

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

### «ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма «Психологія»

\_\_\_\_\_  
Номер індивідуального навчального плану

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-21-1 \_\_\_\_\_ А.С. Решетнік

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_

Н.В. Ханецька

Підпис

Ініціали, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор \_\_\_\_\_

Є.М. Потанчук

Підпис

Ініціали, прізвище

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Хмельницький, 2022

## АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники адаптивної поведінки студентів під час конфліктних ситуацій»

Студент Решетнік Альона Станіславівна  
Керівник Ханецька Наталія Вікторівна

Кваліфікаційна робота включає 68 сторінок, 5 рисунків, 7 таблиць, перелік джерел посилання із 45 найменувань.

Ключові слова: студенти, поведінка, адаптація, конфлікти, ситуації.

Об'єкт дослідження – адаптивна поведінка студентів у конфліктних ситуаціях.

Предмет дослідження – психологічні чинники адаптивної поведінки студентів під час конфліктних ситуацій.

За результатами дослідження здійснено теоретичний аналіз та узагальнити основні зарубіжні та вітчизняні підходи по дослідженню адаптивної поведінки особистості, проаналізовано змістовні особливості понять «конфлікт» та «конфліктна ситуація» у психологічній науці, емпірично досліджено психологічні чинники адаптивної поведінки студентів розроблено програму тренінгу «Формування конструктивних стратегій поведінки у конфлікті» та рекомендації для корекції адаптивної поведінки студентів з метою підвищення рівня адаптації у конфліктних ситуаціях.

Одержані результати можуть бути використані в практичній діяльності психологів. Результати дослідження можуть бути у діагностичній, консультативній, корекційній та тренінговій роботі практичних психологів, у роботі психологічної служби закладу. Також результати можуть бути застосовані для підвищення ефективності адаптації студентів у корекційній роботі у процесі їхньої професійної підготовки.

Дипломник \_\_\_\_\_ Решетнік А.С.

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту \_\_\_\_\_ 2022р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ	10
1.1 Теоретичний аналіз поняття «конфлікт», «конфліктна ситуація» у науковій літературі.....	10
1.2 Теоретична модель психологічних чинників адаптивної поведінки студентів у конфліктних ситуаціях.....	18
1.3 Стратегії поведінки особистості в системі психологічних чинників адаптивної поведінки особистості.....	26
Висновки до розділу.....	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ.....	35
2.1 Організація та методика емпіричного дослідження .....	35
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження ...	40
2.3 Програма тренінгу «Формування конструктивних стратегій поведінки у конфлікті».....	56
2.4 Рекомендації для корекції адаптивної поведінки студентів з метою підвищення рівня адаптації у конфліктних ситуаціях.....	60
Висновки до розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	65

## ВСТУП

Розуміння адаптивної поведінки студентів у конфліктних ситуаціях та визначення її психологічних чинників є актуальною проблемою. Недарма проблеми адаптації особистості завжди були і залишаються актуальним для психологічної науки та практики. Актуальність проблеми адаптації збільшується у разі зміни життєвих обставин особистості, умов її діяльності, появи нових вимог у новому середовищі. Одним із таких тимчасових періодів у житті є вступ до закладу вищої освіти та здобуття освіти, що у свою чергу пов'язане з необхідністю адаптуватися до нової соціальної ролі, до нового колективу, видів навчальної та професійної діяльності, змінених умов життя.

Вивчення адаптації здійснювалося з позицій різних напрямів та підходів (Ж. Піаже, А. Маслоу, Б. Скіннер, З. Фрейд, Е. Фром та ін.). Дослідженню адаптивної поведінки присвячені праці І. Демченко, Л. Коpecь, Л. Смалиус, І. Черезова. Ряд теорій відображають ідею про багаторівневий розподіл індивідуально-психологічних детермінант адаптивної поведінки особистості.

Дослідження психологічної сутності виникнення й розв'язання конфліктів вітчизняними (Т. Дуткевич, О. Зінчиною, Л. Карамушкою, Г. Ложкіним, М. Пірен, Н. Пов'якель та ін.), а також зарубіжними вченими (М. Вебер, М. Дойч, М. Козер, Дж. Скотт та ін.) дають можливість подальшого вивчення специфіки конфліктів та особливостей їх подолання у пізньому юнацькому віці. Водночас, ми припускаємо, що дана проблематика потребує досліджень взаємообумовленості об'єктивних і суб'єктивних чинників, які виступають передумовами до формування особистісних детермінант розв'язання конфліктних ситуацій у пізньому юнацькому віці з урахуванням специфічних характеристик юності як вікового етапу та специфіки провідної діяльності юнаків (студентський період розвитку).

Дослідження даної проблеми обґрунтовано необхідністю у розширенні та поглибленні теоретичних знань та емпіричних даних про адаптивну поведінку особистості в конфліктних ситуаціях, визначення реалізованих у цьому процесі психологічних чинників адаптивної поведінки та їх ролі, виявлення взаємозв'язків між ними; а також в уточненні моделі, що відображає розподіл психологічних чинників адаптивної поведінки особистості.

**Об'єкт дослідження** – адаптивна поведінка студентів у конфліктних ситуаціях.

**Предмет дослідження** – психологічні чинники адаптивної поведінки студентів під час конфліктних ситуацій.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники адаптивної поведінки студентів під час конфліктних ситуацій.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні про те, що адаптивна поведінка студентів у конфліктних ситуаціях зумовлена: темпераментом, механізмами психологічного захисту, стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз та узагальнити основні зарубіжні та вітчизняні підходи по дослідженню адаптивної поведінки особистості.
2. Проаналізувати змістовні особливості понять «конфлікт» та «конфліктна ситуація» у психологічній науці.
3. Емпірично дослідити психологічні чинники адаптивної поведінки студентів.
4. Розробити програму тренінгу «Формування конструктивних стратегій поведінки у конфлікті» та рекомендації для корекції адаптивної поведінки студентів з метою підвищення рівня адаптації у конфліктних ситуаціях.

**Методи дослідження.** Відповідно до предмета, мети та завдань дослідження використовувався комплекс методів: теоретичні методи: теоретичний аналіз, систематизація, класифікація, узагальнення наукової та

навчально-методичної літератури з проблеми дослідження; - емпіричні методи: особистісний опитувальник Г. Айзенка для визначення темпераменту; методика «Індекс життєвого стилю (LSI)» Р. Плутчик, Г. Келлерман, тест К. Томаса «Стратегія поведінки у конфліктній ситуації»; методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (методика СПА) для оцінки адаптації та інтернальності; опитувальник М. Снайдера «Шкала соціального самоконтролю», анкета на виявлення уявлень студентів про складні життєві, зокрема конфліктні, ситуації; методи обробки даних: якісна та кількісна обробка результатів дослідження, метод лінійної кореляції Пірсона. Для обробки та аналізу отриманих даних були використані програми Microsoft Office Excel 2016 та SPSS Statistics 21.

**Емпірична база дослідження:** 39 студентів Хмельницького національного університету. Вік досліджуваних: від 18 до 32 років.

**Практична значущість роботи** підтверджується тим, що: використано комплекс методик, що дозволяють виявити психологічні чинники адаптивної поведінки особистості та особливості його прояву. Отримані під час емпіричного дослідження результати дозволили описати особливості проявів адаптивної поведінки студентів у конфліктних ситуаціях щодо різних типів темпераментів. Виявлені взаємозв'язки дозволяють розширити уявлення про сутність, структуру та динаміку адаптивної поведінки особистості в конфліктних ситуаціях.

Результати дослідження можуть бути використані у діагностичній, консультативній, корекційній та тренінговій роботі практичних психологів, у роботі психологічної служби закладу. Також результати можуть бути застосовані для підвищення ефективності адаптації студентів у корекційній роботі у процесі їхньої професійної підготовки.

**Апробація та впровадження результатів дослідження:** публікація статті «Теоретичні аспекти дослідження конфлікту у зарубіжній психології»; публікація тез доповіді «Особливості розробки рекомендацій для корекції

адаптивної поведінки студентів з метою підвищення рівня адаптації у конфліктних ситуаціях».

**Обсяг та структура.** складається із вступу, двох розділів, висновків, списку джерел посилання зі 46 найменувань, загальний обсяг 69 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

### 1.1 Теоретичний аналіз поняття «конфлікт», «конфліктна ситуація» у науковій літературі

Конфлікт являє собою складне явище і виступає об'єктом міждисциплінарних досліджень. Перші психологічні теорії конфлікту було створено на початку ХХ століття у межах психоаналітичної та соціально-психологічної концепцій. Якщо увагу психоаналітичного напрямку (З. Фрейд, К. Хорні, А. Адлер, Е. Еріксон та ін.) було зосереджено на дослідженні внутрішньоособистісного конфлікту, то представники соціально-психологічної школи (Р. Дарендорф, К. Левін, К. Томас та ін) вивчали міжособистісний та міжгруповий конфлікт.

У психологічному словнику конфлікт визначається як зіткнення протилежно спрямованих, несумісних один з одним тенденцій, окремо взятого епізоду у свідомості, у міжособистісних взаєминах чи міжособистісних відносинах індивідів чи груп людей, пов'язаний з негативними емоційними переживаннями [28].

Класична психологія запропонувала кілька варіантів розуміння конфліктів: 1) як явища, природа якого визначається через інтрапсихічні процеси та фактори; 2) їх виникнення та особливості визначаються насамперед ситуацією; 3) для їх аналізу недостатньо врахування особистісних особливостей або об'єктивного опису ситуації, але необхідно мати на увазі когнітивну складову – суб'єктивну інтерпретацію того, що відбувається.

Зарубіжна психологія має значні традиції у вивченні внутрішньоособистісних та соціальних конфліктів. Великий теоретичний та емпіричний матеріал, накопичений майже за сторічний період, що відображається у різноманітності підходів та теоретичних платформ. Можна умовно виділити два етапи історія вивчення конфлікту: початок ХХ в. - 50-ті роки; кінець 50-х років – сьогодення час. Підставою розрізнення служить ступінь виділення проблеми конфлікту з інших проблем, що розглядаються психологією. У першій половині століття конфлікт не виділявся в окремий об'єкт дослідження, а розглядався як складова ширших концепцій (наприклад, у психоаналізі чи соціометрії). Психологів цікавили наслідки конфліктів, або деякі з причин, що призводять до нього, але не сам конфлікт.

На рубежі 50-х - 60-х років з'являються дослідження, де науковий інтерес психологів звернений безпосередньо до цього феномену. Виділяються основні підходи, розробляється понятійний апарат психологічної теорії конфлікту [32]. У цей період з'являються публікації вчених, присвячені аналізу зарубіжних досліджень конфлікту. Кількість публікацій змінювалася залежно від ставлення до конфліктів.

Серед напрямів зарубіжних психологічних досліджень конфлікту першій половині ХХ ст. виділяють:

- психоаналітичний (З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм);
- соціотропний (У. Мак-Дугалл, С. Сігеле та ін);
- етологічний (К. Лоренц, Н. Тінберген);
- теорія групової динаміки (К. Левін, Д. Креч, Л. Ліндсей);
- фрустраційно-агресивний (Д. Долара, Л. Берковіц, Н. Міллер);
- поведінковий (А. Басе, А. Бандура, Р. Сірі);
- соціометричний (Д. Морено, Е. Дженігс, С. Додд, Г. Гурвіч);
- інтеракціоністський (Д. Мід, Т. Шібутані, Д. Шпігель).

Уявлення про конфлікт як інтрапсихічний феномен знаходить найбільш явне вираження в психодинамічних підходах, що розвиваються в рамках психоаналітичної традиції і пов'язаних, перш за все, з ім'ям

австрійського психолога З. Фрейда. Незважаючи на те, що З. Фрейд займався переважно внутрішньоособистісними конфліктами, його нагородою є вказівка на необхідність пошуку причин міжособистісних конфліктів у сфері несвідомого. Так, з погляду фрейдизму, сутність конфлікту полягає у неминучому протиріччі між несвідомими інстинктами, потребами, потягами людини, насамперед, сексуальними та агресивними, та соціальними нормами та заборонами [7]. За Фрейдом, людина перебуває у стані постійного внутрішнього та зовнішнього конфлікту з оточуючими та світом загалом. Відповідно до психодинамічної орієнтації, конфлікти, що не знайшли виходу в дитинстві, потенційно загрожують патологією поведінки в більш зрілому віці. Відоме судження Л.С. Виготського з приводу поглядів Фрейда: «Людина ніби раб раннього дитинства, вона усе життя вирішує ті конфлікти, які сталися у перші місяці його життя» [2].

Послідовники і критики З. Фрейда прагнули розширити можливості психоаналізу, «щеплюючи йому «культурніший» і «соціальний» погляд». Так, теорія А. Адлера розглядає поведінку людини у соціальному контексті, причому, на відміну від теорії Фрейда, конфлікт між людиною і суспільством визнається неприродним. Зміст конфліктів особистості з мікросередовищем Адлер бачив у спробах індивіда звільнитися від почуття неповноцінності та домінування одних особистостей з інших. К. Хорні основною причиною конфліктів між індивідом та його оточенням вважала нестачу доброзичливості з боку близьких людей, насамперед батьків. На думку Е. Фрома, конфлікти виникають через неможливість реалізувати себе у суспільстві через особистісні прагнення та потреби [32].

Домінування ідеї переважання особистісної обумовленості соціальної поведінки спонукає психологів психодинамічного спрямування до пошуку особистісних особливостей, стилів, типів, які ведуть до формуванню того чи іншого життєвого сценарію. К. Хорні визнає «культурне» походження базисного почуття тривожності, тоді як компенсовані стратегії, що

виробляються у відповідь на нього, стають частиною особистості і потім визначають її поведінку більшою мірою, ніж інтерперсональні ситуації.

При всіх відмінностях між підходами психодинамічного спрямування спільним є розуміння конфлікту як результату взаємодії особистісних структур і тенденцій. Той факт, що лінія суто інтрапсихічного розуміння конфліктів майже не отримала розвитку у вітчизняній науці, пов'язаний не лише з неприйняттям психоаналітичної традиції, а й із властивою вітчизняній психології тенденцією до пошуку соціальних детермінант поведінки, що визначало вивчення психічного життя людини в єдності із зовнішнім середовищем його існування.

Опозицією розуміння конфліктів як явищ інтрапсихічного походження стало перенесення акценту на зовнішні чинники їх виникнення. Ситуаційні підходи у вивченні конфлікту представлені насамперед біхевіористською традицією. Відповідно до біхевіористської парадигми основний методичний принцип вивчення конфліктів припускав пошук зв'язків між впливами («стимулами») і поведінковою реакцією людини у відповідь. Тим самим конфлікт перетворюється на явище ситуаційної природи і сприймається як особлива форма агресивної відповіді [15].

Другим підходом до вивчення конфлікту у сучасній психології є теорія організаційних систем. Ця концепція з'явилася як альтернатива теорії ігор та результат критики запропонованих нею рішень. Розроблений Р. Блейком, Дж. Мутон та К. Томасом підхід до проблеми міжособистісного конфлікту на основі організаційних систем є оригінальною програмою дослідження стилів конфліктної поведінки людей в реальних умовах. З поєднання установок на ставлення до суперника і на досягнення власних цілей автори визначили п'ять стратегій поведінки, можливих у конфліктній ситуації: конкуренція, пристосування, уникнення, компроміс, співпраця.

Виходячи з основних уявлень біхевіористів, патологічна поведінка є наслідок неправильного навчання, неадекватному або поведінці, що відхиляється, яка, отримавши якесь підкріплення, стає частиною

поведінкового репертуару особистості. Відповідно, щоб зрозуміти поведінку людини, слід, по-перше, звернутися до факторів, що провокують прояв тієї чи іншої моделі конфліктного реагування на зовнішню ситуацію, а по-друге, до тих, які вплинули на засвоєння цієї моделі поведінки та її закріплення. Ідея соціального навчання, підкріплена численними спостереженнями за розвитком дітей, знаходить значну підтримку серед зарубіжних та вітчизняних фахівців [19].

Відомим представником поведінкового спрямування є американський психолог А. Басс. Причини конфліктів він шукає не лише у фізіології людини, її вроджених якостях, а й у соціальному оточенні, яке змінює ці якості в результаті взаємодії особистості із соціальним середовищем [37].

Безпосереднє дослідження конфліктів як реакції на ті чи інші особливості зовнішньої ситуації пов'язані з експериментальними роботами М. Дойча та М. Шерифа. У дослідженні Дойча вивчалися кооперативні та конкурентні відносини як усередині груп, так і між ними. Результатом стала теорія кооперації та конкуренції. Вчений вважає, що його теорія будується навколо двох основних положень: одне пов'язане з типом взаємодії між цілями людей, залучених у цю ситуацію, інше – з типом дій цих людей. Він розрізняє два основних типи взаємозалежності цілей: сприятливу, де цілі співвідносяться так, що ймовірність чи ступінь досягнення мети однією людиною позитивно пов'язана з ймовірністю чи ступенем її досягнення іншими. Протилежну, де цілі співвідносяться так, що ймовірність чи ступінь досягнення мети одним негативно корелюють з ймовірністю чи ступенем досягнення мети іншими [34].

Різноманітність стилів поведінки у конфліктній ситуації узагальнюється у два основних типи поведінки: кооперативна та конкурентна. Кооперативна характеризується високою взаємозалежністю ймовірностей досягнення мети обома сторонами, що спонукає сприяти реалізації намірів партнера, а тим самим – і своїх власних. Індивід, який дотримується такого типу поведінки, схильний позитивно оцінювати успіхи

іншого, полегшувати виконання його дій тощо, словом, всіляко виявляти кооперативні акції. Конкурентний, або «протидіючий» тип поведінки характеризується негативним ставленням до успіхів іншого, спробами блокувати його дії, відкиданням будь-яких форм взаємодії з його боку. Така поведінка найбільш адекватна в ситуації, коли ймовірні досягнення мети обернено взаємопов'язані: успіх одного з необхідністю тягне за собою поразку іншого [26].

На думку М. Дойча, конфлікти можуть вирішуватися як конструктивним шляхом, так і деструктивним. Деструктивним є такий спосіб взаємодії, коли його учасники незадоволені результатом конфлікту та відчувають, що щось втратили. Конструктивним вважається шлях, коли учасники переконані, що досягли поставленої мети. Оскільки усунути конфлікт, як вважає автор, неможливо, головне завдання та призначення його вивчення – виявити фактори, що визначають розвиток конфлікту конструктивним або деструктивним шляхом [34].

Вивчення конфліктів у рамках аналізованого підходу здійснювалося шляхом їхнього зовнішнього ініціювання у ситуаціях міжособистісної взаємодії. Загальна оцінка даної методичної схеми досліджень та результатів, отриманих із застосуванням цієї схеми, неоднозначна. З одного боку, було проведено безліч досліджень, завдяки яким отримані результати, що представляють інтерес, як щодо індивідуальних реакцій людей на ситуації зовнішніх труднощів, так і щодо групових явищ та їх взаємодії.

З початком становлення когнітивістських підходів у психології став виявлятися дедалі більший інтерес до ролі когнітивних процесів у регуляції взаємодії людей, до тих суб'єктивних образів навколишньої дійсності, що складаються в індивіда і організуються в зв'язкові і несуперечливі інтерпретації картини світу.

Основоположником когнітивізму вважають К. Левіна, який запровадив принципово інше, ніж у біхевіористів, розуміння середовища, що оточує індивіда. К. Левін був першим психологом, який досліджував конфлікт як

такий. Це відноситься і до його описів конфлікту в теорії поля, і до його вивчення проблем інтерперсональних відносин, і до його робіт, узагальнених у книзі «Дозвіл соціальних конфліктів». В теорії К. Левіна конфлікт «психологічно характеризується як ситуація, у якій індивіди діють протилежно спрямовано та одночасно впливають сили приблизно рівної величини». У цьому міжособистісні конфлікти інтерпретуються як «конфлікти між власними силами і змушуючими силами», тобто. як протиріччя між власними потребами людини та зовнішньою силою, що змушує. У міркуваннях К. Левіна «діючі сили» є не об'єктивними характеристиками зовнішньої ситуації [41].

Ідеї Левіна про природу конфліктів стали безпосереднім джерелом теорії когнітивної відповідності, зокрема й теорії структурного балансу Ф. Хайдера. Ця теорія присвячена аналізу узгодженості між системою установок індивіда та його знаннями про установки та поведінку оточуючих. Сутність соціально-психологічного конфлікту в його трактуванні - це певне неузгодженість між системою уявлень індивіда та його знаннями про уявлення та поведінку інших, між системами уявлень різних людей. Подальший розвиток ідей Хайдера було зроблено Т. Ньюкомом, який наголосив на процесі комунікації між учасниками взаємодії, які хочуть, щоб ті, з ким вони мають справу, розділяли їхню точку зору, особливо якщо йдеться про важливі речі, а їхні партнери здаються їм привабливими [45].

Отже, когнітивістські підходи у вивченні конфліктів були реалізовані не лише за допомогою акценту на суб'єктивному переживанні людини як ключовому факторі пояснення феноменології конфліктів, а й у описі їхнього нового виміру – когнітивного простору. Так, У. Клар інтерміст знання або як специфічну когнітивну схему. Під останньою розуміється семантична мережа взаємопов'язаних значень (те, що мається на увазі), що походять від особливого центрального переконання. У разі конфліктної схеми цим специфічним центральним переконанням є несумісність цілей різних сторін.

Якщо вона визнається індивідом або групою, конфліктна схема активізується і ситуація розглядатиметься як випадок конфлікту.

Відповідно до теорії соціометрії, розробленої соціальним психологом Я. Морено, міжособистісні конфлікти визначаються станом емоційних відносин між людьми, їх симпатіями та антипатіями по відношенню один до одного. Я. Морено дійшов висновку, що всі конфлікти, від міжособистісних до міжнародних, можуть бути вирішені шляхом перестановки людей відповідно до їх емоційних уподобань [38].

Слідом за роботами засновника символічного інтеракціонізму — американського психолога та соціолога Д. Міда широкий резонанс отримали дослідження представника Чиказької школи Т. Шибутані. На його думку, причини конфліктів криються в процесі соціального взаємодії. При виникненні збурень у відносинах «індивід - середовище» суб'єкт починає відчувати внутрішню дисгармонію та дискомфорт. Прагнучи усунути їх, індивід робить активні дії для того, щоб пристосуватися до середовища. У ході пристосування та виникають конфлікти.

В даний час дослідження конфліктів у сучасній зарубіжній психології ведуться наступним напрямком:

- теоретико-ігрове (М. Дойч);
- теорія організаційних систем (Р. Блейк, Дж. Мутон);
- теорія та практика переговорного процесу (Д. Прюїтт, Д. Рубін, Р. Фішер, У. Юрі).

Представники теоретико-ігрового підходу основним завданням вважають побудову універсальною схеми взаємодії у конфліктній ситуації та її вирішення. В основі лежать ігри типу «Дилема в'язня». Розв'язання задачі полегшують чітко контрольовані експериментальні умови.

Таким чином, кожен з підходів зробив свій внесок у розуміння конфліктів. Психоаналітична традиція у її теоретичному та практичному вираженні збагатила психологію описами та клінічним досвідом спостереження та інтерпретації тонких взаємозв'язків між внутрішнім світом

особистості та її існуванням у реальності інтерперсональних відносин. Крім того, інтерес психоаналітиків до особистісних особливостей та їх поєднань стимулював опис особистісних типів, стилів, які можуть бути цікаві тим, кого хвилює проблема «конфліктних особистостей». В рамках ситуаційних підходів виконано значну кількість експериментальних досліджень, вивчено різні аспекти поведінки учасників конфліктів у їх залежності від параметрів ситуації, що варіювалися. Когнітивістські підходи відкрили можливість «культурного» розуміння конфліктів у рамках ширшого соціального контексту, ніж параметри ситуації безпосередньої взаємодії. Ці підходи стали основою, яку спираються західні і вітчизняні психологи щодо конфліктів до нашого часу.

## **1.2 Теоретична модель психологічних чинників адаптивної поведінки студентів у конфліктних ситуаціях**

Поведінка реалізується в «багатьох системах, кожна з яких фіксує етап становлення цієї поведінки на послідовних стадіях індивідуального розвитку». Варіативність поведінки пояснюється системою детермінант, що пластично змінюються в результаті впливу різних факторів.

З погляду етимології поняття «адаптація» має походження від латинського «*adaptatio*», що означає пристосування, і в широкому сенсі визначається як динамічний процес пристосування організму. Представники вітчизняної школи фізіології І.М. Сеченов, І.П. Павлов та А.А. Ухтомський розглядали адаптацію саме з цієї позиції, маючи на увазі під нею інтеграцію всіх реакцій організму, спрямованих на підтримку гомеостазу, який є необхідною умовою життєдіяльності [30, 32].

Розуміння сутності адаптації поглибилося, коли в її зміст було додано діяльнісний компонент (В. Леонтьєв), дозволивши вирішувати практичні завдання психологічного характеру. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію як системну відповідь організму на тривалий періодичний або

постійний вплив навколишнього світу. Отже, перебуваючи у взаємодіях «людина-середовище», особистість постає активною стороною, формуючи різні поведінкові стратегії, використовуючи як природні, так і набуті механізми адаптації.

Слід зауважити, що залежно від духовної зрілості особистості, кожна людина прагне особистої гармонії або гармонії своєї та навколишнього світу. Будь-яка діяльність людини спрямована на досягнення певної потреби, і за підсумками цієї діяльності людина порівнює очікуване (потреба) з реальністю (результатом). Адаптивна поведінка до складних життєвих обставин та конфліктних ситуацій здійснюється за рахунок роботи великої кількості взаємопов'язаних та взаємодоповнюючих підструктур, які при своїй взаємодії інтегрують індивідуальні можливості людини. Така єдність узгодженого регулювання призводить до нових, індивідуальних для кожної людини, форм поведінки, з допомогою яких вона досягає поставлених завдань та реалізації намічених цілей.

Здібності до адаптації багато в чому визначаються психологічними особливостями людини, які зумовлюють адекватність її стану різним умовам життя та діяльності. Ефективність виконуваної діяльності тим вища, чим значніші адаптаційні здібності людини.

Будь-які труднощі, що у житті людини, зокрема й у конфліктній ситуації, порушують стан гомеостазу. І у відповідь на порушення зовнішнього середовища реакції організму можуть бути мимовільними, автоматичними, або цілком усвідомленими і цілеспрямованими. Аналіз прояву адаптаційного реагування людини у відповідь на стрес показує, що низка дослідників розглядали адаптацію як систему і виділяли різні компоненти адаптивної поведінки особистості.

На думку вчених, дослідження тих чи інших чинників адаптивної поведінки людини має на увазі розгляд їх не тільки в межах певних компонентів, а й в різних взаємозв'язках між ними. Наковці особливе значення приділяють поведінковій реакції людини [33].

Стійкість, зокрема до виконання тієї чи іншої діяльності, здійснюється за рахунок роботи механізмів адаптації людини, що розрізняються за запропонованими рівнями ієрархії. До першого рівня (біологічного) відносяться механізми нейрогуморально-гормональної регуляції процесів пристосування організму. Другий рівень (психічний) розкриває особливості фізіологічних реакцій та характеру людини. На третьому рівні (соціальний) здійснюється аналіз причинно-наслідкових зв'язків, які визначають загальну стратегію пристосування людини.

В. Татенко виділив такі рівні походження адаптивної поведінки людини: 1) соціально-психологічний (міжособистісні відносини та мікросоціальні взаємодії; життєві стратегії), 2) психологічний (особливості особистості та актуального психічного стану); 3) рівень інтегративних церебральних систем; 4) рівень периферичних механізмів вегетативно-гуморального та моторного регулювання; 5) рівень органу або виконавчої системи [30].

А. Реан розглядає адаптацію як «процес і, одночасно, результат внутрішніх змін, зовнішнього активного пристосування та самозміни індивіда до нових умов існування» [11]. Вчений розглядає компоненти адаптаційного процесу як психофізіологічний, поведінковий, когнітивний та суб'єктно-особистісний. До першої групи, визначальний індивідуальний рівень адаптації, автор відносить такі детермінанти адаптивної поведінки – моторний контроль, ритмічні особливості, динаміку психомоторної діяльності, лабільність і рухливість нервової системи, особливості хвиль кардіограми, біоритмологічні характеристики, активність, настрої та інші.

Поведінкова адаптація у складних життєвих ситуаціях здійснюється за рахунок комплексу рефлекторно-ефекторних зв'язків міжнейрональної інтеграції та роботи центральної нервової системи загалом. Поведінкові реакції у ситуації конфлікту поділяються на конструктивні та неконструктивні. Конструктивні реакції визначають спрямованість на вирішення ситуації, усвідомленість поведінки, постановкою чіткої мети,

готовністю до внутрішніх змін та зміни характеру міжособистісної взаємодії та інші. Під неконструктивними розуміються механізми психологічного захисту та аналоги захисних реакцій – агресія, регресія, фіксація тощо.

У адаптивній поведінці А. Реан виділяє дві основні тенденції: 1) моделі адаптивної поведінки ускладнюються, починаючи з простої схеми «стимул-реакція» до соціальної взаємодії аж до співробітництва та управління; 2) успішна адаптивна поведінка людини опосередкована її суб'єктивними особливостями та особливостями соціальної взаємодії [11].

У когнітивному компоненті, що дозволяє описувати психологічну адаптацію особистості, містяться такі детермінанти адаптивної поведінки як соціальний інтелект, когнітивний контроль, імпульсивність та різноспрямованість пізнавальних реакцій, порушення гармонії між невербальним та вербальним інтелектом та інші.

До групи суб'єктно-особистісних детермінантів адаптивної поведінки відносяться стресостійкість, локус-контроль, самооцінка, інтелект, гнучкість та інші.

І. Матійків вважає, що адаптація людини до складних (у тому числі конфліктних) ситуацій реалізується за рахунок функціонування великої кількості регулюючих підсистем, що взаємопов'язані та доповнюють роботу один одного, мають різну біопсихосоціальну основу. У цьому контексті вона розглядає чотири рівні захисної системи людини, а саме сомато-вегетативний, поведінковий, психологічний захист та свідомість. Ці рівні захисних реакцій послідовно формуються в онтогенезі і одночасно/послідовно, уривчасто/безперервно функціонують у дорослого [18].

На рівні психологічного захисту людиною застосовується конкретна стратегія подолання, спрямована на вирішення проблеми, що виникла. Виділяють такі способи впорання: 1) поведінкові реакції, що впливають на ситуацію; 2) когнітивні стратегії, створені задля переоцінки ситуації; 3) зусилля, спрямовані на контроль чи зняття емоційної напруги [30].

Виходячи з вищевикладеного, адаптивна поведінка людини до життєвих труднощів є системою вроджених механізмів, процесів розвитку та навчання, акумулювання індивідуального досвіду. Сукупність реакцій, які використовуються людиною у процесі пристосування реакцій індивідуальна, що у результаті реалізує її специфічний стиль поведінки.

Беручи за основу проаналізовані підходи про уявлення структури адаптації особистості як системи, у контексті соціально-психологічної адаптації пропонується теоретична модель психологічних чинників адаптивної поведінки особистості в конфліктних ситуаціях. Ця модель відображає компоненти адаптивної поведінки у конфліктній ситуації залежно від міри усвідомленості: психофізіологічний (психомоторний), мінімізації впливу негативних переживань, ціледосягнення (рис. 1.1).



Рисунок 1.1 – Теоретична модель адаптивної поведінки особистості у конфліктних ситуаціях

Варто зазначити, що кожному відповідають свої індивідуально-психологічні чинники, що визначають адаптивну поведінку особистості в конфліктній ситуації, і саме за рахунок сукупності активованих детермінант формується індивідуальна поведінка в конфліктній ситуації. Відповідно до принципу детермінізму, індивідуально-психологічні детермінанти мають взаємозв'язки, тобто функціонування однієї детермінанти за певних умов провокує функціонування іншої [27]. Ще один важливий момент детермінації

полягає в тому, що адаптивна поведінка особистості відображає етапи її розвитку [33] у відповідних виділених компонентах.

У межах психофізіологічного (психомоторного) компонента адаптивна поведінка у конфліктній ситуації характеризується автоматичними, неусвідомленими, змінами загального фону поведінки, що полягає у характері та обсязі загальної моторної активності. Адаптивна поведінка на цьому рівні проявляється несвідомо в діях людини, які викликані певним її ставленням: до ситуації, до видів діяльності, до людей, до світу, до самого себе. Темперамент є характеристикою особистості, яка визначає сукупність динамічних особливостей її психічної активності, моторики та емоційні прояви: темп, ритм, інтенсивність, швидкість та ін. людини, проявляється у його особливостях реакцію подразники і вмінні справлятися зі складними ситуаціями, а рухливість свідчить про швидкість адаптації до вимог довкілля. Таким чином, темперамент виконує адаптивну функцію особистості, визначаючи типовий для неї спосіб реагування на зовнішні впливи середовища.

Компонент мінімізації впливу негативних переживань передбачає підсвідому систему моделей поведінки, сформовану на основі життєвого досвіду та захищає від негативних емоцій. Тут індивідуально-психологічною детермінантою адаптивної поведінки у конфліктних ситуаціях є психологічний захист особистості, який включається автоматично, протікає несвідомо з метою зменшення почуттів тривоги.

Варто зазначити, що психологічний захист може бути використаний разом із конструктивними способами пристосування до конфліктних ситуацій.

У межах компонента ціледосягнення адаптивна поведінка проявляється за рахунок усвідомлення людиною складнощів, що виникають у її житті, та застосування стратегії поведінки у конфліктній ситуації для досягнення своїх інтересів та цілей, що враховує специфіку самої ситуації та психологічні особливості людини. Використовуючи знання і досвід подолання певних

ситуацій, реалізацію умінь і навичок постановки завдань і практичного застосування конкретних дій, людина вирішує проблеми, що стоять перед нею, в руслі обраної ним стратегії поведінки для досягнення інтересів і цілей. Таким чином, адаптивна поведінка у формі стратегій здійснюється при усвідомленні цінностей, ідей та цілей особистості [27].

На основі запропонованого опису компонентів адаптивної поведінки особистості та виділення значущих індивідуально-психологічних детермінант розроблена модель індивідуально-психологічних детермінант адаптивної поведінки особистості в конфліктних ситуаціях.

В основі ідеї системного розподілу індивідуально-психологічних детермінантів адаптивної поведінки в конфліктній ситуації за компонентами лежать такі положення:

1) Адаптивна поведінка у конфліктній ситуації реалізується за рахунок сукупності реакцій людини у відповідь на вплив зовнішнього середовища (ситуації, опонента), які виникли та сформувалися у процесі філо- та онтогенезу. Ці реакції, або індивідуально-психологічні детермінанти поведінки, відносяться до різних ступенів процесу розвитку людини і є стійкими підсистемами (компонентами) реагування на зміни зовнішнього середовища;

2) Ієрархія індивідуально-психологічних детермінантів адаптивної поведінки в конфліктній ситуації за компонентами побудована за критерієм їх усвідомленості людиною. Наприклад, тип темпераменту зумовлений властивостями нервової системи, що має вроджену природу, та реалізується автоматично (несвідомо) у вигляді зміни динаміки поведінки. Механізми психологічного захисту включаються несвідомо з метою зменшення почуттів тривоги та збереження самоповаги. Стратегія поведінки у конфліктній ситуації вибирається людиною, виходячи з усвідомлення, аналізу та оцінки ситуації, опонента, можливостей, минулого досвіду тощо;

3) Взаємозв'язки індивідуально-психологічних детермінантів адаптивної поведінки різних компонентів мають багатозначний характер,

внаслідок чого відбувається формування індивідуальної адаптивної поведінки особистості в конфліктній ситуації;

4) Ієрархічна організація індивідуально-психологічних детермінант адаптивної поведінки у конфліктній ситуації характеризується динамічністю (гнучкістю) у частині взаємозв'язків між різними компонентами. Зміна детермінант одного компонента в процесі розвитку під впливом будь-яких факторів або умов, а також за рахунок усвідомлення призводить до змін у взаємозв'язках з детермінантами інших компонентів.

Проблема темпераменту цікавить людство протягом багато часу. І незважаючи на велику кількість підходів до його вивчення, всі вони визнають, що темперамент є біологічним фундаментом особистості, специфіка якого полягає в не випадковому поєднанні властивостей особистості, що утворюють певну психічну організацію.

Темперамент є психодинамічною характеристикою особистості, яка рано проявляється в житті та визначає психічну активність, моторику та емоційні прояви, що, у свою чергу, впливає на успішність взаємодії з іншими людьми, навчання та професійної діяльності. Таким чином, темперамент виконує адаптивну функцію особистості, визначаючи типовий для неї спосіб реагування на зовнішні впливи.

Основою міжособистісних конфліктів може виступати психологічна несумісність темпераментів з огляду на те, що різні типи припускають певні найбільш яскраві особливості поведінки, якості характеру, манери і стиль спілкування. Опинившись у ситуації спільного вирішення поставленого завдання, конструктивна взаємодія людей із протилежними типами темпераменту може бути не досягнута [41].

Великий вплив на розвиток знань про психологічний захист справили роботи Р. Плутчика, які базуються на розробленій ним загальній психоеволюційній теорії емоцій, представлений у низці наукових праць.

### **1.3 Стратегії поведінки особистості в системі психологічних чинників адаптивної поведінки особистості**

Усвідомлено адаптація особистості до складних життєвих обставин відбувається за рахунок вибору та реалізації певних стратегій поведінки. Як стійкі форми, або тенденції, поведінки стратегії поведінки вивчаються в психології вже дуже давно. Дане поняття розглядається в контексті наступних аспектів: владна поведінка або копінг-стратегії, тенденції поведінки в житті або адаптаційні (еволюційні) стратегії, стратегії поведінки в конфлікті.

Відповідно до енциклопедичного словника поняття «стратегія поведінки» розуміється як стійкий комплекс дій, який віддається перевага особистістю для вирішення різних завдань її життєдіяльності, що складається переважно зі звичних (автоматизованих) дій, послідовність яких частково перебуває під контролем свідомості [28].

Як було раніше зазначено, стратегії поведінки особистості активно вивчаються у тих її взаємодіях, які є в конфліктних ситуаціях. Велика кількість досліджень присвячена питанням цієї проблематики - розглядаються склад конфлікту, поведінка особистості, різні способи врегулювання та техніки вирішення конфліктів у різних галузях життєдіяльності людини.

На поведінку людини у тій чи іншій ситуації впливають її індивідуальні особливості. Опинившись у конфліктній ситуації, людина може повести себе зовсім по-різному. Проте, передусім, реагування, зокрема в конфлікті, залежить від умов довкілля, наприклад, ситуації, тобто від того, що проявляється зовні стосовно людини і може спостерігатися і бути описано. Інакше висловлюючись, зовнішні умови виступають як стимул реагування людини.

Деякі західні науковці говорять про те, що крім характеристик самих учасників конфлікту та особливостей його перебігу особливе значення має образ конфліктної ситуації, що формується в кожного учасника. Образ

конфліктної ситуації, що включає уявлення людини про себе, про свої цінності, можливості і цілі, уявлення про інших учасників конфлікту, уявлення про середовище, в якому цей конфлікт реалізується, опосередковує поведінку людини. Варто особливо підкреслити, що саме ці образи, внутрішні картини (уявлення) людини про конфліктну ситуацію впливають на її поведінку в конфлікті [41].

Конфлікт стає реальним лише у випадку, якщо учасники конфлікту сприймають ситуацію як конфліктну. Саме це усвідомлення дійсності як конфліктної ситуації провокує конфліктну поведінку. Як тільки людина визначає ситуацію, в якій вона опинилася, як конфліктну, це усвідомлення, саме по собі, вже є механізмом, за рахунок якого відкидаються стратегії поведінки, що не відповідають даній ситуації, і, навпаки, активуються ті, які сприятимуть взаємодії в подібних обставинах.

Звідси випливає, що суб'єктивне сприйняття особистістю показників соціальної взаємодії зумовлює виникнення конфлікту. Коли ситуація сприймається як конфліктна, вона стає конфліктом, так як у людини, на основі даної ситуації з'являється необхідність діяти відповідно до обраного ним значення реальності, здійснювати дії, оцінювати їх, оцінювати дії партнера, прогнозувати його тактику і вибирати свою стратегію поведінки. Тобто, як каже Л. Берковіч [36], та сама ситуація для різних людей має різний зміст і по-різному проживається ними. Інакше говорячи, конфлікт виникає не тільки на основі сприйняття реальності та усвідомлення людиною протиріччя чи протиборства як по відношенню до самого себе, так і по відношенню до інших людей. Також необхідний прояв людиною активності, здійсненої для подолання виниклого протиріччя.

Вчені визначають стратегію поведінки у конфлікті як набір можливих дій, що робляться учасником конфлікту [12]. Причому ці дії учасників конфлікту мають характер взаємодії, що впливає один на одного та взаємозумовленого. Крім цього, дії виконують інформаційну функцію, включаючи спілкування сторін.

Звичний спосіб поведінки людини по відношенню до іншого учасника конфлікту називають індивідуальною стратегією поведінки (пов'язаною зі стабільним аспектом особистості за Б. Хасаном) у конфлікті, що реалізується через сукупність прийомів впливу (ефективно придатних для тієї чи іншої конкретної ситуації) на опонента. Стратегія поведінки сприймається як відносно стійка модель конфліктної взаємодії.

Boulding К розглядає стратегію поведінки у конфлікті як «орієнтацію особистості (групи) стосовно конфлікту, встановлення на певні форми поведінки у ситуації конфлікту» [37].

Deutsch М. визначає стратегію поведінки у конфліктній ситуації як «певну послідовність розумових та поведінкових актів, спрямованих на досягнення конкретної мети» [40]. Вибір стратегії поведінки, на думку автора, відбувається під впливом певної настанови людини, отриманої в результаті когнітивних, мотиваційних та моральних процесів (або компонентів). Крім цього, на вибір стратегії поведінки впливають як об'єктивні характеристики ситуації та її учасників, і їх індивідуально-психологічні особливості.

Загалом під стратегією (стилем) конфліктної взаємодії розуміє «звичний спосіб поведінки стосовно учасника конфлікту і розглядається як відносно стійка модель конфліктної взаємодії, що характеризується особливостями динаміки, специфікою функцій, що реалізуються, і своєрідністю прояву форми даної взаємодії» [4]. Аналіз існуючих підходів до опису стратегій та його класифікацій реагування у конфліктних ситуаціях показав, що є термінологічні розбіжності.

Представники психоаналітичного напрямку говорять про стратегії поведінки у конфліктах (внутрішніх і зовнішніх) у тих «репресії» людиною своїх переживань, тобто. витіснення (придушення) будь-якої травмуючої інформації зі свідомості до несвідомого та недопущення її до усвідомлення. Конфліктологи виділяють три основні стратегії у конфліктних ситуаціях – уникнення конфліктної взаємодії, переговори та боротьба. У контексті

інтраперсональних ситуацій стратегії поведінки поділяються на такі: догляд (уникнення); поступливість (пристосування); компроміс (діалог); співробітництво (кооператив, інтеграція, діалог); суперництво (конкуренція, боротьба, домінування, наполегливість).

Найчастіше використовується класифікація стратегій поведінки особистості в конфлікті американських учених До. Томаса і Р. Кіллена. Грунтуючись на працях К.Г. Юнга про психологічні типи і концепцію, Р. Блейк і Дж. Бутон, розробили двомірну модель, що описує поведінку людини в конфліктній ситуації, що дозволяє визначити основні стратегії конфлікту. Стратегії поведінки класифіковані за співвідношенням вираженості двох параметрів – орієнтація на інших і орієнтація на себе. Орієнтація на себе означає ступінь прагнення особистості задовольнити свої потреби та інтереси. Орієнтація на інших – ступінь прагнення чи схильності особистості задовольняти потреби та очікування інших людей. У цій роботі ми спираємося саме на цю класифікацію [18, 22].

Відхід людини від життєвих складностей несвідомого характеру найбільше розкрито в теорії психоаналізу. Регуляція поведінки відбувається з допомогою впливу витісненої в несвідоме інформації, що здійснюється з допомогою роботи механізмів психологічного захисту. Ці механізми виявлено З. Фрейдом і структуровані його дочкою А. Фрейд. На даний момент їх налічується близько 25, основні 8 докладно розглянуті у пункті вище. Сучасні дослідники продовжують вивчати цей феномен та розширювати уявлення про нього. Крім механізмів захисту ухилення від складнощів відбувається і у вигляді втечі людини в хворобу [22]. З. Фрейд бачив у спробі уникнути конфлікт – у вигляді проявів ознак тієї чи іншої хвороби – регресивне реагування, тобто перехід на більш ранні пасивні форми поведінки. Втеча у хворобу розглядається сучасною психологією та психіатрією як форма реагування на незадовільну травмуючу ситуацію.

Говорячи про стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, варто відзначити, що найчастіше використовується не одна конкретна стратегія, а

комбінації. Можна говорити про домінуючу стратегію поведінки у людини, яка використовується частіше та активніше порівняно з іншими.

Вважається, що крім стратегій поведінки, які сформувалися у людини в процесі її життєдіяльності, існують інші, вроджені форми (тенденції) поведінки, які вироблялися протягом еволюції всього біологічного виду.

Buhl W. зазначає, що такі психологічні об'єкти як функціональні системи, вищі психічні функції, формування знань і навичок і т.д., теж еволюціонують, і людина представляє в цьому контексті динаміку, що постійно еволюціонує [45]. Характеристики людини як представника біологічного виду, що описуються різними дослідниками, є аналогічними патернами поведінки тваринного виду: будова тіла, нервова діяльність, особливості міжособистісні взаємодії, індивідуальні особливості, стратегії поведінки і т.д. На думку науковців, адаптивні реакції людини здійснюються з допомогою роботи комплексу різних механізмів і, активізуючись у складних життєвих ситуаціях, закріплюються у структурі особистості [14]. Йдеться про такі види активності людини як видобуток їжі, завоювання території, суперництво за ресурси, вибір сексуального партнера, відносини батьків та дітей, визначення місця у структурі ієрархії, форми кооперації, домінування тощо.

Представники еволюційної психології (Дж. Тубі, Л. Космідес, Д. Басс, Дж. Сміт, Д. Сімонс та ін.) ділять всі стратегії поведінки, що еволюційно виникли в людини, на дві великі групи, які відрізняються за спрямованістю: 1) стратегії індивідуального життєзабезпечення (пошук їжі та інших ресурсів, організація житла, землеробство, досягнення та підтримання статусу в ієрархії групи тощо); 2) стратегії репродукції (вибір сексуального партнера, шлюбна поведінка, розмноження, створення коаліції тощо) [33].

У своїх роботах вчені виділяють п'ять еволюційно сформованих стратегій поведінки, які необхідні для виживання у суспільстві: відносини сексуальних партнерів, діадичний альянс, родинні відносини, ієрархічні відносини, коаліції. Особливий акцент автор робить на індивідуальних

відмінностях, задіяних при реалізації стратегій поведінки в процесі вирішення проблем адаптації. З його погляду важливість індивідуальних відмінностей велика як і в теоретичному, так і у практичному сенсі. Насправді індивідуальні відмінності відображаються у характері, уподобаннях, інтелекті, здібностях, сприйнятті, релігійності, тілі людини тощо. Індивідуальні особливості успадковуються та стабільні у часі. А також індивідуальні особливості впливають на виживання: автор має на увазі вибір сексуального партнера, успішність розмноження, виховання потомства [35].

Dahrenf R. вивчала мінливість поведінки людини, припускаючи генетичну схильність у формуванні особистості. Вона виявила три стратегії поведінки, які починають виявлятися з раннього віку: активна стратегія, коли людина сама визначає середовище та впливає на неї; пасивна стратегія, коли людина намагається адаптуватися до середовища; інтерактивна, коли людина намагається пристосуватися до середовища, також роблячи спроби впливу на нього [38]. Автор стверджує, що у розвитку людини активуються різні гени, які провокують ті чи інші зміни, як у особливостях фізичного зростання, так і у поведінці. Також гени відповідають за те, який досвід отримає чи, навпаки, не отримає людина в оточенні [38].

М. Сміт, Дж. Паркер та Р. Аксельрод досліджували стратегії поведінки на ігрових моделях. М. Смітом було запроваджено концепцію еволюційно стабільної стратегії, або ЕСС, яка розумілася як «попередньо запрограмована лінія поведінки» [41]. Відповідно до цієї ідеї стратегія стає еволюційно стабільною, якщо, будучи прийнятою більшістю членів популяції, не може бути перевищена жодною альтернативною стратегією. Тобто це та стратегія, яка, виникши одного разу в процесі еволюції, не може бути покращена і, за умови будь-якої зміни у зовнішньому середовищі, вона зберігатиметься.

З погляду когнітивного підходу науковці розглядали стратегії як еволюційно сформовані патерни поведінки, які сприяли виживанню та репродукції людського вигляду [32]. На їхню думку, вибору стратегії поведінки передуює когнітивна оцінка ситуації, після чого запускаються

емоційні та мотиваційні процеси, які якраз і визначають вибір. Крім цього, окреме значення приділяється особистісним особливостям: «поведінкові патерни, які приписуються рисам особистості або її схильностям («самовпевний», «сором'язливий», «екстровеерований», «чуйний» тощо), являють собою міжособистісні стратегії, сформовані в результаті взаємодії між вродженою схильністю та впливами навколишнього середовища». Говорячи про відмінності у поведінкових реакціях людей, автори мають на увазі, що вони можуть мати цінність для виживання людського вигляду. Ці особливості спостерігаються у добре адаптованих людей і певним чином «збарвлюють» їхню особистість. Проте такі розлади особистості виражені яскравіше [18].

Проведений аналіз досліджень дозволив виділити дві основні групи факторів, що визначають вибір людиною стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях: ситуативні та особистісні.

Під ситуативними факторами ми розуміємо обставини, процеси та стимули, які ініціюються навколишнім середовищем. Насамперед, це – сім'я, соціальне оточення; наявність чи відсутність підтримки з боку найближчого оточення; умови проживання; навчання чи робота; умови праці; наявність/відсутність та якість відпочинку. Також до ситуаційних факторів можна віднести: соціальний статус людини; рівень освіти; ставлення до праці; життєвий уклад; рівень статку; культурні традиції; етнічні норми; характер міжособистісного спілкування; наявність та особливості ділових зв'язків; дозвілля; наявність/відсутність часу [28]. Зазначені фактори у своїй сукупності впливають на вибір людиною стратегії поведінки у складній життєвій ситуації, у тому числі конфліктної.

Під особистісними чинниками розглядаються екзистенційні та індивідуально-психологічні особливості особистості, що характеризують стійкі форми її поведінки. До чинників цієї групи можна віднести такі: стан здоров'я; особистісний життєвий досвід; здібності та навички; емоційно-

вольові якості; переважаючий тип ставлення до інших людей; мотивація; самооцінка; локус контролю; темперамент; акцентуації і т.д.

Слід звернути увагу на класифікацію особистісних факторів у сфері їх прояву: 1) фізіологічні: стать; вік; рівень соматичного та психічного здоров'я; фізична активність; 2) емоційні: емоційна стійкість/нестійкість, самоконтроль; збудливість; емоційна лабільність; сила емоцій; тривожність; 3) когнітивні: особливості уваги, пам'яті, мислення, уяви; особливості ухвалення рішень; рівень домагань; вербальні та ментальні здібності; кругозір, світогляд; 4) поведінкові: хобі, захоплення; ефективність та продуктивність виконуваної діяльності; самомотивація. Окремо необхідно відповісти, що фактори саме цієї групи можна коригувати з метою зміни поведінки особистості складних життєвих ситуаціях [24].

Існують погляди, що стратегії поведінки є відносно стійкі патерни поведінки, тобто. у різних ситуаціях людині властиве використання лише однієї, домінуючої, стратегії поведінки. Однак, як зрозуміло з вищевикладеного, на поведінку людини впливають не тільки особистісні, а й ситуативні фактори і, отже, поведінка може змінюватися. На нашу думку, ініціювати будь-які зміни у поведінці людина може, перш за все, за рахунок роботи над собою, зсередини, враховуючи і, за необхідності, коригуючи прояви її особистісних індивідуально-психологічних особливостей [20,22,31].

Таким чином, ми визначаємо стратегію поведінки як спосіб подолання життєвих складнощів (і конфліктів у тому числі), усвідомлено обраний людиною залежно від зовнішніх обставин та особистих цілей, основу якого лежить індивідуальна стійка особистісна структура, тобто. набір його індивідуально-психологічних особливостей. Чим більше таких способів людина бачитиме можливими до застосування в тій чи іншій ситуації, тим більш успішної можна вважати його адаптацію.

### **Висновки до розділу**

У другому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічних чинників адаптивної поведінки в конфліктних ситуаціях та отримано наступні узагальнення та висновки.

Виявлено, що адаптація особистості до конфліктних ситуацій здійснюється за рахунок роботи великої кількості взаємопов'язаних підструктур, які при взаємодії інтегрують індивідуальні можливості людини. Аналіз прояву адаптаційного реагування людини у відповідь на зміни довкілля показав, що низка дослідників розглядали адаптацію як систему і виділяли різні компоненти адаптивної поведінки особистості. Беручи за основу проаналізовані підходи до подання структури адаптивної поведінки як системи, уточнено теоретичну модель психологічних чинників адаптивної поведінки особистості у конфліктних ситуаціях, яка є динамічною, відносно стійкою системою поведінкових реакцій, що виникли і сформовані в процесі філо- і онтогенезу, що відносяться до різних ступенів процесу розвитку особистості і є стійкими компонентами реагування на зміни зовнішнього середовища: психофізіологічний, мінімізації впливу негативних переживань та ціледосягнення.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

#### 2.1 Організація та методики емпіричного дослідження

Відповідно до емпіричного дослідження – виявлення взаємозв'язків між психологічними чинниками адаптивної поведінки студентів до складних життєвих ситуацій – було сформовано вибірку емпіричного дослідження. Загальна кількість респондентів – 39 студентів Хмельницького національного університету.

До завдань емпіричного дослідження входило:

- 1) виявити ситуації, що визначаються як складні, та критерії, що дозволяють визначити ситуацію як складну;
- 2) визначити взаємозв'язки між психологічними чинниками адаптивної поведінки особистості – темперамент та механізми психологічного захисту особистості студентів, які використовуються у конфліктних ситуаціях;
- 3) визначити взаємозв'язки між психологічними чинниками адаптивної поведінки особистості – темперамент та стратегії поведінки, які студенти використовують у конфліктних ситуаціях;
- 4) визначити взаємозв'язки між психологічними чинниками адаптивної поведінки особистості – темперамент, стратегії поведінки та механізми психологічного захисту особистості студентів, які використовуються у конфліктних ситуаціях;
- 5) визначити та описати особливості адаптивної поведінки студентів до конфліктних ситуацій.

Для проведення дослідження підібрано такі методики.

1. Розроблена анкета, що дозволяє виявити уявлення студентів про складні життєві ситуації, перелік таких ситуацій, ранжувати їх за ступенем

складності та частотою появи в житті студентів. Анкета включає 9 питань, два з яких є відкритими з метою отримання інформації про уявлення студентами поняття «складна життєва ситуація», а також 7 питань із запропонованих списком можливих відповідей для виявлення суб'єктивного сприйняття досліджуваних та критеріїв визначення ними ситуації як складної.

2. Дослідження властивостей темпераменту здійснювали за тестом Г. Айзенка. Методика містить шкали екстраверсії-інтроверсії, нейротизму та специфічну шкалу, призначену для оцінки щирості досліджуваного, його ставлення до обстеження. Г. Айзенк розглядав структуру особистості, що складається з трьох факторів. Екстраверсія-інтроверсія. Типового екстраверта характеризує зверненість індивіда зовні та товариськість, широке коло знайомств, необхідність у контактах. Діє під впливом моменту, імпульсивний, запальний. Він безтурботний, оптимістичний, добродушний, веселий. Віддає перевагу руху і дії, має тенденцію до агресивності. Почуття та емоції не мають суворого контролю, схильний до ризикованих вчинків. На нього не завжди можна покластися.

Типовий інтроверт – це спокійна, сором'язлива людина, схильна до самоаналізу. Стриманий і віддалений від усіх, окрім близьких друзів. Планує та обмірковує свої дії заздалегідь, не довіряє раптовим спонуканням, серйозно ставиться до прийняття рішень, любить у всьому порядок. Контролює свої почуття, його нелегко вивести із себе. Має песимістичність, високо цінує моральні норми.

Нейротизм- Емоційна стійкість. Характеризує емоційну стійкість чи нестійкість (емоційна стабільність чи нестабільність). Емоційна стійкість - характеристика, що виражає збереження організованої поведінки, ситуативної цілеспрямованості у традиційних і стресових ситуаціях. Нейротизм виражається у надзвичайній нервовості, нестійкості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настроїв (лабільності), почутті

винності та занепокоєння, стурбованості, депресивних реакціях, неуважності, нестійкості у стресових ситуаціях.

Використовуючи дані обстеження за шкалами екстра-інтроверсії та нейротизму можна вивести показники темпераменту особистості за класифікацією Павлова, який описав чотири класичні типи: сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік.

3. Вивчення механізмів психологічного захисту проводилося за методикою «Індекс життєвого стилю (LSI)» Р. Плутчик, Г. Келерман.

Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включає 97 тверджень, які потребують відповіді на кшталт «вірно – невірно». Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація та регресія. Кожному із цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають у різних життєвих ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури досліджуваного.

Методика Life Style Index (LSI), описана в 1979 р. Р. Плутчик і Г. Келерманом і вважається найбільш вдалою діагностичною методикою, що дозволяє діагностувати механізми психологічного захисту, виявити провідні основні механізми, оцінити ступінь напруженості кожного.

4. Виявлення стратегій поведінки особистості складних життєвих ситуацій здійснювалося з допомогою тесту Д. Томаса «Стратегія поведінки у конфліктній ситуації». Тест американського соціального психолога К. Томаса дозволяє оцінити індивідуальну стратегію та тактики поведінки у конфліктній ситуації. Автор методики вважає за потрібно сконцентрувати увагу на наступних аспектах вивчення конфліктів: які форми поведінки у конфліктних ситуаціях притаманні людям, які є продуктивними чи деструктивними; яким чином можна стимулювати продуктивну поведінку.

Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях Д. Томас застосовує двовимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами

у якій є кооперація, пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених у конфлікт, і наполегливість, для якої характерним є акцент на захисті власних інтересів. Відповідно до цих двох основних вимірів К. Томас виділяє такі способи врегулювання конфліктів:

- протиборство (суперництво, конкуренція) як прагнення домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду іншому;
- пристосування, що означає, на противагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого;
- компроміс;
- уникнення, для якого характерне як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей;
- співпраця, коли учасники конфліктної ситуації приходять до альтернативи, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін.

У своєму опитувальнику щодо виявлення типових форм поведінки К. Томас визначає кожен із п'яти перерахованих можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда у конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар, у кожній з яких досліджуваному пропонується вибрати те судження, яке є найбільш типовим для характеристики поведінки.

5. Діагностика самоконтролю у спілкуванні проводилася за методикою М. Снайдера.

Методика призначена для вивчення рівня комунікативного контролю. Тест поділяється на рівні комунікативного контролю за такими градаціями:

- низький рівень комунікативного контролю – особистість характеризується високим рівнем імпульсивності у спілкуванні та взаємодії з оточуючими, низькою диференційованістю поведінки, що викликає розкутість у взаємодії з партнерами по спілкуванню;
- середній рівень комунікативного контролю – особистість характеризується стриманістю та низькою емоційністю у спілкуванні, щирістю та безпосередністю при взаємодії з оточуючими;

□ високий рівень комунікативного контролю – особистість характеризується досить високим рівнем емоційної стриманості та контролю своєї поведінки при взаємодії з оточуючими.

б. Оцінка адаптації та інтернальності здійснювалася за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Методика призначена для діагностики пристосованості людини до умов взаємодії з навколишніми людьми в системі міжособистісних відносин. Соціально-психологічна адаптація залежить від уміння особистості орієнтуватися в соціальних ситуаціях, правильно визначати особистісні особливості та емоційні стани інших людей, вибирати адекватні способи поведінки з ними та реалізовувати ці способи у процесі взаємодії.

Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. Цілком імовірно, така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення». Тобто ситуації, коли досліджувані свідомо, безпосередньо співвідносять твердження зі своїми особливостями. Даний методичний прийом є однією з форм «нейтралізації» установки осіб на соціально-бажані відповіді. У методиці передбачено досить диференційовану, 7-бальну шкалу відповідей.

Результати тестування оцінюються за 13 первинними та 6 інтегральними показниками. Кожна первинна шкала розбивається на три зони: низьких, середніх та високих оцінок. Інтегральні показники відображають відсоткове співвідношення протилежних тенденцій (наприклад, адаптивність - дезадаптивність). Середні значення інтегральних оцінок – 50. Критерії інтерпретації: до 40 – низькі значення, 40 – 70 – середні, понад 70 – високі. Кожен із них розраховується за індивідуальною формулою. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих для дорослої вибірки.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

До завдань дослідження входило виявлення ситуацій, визначених досліджуваними як складні життєві ситуації. Нагадаємо, що конфліктну ситуацію ми розглядаємо як тип складних життєвих ситуацій. Аналіз отриманих результатів показав, що 100% досліджуваних стикалися зі складними життєвими ситуаціями. На початку анкети пропонувалося дати суб'єктивне визначення складної життєвої ситуації. Узагальнюючи зазначені відповіді, можна дійти висновку, що складна життєва ситуація, на думку студентів являє собою ситуацію, у якій важко знайти рішення і яка порушує внутрішню рівновагу, створюючи напругу і стрес. За підсумками аналізу самозвітів студентів, залежно від частоти згадувань тієї чи іншої ситуації було виявлено найпоширеніші складні життєві ситуації (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Найпоширеніші складні ситуації у житті студентів

Важкі життєві ситуації	Частота відповідей
Стрес, втома, перевтома	87%
Сімейні конфлікти	83%
Дефіцит часу	80%
Проблеми зі здоров'ям	77%
Матеріальні проблеми	73%
Зміни в життєвих умовах	70%
Великий об'єм інформації	67%
Складнощі в спілкуванні	63%
Смерть близької людини	63%
Пошук роботи	63%
Зміна тривалості чи умов роботи	60%
Сесія	57%
Конфлікти на роботі	50%
Зміна звичок	43%
Збільшення соціальних активностей	30 %

Отримані дані свідчать, що складними ситуаціями, що найчастіше зустрічаються в житті студентів, є стрес, конфлікти в сім'ї, дефіцит часу. Необхідно відзначити, у зв'язку з тим, що пункт «конфлікти в сім'ї» викликав питання (відсутність батьківської сім'ї, не одружений), студентам було запропоновано розглядати в рамках зазначеного пункту також конфлікти у відносинах із близькими людьми, друзями, партнерами. Ця статистика підтверджує рішення зробити акцент психологічного дослідження на конфліктних ситуаціях. Враховуючи численні дослідження, здається очевидним зв'язок між конфліктами та стресом. Ті почуття, що відчуваються після конфлікту, можуть, своєю чергою, спровокувати виникнення стресу. Відомо, що студентське життя насичене стресами. Дослідники зазначають, що стрес у студентів виникає внаслідок різних причин, наприклад, через труднощі з фінансами, житлом, безпекою тощо. Стрес може також вплинути на успішність і, як наслідок, посилитися. Після перерахування складних життєвих ситуацій, у яких доводилося потрапляти студентам, їм запропонували проранжувати запропоновані у анкеті ситуації за критерієм труднощі. Відповідно до отриманих відповідей, серед перших були вказані рідкісні, вкрай небажані та несприятливі події, такі як смерть близької людини, проблеми зі здоров'ям, зрада. Серед найбільш актуальних складних ситуацій лідерами стали стрес та конфлікти у сім'ї (табл. 2.2).

Таблиця 2.2- Суб'єктивна оцінка складних життєвих ситуацій студентів за критерієм проблеми

Важка життєва ситуація	Кількість відповідей, %
Стрес, втома, перевтома	30%
Сімейні конфлікти	30%
Матеріальні проблеми	27%
Зміна умов життя	27%
Дефіцит часу	17%
Пошук роботи	17%

Конфлікти на роботі	17%
Складність в спілкуванні	13%
Зміна тривалості чи умов роботи	10%

Також студентам необхідно було проранжувати складні життєві ситуації щодо частоти виникнення. Як показав аналіз відповідей студентів, найчастіше в їхньому житті виявляються такі ситуації як: стрес, дефіцит часу, матеріальні проблеми та сесія; рідше виникають ситуації: проблеми у спілкуванні, конфлікти у ній, зміна тривалості чи умов роботи.

Для виявлення основних критеріїв визначення студентами життєвої ситуації як складної необхідно було відповісти на запитання «За рахунок чого ситуація оцінюється Вами як складна?», обравши найбільш суб'єктивно відповідні запропоновані варіанти (табл. 2.3).

Таблиця 2.3 – Критерії визначення студентками життєвої ситуації як складної

Критерій оцінювання ситуації, як важкої	Кількість людей, %
Безконтрольність ситуації	70%
Високий рівень стресу	63%
Важкість в прийнятті рішення, як вчинити	60%
Невирішеність ситуації	60%
Відсутність досвіду проживання у схожих ситуаціях	57%
Раптовість виникнення ситуації	53%
Непередбачуваність ситуації	50%
Неоднозначність ситуації	47%
Поява збитків	47%
Необхідність значних використаних ресурсів	37%
Необхідність швидких вирішень	30%
Суб'єктивне значення існуючих подій	30%

Як спосіб вирішення складної життєвої ситуації з п'яти запропонованих студентами було обрано «залучення інших людей для спільного вирішення проблеми» (77%), «вирішення ситуації за будь-яку ціну» (43%) та «спроби пом'якшити ситуацію (40%), «йти на поступки/догодити іншим» (10%) та «ухилитися від вирішення ситуації» (6%).

Більшість студентів (84%) вважає, що складні ситуації виникають внаслідок зовнішніх обставин та власних дій, 10 % звинувачують у виникненні складнощів зовнішні обставини, і 6 % покладають відповідальність за те, що відбувається з ними повністю на самих себе.

Відповідно до тесту Г. Айзенка вибірка дослідження розподілилася за типами темпераменту в такий спосіб: 27 % – сангвініки, 29 % – холерики, 22 % – меланхоліки, 22 % – флегматики.

У таблиці 2.4 наведено середні характеристики механізмів психологічного захисту виділених груп досліджуваних (за типами темпераменту) відповідно до методики «Індекс життєвого стилю (LSI)» Р. Келлермана, Р. Плутчика. Як можна бачити з таблиці 2.4 у всіх типів темпераменту найбільше виражено (напруженість вище 50%) застосування механізмів психологічного захисту заперечення та компенсація. Крім них, сангвінікам найбільше властиво інтенсивне застосування таких механізмів психологічного захисту як регресія та реактивне утворення; холерикам – регресія та заміщення; меланхолікам – інтелектуалізація; флегматикам – регресія, проекція, заміщення та інтелектуалізація.

Таблиця 2.4 – Середні значення напруженості основних психологічних захистів студентів із різними типами темпераменту

Темперамент	Механізми психологічного захисту							
	Заперечення	Подавлення	Компенсація	Проекція	Заміна	Інтелектуалізація	Реактивне навчання	Регресія
Сангвініки	0,73	0,36	0,58	0,48	0,46	0,49	0,52	0,62
Холерики	0,724	0,43	0,67	0,32	0,58	0,45	0,42	0,70
Меланхоліки	0,54	0,40	0,57	0,37	0,45	0,622	0,42	0,48
Флегматики	0,55	0,39	0,57	0,67	0,55	0,50	0,49	0,62

Враховуючи середні показники вираженості механізмів психологічних захистів особистості та їх кореляційні зв'язки з темпераментом, вдалося виявити найбільш значущі механізми психологічного захисту студентів залежно від типу темпераменту.

У сангвініків найбільш виражені механізми психологічного захисту заміщення, регресія та компенсація. Сангвініки оптимістичні за своєю натурою, вони прагнуть нових вражень, невдачі переносять досить легко. Можливо, саме з цими властивостями пов'язане застосування виявлених механізмів захисту, за рахунок яких емоції, що пригнічуються (частіше ворожість, гнів), переживаються легше. У конфліктній ситуації для студентів, що характеризуються даним типом темпераменту, характерно: зміщення негативних емоцій на непричетних людей чи предмети, перехід до примітивних форм поведінки та спроби досягти бажаного іншими шляхами або в іншій галузі.

У холериків найбільш виражені механізми захисту особистості регресія, заперечення та заміщення. Холерики це дратівливі, нестримні люди, їм властиві різьбярі перепади настрою та вибуховий характер. Така поведінка не вважається соціально прийнятною, у зв'язку з чим заперечення обставин, що викликають тривогу, перехід до більш ранніх моделей поведінки і зміщення негативних емоцій на непричетних людей або предмети, дозволяє студентам, що характеризуються даними типом темпераменту, краще адаптуватися у ситуації.

У меланхоліків найбільше виражені механізми психологічного захисту регресія, заміщення, заперечення. В силу чутливості, вразливості та пасивності у спілкуванні для представників даного типу темпераменту пряме вираження емоцій на опоненті не характерне, тому для зняття внутрішньої напруги їм властивий перехід до більш ранніх моделей поведінки, зміщення негативних емоцій на якомусь іншому зовнішньому об'єкті та заперечення викликають тривогу обставин.

У флегматиків найбільш виражені психологічні механізми захисту заперечення, інтелектуалізація та реактивна освіта. Флегматиків можна визначити за стриманістю натури, спокою, їх неможливо уявити бурхливо висловлювати свої емоції. Саме заперечення стресових факторів, довільне логічне тлумачення подій для розвитку почуття суб'єктивного контролю над ситуацією та переключення уваги з неприємних аспектів ситуації на нейтральні чи позитивні сприяє збереженню рівноваги та адаптації у конфліктній ситуації студенток, що характеризуються цим типом темпераменту.

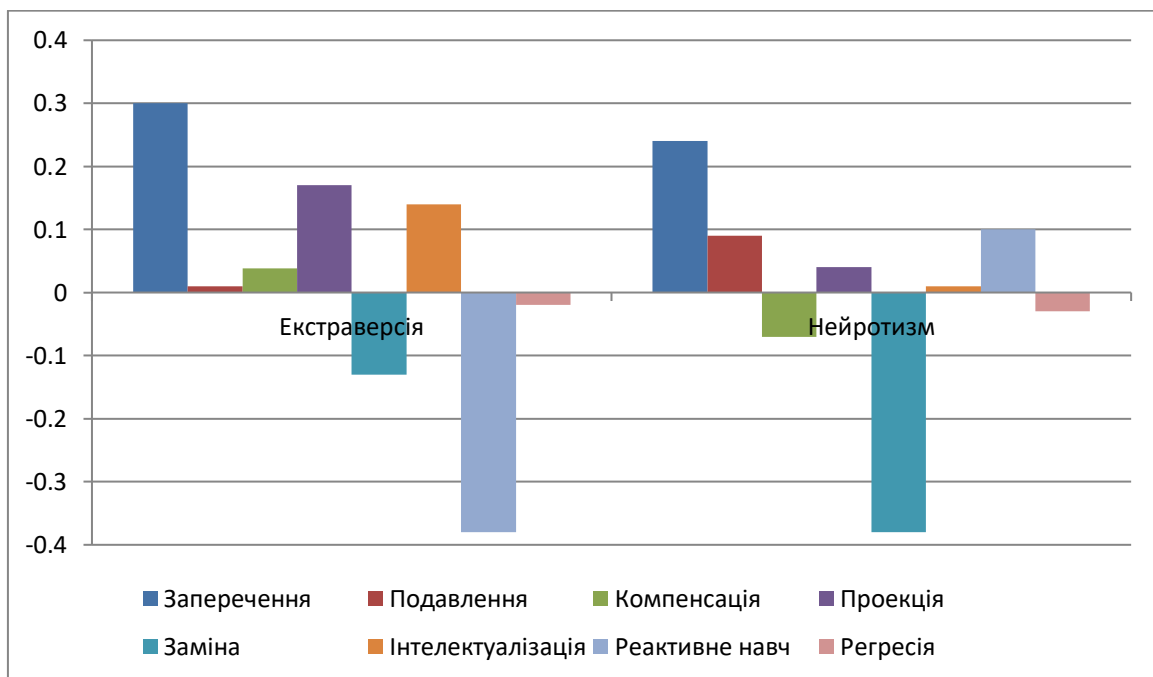


Рисунок 2.1 – Кореляційний аналіз взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та темпераменту студентів

Як очевидно з рис.2.1 показник «нейротизм», визначальний тип темпераменту, утворює одну середню негативну кореляційну зв'язку з механізмом психологічного захисту особистості проекція ( $r=-0,38$ ), тобто зі збільшенням показника «нейротизм» напруженість застосування механізму психологічного захисту проекція зменшується. З іншими шкалами методики LSI показник «нейротизм» корелює дуже слабо. Для показника «екстраверсія» отримано середні значення коефіцієнта кореляції з механізмами психологічного захисту особистості заперечення ( $r=0,33$ ),

регресія ( $r=0,33$ ) і негативне – з інтелектуалізацією ( $r=-0,38$ ), тобто із збільшенням показника «екстраверсія» напруженість застосування механізмів психологічного захисту заперечення та регресія збільшується, а механізму психологічного захисту інтелектуалізація – зменшується.

Таким чином, результати дослідження підтверджують зв'язок особливостей типів темпераментів студентів та застосовуваних ними механізмів психологічного захисту, а також виявляють відмінності у наборах цих механізмів для кожного типу темпераменту.

Виявлені стратегії поведінки студентів у конфліктних ситуаціях подано на рис. 2.2 В результаті аналізу даних (рис. 2.2) можна констатувати, що у студентів спостерігаються усі 5 стилів реагування у конфліктах. Достовірно та найчастіше поведінка у конфліктах у студентів проявляється у вигляді компромісу порівняно з іншими видами. Це вказує на те, що у конфліктних ситуаціях у молоді є схильність до врегулювання розбіжностей на основі взаємних поступок. Цей стиль передбачає додаток як індивідуальних, і колективних зусиль у подоланні конфліктів і найчастіше перегороджує шлях до недоброзичливості

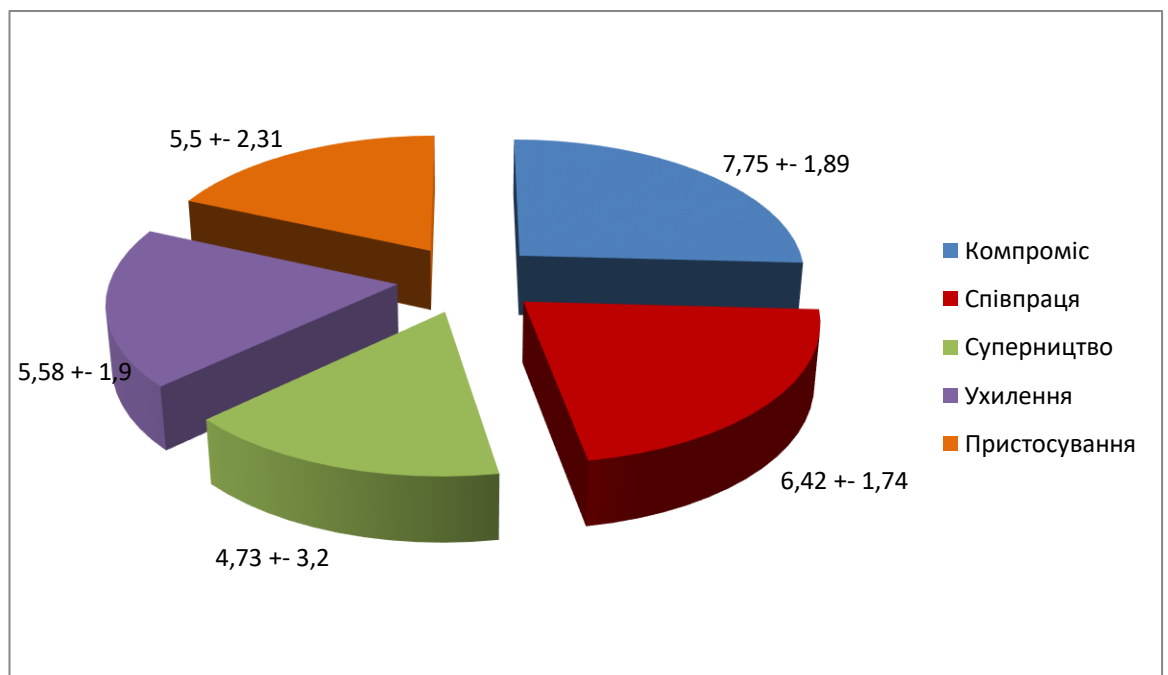


Рисунок 2.2 – Стилі поведінки молоді у конфліктних ситуаціях

Наступний за частотою та достовірністю спосіб реагування у конфліктах — співпраця. Співпраця спрямована на найбільше втілення у життя учасниками конфлікту своїх інтересів, припускаючи спільний пошук такого рішення, яке влаштувало б усі сторони, що конфліктують. Це можливо, якщо відомі зовнішні та вдається з'ясувати приховані причини конфлікту та конфліктуючі сторони готові діяти спільно, щоб досягти спільної мети. Стиль співпраці використовують, якщо потрібно вирішити будь-яку проблему без завдання шкоди іншій стороні. Випадки використання цього стилю поведінки наступні: проблема важлива для конфліктуючих сторін і вони хочуть добровільно на рівноправній основі обговорити спірні питання та взаємовигідно вирішити її спільно; сторони рівні за соціальним статусом; конфліктуючі надходять як партнери, довіряючи один одному, зважаючи на потреби, вибір і побоювання іншої сторони.

Співробітництво дуже вигідне, оскільки кожна сторона отримує максимум користі, зазнаючи найменших втрат. Підсумок співпраці — спільно знайдений оптимальний вихід із конфлікту, що влаштовує результат, і зміцнення взаємодії сторін. Але шлях до позитивного результату конфлікту вимагає багато часу та терпіння, мудрості. Даний вид поведінки націлений на реалізацію учасниками конфлікту власних інтересів та передбачає спільний пошук ними такого взаємоприйняттого рішення, яке б відповідало інтересам усіх конфліктуючих сторін.

Такі стилі поведінки, як суперництво, пристосування та ухилення у вигляді позитивних відповідей зустрічалися достовірно рідше, ніж два попередні. Для поведінки в конфліктах у вигляді ухилення характерно у конфліктуючого відсутність намірів співпрацювати і застосувати зусилля для реалізації своїх інтересів, і є лише бажання уникнути конфлікту.

Стиль ухилення використовують: якщо проблема не є суттєвою і не заслуговує на значні витрати часу і сил; є можливість досягти мети неконфліктним шляхом; сторони уникають ускладнень у відносинах з різних причин; необхідно виграти час для отримання найкращого результату.

При емоційному міжособистісному конфлікті ухилення більш прийнятне, тому що людина розумно оцінює ситуацію і розуміє, що найбільш вірною результатом міжособистісному конфлікті — це ухилення від участі у ньому. Якщо конфліктна ситуація виникла на об'єктивному ґрунті, то збереження нейтральної позиції та ухилення будуть неефективними, оскільки проблема з причинами, що її породили, зберігається і може ще більше загострюватися.

Отримані дані також були проаналізовані з погляду форми реагування в конфліктах залежно від статі. У дівчат та юнаків однаково часто виявлено такі стратегії поведінки: співпраця, компроміс, уникнення. У той же час у юнаків та дівчат у цьому віці виявлено деякі особливості: переважання у юнаків поведінки типу суперництва у порівнянні з дівчатами; а у дівчат достовірно частіше, ніж у юнаків, поведінка у вигляді пристосування. У ході дослідження було висунуто гіпотезу, що можливі відмінності за способами реагування у конфліктних ситуаціях у студентів гуманітарних та технічних спеціальностей: майбутніх юристів (1 група), інженерів (2 група) та психологів (3 група). Отримані дані представлені у табл. 2.5.

Таблиця 2.5 – Стратегія поведінки студентів різних спеціальностей в конфліктних ситуаціях

Стилі поведінки	Групи		
	1	2	3
Суперництво	4,93	4,48	4,68
Співпраця	6,75	6,4	6,18
Компроміс	7,46	7,7	8,07
Ухилення	5,14	5,96	5,71
Пристосованість	5,86	5,44	5,36

З табл. 2.5 видно, що у всіх групах виявлено всі п'ять способів реагування у конфліктних ситуаціях: суперництво, співробітництво,

компроміс, уникнення та пристосування. Виявлено відсутність достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ) за всіма способами реагування у конфліктах у 1, 2 та 3-й групах.

Для виконання наступного завдання проведено порівняльний аналіз у всіх групах за способами реагування в конфліктах залежно від статі. Дослідження за стилем реагування у конфліктах залежно від статі між майбутніми юристами (1 гр.) та інженерами (2 гр.) виявили деякі відмінності. У дівчат і юнаків у 1-й та 2-й групах відзначається наявність усіх п'яти способів реагування у конфліктних ситуаціях. Серед дівчат у обох групах помітно відсутність достовірних відмінностей за видами реагування у конфліктах.

Таким чином, проведене дослідження студентів за способами реагування у конфліктах за методикою К. Томаса показало, що для них характерні всі п'ять способів реагування у конфліктних ситуаціях. Виявлено особливості реагування у конфліктах залежно від статі. У дівчат та юнаків однаково часто проявляються такі стратегії поведінки: співпраця, компроміс, уникнення. Однак у юнаків переважає поведінка типу суперництва, у дівчат – пристосування.

На рис. 2.3 представлені середні характеристики використання стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях груп респондентів (за типами темпераменту), отримані відповідно до тесту К. Томаса «Стратегія поведінки у конфліктній ситуації».

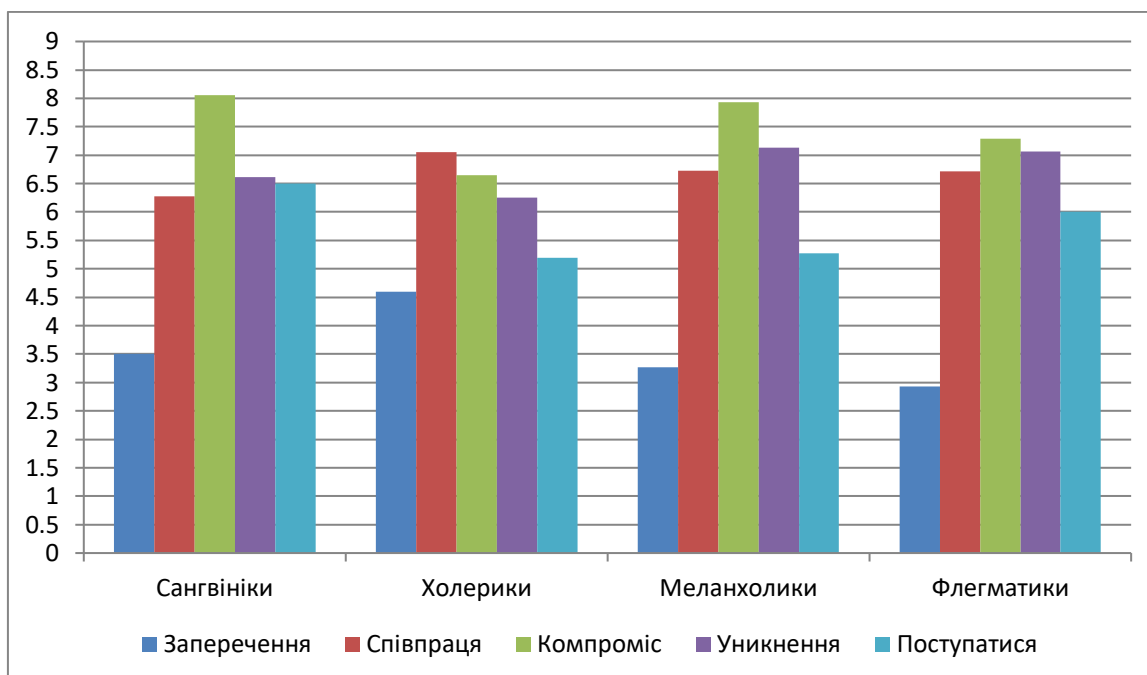


Рисунок 2.3 – Середні характеристики використання стратегій поведінки

Кореляційний аналіз взаємозв'язку значень темпераменту (екстраверсія-інтроверсія, нейротизм) та стратегій поведінки особистості в конфлікті, отриманих за допомогою Тесту Айзенка та Тесту К. Томаса, представлений на рис. 2.4

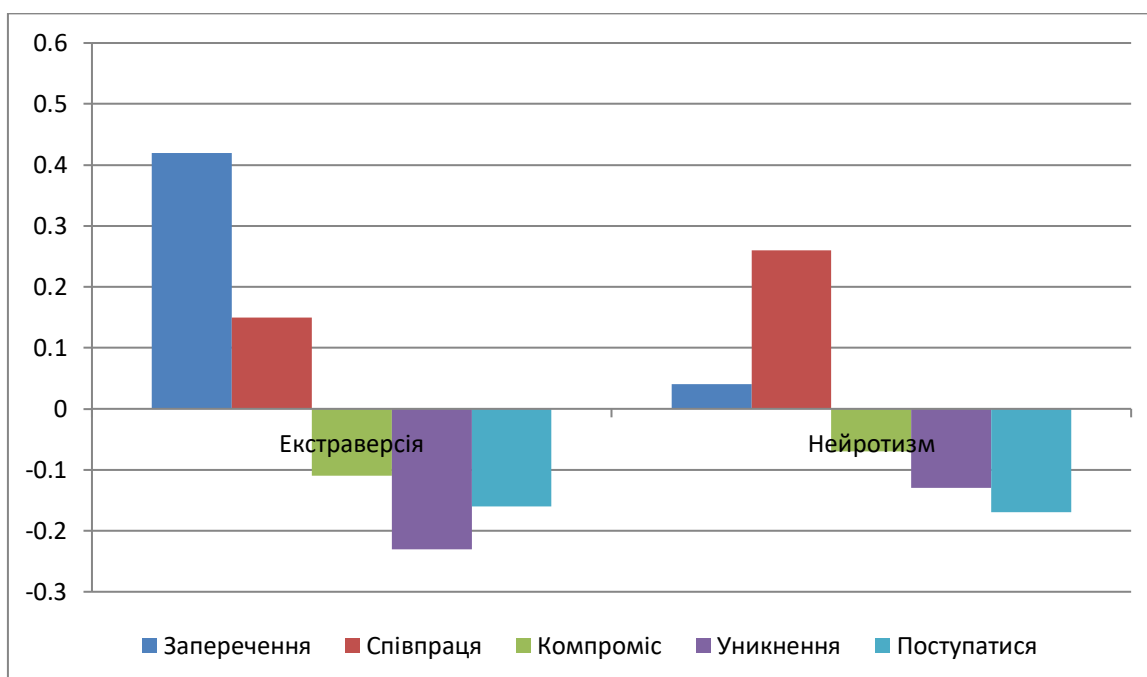


Рисунок 2.4– Кореляційний аналіз взаємозв'язку стратегій поведінки особистості у конфліктних ситуаціях та темпераменту студентів

На рис.2.4 подані кореляційні зв'язки показників нейротизму та екстраверсії зі шкалами методики К. Томаса, спрямованої на виявлення властивих студентам стратегій поведінки у конфліктній ситуації. Шкала екстраверсії, що визначає тип темпераменту, утворює всього один середній позитивний зв'язок зі стратегією поведінки заперечення ( $r=0,42$ ).

При підрахунку кореляції між стратегіями поведінки та різними типами темпераментів студентів було виявлено такі взаємозв'язки (рис.2.3). Значення екстраверсії, що характеризують тип темпераменту сангвінік, виявляють середній позитивний зв'язок зі стратегією протиборства ( $r=0,47$ ). Нейротизм середньо негативно корелює зі стратегією поведінки у конфліктній ситуації компроміс ( $r=-0,51$ ) і середньо позитивно – зі стратегією поступки ( $r=0,41$ ).

Значення екстраверсії, що характеризують тип темпераменту холерик, середньо позитивно корелюють зі стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях протистояння ( $r=0,46$ ), співробітництво ( $r=0,47$ ) та зі стратегіями компроміс ( $r=-0,38$ ), уникнення ( $r=-0,32$ ) - середньо негативно. Нейротизм середній негативний кореляційний зв'язок із стратегією поведінки у конфлікті – протиборство ( $r=-0,34$ ).

Значення екстраверсії, що характеризують тип темпераменту меланхолік, середньо позитивно корелюють зі стратегією поведінки в конфліктних ситуаціях протистояння ( $r=0,60$ ) і негативно – з стратегіями компроміс ( $r=-0,47$ ) та поступка ( $r=-0,37$ ). Значення нейротизму мають середні негативний і позитивний зв'язок зі стратегіями поведінки відповідно до компромісу ( $r=0,45$ ) та уникнення ( $r=-0,38$ ).

Значення екстраверсії, що характеризують тип темпераменту флегматик, виявляють середні позитивні зв'язки зі стратегіями в конфліктних ситуаціях протистояння ( $r=0,37$ ), компроміс ( $r=0,38$ ) та один сильний зв'язок зі стратегією співробітництво ( $r=0,70$ ), а також середні негативні зв'язки зі стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях уникнення ( $r=-0,55$ ) та поступка ( $r=-0,55$ ). Нейротизм має позитивні сильні та середні зв'язки зі стратегіями поведінки співробітництво ( $r=0,74$ ), компроміс ( $r=0,41$ ) та

негативні середні зв'язки зі стратегіями поведінки у конфлікті поступка ( $r=-0,60$ ) та уникнення ( $r=-0,38$ ).

За допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда було визначено рівень адаптації студентів. Відповідно до цієї методики може бути три рівні адаптації – низький, середній та високий. За результатами дослідження вибірка розподілилася за рівнями адаптації так: 27% – середній рівень, 73% – високий рівень. Отже, студентів поточної вибірки вважатимуться адаптованими, пристосованими до гармонійної життєдіяльності у суспільстві, що полягає у здатності відповідати вимогам соціуму і задовольняти власні потреби, мотиви, інтереси.

Для виявлення взаємозв'язку між темпераментом (шкали екстраверсія-інтроверсія, нейротизм) та адаптацією студентів було проведено кореляційний аналіз, який показав, що адаптація середньо корелює з такою характеристикою темпераменту як екстраверсія ( $r=0,31$ ), що говорить про збільшення адаптації зі зростанням екстраверсії. Це здається цілком логічним у зв'язку з тим, що гармонійна життєдіяльність передбачає велику кількість соціальних контактів та спілкування. Отже, можна дійти висновку, що найбільш адаптованими є студентки з типами темпераменту сангвінік і холерик.

Для виявлення взаємозв'язку між адаптацією та механізмами психологічного захисту, які використовують студенти було проведено кореляційний аналіз, представлений у табл. 2.6.

Таблиця 2.6 – Кореляційний аналіз взаємозв'язку механізмів психологічного захисту та адаптації студентів

Механізм захисту	Адаптація
Заперечення	0,31
Подавлення	-0,13
Регресія	-0,3
Компенсація	-0,32
Проекція	-0,21
Заміна	-0,3
Інтелектуалізація	0,09

Реактивна освіта	-0,04
------------------	-------

Табл. 2.6 відображає середні кореляційні негативні зв'язки між адаптацією та механізмами психологічного захисту студентів регресія ( $r=-0,30$ ), заміщення ( $r=-0,30$ ) та компенсація ( $r=-0,32$ ). Тобто використання даних механізмів захисту адаптації знижується, що є цілком закономірним, оскільки захисні механізми регресія і заміщення виступають як примітивні і за великої виразності характеризують емоційно незрілу особистість. Компенсація, незважаючи на те, що вважається однією із допоміжних механізмів психологічного захисту для саморозвитку особистості, може призводити до дезадаптації, що й ілюструють отримані результати: компенсуючи свою незадоволеність чимось, людина може потрапляти в залежність від цього, також компенсація може проявлятися у фантазуванні, мрійливості, а у результаті спотворюється сприйняття як зовнішнього світу, і себе. Адаптація має середній позитивний кореляційний зв'язок з механізмом психологічного захисту заперечення ( $r=0,31$ ), тобто при використанні даного захисного механізму адаптація покращується. Механізм психологічного захисту заперечення проявляється в ігноруванні людиною або неприємної, тривожної інформації, або власних внутрішніх почуттів, думок, спонукань, що дозволяє їй уникати конфліктів та поступово переживати складні життєві ситуації, справляючись зі стресом та напругою.

Виявлення взаємозв'язку між адаптацією та стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях проводилося за допомогою кореляційного аналізу, представленого в табл. 2.7

Таблиця 2.7 – Кореляційний аналіз взаємозв'язку стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях та адаптації студентів

Стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях	Адаптація
Заперечення	0,35
Співпраця	0,42
Компромiс	0,01
Уникнення	-0,37
Поступка	-0,12

Як можна бачити з таблиці 2.7 адаптація та стратегія поведінки у конфліктних ситуаціях уникнення мають середній негативний зв'язок ( $r=-0,37$ ), тобто використання даної стратегії поведінки у конфліктній ситуації погіршує адаптацію, що цілком логічно, оскільки у людини відсутнє прагнення до кооперації, обліку інтересів інших, і немає прагнення до досягнення своїх цілей. Також отримані результати відображають середній позитивний зв'язок адаптації і стратегії поведінки протисторожство ( $r=0,35$ ), що можна пояснити прагненням домагатися, передусім, своїх цілей, отримуючи цим бажане. І середній позитивний кореляційний зв'язок спостерігається між адаптацією та стратегією поведінки у конфліктних ситуаціях співпраця ( $r=0,42$ ), коли учасники ситуації приходять до рішення, що повністю задовольняє інтереси обох сторін, за рахунок чого досягається відповідність вимогам соціуму, а також покриваються особисті потреби та інтереси.

Отже, можна стверджувати, що використання у конфліктних ситуаціях стратегії поведінки уникнення веде до погіршення адаптації, оскільки потреби та інтереси людини не задовольняються; використання у конфліктних ситуаціях стратегій поведінки співробітництво та протисторожство підвищує адаптацію людини, оскільки її цілі, потреби та інтереси реалізуються. Виходячи з цього з погляду адаптації стратегії поведінки співробітництво та протисторожство можна вважати ефективними, а стратегію поведінки уникнення – неефективною.

За допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда було визначено інтернальність студентів. Відповідно до цієї методики може бути три рівні інтернальності – низький (екстернальність), середній та високий. За результатами дослідження вибірка розподілилася за рівнями інтернальності так: 21% – середній рівень, 79% – високий рівень.

Для виявлення взаємозв'язку між інтернальністю та адаптацією студентів було проведено кореляційний аналіз, який показав, що

інтернальність та адаптація мають дуже сильний позитивний кореляційний зв'язок ( $r=0,91$ ), тобто. із зростанням інтернальності відбувається збільшення рівня адаптації. Отже, студенти, які вважають, що події, що відбуваються з ними, залежать передусім від них самих і відчувають власну відповідальність за події, що відбуваються в їхньому житті, і відповідно можуть на них вплинути, є більш адаптовані.

Таким чином, отримані нами дані в ході дослідження дають змогу поглянути на стратегії поведінки з точки зору їх ефективності при адаптації в конфліктних ситуаціях. Враховуючи теоретичні підстави адаптивної поведінки, розглянуті в даній роботі, та отримані в ході емпіричного дослідження результати, можна зробити ще висновок про ефективність стратегій поведінки у конфліктах з погляду адаптації:

1) стратегія поведінки у конфліктних ситуаціях суперництво характеризує активність особистості, спрямовану на зміну довкілля та пристосування її під себе, внаслідок чого задовольняються всі потреби та інтереси особистості і повністю досягається мета, що говорить про її велику ефективність;

2) стратегії поведінки у конфлікті співробітництво і компроміс характеризуються спрямованістю активності особистості на зміну середовища проживання і, також самозміну, у зв'язку з чим задовольняються потреби особистості та середовища чи частково (компроміс), чи повністю (співробітництво), що дозволяє оцінити стратегію поведінки співробітництво як ефективну, а компроміс – менш ефективну;

3) стратегія поведінки особистості в конфліктних ситуаціях поступка характеризується активністю особистості, спрямованої на самозміну і підлаштування під умови довкілля, у результаті потреби особистості можуть покриватися лише частково, у зв'язку з чим ця стратегія вважатиметься малоефективною;

4) стратегія поведінки у конфлікті уникнення характеризується повним прийняттям змін довкілля без будь-якої самозміни, внаслідок чого потреби,

інтереси та цілі особистості не задовольняються, що дозволяє вважати цю стратегію поведінки неефективною.

### **2.3 Програма тренінгу «Формування конструктивних стратегій поведінки у конфлікті»**

Зростаюча напруженість вимагає від людини великих зусиль щодо подолання труднощів, що виникають, і адаптації до них. Розуміння сутності адаптації та знання особливостей адаптивної поведінки студентів дає можливість до створення ефективних методів профілактики дезадаптивної поведінки, розроблення програм корекції та тренінгів для формування адаптивних патернів поведінки, конструктивних стратегій поведінки у конфлікті.

Запропонована програма тренінгу сприятиме формуванню конструктивних стратегій поведінки у конфлікті.

Мета: створення умов формування конструктивних стратегій поведінки у конфлікті.

Завдання:

1. Сприяти розвитку уявлень про сутність та механізми конфліктів.
2. Сприяти подолання неефективних навичок поведінки у конфліктах та переходу до конструктивного та взаємовигідного спілкування.
3. Сприяти виробленню навичок усвідомленого управління спірними ситуаціями.
4. Пропонувати конкретні форми та способи продуктивної розумної поведінки у конфліктах.
5. Навчати навичкам ефективних переговорів у будь-яких сферах міжособистісної та взаємодії.
6. Сприяти розвитку навичок рефлексії – усвідомленню своїх переживань, почуттів, вчинків.

7. Сприяти розвитку навичок інтернальності - прийняття відповідальності за свої дії.

Форми роботи: тренінгові заняття, створені задля формування конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

#### Заняття 1

Мета: знайомство учасників групи з правилами групового тренінгу, створення доброзичливої атмосфери у групі та позитивного настрою на подальшу роботу.

Матеріали та обладнання: приміщення, стільці.

Вправи:

Ритуал привітання.

Вправа 1. "Закони тренінгової групи".

Вправа 2. «Здрастуйте».

Вправа 3. «Три факти».

Вправа 4. Взаємне інтерв'ю.

Рефлексія заняття.

#### Заняття №2

Мета: розкутість учасників тренінгової групи, виявлення індивідуальних особливостей.

Ритуал привітання.

Вправа 1. «Снігова куля».

Вправа 2. «Кажу, що бачу».

Вправа 3. «Мені наснився конфлікт...»

Вправа 4. «Ура!»

Рефлексія заняття.

#### Заняття №3

Мета: усвідомлення життєвої цінності та лагідності часу, який не варто витрачати на конфлікти.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, ручки, набори ігрових карток із позначками цінностей, дошка для фіксації «життєвого шляху» учасників, ігрові столи, за якими розташовуються гравці, приміщення, стільці.

Ритуал привітання

Вправа 1. Що я роблю і які емоції переживаю в конфлікті.

Вправа 2. «Від чого зможе піти Колобок...»

Вправа 3. «20 000 днів»

Рефлексія заняття.

#### Заняття №4

Мета: знайомство з навичками ефективної взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, сірники, приміщення, стільці

Ритуал привітання

Вправа 1. «Моя проблема у спілкуванні»

Вправа 2. «Тримай дистанцію».

Вправа 3. «Співбесіда».

Вправа 4. «Оживи сфінкса».

#### Заняття №5

Мета: знайомство з навичками ефективної взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, сірники, приміщення, стільці

Ритуал привітання

Вправа 1. «Постава та посмішка».

Вправа 2. «Ми – вони».

Вправа 3. «Моя квітка».

Вправа 4. «Східний ринок».

Рефлексія заняття.

#### Заняття №6

Мета: знайомство з навичками ефективної взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Обладнання: приміщення, стільці, аркуші паперу формату А4, фломастери, картки.

Ритуал привітання

Вправа 1. «Конфлікт у транспорті».

Вправа 2. «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді».

Вправа 3. «Опір».

Рефлексія заняття.

#### Заняття №7

Мета: розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Обладнання: приміщення, стільці.

Ритуал привітання

Вправа 1. «Сигнал».

Вправа 2. «Полайся овочами».

Вправа 3. "Перебільшення або повна зміна поведінки".

Рефлексія заняття.

#### Заняття №8

Мета :розвиток умінь та навичок активного слухання.

Обладнання: приміщення, стільці.

Ритуал привітання.

Вправа 1. «Техніки слухання».

Вправа 2. "Диспут".

Рефлексія заняття.

#### Заняття №9

Мета: формування умінь та навичок конструктивної поведінки у конфліктах.

Ритуал привітання

Вправа 1. «Згладжування конфліктів».

Вправа 2. «Контраргументи».

Рефлексія заняття.

#### Заняття №10

Мета: закріплення навичок, здобутих під час тренінгу.

Ритуал привітання

Вправа 1. «Друкарська машинка».

Вправа 2. «Якби..., я став би...».

Вправа 3. «Інтенація».

Вправа 4. «Скарга».

Рефлексія заняття.

## **2.4 Рекомендації для корекції адаптивної поведінки студентів з метою підвищення рівня адаптації у конфліктних ситуаціях**

1. Враховуючи особливості темпераменту, рекомендується:

- сангвінікам: з увагою ставитися до інших людей, надавати значущості їхнім емоціям, думкам, почуттям;

- холерикам: вчитися бути терплячими до людей, поблажливо ставитися до їхніх недоліків;

- меланхолікам: контролювати та аналізувати своє ставлення до інших, уникати сильної віри в чийсь авторитет;

- флегматикам: розвивати гнучкість спілкування, вчитися більш явно висловлювати свої емоції (говорити те, що хвилює, турбує).

2. Адаптація формується завдяки нормальному функціонуванню психологічного захисту, а будь-які форми дезадаптації пов'язані з ненормативною дією системи захисних механізмів. Необхідно опрацювати та зменшити інтенсивність механізмів психологічного захисту:

- заперечення: прийняти себе з усіма перевагами і недоліками;

- придушення: намагатися не говорити про людей погано, під час конфлікту утриматися від приписування іншим негативних якостей, вірити в себе;

- регресія: у скрутних ситуаціях шукати нові рішення, розвивати креативність;

- проєкція: брати до уваги всі обставини ситуації, можливо, змінити своє ставлення до деяких аспектів подій, що несуть руйнівний характер ;
- заміщення: вчитися спрямовувати негативні емоції в потрібне русло, не торкаючись непричетних людей/тварин - стукати і рвати папір (попередньо можна написати негативне послання опоненту або намалювати малюнок), порахувати до десяти, прийняти душ, зайнятися спортом;
- Компенсація: менше фантазувати, «мріяти про помсту», починати вирішення проблеми з себе;
- інтелектуалізація: уникати логічного обґрунтування почуттів та вчитися переживати свої емоції;
- реактивна освіта: вчитися грамотно висловлювати свої почуття, зокрема негативні.

3. Для оптимізації поведінки у конфліктних ситуаціях рекомендується привести значення всіх п'яти стратегій поведінки (протиборство, співробітництво, компроміс, поступка, уникнення) у межі норми, тобто рідше вдаватися до стратегій, що мають завищене значення та частіше використовувати стратегії, що мають занижене значення. Вважається, що для комфортного вирішення різних конфліктних ситуацій необхідне використання всіх п'яти стратегій залежно від конкретних обставин тієї чи іншої конфліктної ситуації.

Адаптація погіршується при використанні студентами стратегій поведінки у конфлікті уникнення, що цілком логічно, оскільки дана стратегія характерна зневагою до власних потреб та інтересів, у зв'язку з чим студенти не відчують задоволеності та внутрішнього спокою. Тому рекомендується намагатися рідше або менш інтенсивно застосовувати цю стратегію поведінки у конфліктних ситуаціях.

Адаптація зростає при використанні стратегій поведінки співробітництва та протиборства, що можна пояснити задоволенням актуальних потреб та інтересів людини. Наголошуючи на стратегії поведінки співробітництво у конфлікті, як найбільш продуктивної та позитивної для

адаптації, рекомендується підвищувати навички співпраці – вчитися продуктивно взаємодіяти в інших людях та спільно з ними приймати взаємно вигідні рішення.

4. Враховуючи пряму залежність адаптації від локусу контролю, рекомендується підвищувати рівень інтернальності, тобто вчитися брати відповідальність за своє життя та події, що відбуваються. Це означає передусім не перекладати відповідальність на інших людей, події, вищі сили. Важливо побачити свою особисту участь, чи бездіяльність, у конфліктній ситуації, визнати свої недоліки, помилки чи вину. І потім знайти в себе бажання виправити поточний стан справ, поставити мету і вчинити дії, що сприяють вирішенню складної ситуації.

### **Висновки до розділу**

У ході проведеного дослідження за допомогою анкетування було виявлено найпоширеніші складні життєві ситуації у житті студентів. Найпоширенішими складними ситуаціями студентів є конфліктні ситуації.

На основі кореляційного аналізу виявлено взаємозв'язки між механізмами психологічного захисту та різними типами темпераменту студенток. Виявлено взаємозв'язки між стратегіями поведінки у конфліктній ситуації та різними типами темпераментів студенток. Визначено взаємозв'язки між стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях та механізмами психологічного захисту студенток для різних типів темпераменту.

Розроблено програму тренінгу «Формування конструктивних стратегій поведінки у конфлікті», а також рекомендації для корекції адаптивної поведінки студентів з метою підвищення рівня адаптації у конфліктних ситуаціях.

## ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз та узагальнено основні зарубіжні та вітчизняні підходи по дослідженню адаптивної поведінки особистості. Розкрито уявлення про адаптацію як процес активного пристосування особистості до умов зовнішнього середовища, що змінюються, з метою збереження відносної сталості її внутрішнього середовища, а також оптимізації взаємовідносин «людина-середовище» за допомогою поведінкових актів та їх сукупності, доречних у тій чи іншій ситуації. А це в свою чергу дозволяє задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними значні цілі. Адаптивна поведінка у конфліктній ситуації сприймається як активність особистості, спрямована на пристосування до конфліктної ситуації з метою вирішення конфлікту.

2. Проаналізовано змістовні особливості понять «конфлікт» та «конфліктна ситуація» у психологічній науці. Визначено поняття конфлікту як взаємодія сторін, спрямована на усунення протиріччя між їхніми поглядами, інтересами та цілями, найчастіше забарвлена негативними емоціями. Уточнено основні ознаки конфлікту: протистояння/суперечність, спрямована на його усунення активність, наявність суб'єктів, негативні емоції. Охарактеризовано структурні характеристики конфлікту (сторони, предмет, умови, образ, дії сторін, результат). Зазначено, що одиницею вивчення конфлікту є конфліктна ситуація, яка має всі властивості та елементи конфлікту. Конфліктна ситуація дає можливість вивчати особливості конфлікту за допомогою систематизації інформації щодо поведінки її учасників.

3. Емпірично досліджено психологічні чинники адаптивної поведінки студентів. Адаптивна поведінка студентів у конфліктних ситуаціях визначається індивідуально-психологічними чинниками, які належать до різних компонентів. У психофізіологічному компоненті індивідуально-психологічним чинником адаптивної поведінки студентів у конфліктних

ситуаціях є темперамент, який зумовлений властивостями нервової системи та реалізується автоматично у вигляді зміни динаміки поведінки. У компоненті мінімізації впливу негативних переживань індивідуально-психологічними чинниками адаптивної поведінки студентів у конфліктних ситуаціях є механізми психологічного захисту, які включаються несвідомо з метою зменшення почуттів тривоги та збереження самоповаги.

Виявлено взаємозв'язки між індивідуально-психологічними чинниками адаптивної поведінки студентів (темперамент, механізми психологічного захисту, стратегії поведінки особистості у конфліктних ситуаціях). Кожному типу темпераменту властиво використання певних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях при активації конкретних механізмів психологічного захисту. Деякі стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях (співпраця, протиборотство) та механізми психологічного захисту (заперечення) сприяють підвищенню рівня адаптації студентів, а інші стратегії поведінки (уникнення) та механізми захисту (регресія, заміщення, компенсація) – зниженню рівня адаптації.

4. Розроблено програму тренінгу «Формування конструктивних стратегій поведінки у конфлікті», мета якої створення умов формування конструктивних стратегій поведінки у конфлікті. Також розроблено рекомендації для корекції адаптивної поведінки студентів з метою підвищення рівня адаптації у конфліктних ситуаціях.

## СПИСОК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Боднар В. Концепція конфліктної моделі суспільства Р. Дарендорфа. Науковий збірник Ужгородського університету. Серія : Політологія, Соціологія, Філософія. Вип. 9 (Міністерство освіти і науки України; Ужгородський національний університет. Вид-во УжНУ «Говерла», 2008. С. 10-15.
2. Боднар В. Сучасні теорії конфлікту. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Політологія, Соціологія, Філософія. 2010. Вип. 15. С. 220–224.
3. Боднар В. Теорія позитивно-функціонального конфлікту Л. Козера. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Політологія, Соціологія, Філософія. 2010. Вип. 14. С. 8– 12.
4. Васильчак С. В., Дева І. Б. Шляхи управління конфліктами в кризовій ситуації. Науковий вісник НЛТУ України. 2010. Вип. 20.15. С. 137–143
5. Гарькавець С.О., Л.П. Волченко. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення: навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 92 с
6. Гірник А.М. Основи конфліктології: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.К.: Києво-Могилян. Акад., 2010. 222 с.
7. Денисенко І. Д. Сучасна теорія конфлікту: проблеми експлікації, демаркації, класифікації. Український соціум. 2013. № 3. С. 32–43.
8. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту : навч. посіб. Київ : Каравела, 2019. 304 с.
9. Дуткевич Т.В. Д Конфліктологія з основами психології управління: Навчальний посібник.-Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 456 с/
10. Зінчина О.Б. Конфліктологія: навч. посіб. Харків: ХНАМГ, 2007. 164 с.
11. Ішмуратов А.Т. Конфлікт та згода: основи когнітивної теорії конфліктів.К.: Наукова думка, 1996. 189 с.

12. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій): монографія. К.: Полтава, 2009. 268 с.
13. Карамушка Л.М. Управлінські конфлікти: словник-довідник термінів з конфліктології. Київ; Чернівці: ЧДУ, 1995.
14. Ковальчук З. До питання внутрішньоособистісного конфлікту майбутніх психологів. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2017. Вип. 4. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn\\_2017\\_4\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_4_9)
15. Конфліктологія / (В. Волинець, С. Волощук, М. Гетьманчук та ін.) : за ред. М. П. Гетьманчука.- Львів: НУ «Львівська політехніка, 2007. – 326 с.
16. Конфліктологія : навч. посіб. / Д. В. Коваленко, І. М. Шалімова, О. М. Керницький, В. А. Бурбіга. Харків : Точка, 2012. 221 с.
17. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. К.: МАУП, 2007. 435 с
18. Матійків І. «Управління емоціями у конфлікті»: структура та результати апробації тренінгу. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2013. № 1. С. 157–168.
19. Мацієвський Ю. Теоретичні аспекти аналізу сучасних конфліктів: множинність концептуальних підходів. Людина і політика. 2004. № 3. С. 115–128
20. Онуфрієва Л. А., Ренке С. О. Конфліктна компетентність як складова комунікативної компетентності. Проблеми сучасної психології. 2011. Вип. 12. С. 751–764.
21. Пірен М.І. Основи конфліктології. К., 1997. 270 с.
22. Пов'якель Н.І., Котлова Л.О. Ціннісні орієнтації у подоланні конфліктних форм поведінки студентів. Монографія. Умань: Жовтий О.О., 2011. 143 с

23. Примуш М. Конфліктологія. Навчальний посібник (Микола Васильович Примуш.- К.: Професіонал, 2006. – 282 с.
24. Решетнік А.С. Особливості розробки рекомендацій для корекції адаптивної поведінки студентів з метою підвищення рівня адаптації у конфліктних ситуаціях. The driving force of science and trends in its development: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the III International Scientific and Theoretical Conference, November 4, 2022. Coventry, United Kingdom: European Scientific Platform. P.142-144
25. Решетнік А.С., Ханецька Н.В. Теоретичні аспекти дослідження конфлікту у зарубіжній психології.
26. Скібіцька Л. Конфліктологія: навч. посіб. для студ. вищих навч. зал. К.: Центр учб. л-ри, 2007. 383 с.
27. Слободянюк А.В., Андрущенко Н.О. Психологія управління та конфліктологія. Вінниця: ВНТУ, 2010. 120 с.
28. Словник-довідник термінів з конфліктології / За ред. проф. М. І. Пірен, проф. Г.В. Ложкіна. Чернівці — Київ, 1995. 332 с.
29. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек./заг. ред. Панок В. Г., Левченко К.Б. Київ: МЖПЦ «Ла Страда - Україна», 2014. 84 с.
30. Татенко В.О. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину/ Соціальна психологія. 2003. № 1. С. 60–72.
31. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти/за наук. ред. Л.М. Карамушки. Київ: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с
32. Торба Н. Г. Історичні та сучасні тенденції в описі та розумінні феномену конфлікту. Вісник післядипломної освіти. 2010. Вип. 1. С. 423–429.
33. Управління конфліктами: підручник/Л.М. Ємельяненко, О.В. Сімоходська; Держ. Вищ. Навч. закл. «Київ. нац. екон. ун-т ім. Вадима Гетьмана». К.: КНЕУ, 2011. 339 с

34. Хапілова В. П. Конфліктологія: навч. посіб. для вищ. навч. закл. Запоріжжя: Запоріз. нац. ун-т, 2010. 278 с.
35. Яхно, Т. П. Конфліктологія та теорія переговорів: Навч. посібник для студ. вищ. навч. Закл., Центр учбової літератури, Київ. 2012. 176 с.
36. Berkowitz L. The frustration-aggression hypothesis: An examination and reformulation // Psychological Bulletin. – 1989. – Vol. 109, №3. – P. 59 – 73.
37. Boulding K. E. Conflict and defence: A general theory. – New York: McGraw-Hill. – 1982. – 213 p.
38. Brockhaus – Enzyklopadie [Brockhaus – Encyclopedia]. Mannheim: Brockhaus. Bd. 12. 1990. 719
39. Buhl, W. Theorien sozialer Konflikte [Theories of social conflicts] Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft, 1976. P. 178.
40. Dahrenf R Moderny Socialny konflikt / ( Ral Dahrendorf. – Bratislava : Archa, 1991.- 320 s.
41. Darendorf, R. Auf der Suche nach einer neuen Ordnung. Vorlesungen Zur Politik der Freiheit im 21 jahrhundert. Munchen.: Verlag C H Beck oHG, 2003. P. 94.
42. Darendorf, R. Auf der Suche nach einer neuen Ordnung. Vorlesungen Zur Politik der Freiheit im 21 jahrhundert [In search of a new order. Lectures on the politics of freedom in the 21st century]. Munchen: Verlag C H Beck oHG, 2003. 156.
43. Deutsch M. Constructive conflict resolution: Principles, training and research // Journal of Social Issues. – 1994. – Vol. 50, №1. – P. 13 – 32.
44. Rubin J. Z., Pruitt D. G., Kim S. H. Social conflict: Escalation, stalemate and settlement (2 ed.). – New York: McGraw-Hill, 1994. – 573 p.
45. Wörterbuch soziale Arbeit. Aufgabenfelder, Praxisfelder, Begriffe und Methoden der Sozialarbeit und Sozialpädagogik (1996). [Word book social work fields, practice fields, terms and methods of social work and social pedagogy]. B. 4 (720). Weinheim; Basel: Beltz Verlag.

46. Weber, M. Soziologische Grundbegriffe. 6 erneut durchgesehene Auflage mit einer Einführung von J Winckelmann [Sociological basic concepts. Six revised editions with a foreword by J. Winckelmann]. Tübingen: Mohr, 94. 1984.