Напишіть на долоні своє ім'я. Потім передайте листок сусідові справа, а самі отримаєте малюнок долоні від сусіда зліва. На одному з «пальців» отриманого малюнка напишіть, будь ласка, яку-небудь привабливу якість цієї людини, на Ваш погляд (можна використовувати для вправи доброзичливі побажання). Наприклад: «Ти чуйний» тощо.

Вправа «Рефлексія». Учасники промовляють, що нового вони дізналися на занятті, що найбільше сподобалося, знадобляться їм отримані знання і навички в подальшому.

Заняття 9. «Підведення підсумків»

Мета: розвиток рефлексії, навичок емпатії.

Вправа «Емпатія та рефлексія».

Мета: вдосконалення навичок емпатії і рефлексії.

Хід. Група розбивається на пари. Один з учасників говорить фразу, що виражає його стан, настрій або відчуття. Після чого другий повинен задавати йому питання, щоб уточнити і з'ясувати деталі. Вправа вважається виконаною, якщо у відповідь на розпитування учасник отримує три позитивні відповіді – «так».

Вправа «Пропозиції».

Мета: розвиток інтернальності, усвідомлення почуття відповідальності за себе або за інших.

Хід. Пропозиції записуються під диктовку ведучого. Під час паузи учасникам необхідно ці пропозиції закінчити. В кінці дається кілька хвилин для того, щоб завершити пропущені пропозиції.

Пропозиції: Бути відповідальним для мене означає ... Деякі люди більш відповідальні, ніж інші, – це люди, які ... Безвідповідальні люди – це

... Свою відповідальність до інших людей я проявляю через ... Відповідальну людину я дізнаюся по... Я несу відповідальність за ...

Потім відбувається обговорення в колі. Ведучий допомагає учасниками прояснити їх точки зору і усвідомити ступінь своєї відповідальності за свої думки і вчинки.

Вправа «Прощання».

Мета: завершення тренінгу, отримання позитивного зворотного зв'язку.

Інструкція: «Поруч зі мною стоїть вільний стілець. Кожен з Вас по черзі буде на нього сідати. Завдання інших – сказати члену групи, що сидить на вільному стільці, що, на їхню думку, він придбав у тренінгу і як це допоможе йому в житті. Учасник, який сидить на вільному стільці, вислуховує і дякує».

Вправа «Обговорення результатів».

Мета: рефлексія, інтеграція отриманого досвіду.

Хід. Учасника пропонується завершити наступні пропозиції: В результаті участі в психокорекційній програмі відбулися такі зміни ... Складним було ... Найбільше запам'яталося ... У процесі роботи я усвідомив

Подальша робота полягала в оцінці результатів формувального етапу дослідження та проведенні їх узагальнення.

3.2. Оцінка ефективності комплексної соціально-психологічної програми та узагальнення результатів дослідження

На формувальному етапі дослідження було сформовано експериментальну групу з 44 респондентів (20 чоловіків і 24 жінки), які виявили високий і підвищений рівні конфліктності у поєднанні з низьким і середнім рівнями саморегуляції, та контрольну групу з 36 досліджуваних (17 чоловіків і 19 жінок) з відповідними показниками, у якій не проводилися заходи фо-

рмувального впливу. Відбір досліджуваних у групи відбувався за принципом добровільності.

Апробація запропонованої програми показала, що ефективними виявилися інтерактивні методи, спрямовані на розвиток пізнавальної активності, отримання інформації про способи реагування на стрес і методи саморегуляції в сучасних умовах тощо); психогімнастика, арт-методи, використання когнітивних та ігрових технологій (розвиток особистості через самостійний пошук і створення проблемної ситуації в діяльності і спілкуванні); використання методу рішення ситуаційних завдань та методу проєктів (орієнтованих на самостійну діяльність, стимулювання самореалізації, розвиток комунікативних якостей і розширення кола спілкування, розробка власного індивідуального стилю поведінки); використання широкого спектру методів з опорою на рефлексію. До ефективних групових форм роботи з учасниками можна віднести соціально-психологічні тренінги, спрямовані на формування позитивної самооцінки, способів саморегуляції, саморозвитку, конструктивної побудови і ведення діалогу, вирішення конфліктних ситуацій, вміння відстоювати свою позицію та ін.

Перевірка ефективності комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді у міжособистісній взаємодії та підвищення її конфліктної компетентності, заснованої на активізації ресурсного потенціалу соціально-психологічних складових, проводилася в кілька етапів:

Проводилася діагностика саморегуляції, конфліктної компетентності, особистісної зрілості, емпатії, рефлексивності і стратегій поведінки в конфлікті в учасників експериментальної та контрольної груп (перший зріз).

За результатами діагностики показників конфліктної компетентності в учасників експериментальної групи отримано, що вони мали середній та низький її рівні. Встановлено, що учасники цієї групи мали труднощі з самоконтролем і саморегуляцією в конфлікті, були не орієнтовані на дослідження у вирішенні проблем, не могли прогнозувати і мобілізуватися в

ситуаціях, що виникли. Це означає, що в конфлікті вони погано контролюють свої емоції і поведінку, не можуть прогнозувати розвиток подій і наслідки своїх дій, відчують невпевненість, а також не можуть сприймати і аналізувати отриману від опонента інформацію.

Переважаючими стратегіями поведінки в конфлікті в експериментальній групі є уникнення і пристосування. Це свідчить про те, що учасники не готові до відкритої конфронтації і відстоювання власних інтересів до кінця, не можуть добитися співпраці при вирішенні протиріч, що виникають. Тому вони намагаються або уникнути конфлікту, або відмовляються від частини або взагалі всіх своїх домагань.

Більшість учасників експериментальної групи характеризуються середнім рівнем особистісної зрілості. Вони поведуться неефективно у конфліктних ситуаціях, вважають за краще діяти за наявними шаблонами, а також володіють зниженим рівнем соціальних інтересів.

За показником «рефлексивність» по експериментальній групі переважає середній та низький рівні її вираженості. Це свідчить про те, що значна кількість респондентів у недостатній мірі усвідомлюють важливість внутрішнього самоаналізу і рідко проводять його у повній мірі.

Що стосується емпатії, то більшість учасників експериментальної групи демонструють занижений рівень її вираженості. Це вказує на те, що емпатія розвинена у них недостатньо, що створює труднощі в розумінні стану опонента, а також ускладнює процеси співпереживання і співчуття у міжособистісній взаємодії.

Таким чином, в результаті діагностики, проведеної перед впровадженням комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді у міжособистісній взаємодії та підвищення її конфліктної компетентності, було встановлено, що учасники експериментальної групи в своїй більшості мають недостатній рівень розвитку конфліктної компетентності, що виражається в зниженому самоконтролі та саморегуляції, прогнозуванні. Вони не орієнтовані на вирішення проблеми і не можуть мобі-

лізуватися в ситуації конфлікту. У зв'язку з цим, ці учасники намагаються або уникати конфлікту, або поводяться досить пасивно, відмовляючись від наявних домагань на користь домагань опонента. Крім того, в учасників експериментальної групи спостерігається знижений рівень емпатії, недостатньо розвинена рефлексивність, а також особистісна ригідність.

Діагностика була проведена і в учасників, які увійшли в контрольну групу. В результаті було отримано, що її члени також, здебільшого, демонструють низький рівень конфліктної компетентності. При цьому респонденти мають труднощі з мобілізацією в конфлікті (низький рівень), а також з саморегуляцією і самоконтролем в конфліктній ситуації (низький рівень).

Переважаючими стратегіями поведінки в конфлікті у контрольній групі є пристосування. Це вказує на те, що учасники контрольної групи не готові до боротьби і відстоювання своїх інтересів в повній мірі. Вони схильні поступатися опонентові, відмовляючись від частини, або від усіх своїх домагань.

Крім того, учасники контрольної групи відчують труднощі при плануванні власного життя, демонструють ригідність, мають низьку самоефективність у конфліктних ситуаціях. Це свідчить про те, що ці респонденти не можуть змінити свої переконання, моделі поведінки, способи реагування, якщо того вимагає ситуація. Це, в свою чергу, знижує їх ефективність у конфліктних ситуаціях, які часто вимагають нового нестандартного походу. До таких ситуацій можна віднести саме конфлікт, оскільки він часто виникає несподівано, застаючи суб'єкта зненацька, а також пов'язаний з негативними міжособистісними проявами.

Рефлексивність учасників контрольної групи також виражена у недостатній мірі, а внутрішній аналіз не відрізняється глибиною і пропрацьованістю. Вони не схильні до рефлексії, часто не замислюються про свої дії і їх причини.

Рівень розвитку емпатії в учасників контрольної групи схожий з рівнем розвитку емпатії респондентів з експериментальної групи. Вони де-

монструють знижений рівень її вираженості, що свідчить про те, що вони відчують труднощі в процесі розуміння і розподілу переживань іншої людини через емоційне співпереживання.

Таким чином, учасники контрольної групи характеризуються також недостатнім рівнем вираженості конфліктної компетентності, мають труднощі в процесах саморегуляції і самоконтролю у конфліктній ситуації, не можуть ефективно мобілізуватися. При цьому в процесі конфлікту вони схильні відмовлятися від частини або всіх своїх домагань на користь домагань опонента.

Порівняння результатів виміру рівня вираженості конфліктної компетентності, особистісної зрілості, рефлексивності, емпатії та стратегій поведінки в конфлікті в учасників експериментальної та контрольної групи дало такі результати. При порівнянні використовувався критерій U Манна-Уїтні. Виявлено значущі відмінності за такими змінним: за показником «орієнтація на дослідження і вирішення проблеми» ($U=752$; $p=0,001$); за показником «мобілізація в конфлікті» ($U=201$; $p=0,000$); за показником «уникнення як стиль поведінки в конфлікті» ($U=442$; $p=0,001$).

Всі показники більш виражені в експериментальній групі. Це означає, що учасники цієї групи, на відміну від респондентів контрольної групи, більшою мірою намагаються не уникати конфліктних ситуацій, а навпаки, мобілізуються і намагаються дослідити проблеми з метою вирішення.

Порівняння результатів первинного та повторного виміру рівня вираженості конфліктної компетентності, особистісної зрілості, рефлексивності, емпатії та стратегій поведінки в конфлікті в учасників експериментальної групи був використаний критерій Вілкоксона. В результаті було виявлено значимий зсув за наступними показниками: «конфліктна компетентність» ($T=2,178$; $p=0,036$); «вміння саморегуляції у конфлікті» ($T=-1,884$; $p=0,000$), «орієнтація на пошук ресурсів саморозвитку у вирішенні проблеми» ($T=4,672$; $p=0,000$); «прогнозування у конфлікті» ($T=3,404$;

$p=0,001$); «мобілізація у конфлікті» ($T=4,123$; $p=0,000$); «суперництво» ($T=4,153$; $p=0,000$); «компроміс» ($T=2,616$; $p=0,006$); «пристосування» ($T=-3,659$; $p=0,000$); «особистісна зрілість» ($T=4,701$; $p=0,000$); «прагнення до саморозвитку» ($T=4,670$; $p=0,000$); «соціальний інтерес» ($T=4,733$; $p=0,000$); «прийняття інших» ($T=4,413$; $p=0,000$).

Переважна більшість учасників, які взяли участь у програмних заходах, демонструють підвищення рівня конфліктної компетентності і таких її показників, як орієнтація на дослідження у вирішенні проблеми і прогнозування в конфлікті. Крім того, після програми вони стали краще мобілізуватися у ситуації протиборства.

Це означає, що учасники експериментальної групи демонструють більш сформовані вміння запобігати виникненню конфлікту, а, якщо він неминучий, то почуваються вільніше, проявляють активність, прагнуть вирішити проблему шляхом аналізу ситуації, прислухаючись до думки і враховуючи стан опонента.

Серед стратегій поведінки в конфлікті на 54,5% більше учасників експериментальної групи стали вибирати стратегію компромісу. Це свідчить про те, що вони орієнтовані на вирішення конфлікту хоча б частково. При цьому 52,3% учасників експериментальної групи стали частіше вибирати стратегію суперництва, що свідчить про їх схильність відстоювати свої інтереси, не боятися боротьби. Стратегія пристосування стала менш поширеною. Її стали обирати майже на 40% менше учасників експериментальної групи. Це вказує на те, що для них став важливим результат конфлікту, ніж застій у відносинах і вирішенні проблеми.

Сталося підвищення і за показниками особистісної зрілості. У переважної більшості учасників експериментальної групи рівень особистісної зрілості підвищився. Це означає, що вони стали більш усвідомлено і відповідально підходити до того, що відбувається в їхньому житті, краще приймати себе і інших. Крім того, вони почали усвідомлювати свою роль в тому, що відбувається.

Слід зазначити, що за показником «вміння саморегуляції у конфлікті» ($T=-1,874$; $p=0,000$) підвищення рівня вираженості відбулося у 38,9% учасників експериментальної групи. З урахуванням вищезазначених позитивних змін це свідчить про те, що аналіз і самоаналіз того, що відбувається в конфлікті, а також своєї поведінки і почуттів допомагає краще контролювати себе.

Таким чином, в результаті участі у програмі відбулися позитивні зрушення у вираженості рівнів конфліктності та саморегуляції учасників. Вони стали вибирати більш конструктивні стратегії поведінки у конфліктній ситуації, а також більш ретельно аналізувати те, що відбувається, регулювати та контролювати свій емоційно-вольовий стан.

За показником самодетермінації майже на 70% більше учасників експериментальної групи стали бачити в якості причини конфліктів свої власні дії. Також вони стали краще ставитися до оточуючих, підвищився рівень їх соціального інтересу (також майже у 70% учасників). Це свідчить про перехід на якісно новий рівень у відносинах з іншими, про бажання не лише вимагати і отримувати увагу з боку інших, але і самому бути уважним, вчиняти дії, спрямовані на користь і турботу про інших.

Всі респонденти, які взяли участь у заходах формувального впливу, демонструють підвищення рівня прийняття інших. Це означає, що вони стали краще розуміти оточуючих, ставитися з більшою повагою до їхнього досвіду, інтересів, потреб, почуттів.

Таким чином, в результаті участі у комплексній соціально-психологічній програмі розвитку саморегуляції молоді у міжособистісній взаємодії та підвищення її конфліктної компетентності відбулися позитивні зрушення у вираженості рівня конфліктної компетентності та особистісної зрілості. Учасники експериментальної групи стали вибирати більш конструктивні стратегії поведінки в конфліктній ситуації, а також більш ретельно аналізувати те, що відбувається. Тим самим в конфлікті вони більш орієнтовані на розв'язання протиріч, що виникли, при дотриманні

інтересів обох сторін. Це підтверджує, що учасники експерименту підходять до інтересів іншого з більшою повагою.

Отже, отримані дані доводять ефективність комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді у міжособистісній взаємодії та підвищення її конфліктної компетентності, оскільки учасники експериментальної групи мають вищий рівень конфліктної компетентності, особистісної зрілості, а також вибирають більш конструктивні стратегії поведінки в конфлікті.

З метою виявлення ресурсного потенціалу особистісної зрілості, емпатії, рефлексивності і стратегії взаємодії в конфлікті як соціально-психологічних чинників формування конфліктної компетентності, програма була розділений на блоки, кожен з яких активізував одну зі складових конфліктної компетентності.

Для визначення ефективності експериментального впливу учасниками необхідно було на початку і в кінці кожного блоку оцінювати сформованість у себе наступних показників конфліктної компетентності: вміння самоконтролю в конфлікті; планування і прогнозування в конфлікті; адаптації в конфлікті; функціонального стану в конфлікті; ефективності поведінки в конфлікті. Після цього за допомогою застосування критерію Вілкоксона була виявлена динаміка даних показників.

Динаміка показників конфліктної компетентності після проведення блоку, в основі якого лежала активізація ресурсного потенціалу емпатії, показала, що в рамках даного блоку розглядалися питання співпереживання опонентів в конфлікті, розуміння його емоційного стану. Проведення порівняльного аналізу за допомогою критерію Вілкоксона дозволило виявити в цілому позитивну динаміку за всіма показниками конфліктної компетентності. Так, за показником «вміння самоконтролю в конфлікті» підвищення рівня вираженості відбулося у всіх учасників експериментальної групи. Це означає, що аналіз стану опонента, розуміння його переживань і почуттів сприяє і підвищенню рівня саморегуляції в конфліктній си-

туації. Можливо, це пов'язано з тим, що розуміючи стан іншого, учасник починає краще розуміти, а отже і контролювати і свої власні почуття.

За показником «планування і прогнозування в конфлікті» підвищення рівня вираженості відбулося у 59,1% учасників експериментальної групи. Можливо, це пов'язано з тим, що, розуміючи стан іншого, учасник конфлікту може прогнозувати напрямки подальшого розвитку взаємодії.

За показником «адаптація в конфлікті» підвищення рівня виразності відбулося у 68,2% учасників експериментальної групи. Можливо, це пов'язано з тим, що емпатія допомагає більш адекватно відреагувати власні почуття, що, в свою чергу, сприяє кращій адаптації.

За показником «функціональний стан в конфлікті» підвищення рівня вираженості відбулося у всіх учасників експериментальної групи. Це означає, що процеси співпереживання і відображення почуттів іншого сприяють покращенню власного стану в конфлікті. Можливо, це пов'язано з тим, що при активізації емпатії респондент краще розуміє, що відбувається, а, отже, краще контролює свої почуття і залишається більш спокійним.

За показником «ефективність поведінки в конфлікті» підвищення рівня виразності відбулося також у всіх учасників експериментальної групи. Це свідчить про те, що активізація емпатії в конфлікті, а, отже, розуміння стану партнера, дозволяє обрати більш конструктивну стратегію поведінки в даній ситуації.

Таким чином, фактор емпатії має високий ресурсний потенціал при формуванні конфліктної компетентності, оскільки сприяє підвищенню рівня всіх її складових:

- ресурсно-операційної: емпатія є важливим для успішного розв'язання конфліктів, оскільки через розуміння почуттів і стану опонента і співпереживання йому, респондент і сам краще адаптується у конфліктній ситуації;

- когнітивно-прогностичної: розуміння почуттів опонента дозволяє будувати прогнози про його подальші дії, тому емпатія сприяє підвищенню рівня розвитку прогнозування і планування в конфлікті;

- функціонально-діяльній: емпатія, як розуміння стану іншого і співпереживання йому, ставить респондента у більш гуманістичну позицію по відношенню до опонента і він намагається вибрати найбільш конструктивні стратегії поведінки в конфліктній ситуації, що склалася. При цьому відчуття того, що ситуація зрозуміла, дозволяє краще функціонувати і самому, залишаючись більш спокійним і адаптивним;

- особистісно-регулятивної: емпатія дозволяє не тільки краще розуміти стан іншого, а й краще контролювати свої власні переживання, почуття, думки і поведінку, тому емпатія сприяє підвищенню рівня саморегуляції в конфліктній ситуації;

Динаміка показників конфліктної компетентності після проведення наступного блоку, в основі якого лежала активізація ресурсного потенціалу рефлексії показала, що в рамках даного блоку розглядалися питання внутрішнього аналізу ситуації, причин її виникнення, власної поведінки, почуттів і поведінки опонента.

Проведення порівняльного аналізу за допомогою критерію Вілкоксона дозволило виявити наступні результати щодо ресурсного потенціалу рефлексії в процесі формування конфліктної компетентності.

За показником «вміння самоконтролю в конфлікті» підвищення рівня вираженості відбулося у 38,6% учасників експериментальної групи. Це свідчить про те, що аналіз і самоаналіз, який відбувається в конфлікті, а також своєї поведінки і почуттів, допомагає краще контролювати себе. Але подібний позитивний вплив рефлексії виявлено не для всіх учасників експериментальної групи. У 36,4% учасників при активізації рефлексії, навпаки, відбулося зниження самоконтролю. Можливо, це пов'язано з тим, що аналізуючи ситуацію і свою поведінку, ці учасники стали краще усвідом-

лювати свої помилки і некоректні дії. Це викликало у них сильні емоції і переживання, що, в свою чергу, знизило показник самоконтролю.

За показником «ефективність поведінки в конфлікті» підвищення рівня вираженості відбулося також у 38,6% учасників експериментальної групи. Це пов'язано з тим, що, чим більше суб'єкт аналізує, тим більш конструктивну стратегію поведінки в даній конфліктній ситуації він може вибрати. Але, разом з тим, у 11,4% учасників відбулося зниження рівня самоконтролю при активізації рефлексії. Можливо, це пов'язано з тим, що в процесі самоаналізу багато респондентів робили акцент на своїх помилках, неконструктивних сторонах обраної поведінки. При цьому в ході експерименту було встановлено, що учасники експериментальної групи відчувають труднощі в спробі «виправити» обрану модель поведінки у зв'язку з наявними внутрішньоособистісними протиріччями.

Таким чином, рефлексія несе в собі ресурсний потенціал тільки при тривалому процесі формування конфліктної компетентності, оскільки інтенсивна рефлексія виводить учасників на внутрішньоособистісні суперечності. Тільки робота з даними протиріччями дозволяє перейти до зовнішніх змін у відносинах з іншими, в тому числі і в конфліктних ситуаціях.

Встановлено, що використовувати конструктивні стратегії поведінки учасникам заважають їх страхи, зокрема, страх показати свою слабкість, страх поступитися іншому, страх приниження, страх допустити помилки, страх зіпсувати взаємини з опонентом тощо.

Динаміка показників конфліктної компетентності після проведення блоку, в основі якого лежала активізація ресурсного потенціалу особистісної зрілості показала, що в рамках даного блоку розглядалися питання усвідомленості, відповідальності, самодетермінації в конфлікті, а також проблеми прийняття партнера і ситуації, можливих невдач.

Проведення порівняльного аналізу за допомогою критерію Вілкоксона дозволило виявити наступні результати щодо ресурсного потенціалу особистісної зрілості в процесі формування конфліктної компетентності.

За показником «планування і прогнозування в конфлікті» підвищення рівня вираженості відбулося у 81,8% учасників експериментальної групи. Можливо, це пов'язано з тим, що, працюючи з показниками особистісної зрілості, респондент краще розуміє і усвідомлює свою роль в конфлікті, а також наслідки своєї поведінки.

За показником «функціональний стан в конфлікті» підвищення рівня виразності відбулося у 77,3% учасників експериментальної групи. Це означає, що підвищення усвідомленості, відповідальності, прийняття в конфлікті покращує стан респондента, робить його більш спокійним і впевненим у власних силах.

За показником «ефективність поведінки в конфлікті» підвищення рівня вираженості відбулося у 52,3% учасників експериментальної групи. Це свідчить про те, що робота з фактором особистісної зрілості підвищує відповідальність респондента в своїх почуттях, думках, поведінці, тому він починає більш відповідально підходити і до вибору стратегій поведінки в конфлікті.

Таким чином, фактор особистісної зрілості несе в собі ресурсний потенціал при формуванні складових конфліктної компетентності:

- когнітивно-прогностичної: усвідомлюючи свою роль в конфлікті, респондент починає краще прогнозувати і планувати його результат;
- функціонально-діяльній: підвищення усвідомленості, відповідальності, прийняття в конфлікті сприяє покращенню функціонального стану респондента, а також вибору їм більш конструктивних стратегій поведінки.

Динаміка показників конфліктної компетентності після проведення блоку, в основі якого лежала активізація ресурсного потенціалу стратегій поведінки в конфлікті показала, що в рамках даного блоку проводився аналіз бажаних стратегій поведінки в конфлікті, а також їх ефективності.

Проведення порівняльного аналізу за допомогою критерію Вілкоксона виявило значущі результати щодо ресурсного потенціалу фактора

стратегій поведінки в конфлікті в процесі формування конфліктної компетентності.

Таким чином, в результаті формувального впливу було встановлено, що найбільший ресурсний потенціал в процесі формування конфліктної компетентності у молоді несе в собі емпатія, що впливає на всі структурні компоненти конфліктної компетентності, сприяючи розвитку умінь саморегуляції, планування, прогнозування, покращуючи адаптаційні можливості і функціональний стан суб'єкта конфлікту, а також сприяє вибору більш конструктивних стратегій поведінки.

Активізація даних показників в процесі підвищення конфліктної компетентності розвиває вміння планувати і прогнозувати, покращує функціональний стан суб'єкта конфлікту, а також сприяє вибору їм більш конструктивних стратегій поведінки. Рефлексія несе в собі значний ресурсний потенціал, оскільки виводить суб'єкта на внутрішньоособистісні конфлікти і суперечності, без розв'язання яких він не може ефективно і адаптивно функціонувати в реальному конфлікті.

Порівняння результатів повторного виміру в учасників експериментальної та контрольної групи проводилося за допомогою критерію Манна-Уїтні. Встановлено, що між групами існують значущі відмінності за показниками конфліктної компетентності, стратегій поведінки у конфлікті та саморегуляції. Учасники експериментальної групи, на відміну від досліджуваних контрольної групи, мають вищий рівень конфліктної компетентності в цілому ($U=1236$; $p=0,001$), а також таких її показників, як «орієнтація на пошук ресурсів саморозвитку у вирішенні проблеми» ($U=1112$; $p=0,022$) і «саморегуляція і самоконтроль у конфлікті» ($U=1226$; $p=0,001$). Це означає, що учасники, які брали участь у програмних заходах, більш впевнено почувають себе у ситуації конфлікту, а також розглядають ситуацію протиріч як ресурс для саморозвитку і розвитку взаємин з опонентом. Також виявлені значущі відмінності за обраними стратегіями поведінки у конфлікті. Учасники експериментальної групи на відміну від до-

сліджуваних контрольної групи більш орієнтовані на співпрацю ($U=241$; $p=0,000$), компроміс ($U=221,5$; $p=0,000$) і демонструють більш високий рівень вираженості планування життя ($U=313,5$; $p=0,000$) і саморегуляції ($U=242,5$; $p=0,000$). Це означає, що вони підходять до життя більш усвідомлено і відповідально, розуміють значимість часу життя і доцільності власних дій і поведінки. При цьому учасники експериментальної групи більш чітко розуміють свою роль у тому, що відбувається в їхньому житті, усвідомлюють, що саме їх дії є причиною тих чи інших подій.

Отже, за результатами апробації комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді у міжособистісній взаємодії та підвищення її конфліктної компетентності (за ресурсно-операційною, когнітивно-прогностичною, функціонально-діяльнісною та особистісно-регулятивною складовими) виділено чотири групи соціально-психологічних факторів, що несуть в собі ресурсний потенціал при формуванні конфліктної компетентності у молоді: соціально-когнітивні, соціально-комунікативні, соціально-особистісні та соціально-поведінкові. Встановлено, що найбільш значущими з них є особистісна зрілість, емпатія, рефлексія і стратегії поведінки в конфлікті.

При цьому в результаті проведення формувального впливу встановлено, що найбільший ресурсний потенціал в процесі формування конфліктної компетентності у молоді несе в собі емпатія, що впливає на всі структурні компоненти конфліктної компетентності, сприяючи розвитку умінь саморегуляції, планування, прогнозування, покращуючи адаптаційні можливості і функціональний стан суб'єкта конфлікту, а також сприяє вибору більш конструктивних стратегій поведінки.

Фактор особистісної зрілості сприяє розвитку вміння планувати і прогнозувати, покращує функціональний стан суб'єкта конфлікту, а також сприяє вибору їм більш конструктивних стратегій поведінки.

Фактор рефлексії несе в собі значний ресурсний потенціал, оскільки виводить суб'єкта на внутрішньоособистісні конфлікти і суперечності, без

розв'язання яких він не може ефективно і адаптивно функціонувати в реальному конфлікті.

Нижче представлено графічно результати частотного аналізу за когнітивно-прогностичною складовою конфліктної компетентності (когнітивна шкала) у I (до програми) (рис. 3.1) та II (після програми) (рис. 3.2) діагностичних зрізах.

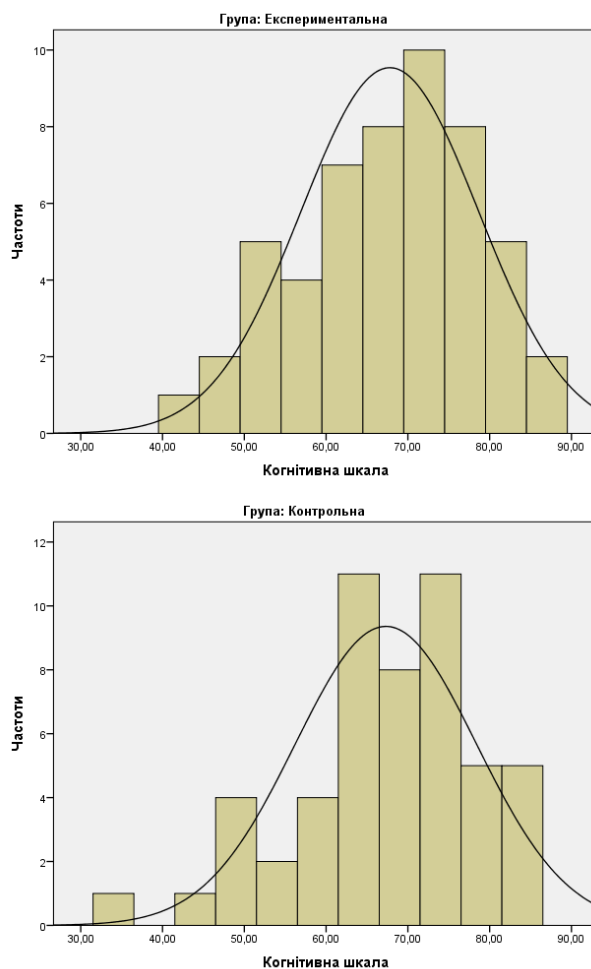


Рис 3.1. Частотний розподіл показників за когнітивно-прогностичною складовою конфліктної компетентності до проведення програми

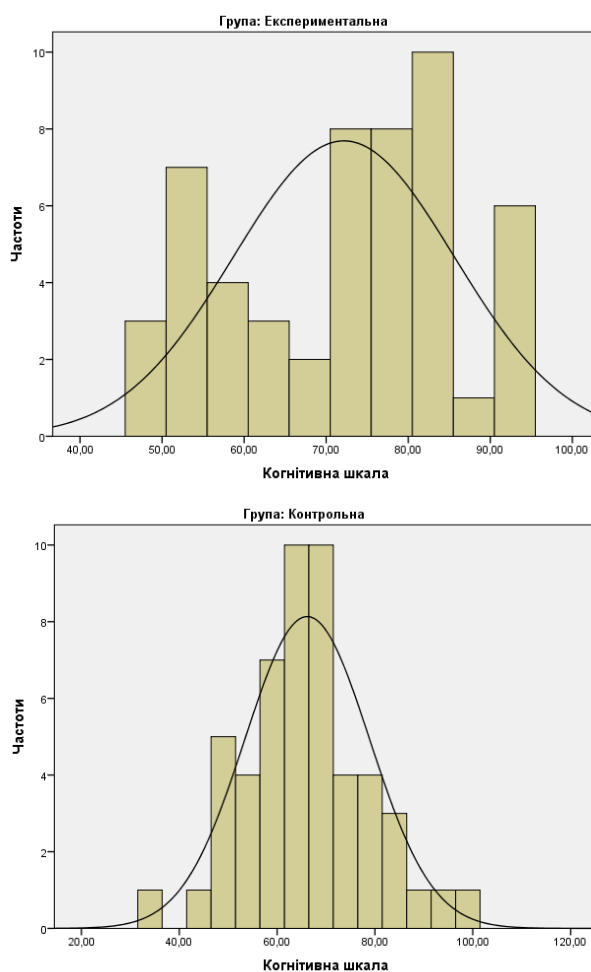


Рис. 3.2. Частотний розподіл показників за когнітивно-прогностичною складовою конфліктної компетентності після проведення програми

В такій спосіб підтверджується перевага даних, отриманих у експериментальній групі перед контрольною групою.

Результати частотного аналізу за особистісно-регулятивною складовою конфліктної компетентності (емоційна шкала) у I (до програми) (рис. 3.4) та II (після програми) (рис. 3.5) діагностичних зрізах.

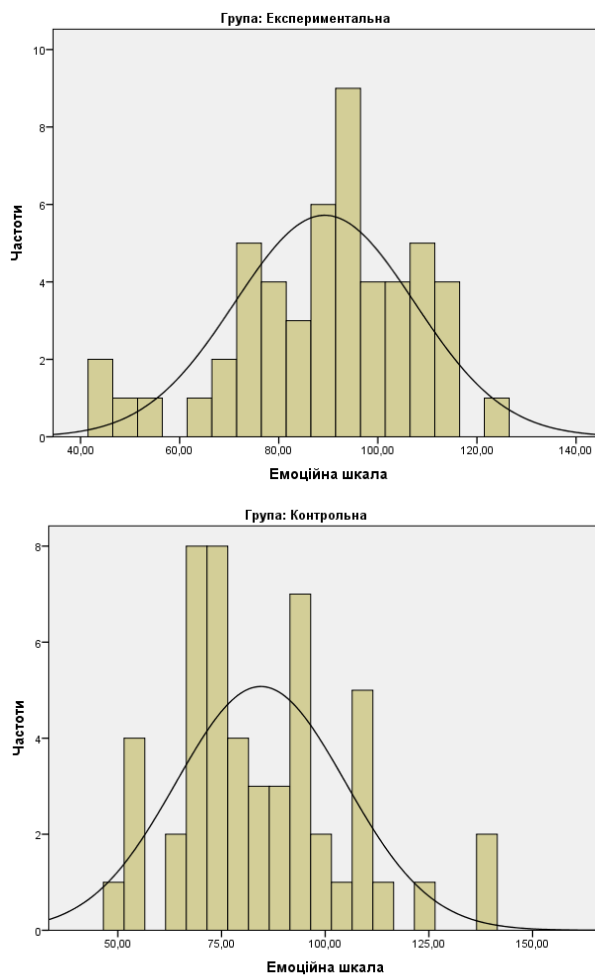


Рис 3.3. Частотний розподіл показників за особистісно-регулятивною складовою конфліктної компетентності до проведення програми

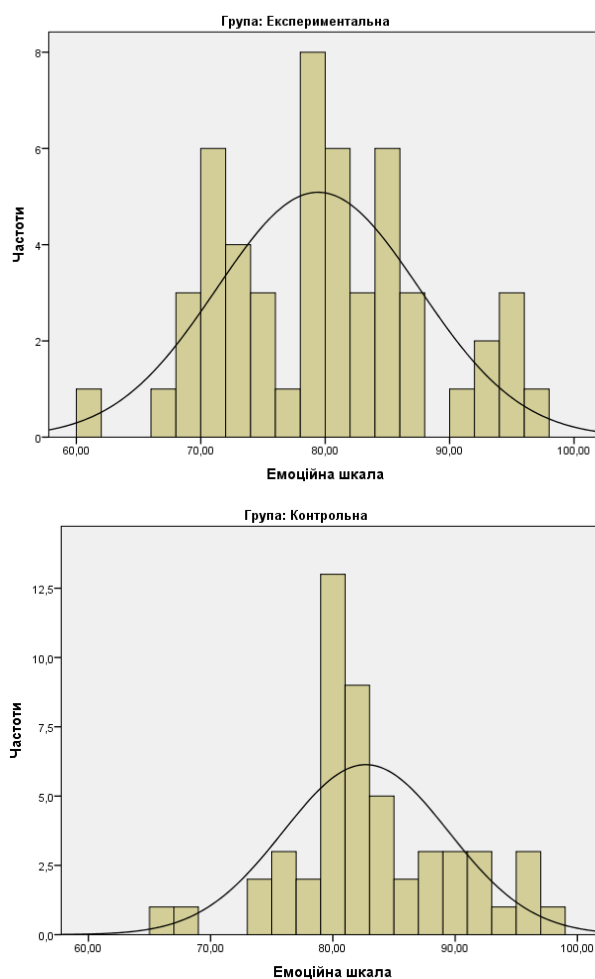


Рис 3.4. Частотний розподіл показників за особистісно-регулятивною складовою конфліктної компетентності після проведення програми

Позитивний вплив комплексної соціально-психологічної програми визначається на емоційному стані респондентів експериментальної групи, у першу чергу на їх саморегуляції.

Результати частотного аналізу за функціонально-діяльнісною складовою конфліктної компетентності (поведінкова шкала) у I (до програми) (рис. 3.5) та II (після програми) (рис. 3.6) діагностичних зрізах.

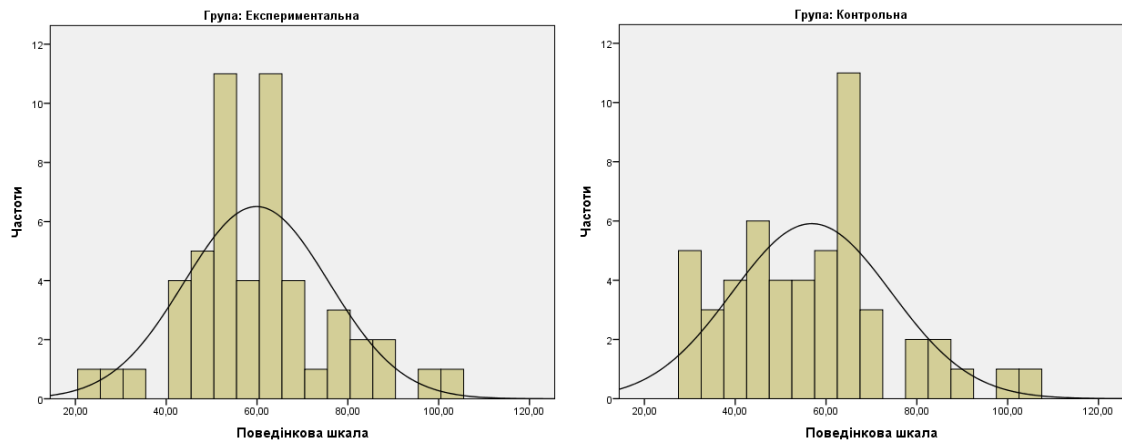


Рис 3.5. Частотний розподіл показників за особистісно-регулятивною складовою конфліктної компетентності до проведення програми

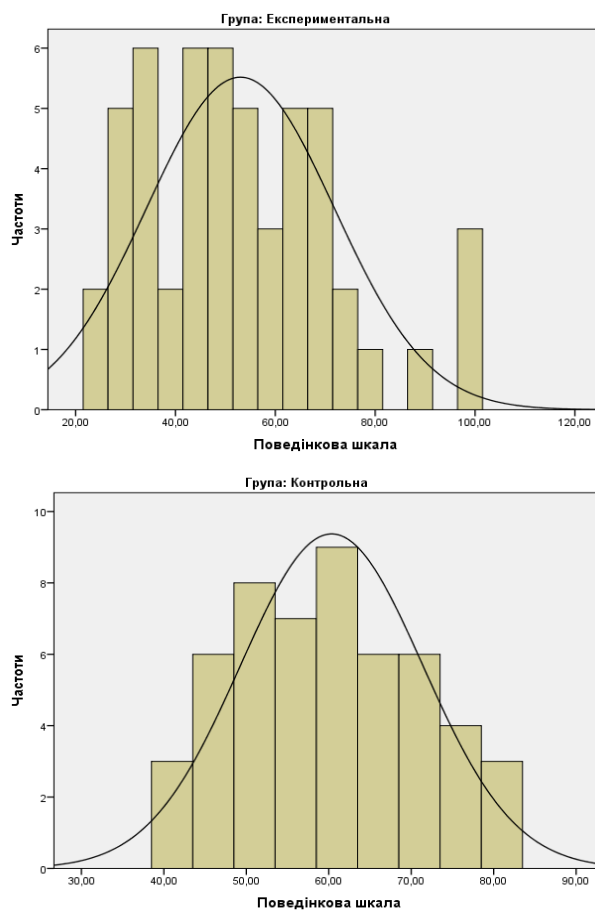


Рис 3.6. Частотний розподіл показників за особистісно-регулятивною складовою конфліктної компетентності після проведення програми

Результати частотного аналізу за ресурсно-операційною складовою конфліктної компетентності (ціннісно-мотиваційна шкала) у I (до програми) (рис. 3.7) та II (після програми) (рис. 3.8) діагностичних зрізах.

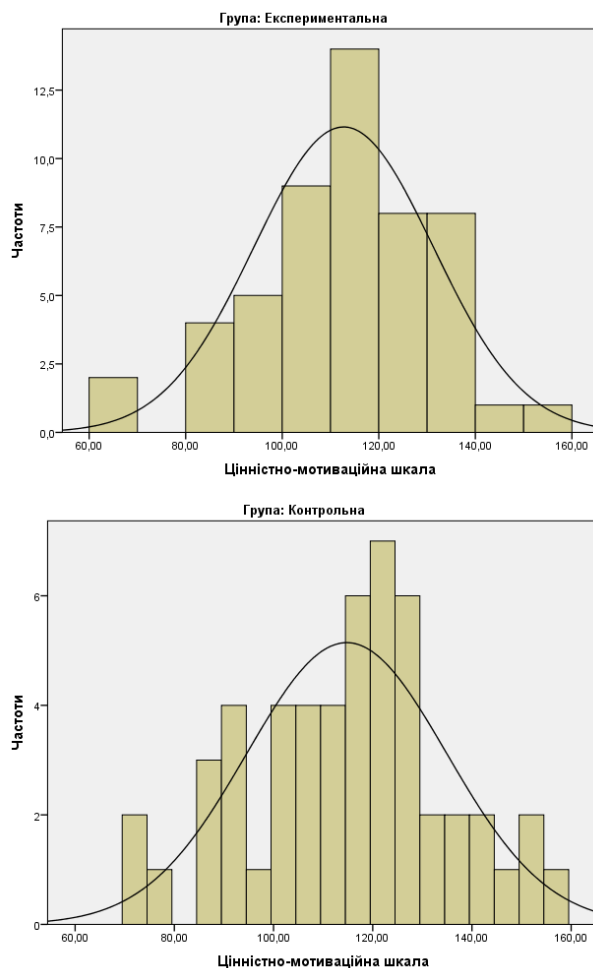


Рис 3.7. Частотний розподіл показників за ресурсно-операційною складовою конфліктної компетентності до проведення програми

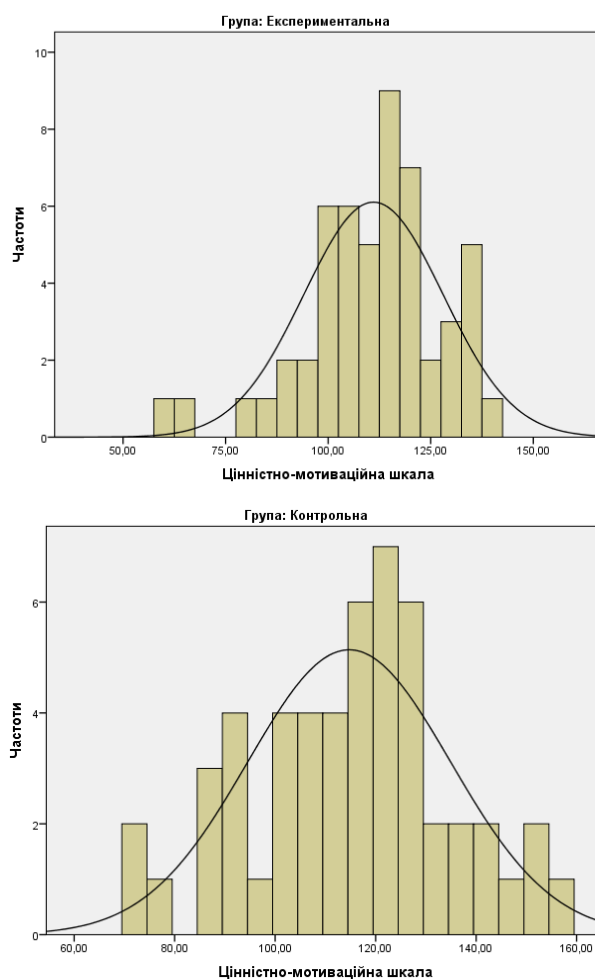


Рис 3.8. Частотний розподіл показників за ресурсно-операційною складовою конфліктної компетентності після проведення програми

Частотний розподіл показників конфліктної компетентності у групах дослідження після проведення програми наведено на рис. 3.9.

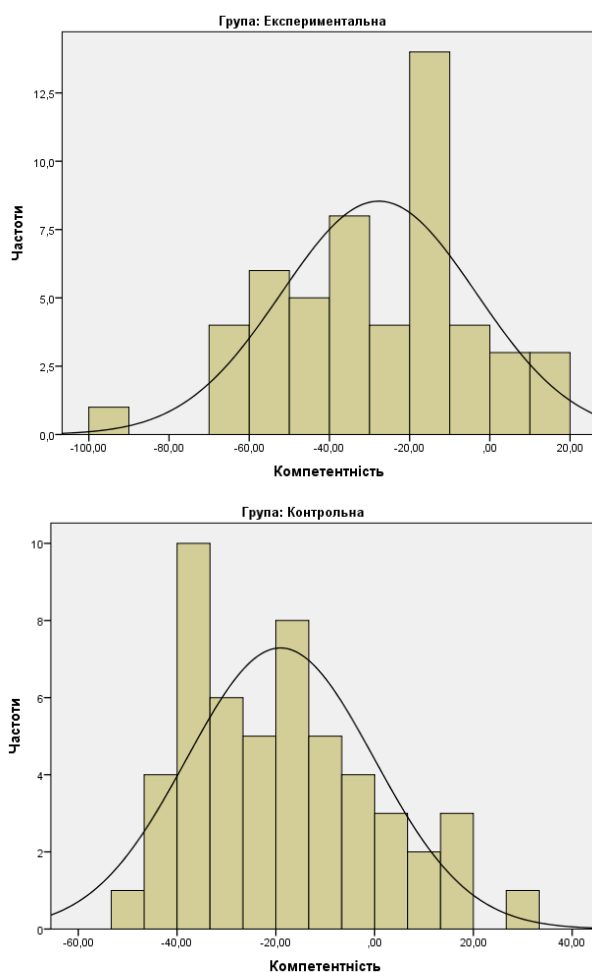


Рис 3.9. Частотний розподіл показників конфліктної компетентності у групах дослідження після проведення програми

Розроблена і апробована в ході формувального етапу дослідження комплексна соціально-психологічна програма розвитку саморегуляції молоді у міжособистісній взаємодії та підвищення її конфліктної компетентності (за ресурсно-операційною, когнітивно-прогностичною, функціонально-діяльнісною та особистісно-регулятивною складовими) показала свою ефективність, оскільки учасники, які взяли в ній участь, мають більш високий рівень конфліктної компетентності, особистісної зрілості, а також вибирають більш конструктивні стратегії поведінки в конфлікті, у порівнянні з учасниками контрольної групи.

Висновки до розділу

У розділі наведено принципи побудови та зміст комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді у міжособистісній взаємодії та підвищення її конфліктної компетентності (за ресурсно-операційною, когнітивно-прогностичною, функціонально-діяльнісною та особистісно-регулятивною складовими); проведено аналіз результатів та оцінка ефективності дослідно-експериментальної роботи на формувальному етапі дослідження.

Обсяг розробленої програми склав 68 годин, з них 40 годин аудиторної роботи і 28 годин самостійної роботи. При цьому заняття були складені таким чином, що на кожному з них використовувався ресурсний потенціал тільки однієї складової конфліктної компетентності, що дозволило виявити ефективність даного потенціалу у процесі її формування стосовно кожної складової. Програма складалася з таких блоків: *інформаційного* (6 аудиторних годин, 6 годин самостійної роботи) – включав необхідну теоретичну підготовку, мета якої полягала у формуванні уявлень і знань про конфлікти, їх причини, а також особливості функціонування особистості у конфліктній ситуації; *регулятивного* (10 аудиторних годин, 8 годин самостійної роботи) – активізація ресурсного потенціалу особистісної зрілості і її окремих властивостей у процесі формування конфліктної компетентності (усвідомлення конфліктності поведінки, відповідальності у конфлікті, конфлікту як рушійної сили саморозвитку, процесу планування у конфлікті, питань самосприйняття і прийняття опонента; необхідності розвитку саморегуляції); *емпатійного* (8 аудиторних годин, 4 години самостійної роботи) – включав практичні вправи, спрямовані на активізацію ресурсного потенціалу емпатії; у центрі уваги перебувало усвідомлення не тільки своїх переживань у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії, а й визначення і розуміння стану опонента; *рефлексивного* (8 аудиторних го-

дин, 6 годин самостійної роботи) – включав практичні вправи, спрямовані на активізацію рефлексії з метою аналізу власного конфліктного досвіду; *стратегічного* (6 аудиторних годин, 4 години самостійної роботи) – усвідомлення і зміна власної стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії; *підсумкового* (2 аудиторних години).

Серед провідних принципів побудови програми слід відзначити принципи активності, партнерської взаємодії, конфіденційності, принцип «тут і тепер» та ін. Крім того, в основу програму були покладені принципи гуманістичного підходу, раціонально-емотивної терапії, гештальт-терапії, психосинтезу та психодрами, зокрема принципи визнання унікальності та самоцінності особистості; конструктивної критики, створення атмосфери довіри, доброзичливості та комфорту у групі; активізації потенціалу групи; зворотного зв'язку, за яким відбувається відкрите та конструктивне висловлювання всіх членів групи стосовно розгляду конфліктних ситуацій міжособистісної взаємодії.

На формувальному етапі дослідження було сформовано експериментальну групу з 44 респондентів (20 чоловіків і 24 жінки), які виявили високий і підвищений рівні конфліктності у поєднанні з низьким і середнім рівнями саморегуляції, та контрольну групу з 36 досліджуваних (17 чоловіків і 19 жінок) з відповідними показниками, у якій не проводилися заходи формувального впливу. Відбір досліджуваних у групи відбувався за принципом добровільності.

Апробація запропонованої програми показала, що ефективними виявилися інтерактивні методи, спрямовані на розвиток пізнавальної активності, отримання інформації про способи реагування на конфліктні ситуації і методи саморегуляції тощо); психогімнастика; арт-методи; використання когнітивних та ігрових технологій (розвиток особистості через аналіз конфліктних ситуацій у діяльності і спілкуванні); використання методу ситуаційних завдань та методу проектів (орієнтованих на самостійну діяльність, стимулювання самореалізації, розвиток комунікативних якостей і

розширення кола спілкування, розробку власного індивідуального стилю поведінки у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії); використання широкого спектру різних методів з опорою на рефлексію. До ефективних форм групової роботи з учасниками віднесено також соціально-психологічні тренінги, спрямовані на формування позитивної самооцінки, способів саморегуляції у конфлікті, саморозвитку, конструктивної побудови і ведення діалогу, вирішення конфліктних ситуацій, вміння відстоювати свою позицію та ін.

Для порівняння результатів I та II діагностичних зрізів в учасників експериментальної групи був використаний критерій Вілкоксона. Виявлено статистично значущий зсув за такими показниками: «конфліктна компетентність» ($T=2,178$; $p=0,036$); «вміння саморегуляції у конфлікті» ($T=-1,884$; $p=0,000$), «орієнтація на пошук ресурсів саморозвитку у вирішенні проблеми» ($T=4,672$; $p=0,000$); «прогнозування у конфлікті» ($T=3,404$; $p=0,001$); «мобілізація у конфлікті» ($T=4,123$; $p=0,000$); «суперництво» ($T=4,153$; $p=0,000$); «компроміс» ($T=2,616$; $p=0,006$); «пристосування» ($T=-3,659$; $p=0,000$); «особистісна зрілість» ($T=4,701$; $p=0,000$); «прагнення до саморозвитку» ($T=4,670$; $p=0,000$); «соціальний інтерес» ($T=4,733$; $p=0,000$); «прийняття інших» ($T=4,413$; $p=0,000$).

Слід зазначити, що за показником «вміння саморегуляції у конфлікті» ($T=-1,874$; $p=0,000$) підвищення рівня вираженості відбулося у 38,9% учасників експериментальної групи. З урахуванням вищезазначених позитивних змін це свідчить про те, що аналіз і самоаналіз того, що відбувається в конфлікті, а також своєї поведінки і почуттів допомагає краще контролювати себе.

Таким чином, в результаті участі у програмі відбулися позитивні зрушення у вираженості рівнів конфліктності та саморегуляції учасників. Вони стали вибирати більш конструктивні стратегії поведінки у конфліктній ситуації, а також більш ретельно аналізувати те, що відбувається, регулювати та контролювати свій емоційно-вольовий стан.

Порівняння результатів повторного виміру в учасників експериментальної та контрольної групи проводилося за допомогою критерію Манна-Уїтні. Встановлено, що між групами існують значущі відмінності за показниками конфліктної компетентності, стратегій поведінки у конфлікті та саморегуляції. Учасники експериментальної групи, на відміну від досліджуваних контрольної групи, мають вищий рівень конфліктної компетентності в цілому ($U=1236$; $p=0,001$), а також таких її показників, як «орієнтація на пошук ресурсів саморозвитку у вирішенні проблеми» ($U=1112$; $p=0,022$) і «саморегуляція і самоконтроль у конфлікті» ($U=1226$; $p=0,001$). Це означає, що учасники, які брали участь у програмних заходах, більш впевнено почувають себе у ситуації конфлікту, а також розглядають ситуацію протиріч як ресурс для саморозвитку і розвитку взаємин з опонентом. Також виявлені значущі відмінності за обраними стратегіями поведінки у конфлікті. Учасники експериментальної групи, на відміну від досліджуваних контрольної групи, більш орієнтовані на співпрацю ($U=241$; $p=0,000$), компроміс ($U=221,5$; $p=0,000$) і демонструють більш високий рівень вираженості планування життя ($U=313,5$; $p=0,000$) і саморегуляції ($U=242,5$; $p=0,000$). Це означає, що вони підходять до життя більш усвідомлено і відповідально, розуміють значимість часу життя і доцільності власних дій та поведінки. При цьому учасники експериментальної групи більш чітко розуміють свою роль у тому, що відбувається в їхньому житті, усвідомлюють, що саме їх дії є причиною тих чи інших подій.

Отже, отримані результати підтвердили ефективність впровадження комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді у міжособистісній взаємодії та підвищення її конфліктної компетентності.

ВИСНОВКИ

1. Теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії показав, що конфліктна ситуація являє собою зіткнення протилежних тенденцій, що зачіпає когнітивну, мотиваційну, афективну сфери розвитку особистості; це соціально-психологічне явище, в якому інтегруються комунікативні, інтерактивні та перцептивні процеси, а її вивчення конфліктної ситуації ґрунтується на комплексному підході, який розглядає структурні, змістовні та динамічні аспекти її розвитку. Констатовано, що конфлікт у міжособистісній взаємодії – це динамічний процес, який відбувається між взаємозалежними сторонами, які відчують негативні емоційні реакції на сприймані розбіжності і втручання у досягнення власних цілей; він існує тоді, коли наявні всі його компоненти (незгода, втручання і негативні емоції). Розкрито структуру, критерії (когнітивний, емоційно-мотиваційний, діяльнісно-практичний, регулятивний) і показники культури міжособистісної взаємодії у молоді. Показано, що проблема культури міжособистісної взаємодії передбачає розвиток у молоді здатності вільно керувати своєю поведінкою і вчинками, контролювати власні емоції, тобто напряду пов'язана з необхідністю формування умінь і навичок саморегуляції.

Згідно з рівневою концепцією саморегуляції у дослідженні було розглянуто її зовнішній блок (відкрита частина функціональної системи, що забезпечує вибір оптимальних міжособистісних відносин, поведінки, діяльності і психічного стану) і перший (найвищий рівень) системи – соціально-психологічний, в якому найбільший інтерес представляє саморегуляція, зокрема у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії.

2. Розкрито вплив інваріантних і динамічних характеристик на процес саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії. Встановлено, що захисні механізми є динамічним компонентом особистіс-

ного змісту, який безпосередньо співвідноситься з процесуальними особливостями функціонального аспекту саморегуляції. З'ясовано, що психічна саморегуляція у міжособистісній взаємодії обумовлена психозахисною поведінкою. Показано, що існує специфіка у використанні механізмів психологічного захисту в залежності від ступеня усвідомленої саморегуляції і від індивідуальної структури регуляторного профілю. При цьому особливості саморегуляції молоді дозволяють враховувати нереалізовані потенційні можливості і сприяти оптимізації безконфліктної міжособистісної взаємодії. Встановлено, що здатність до вольової саморегуляції у конфліктних ситуаціях, що надають фруструючий вплив, характеризується такими змінними, як наполегливість і самовладання. Крім того, виявлено, що ступінь вольової саморегуляції поведінки респондентів з різним ступенем фрустрованості соціальним середовищем має статистично значущі відмінності між групами «важких» і «легких» у спілкуванні респондентів за всіма шкалами вольової саморегуляції: «наполегливість», «самовладання», «загальна шкала вольової саморегуляції».

3. Проведено структурно-рівневий аналіз конфліктності і саморегуляції молоді та виокремлено складові її конфліктної компетентності в умовах міжособистісної взаємодії. Встановлено, що високий і підвищений рівні конфліктності у молоді відповідно поєднані з низьким і середнім рівнями її саморегуляції, що вказує на схильність до агресивних проявів у поведінці і конфліктної міжособистісної взаємодії. Показано, що структуру конфліктної компетентності молоді складає ресурсно-операційна, когнітивно-прогностична, функціонально-діяльнісна, особистісно-регулятивна складові. Ресурсно-операційна складова включає особистісні особливості, що забезпечують адаптацію до ситуації конфлікту, а також вміння, які лежать в основі поведінки, що сприяє конструктивному вирішенню конфлікту; когнітивно-прогностична складова включає когнітивні здібності і процеси, які відповідають за планування своїх дій і прогнозування конфліктної ситуації, а також сприяють усвідомленню суб'єктивної значимості; фу-

нкціонально-діяльнісна складова відповідає за активність і суб'єктивне самопочуття молоді у конфліктній ситуації; особистісно-регулятивна складова включає процеси саморегуляції і самоефективності у конфліктній ситуації. Зазначені структурні складові мають важливе значення для конструктивності поведінки у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії і тому при підвищенні конфліктної компетентності та розвитку саморегуляції мають бути задіяні всі ресурси виокремлених складових.

4. Розкрито принципи побудови та зміст комплексної соціально-психологічної програми розвитку саморегуляції молоді та підвищення її конфліктної компетентності (за ресурсно-операційною, когнітивно-прогностичною, функціонально-діяльнісною та особистісно-регулятивною складовими) у міжособистісній взаємодії. Ефективність програми доведена статистично значущим зростанням рівнів конфліктної компетентності, саморегуляції; прагненням обирати конструктивні стратегії поведінки у конфлікті; наявністю зрілого особистісного підходу до конфлікту, зокрема відмовою від агресивної взаємодії; зниженням схильності до фрустрованості соціальним середовищем і подоланням комунікативних бар'єрів у спілкуванні; усвідомленням і прийняттям необхідності задіяння вольових процесів у регуляції поведінки у конфліктній ситуації міжособистісної взаємодії із застосуванням дієвих прийомів саморегуляції і самоконтролю; наявністю активних дій щодо вирішення конфлікту та здатністю оцінювати його наслідки; орієнтацією на пошук ресурсів саморозвитку у вирішенні проблем з використанням ефективних механізмів психологічного захисту, що підвищує культуру міжособистісної взаємодії молоді в цілому.

Дослідження не поглинає всіх аспектів розглянутої проблеми. Науково-практичний інтерес викликає проведення розгалужених емпіричних студій щодо вікових і гендерних особливостей оптимізації процесу розвитку саморегуляції особистості та підвищення її конфліктної компетентності з метою розробки і запровадження інноваційних психотехнологій в умовах постійно оновлюваного життєвого контексту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахтирська Ю.І. До проблеми соціально-психологічних особливостей цілісності особистості та її антиципації / З.Я. Ковальчук, Є.В. Гейко, Ю.А. Завацький, І.Є. Жигаренко, Ю.І. Ахтирська // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – № 3 (47). – Т. 3. – С. 82 – 90.
2. Ахтирська Ю.І. Інституалізація соціально-культурних взаємодій в освітньому середовищі вищого навчального закладу / Н.Є. Завацька, О.О. Мітічкіна, Ю.І. Ахтирська // Матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф. «Інституціональні перетворення в суспільстві: світовий досвід і українська реальність», 11-13 верес. 2015 р., м. Мелітополь / за заг. ред. М.М. Радевої. – Мелітополь : ТОВ «Колор Принт», 2015. – С. 131 – 133.
3. Ахтирська Ю.І. Комунікативно-конфліктна компетентність особистості у координатах сучасних парадигм / Н.Є. Завацька, О.О. Смирнова, Ю.І. Ахтирська // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. – № 2 (49). – С. 147 – 159.
4. Ахтирська Ю.І. Методики безконфліктної взаємодії у міжособистісному спілкуванні / Ю.І. Ахтирська // Матеріали XIII Міжнар. наук.-практ. конф. «Інституціональні перетворення в суспільстві: світовий досвід і українська реальність», 14 верес. 2018 р., м. Мелітополь. – Мелітополь : ТОВ «Колор Принт», 2018. – С. 12 – 14.
5. Ахтирська Ю.І. Підвищення ефективності безконфліктної міжособистісної комунікації молоді / Ю.І. Ахтирська // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного

- університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – № 2 (37). – Т. 3. – С. 291 – 300.
6. Ахтирська Ю.І. Принципи побудови програми формування організаційної культури молоді як засіб психопрофілактики міжособистісних конфліктів / Ю.І. Ахтирська // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К. : ПП Лисенко, 2019. – Т. ІХ. – Вип. 12. – С. 343 – 351.
 7. Ахтирська Ю.І. Результати дослідження особливостей саморегуляції студентської молоді у конфліктах / Ю.І. Ахтирська // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри», 25-26 груд. 2017 р., м. Сєверодонецьк. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. Даля, 2017. – С. 235– 237.
 8. Ахтирська Ю.І. Складові саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях / Ю.І. Ахтирська // Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм», 23-24 січн. 2015 р., м. Сєверодонецьк. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – С. 167 – 169.
 9. Ахтирська Ю.І. Соціальна компетентність молоді та проблема вирішення конфліктів в умовах суспільних трансформацій / Ю.І. Ахтирська // Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості», 26-27 верес. 2019 р., м. Херсон. – Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2019. – С. 13 – 14.
 10. Ахтирська Ю.І. Соціально-вікові періоди онтогенезу у становленні особистості / Ю.І. Ахтирська // Соціально-психологічні складові розвитку обдарованої особистості : [монографія] / Н.А. Добровольська, Н.Є. Завацька, Ю.А. Завацький та ін. – К. : ПВТП «LAT&K», 2019. – С. 37 – 42.
 11. Ахтирська Ю.І. Соціально-психологічні особливості адаптації та саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях / Ю.І. Ахтирська // Матеріали

- VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм», 28-29 лист. 2019 р., м. Северодонецьк. – Северодонецьк : Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2019. – С. 7 – 10.
12. Ахтирська Ю.І. Соціокультурні та психологічні виміри розвитку саморегуляції молоді в освітньому просторі / Ю.І. Ахтирська // Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. «Інноваційна діяльність та дослідно-експериментальна робота в сучасній освіті», 20 жовт. 2017 р., м. Чернівці. – Чернівці : ІППОЧО, 2017. – С. 11 – 13.
13. Ахтирська Ю.І. Теоретичні засади вивчення феномену саморегуляції у процесі міжособистісної взаємодії / Ю.І. Ахтирська // Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри», 24-25 лист. 2016 р., м. Київ ; м. Северодонецьк. – Северодонецьк : Вид-во Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, 2016. – С. 240 – 242.
14. Ахтирська Ю.І. Формування конфліктної компетентності молоді в умовах глобалізації сучасного освітнього простору / Ю.І. Ахтирська // Матеріали круглого столу «Творча спадщина Г.С. Костюка: історія та сучасність» (присвяченого 120-річчю від дня народження Г.С. Костюка), 17 черв. 2019 р., м. Київ. – К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. – С. 9 – 11.
15. Ахтирська Ю.І. Формування організаційної культури в системі безконфліктної міжособистісної взаємодії / Ю.І. Ахтирська // Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний вимір», 5-6 груд. 2019 р., м. Северодонецьк. – Северодонецьк : Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2019. – С. 10 – 13.
16. Балл Г.О. Життестійкість як внутрішній ресурс оволодіння складними ситуаціями / Г.О. Балл // Матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя», 19-20 лют.

- 2015 р., м. Суми. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – С. 9 – 13.
17. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. / І.Д. Бех. – Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
18. Блинова О.Є. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : монографія [Текст] / від. ред. О.Є. Блинова. – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський, 2018. – С. 6 – 29.
19. Бондарчук О.І. Суб'єктивне благополуччя як індикатор успішного життєвого шляху / О.І. Бондарчук // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – № 3 (47). – Т. 3. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – С. 37 – 47.
20. Борисюк А.С. Особистість в умовах кризи: соціально-психологічний вимір та засоби корекції : монографія / ред. А.С. Борисюк. – Чернівці : Технодрук, 2018. – 180 с.
21. Боришевський М.Й. Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки / М.Й. Боришевський // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні. – Х. : ОВС, 2002. – Ч. 1. – С. 516 – 527.
22. Бохонкова Ю.О. Психологічний аналіз різновидів ситуацій життєвих змін у зв'язку зі ступенем їх впливу на діяльність людини / Ю.О. Бохонкова та ін. // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – К. ; Ніжин : ПП Лисенко, 2015. – Т. ІХ. – Вип. 7. – С. 35 – 42.
23. Бочелюк В.Й. Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві : монографія / Під ред. В.Й. Бочелюка. – [2-е вид. перероб. і доп.]. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. – 280 с.
24. Боярин Л.В. Аналіз психотерапевтичної практики вітчизняних та зарубіжних науковців щодо соціально-психологічної дезадаптації молоді /

- Л.В. Боярин // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Северодонецьк : Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2014. – № 1(33). – С. 98 – 103.
25. Боярин Л.В. Міжособистісні відносини молоді та саморегуляція у стресових станах / Л.В. Боярин // Суїцидонебезпечні стани особистості: онтогенетичний та соціально-психологічний аналіз : [монографія] / за наук. ред. Н.Є. Завацької. – К. : ПВТІ «LAT&K», 2020. – С. 215 – 249.
26. Боярин Л.В. Соціально-психологічні особливості самообмеження особистості в конфлікті: інтернальний та екстернальний виміри / Л.В. Боярин, Н.А. Добровольська // Теоретичні і прикладні проблеми психології зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Северодонецьк : Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2018. – № 1 (45) – С. 327 – 334.
27. Булах І.С. Конструктивна дилема психологічних механізмів захисту на адаптивні та неадаптивні [Текст] / І.С. Булах, Т.В. Кириченко // Психологія : зб. наук. праць. – Вип. 2. – 1998. – С. 38 – 43.
28. Бушанський В.В. Рефлексивна структура ідентичності / В.В. Бушанський // Politikus ; Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. – 2015. – № 2. – С. 113 – 117.
29. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування / С.В. Васьківська. – К. : Ніка-центр, 2011. – 424 с.
30. Васютинський В.О. Інтеракційні виміри особистісного і соціетального буття / В.О. Васютинський // Соціальна психологія. – 2005. – № 3 (11). – С. 8 – 19.
31. Васянович Г.П. Педагогічна етика / Г.П. Васянович. – Львів : Норма, 2005. 344 с.
32. Ващенко І.В. Досвід міждисциплінарного дослідження розвитку цілісної особистості в контексті соціально-економічних криз / І.В. Ващенко,

- О.І. Власова, І.В. Данилюк, В.Л. Щербина // Психологія і особистість. – 2016. – № 2 (10). – Ч. 1. – С. 116 – 127.
33. Вірна Ж.П. Формування особистісного простору: оцінка, тенденції і закономірності / Ж.П. Вірна, В.В. Коширець // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – № 1(36). – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – С. 75 – 94.
34. Гарькавець С.О. Проблема соціальних конфліктів, психологічні наслідки та шляхи подолання / С.О. Гарькавець, К.О. Полуєктова // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – № 3 (47). – Т.1. – С. 110 – 118.
35. Гейко Є.В. Соціально-психологічні особливості корекції полісистемної цілісності особистості / Є.В. Гейко // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. – № 3 (41). – С. 6 – 15.
36. Гордієнко Н.В. Особливості розвитку психологічної компетентності / Н.В. Гордієнко // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – № 3 (47). – Т. 3. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – С. 47 – 56.
37. Гошовський Я.О. Психологічна реінтеграція особистості в умовах глобальних трансформацій: засадничі положення / Я.О. Гошовський, Д.Т. Гошовська // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – № 3(38). – С. 134 – 142.

38. Груб'як О.М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: дис. ...к. психол. наук : 19.00.07 / Оксана Михайлівна Груб'як. – К., 2016. – 219 с.
39. Данилюк І.В. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія / І.В. Данилюк та ін. – К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 192 с.
40. Дворніченко Л.Л. Справедливість як фундаментальна вимога адаптації особистості до критичних ситуацій життя / Л.Л. Дворніченко // Матеріали І міжнар. наук.-практ. конф. «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя», 19-20 лют. 2015 р., м. Суми. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – С. 27 – 30.
41. Дичковська Г. Формування мети діяльності та феномен сакралізації / Г. Дичковська, Р. Пятківський // Соціальна психологія. – 2005. – №2. – С. 83 – 93.
42. Євдокимова Н.О. Дорога змін: ефективне спілкування у кризових умовах життя / Н.О. Євдокимова, В.Л. Зливков, С.О. Лукомська. – Миколаїв : Іліон, 2016. – 180 с.
43. Журба А.М. Психологічна допомога молоді при адаптаційних розладах та відхиленнях у поведінці / А.М. Журба, Н.Є. Завацька, І.В. Ващенко, І.В. Кочубей, А.Є. Яцура // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – № 3 (47). – Т. 1. – С. 160 – 169.
44. Завацька Н.Є. До питання оцінки ефективності соціальної адаптації особистості в період суспільних трансформацій / Н.Є. Завацька, М.В. Тоба, І.Є. Жигаренко, Ю.В. Сербін // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – № 2 (37). – Т.3. – С. 77 – 85.

45. Завацький В.Ю. Аналіз взаємозв'язку адаптаційного потенціалу особистості та її життєвої антиципації / В.Ю. Завацький // Матеріали XV наук.-практ. конф. з міжнар. участю «Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства», 16-17 лист. 2018 р., м. Сєверодонецьк. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – С. 94 – 96.
46. Завацький В.Ю. Особливості опанувальної поведінки молоді та її здатність до антиципації у посттравматичній ситуації / В.Ю. Завацький, Н.Є. Завацька, Л.В. Спицька // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. – Серія : Психологія. – Одеса : Вид-во Південноукраїнського нац. пед. ун-ту імені К.Д. Ушинського, 2017. – Вип. 7. – С. 136 – 142.
47. Задорожна О.М. Соціально-психологічні аспекти емоційної саморегуляції осіб / О.М. Задорожна // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – № 2 (46). – С. 135 – 144.
48. Карпенко З.С. Аксиологічна психологія особистості / З.С. Карпенко. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. – 512 с.
49. Коваленко А.Б. Проблема розуміння в працях українських психологів / А.Б. Коваленко // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – № 1(36). – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – С. 190 – 199.
50. Ковальчук З.Я. Психологічний аналіз впливу тренінгу на деякі особистісні характеристики через призму оптимізації життєвого вибору молоді і педагогічної взаємодії / З.Я. Ковальчук // Зб. наук. праць Національної академії Державної прикордонної служби України. – Серія : Пси-

- хологічні науки. – Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2017. – С. 96 – 109.
51. Ковальчук З.Я. Соціально-психологічний аналіз становлення особистості в умовах сучасних змін / З.Я. Ковальчук // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – № 3(47). – Т. 2. – С. 41 – 48.
52. Комар Т.В. Соціальна зрілість особистості як чинник її становлення / Т.В. Комар // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка ; Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Вип. 34. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. – С. 200 – 211.
53. Кононенко А.О. Індивідуальна соціальна ситуація розвитку особистості та її антиципація в умовах змін життєдіяльності / А.О. Кононенко // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – № 3 (47). – Т. 3. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – С. 142 – 147.
54. Кононенко О.І. Соціально-психологічні основи розвитку перфекціонізму особистості: дис. ...д-ра психол. наук : 19.00.05 / Оксана Іванівна Кононенко. – Сєверодонецьк, 2017. – 464 с.
55. Кузікова С.Б. Основи психокорекції / С.Б. Кузікова. – К. : Академвидав, 2012. – 320 с.
56. Кузікова С.Б. Стагнація самозмінювання як механізм кризоутворення на життєвому шляху особистості / С.Б. Кузікова // Матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя», 18-19 лют. 2016 р., м. Суми. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. – С. 58 – 63.
57. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму: дис. ... д-ра психол.

- наук : 19.00.05 / Ольга Дмитрівна Литвиненко. – Сєверодонецьк, 2019. – 447 с.
58. Лисенко-Гелемб'юк К.М. Вплив механізмів саморегуляції на процеси соціалізації та самоактуалізації особистості в період юності / К.М. Лисенко-Гелемб'юк // Педагогіка та психологія : зб. наук. праць. – Вип. 449-450. – Чернівці : ЧНУ, 2009. – С. 15 – 20.
59. Лисенко-Гелемб'юк К.М. Психологічні особливості особистісної саморегуляції сучасної студентської молоді / К.М. Лисенко-Гелемб'юк // Філософія, соціологія, психологія : зб. наук. праць. – Івано-Франківськ : Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. – Вип. 15. – Ч. 1. – С. 216 – 227.
60. Лисенко-Гелемб'юк К.М. Психологічні функції саморегуляції в професійній підготовці майбутніх психологів як необхідна передумова її продуктивності / К.М. Лисенко-Гелемб'юк // Науково-педагогічний журнал «Обрії». – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2007. – Вип. 1 (24). – С. 22 – 24.
61. Лисенко-Гелемб'юк К.М. «Саморегуляція», «самоуправління», «самоорганізація»: співвідношення та психологічний зміст понять / К.М. Лисенко-Гелемб'юк // Філософія, соціологія, психологія : зб. наук. праць. – Івано-Франківськ : Видавничо-дизайнерський відділ ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2008. – Вип. 13. – Ч. 1. – С. 204 – 209.
62. Лисенко-Гелемб'юк К.М. Саморегуляція як чинник соціалізації особистості: історія і сучасний погляд на проблему / К.М. Лисенко-Гелемб'юк // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2009. – Т. XI. – Ч. 1. – С. 254 – 263.
63. Лисенко-Гелемб'юк К.М. Специфіка міжособистісного конфлікту в юнацькому віці / К.М. Лисенко-Гелемб'юк // Філософія, соціологія,

- психологія : зб. наук. праць. – Івано-Франківськ : Вид-во «Плай», 2009. – Вип. 14. – Ч. 1. – С. 298 – 308.
64. Лушин П.В. Психологія особистісного змінювання: дис. ...д-ра психол. наук : 19.00.01 / Павло Володимирович Лушин. – К., 2003. – 383 с.
65. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. – К. : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
66. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [в 2-х т.] / С.Д. Максименко. – К. : Форум, 2002. – Т. 2. : Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект. – К. : Форум, 2002. – 335 с.
67. Мороз Л.І. Психологічний тренінг: до питання валідності і надійності психологічних вправ / Л.І. Мороз // Практична психологія і соціальна робота. – 2003. – № 8. – С. 68 – 70.
68. Мілютіна К.Л. Траєкторії життєвого шляху особистості у динамічному середовищі : монографія / К.Л. Мілютіна. – Ніжин : ТОВ Аспектполіграф, 2012. – 298 с.
69. Міськов Г.В. Підходи до вивчення антиципації в сучасній психології / Г.В. Міськов // Актуальні проблеми розвитку особистості в умовах міжкультурної взаємодії в освітньому просторі. – К. : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2017. – Ч. 2. – С. 106 – 110.
70. Мовлян Г.М. Сутність естетичної свідомості студентської молоді / Г.М. Мовлян // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. праць. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2013. – Вип. 5 (58). – С. 140 – 148.
71. Мохнар Л.І. Культура міжособистісної взаємодії як психолого-педагогічні проблеми / Л.І. Мохнар // Вісник національного університету оборони України : зб. наук. праць. – К. : НУОУ, 2013. – Вип. 1. – С. 110 – 114.
72. Найдьонова Л.А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу / Л.А. Найдьонова ; Національна академія педагогічних наук України ;

- Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 244 с.
73. Наративні психотехнології / Н.В. Чепелева, М.Л. Смульсон, О.М. Шиловська, С.Ю. Гуцол ; за заг. ред. Н.В. Чепелевої. – К. : Главник, 2007. – 160 с.
74. Новицька Л.В. Проблематика самореалізації та самопрезентації особистості у вітчизняних наукових дослідженнях / Л.В. Новицька // Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві : [монографія] / В.Й. Бочелюк, Н.Є. Завацька, А.О. Кононенко, Л.В. Новицька. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. – С. 33 – 47.
75. Орап М.О. Наративні технології у подоланні критичних ситуацій життя / М.О. Орап // Матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя», 18-19 лют. 2016 р., м. Суми. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. – С. 279 – 282.
76. Основи соціальної психології / О.А. Донченко, М.М. Слюсаревський, В.О. Татенко та ін. ; за ред. М.М. Слюсаревського. – К. : Міленіум, 2008. – 495 с.
77. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / [за ред. Т.М. Титаренко]. – К. : Міленіум, 2005. – 336 с.
78. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / За ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. – 540 с.
79. Павелків Р.В. Вікова психологія / Р.В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 468 с.
80. Панок В.Г. Психоконсультативні стратегії діяльності практичного психолога системи освіти / В.Г. Панок, Я.В. Чаплак, Д.Д. Романовська ; за

- наук. ред. В.Г. Панка. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2010. – 232 с.
81. Пасічник І. Психологія поетапного формування операційних структур систематизації / І. Пасічник. – Острог : Вид-во НаУОА, 2004. – С. 8 – 20.
82. Пілецька Л.С. Копінг-поведінка як важливий особистісний ресурс подолання криз неповнолітніх / Л.С. Пілецька // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – № 3(47). – Т. 1. – С. 218 – 224.
83. Побокіна Г.М. Актуалізація адаптивного потенціалу молоді в умовах інтенсивних соціальних змін / Г.М. Побокіна, Т.М. Бучко // Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний вимір», 5-6 груд. 2019 р., м. Сєверодонецьк. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. – С. 166 – 168.
84. Подкоритова Л.О. Дослідження рівня розвитку рефлексії і саморегуляції у медичних працівників / Л.О. Подкоритова, К.М. Дишкант // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології психології імені Г.С. Костюка. – Т. 5. – Вип. 11. – 2019. – С. 216 – 236.
85. Попович І.С. Засоби соціально-психологічної корекції суїцидонебезпечних станів особистості та її саморегуляції у міжособистісних конфліктах / Н.Є. Завацька, О.Є. Блинова, І.С. Попович, Л.В. Боярин, С.В. Піддубняк // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ імені В. Даля, 2020. – № 1 (51). – С. 111 – 118.
86. Попович І.С. Роль соціальних очікувань в саморегуляції поведінки молоді / І.С. Попович // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка,

- Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 28 – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С. 481 – 490.
87. Попович І.С. Соціально-психологічні особливості конфліктів у молоді молоді / І.С. Попович // Психологічні виміри соціальних очікувань особистості : монографія / І.С. Попович. – Херсон : ПАТ «ХМД», 2017. – С. 117 – 159.
88. Савченко О.В. Психологія рефлексивної компетентності особистості: дис. ...д-ра психол. наук : 19.00.01 / Олена Вячеславівна Савченко. – К., 2017. – 518 с.
89. Савчин І.М. Дослідження антиципації життєвого шляху в ранній юності / І.М. Савчин // Філософія, соціологія, психологія : зб. наук. праць Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, 2003. – Вип. 8, Ч. 2. – С. 214 – 219.
90. Сердюк О.О. Особливості формування стресостійкості особистості у надзвичайних ситуаціях / О.О. Сердюк, П.О. Сухаревський // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні питання педагогіки та психології: наукові дискусії», 7-8 верес. 2018 р., м. Харків. – Х. : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2018. – С. 106 – 108.
91. Слюсаревський М.М. Соціальна ситуація в Україні: спроба оцінки з погляду формування та прояву суб'єктного потенціалу особистості / М.М. Слюсаревський // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей. – К. : Міленіум, 2007. – Вип. 16 (19). – С. 109 – 127.
92. Турбан В.В. Психологія етичної свідомості : монографія / В.В. Турбан. – Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2012. – 372 с.
93. Українець Л.П. Соціально-психологічні особливості самообмеження особистості у період ранньої дорослості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Людмила Петрівна Українець. – Сєверодонецьк, 2019. – 285 с.

94. Чернобровкін В.М. Розвиток особистісної свободи як цільовий вектор діяльності психолога у сфері психологічної допомоги / В.М. Чернобровкін, В.А. Чернобровкіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – Серія 12 : Психологічні науки : науч. изд. – К. : НПУ, 2009. – Вип. 26 (50), Ч. 1. – С. 142 – 148.
95. Чернобровкіна В.А. Автономність особистості у контексті проблеми співвідношення внутрішніх і зовнішніх умов психічного розвитку / В.А. Чернобровкіна // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України ; за ред. С.Д. Максименка. – К., 2003. – Т. 5, Ч. 5. – С. 314 – 318.
96. Шестопалова К. Психологічні механізми взаємозв'язку антиципування та життєвої компетентності особистості / К. Шестопалова // Психологія і суспільство. – 2013. – № 4. – С. 120 – 127.
97. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель, опитувальник, тренінг : монографія / О.С. Штепа. – Львів : Видав. Центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 210 с.
98. Штепа О.С. Трансформація особистості у тренінгах особистісного зростання та способи її вимірювання / О.С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – № 1. – 2005. – С. 53 – 57.
99. Щербан Т.Д. Феноменологія навчального спілкування: базові концептуальні положення / Т.Д. Щербан // Психогенеза особистості: норма і девіація : зб. наук. статей. – Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015. – Т. 1. – С. 5 – 16.
100. Яценко Т.С. Активне соціально-психологічне навчання: теорія, процес, практика / Т.С. Яценко. – Хмельницький : Вид-во НАПВУ, 2002. – 792 с.
101. Akhtyrskaya Yu.I. Analysis of communicative abilities and self-regulation of youth in situations of inter-personal interaction / Yu.I. Akhtyrskaya // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїн-

- ського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – № 1 (42). – Т. 2. – С. 5 – 13.
102. Akhtyrskaya Yu.I. Determination of socio-psychological problems of modern youth and the peculiarities of its conduct in conflict situations / Yu.I. Akhtyrskaya // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. – № 1 (39). – Т. 2. – С. 4 – 14.
103. Akhtyrskaya Yu.I. Social-psychological factors of gender conflict behavior / Yu.I. Akhtyrskaya // Матеріали XIV наук.-практ. веб-конф. з міжнар. участю «Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства», 10 квіт. 2020 р., м. Сєверодонецьк. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. – С. 6 – 9.
104. Akhtyrskaya Yu.I. System of social-psychological factors of conflict conduct of modern youth in media space / Yu.I. Akhtyrskaya // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. – № 3 (50). – Т. 2. – С. 7 – 24.
105. Barki H. Conceptualizing the construct of interpersonal conflict / H. Barki, J. Hartwick // International Journal of Conflict Management. – 2004. – Vol. 15(3). – P. 216 – 244.
106. Grice H.P. Meaning / H.P. Grice // Semantics: an Interdisciplinary / Reader. D. Steinberg, L. Jakobovits (eds.). – Cambridge, 1991. – P. 147 – 172.
107. Jehn K.A. Intragroup conflict in organizations: a contingency perspective on the conflict-outcome relationship / K.A. Jehn, C. Bendersky // Research in Organizational Behavior. – 2003. – Vol. 25. – P. 187 – 242.
108. Martin J.B. Academic health Center / J.B. Martin // Arch. Intern. Med. – 1995. – 155/19. – P. 2045 – 2048.
109. Popovych I.S. The research of the parameters, properties and types of social expectations of student youth / I.S. Popovych // Modern research of the representatives of psychological sciences: collective monograph /

- O.Ye. Blynova, Yu. O. Bystrova, I. M. Halian, O. M. Kikinezhdi etc. – Lviv-Toruń : Liha-Pres, 2019. – P. 163 – 181.
110. Popovych I.S. The Structure, Variables and Interdependence of the Factors of Mental States of Expectations in Students' / I.S. Popovych, O.Ye. Blynova // Academic and Professional Activities. The New Educational Review. – Vol. 55 (1). – P. 293 – 306.
111. Rawson J.R. Initial relaxation response: personality and treatment factors / J.R. Rawson, N.S. Bhatnagar, H.G. Schneider // Psychological reports. – 1995. – Vol. 57 (3). – P. 827 – 830.
112. Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R.M. Ryan, E. Deci // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – P. 68 – 78.
113. Schlenker B. Self – presentation / B. Schlenker // Handbook of The Self and Identity. – 2003. – P. 492 – 545.
114. Sillars A. Attribution in Conflict / A. Sillars, R.M. McLaren // The International Encyclopedia of Interpersonal Communication, 2015. – 232 p.
115. Steenbergen H. In the Mood for Adaptation How Affect Regulates Conflict-Driven Control / H. Steenbergen, G. P. H. van, Band, B. Hommel // Psychological Science. – 2010. – Vol. 21(11). – P. 1629 – 1634.
116. Steenbergen H. Reward Counteracts Conflict Adaptation Evidence for a Role of Affect in Executive Control / H. Steenbergen, G. P. H. van, Band, B. Hommel // Psychological Science – 2009. – Vol. 20(12). – P. 1473 – 1477.
117. Tversky A. Choice Under Conflict: The Dynamics of Deferred Decision / A. Tversky, E. Shafir // Psychological Science. – 1992. – Vol. 3 (6). – P. 358 – 361.
118. Wied M. Empathy and Conflict Resolution in Friendship Relations among Adolescents / M. Wied // Aggressive Behavior. – 2007. – Vol. 33. – № 1. – P. 48 – 55.
119. Zavatskyi V.Yu. Personal potential as a principle of success of anti-personality anticipation / V.Yu. Zavatskyi // Virtus : Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba. – Series : Philosophy. Psychology. Pedagogy. –

- Issue 18. – Canada : Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers», 2017. – P. 50 – 53.
120. Zavatskyi V.Yu. Research gender features of formation of student life scenarios // V.Yu. Zavatskyi, I.Ye. Zhigarenko // Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. – Vol. 4, No. 1. – Ivano-Frankivsk : Precarpathian National University of Vasyl Stefanyk, 2017. – P. 53 – 58.
121. Zavatskyi V. Socio-psychological principles of supporting personality's subjective well-being in contemporary society / V. Zavatskyi, A. Tkach, A. Fedorov // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. – Одеса. : Вид-во Південноукраїнського нац. пед. ун-ту імені К.Д. Ушинського, 2017. – Вип. 3/CLVI. – С. 37 – 41.
122. Zavatskyi V.Yu. Subjective well-being of personality: socio-psychological aspects / V.Yu. Zavatskyi, Yu.A. Zavatskyi, L.V. Spytyska // Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. – Vol. 5, No. 1. – Ivano-Frankivsk : Precarpathian National University of Vasyl Stefanyk, 2018. – P. 114 – 120.
123. Zavatskyi V.Yu. The content characteristics of the anticipation of the person / V.Yu. Zavatskyi // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Вип. 5. – Т. 1. – Херсон : Гельветика, 2017. – С. 161 – 165. (Серія «Психологічні науки»).
124. Zavatskyi V.Yu. The influence of the ability to anticipation on the subjective well-being of the individual / V.Yu. Zavatskyi // Virtus : Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba. – Series : Philosophy. Psychology. Pedagogy. – Issue 17. – Canada : Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers», 2017. – P. 44 – 47.
125. Zhurba A.N. Psychological resources of social and professional mobile identity through the prism of personal choice / L.S. Piletska, Yu.A. Zavatskyi, A.N. Zhurba // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – № 1 (47). – С. 220 – 228.

Наукове видання

**Завацька Наталія Євгенівна
Ахтирська Юлія Ігорівна
Комар Таїсія Василівна
Завацький Вадим Юрійович
Бурлакова Ірина Анатоліївна
Жигаренко Ігор Євгенович**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ У КОНФЛІКТНИХ
СИТУАЦІЯХ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ**

Монографія

Оригінал-макет *І.Є. Жигаренко*

Підписано до друку 28.02.2023 р.
Формат 60×84/16 Папір типограф. Гарнітура Times.
Друк офсетний. Умов. друк. арк. 13,6 Обл.-вид. арк. 15,4
Тираж 300 прим. Вид. № 75. Замов № _____. Ціна договірна.
Видавництво Східноукраїнського національного
університету імені Володимира Даля
Свідоцтво про реєстрацію: серія ДК № 1620 від 18.12.2003
Адреса видавництва: 01042, м. Київ, вул. Іоанна Павла II, 17.
e-mail: uni.snu.edu@gmail.com; <http://www.snu.lg.ua>