

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Османова Аліме Маметівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціології
Східноукраїнського національного університету імені В. Даля
ORCID ID: 0000-0002-7180-8176

Гвоздецька Галина Іванівна,
магістр психології

Східноукраїнського національного університету імені В. Даля
ORCID ID: 0009-0008-2081-4884

Стаття присвячена дослідженню ефективності соціально-психологічного тренінгу з попередження конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності для студентів-психологів. Наголошується, що сучасні соціальні трансформації, економічна невизначеність та воєнні конфлікти супроводжуються високим рівнем психоемоційного навантаження, порушенням усталених систем соціальних орієнтирів і потребують постійної адаптації до нестабільних умов життя. У таких умовах цілеспрямована психологічна профілактика конфліктів постає як ефективний засіб формування конструктивних моделей поведінки, розвитку психологічної стійкості та зниження рівня сприйнятого стресу.

У статті представлено структуру тренінгової програми, спрямованої на розвиток конструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Програма передбачає кілька ключових етапів: початкову психодіагностику стилів конфліктної поведінки, рівня сприйнятого стресу та резильєнтності; визначення індивідуальних і групових цілей; інтеграцію психотехнік регуляції емоцій, управління стресом, розвитку резильєнтності, медіаційних і комунікативних навичок; а також завершальне оцінювання результатів. Використані методи включають освоєння технік емоційної регуляції, конструктивної комунікації, формування адаптивних копінг-стратегій та розвитку навичок співпраці у конфліктних ситуаціях, що сприяє зниженню деструктивних моделей поведінки та підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії.

Емпіричні результати демонструють високу ефективність програми: спостерігається суттєве збільшення частки студентів, які віддають перевагу конструктивному стилю співпраці, одночасно з помітним зниженням домінування деструктивних стилів поведінки, таких як уникнення та суперництво. Крім того, програма сприяла значному зниженню рівня сприйнятого стресу та підвищенню психологічної стійкості (резильєнтності) учасників, що підтверджує її здатність формувати адаптивні навички поведінки та ефективні механізми подолання стресових ситуацій.

Отримані дані свідчать про високий потенціал соціально-психологічного тренінгу як інструменту психологічної підтримки студентів-психологів та інших груп, що функціонують у нестабільних соціальних умовах. Важливою є розробка адаптованих програм для різних категорій учасників, включно з онлайн-форматом, що забезпечує доступ до психологічної допомоги за обмеженого контакту з фахівцями. Подальше впровадження тренінгових програм у навчальні та професійні середовища дозволить підвищити адаптаційний потенціал, стресостійкість та ефективність конструктивної міжособистісної взаємодії.

Ключові слова: соціальна нестабільність, психологічні стратегії, профілактика конфліктів, резильєнтність, сприйнятий стрес, конфліктна поведінка, студенти-психологи, соціально-психологічний тренінг, конструктивна взаємодія, адаптаційний потенціал.

Osmanova Alimie, Hvozdetka Halyna. Effectiveness of Psychological Strategies for Conflict Prevention in the Context of Social Instability

The article is devoted to the study of the effectiveness of a socio-psychological training program aimed at preventing conflict behavior in conditions of social instability among psychology students. It is emphasized that modern social transformations, economic uncertainty, and military conflicts are accompanied by high levels of psycho-emotional stress, disruption of established social reference systems, and require constant adaptation to unstable living conditions. In this context, targeted psychological conflict prevention serves as an effective means of forming constructive behavioral patterns, developing psychological resilience, and reducing perceived stress.

The article presents the structure of the training program designed to develop constructive strategies for behavior in conflict situations. The program includes several key stages: initial psychodiagnostics of conflict behavior styles, perceived stress, and resilience; definition of individual and group goals; integration of techniques for emotional regulation, stress management, resilience development, mediation, and communication skills; and final evaluation of outcomes. The applied methods involve mastering techniques of emotional regulation, constructive communication, development of adaptive coping strategies, and cooperative skills in conflict situations, which contribute to the reduction of destructive behavioral patterns and enhance interpersonal interaction effectiveness.

Empirical results demonstrate the high effectiveness of the program: a significant increase in the proportion of students favoring a constructive collaboration style is observed, along with a noticeable decrease in the dominance of destructive behavior styles, such as avoidance and competition. Additionally, the program contributed to a substantial reduction in perceived stress levels and an increase in participants' psychological resilience, confirming its ability to foster adaptive behavioral skills and effective stress-coping mechanisms.



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

The findings indicate a high potential of socio-psychological training as a tool for psychological support of psychology students and other groups operating under unstable social conditions. The development of adapted programs for different categories of participants, including online formats, is highlighted as essential to ensure access to psychological assistance when direct contact with specialists is limited. The further implementation of such training programs in educational and professional environments is expected to enhance adaptive potential, stress resilience, and the effectiveness of constructive interpersonal interaction.

Key words: social instability, psychological strategies, conflict prevention, resilience, perceived stress, conflict behavior, psychology students, socio-psychological training, constructive interaction, adaptive potential.

Вступ. Соціальна нестабільність як різновид травматичної суспільної ситуації формує специфічні умови психологічного функціонування особистості, зумовлюючи суттєві трансформації у сфері міжособистісних взаємин і конфліктної поведінки. Функціонування в контексті воєнних подій, економічної невизначеності та масштабних соціальних змін супроводжується хронічним стресовим навантаженням, руйнуванням усталених систем соціальних орієнтирів і необхідністю постійної адаптації до нестабільних життєвих обставин. Такі чинники створюють підґрунтя для актуалізації дезадаптивних та деструктивних моделей реагування у конфліктних ситуаціях. У зв'язку з цим проблема цілеспрямованого психологічного попередження конфліктів набуває особливої ваги, оскільки її розв'язання є важливим не лише для збереження психічного благополуччя особистості, а й для підтримання соціальної згуртованості та продуктивності професійної діяльності.

Мета дослідження – емпірично оцінити ефективність психологічних стратегій попередження конфліктів у контексті соціальної нестабільності та проаналізувати результати впровадження комплексної програми психологічної профілактики конфліктної поведінки серед студентів-психологів.

Матеріали та методи. Емпіричне дослідження було проведене у жовтні–листопаді 2025 року на базі кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Вибір закладу зумовлений тим, що контингент студентів репрезентує східний регіон України, який зазнає тривалого впливу воєнних подій і соціальної нестабільності, що створює умови хронічного стресу та невизначеності і є релевантним для вивчення конфліктної поведінки.

У вибірку увійшли 30 студентів другого курсу магістратури заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» віком від 23 до 45 років. За статтю переважали жінки (80%), що відповідає типовій гендерній структурі психологічних спеціальностей. Більшість респондентів (73,3%) мали базову психологічну освіту і професійний досвід у сфері психологічної допомоги, решта (26,7%) здобували магістерський ступінь з метою перекваліфікації з суміжних галузей. Професійна діяльність учасників була пов'язана з практичною діяльністю в умовах підвищеної конфліктності (психологи, соціальні працівники, консультанти, фахівці з управління персоналом).

Усі респонденти є мешканцями Луганської та Донецької областей і безпосередньо переживають наслідки воєнних дій, зокрема частина з них має статус внутрішньо переміщених осіб або проживає у прифронтових зонах. За сімейним станом більшість перебуває

у шлюбі, що дозволяє враховувати вплив сімейного контексту та ресурсів соціальної підтримки на особливості переживання стресу і конфліктної взаємодії.

Методи дослідження включали: опитувальник «Стили поведінки в конфлікті» К. Томаса і Р. Кілманна (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument, TKI); Шкалу сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) С. Коена, Т. Камарка та Р. Мермельштейна; Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10).

Виклад основного матеріалу. Теоретико-методологічну основу програми становлять положення вітчизняних і зарубіжних досліджень у галузях психології конфлікту, стресу та резильєнтності. Зокрема, у навчальному посібнику О. М. Брайченко та О. П. Саннікової систематизовано підходи до аналізу конфліктної поведінки і стратегій її регуляції, що були використані при розробці змісту тренінгових занять [1, с. 45–67].

Емпіричні дані свідчать про провідну роль суб'єктивного сприйняття стресу у формуванні емоційних порушень і конфліктної поведінки. Так, у дослідженні А. Хан та А. Альтабле (A. R.Khan, A. Altalbe, 2023) показано, що високий рівень стресу, тривоги й депресії серед дорослого населення України в умовах війни пов'язаний із вибором копінг-стратегій: адаптивні стратегії зменшують інтенсивність негативних проявів, тоді як уникання її підсилює [7]. Аналогічно, у систематичному огляді Д. Ріцці (D. Rizzi, 2023) та співавт. доведено, що для біженців і внутрішньо переміщених осіб провідними чинниками психологічної стійкості є ефективні копінг-стратегії та соціальна підтримка, тоді як тривожність і посттравматичні симптоми підвищують вразливість [8].

Врахування специфіки функціонування особистості в умовах соціальних криз і воєнних загроз ґрунтується також на працях В. М. Духневича, Л. М. Коробки та О. М. Кочубейник, у яких розкрито психологічні механізми поведінки в ситуаціях надзвичайних подій і тривалого стресу [4; 5; 6], а також на дослідженнях К. К. Гаврилюка і Н. А. Дубовик, присвячених аналізу політичних і суспільних конфліктів як макросоціальних детермінант конфліктної поведінки [2; 3].

Усі ці дані підкреслюють необхідність інтеграції у психолого-педагогічні програми компонентів, спрямованих на розвиток ефективних стратегій регуляції стресу, психологічної резильєнтності та адаптивних допінг-стратегій для мінімізації негативних наслідків соціальних криз і конфліктів.

Метою розробленої програми є формування у здобувачів освіти навичок конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях через розвиток психологічної стійкості, зниження рівня сприйнятого стресу та підвищення

соціально-психологічної компетентності в управлінні конфліктами за умов соціальної нестабільності.

Завдання програми сформульовані з урахуванням результатів констатувального експерименту та специфіки психічного функціонування в умовах тривалих соціальних трансформацій і підвищеного стресу:

1. Зменшення сприйнятого стресу через опанування технік емоційної регуляції та управління стресом.

2. Розвиток резильєнтності шляхом актуалізації внутрішніх ресурсів та формування адаптивних копінг-стратегій.

3. Формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів через ефективні комунікативні стратегії та базові техніки медіації.

4. Підвищення усвідомлення власних патернів конфліктної поведінки через рефлексію та аналіз стилів реагування.

5. Розвиток емоційного інтелекту та емпатії для оптимізації міжособистісної взаємодії.

6. Профілактика деструктивних конфліктних моделей через підтримувальне групове середовище та навички психологічної самопомоги.

Програма реалізується у три етапи, кожен із власними цілями, завданнями та методичними інструментами, що забезпечують поетапне формування стресостійкості, адаптивних копінг-стратегій і конструктивної конфліктної поведінки (див. табл. 1).

Програма реалізується дистанційно через платформу Google Meet, що забезпечує доступність, групову взаємодію та психологічний комфорт учасників. Її реалізація ґрунтується на принципах системності та комплексності (охоплення основних психологічних детермінант конфліктної поведінки: стресу, резильєнтності, стилів реагування), практичної спрямованості (формування навичок через тренінгові вправи та моделювання реальних ситуацій), опори на досвід учасників, добровільності та активної участі, а також створення підтримувального та безпечного групового середовища.

Ефективність програми оцінюється за кількісними та якісними показниками. Кількісні включають статистично значуще зниження рівня сприйнятого

стресу (PSS-10), зростання показників резильєнтності (CD-RISC-10) та трансформацію профілю стилів конфліктної поведінки (опитувальник Томаса–Кілманна) у бік конструктивних стратегій. Інтегральним критерієм є статистично значущі відмінності між констатувальним і формувальним етапами (t-критерій Стьюдента).

До якісних критеріїв належать суб'єктивна оцінка користі програми, активність і залученість учасників, стабільність відвідуваності та застосування набутих навичок у повсякденній і професійній взаємодії.

Програма складається з 12 тренінгових занять (25–31 жовтня 2025 року) та охоплює 30 студентів магістратури спеціальності «Психологія» Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, які пройшли повторну психодіагностику після завершення всіх етапів. Стовідсоткова відвідуваність засвідчила високий рівень мотивації, зацікавленість у розвитку конфліктологічної компетентності та готовність до особистісних змін.

Контрольна діагностика проводилася із застосуванням того самого комплексу психодіагностичних методик, що й на етапі констатувального експерименту, а саме: «Опитувальника стилів поведінки в конфлікті» К. Томаса і Р. Кілманна (TKI), «Шкали сприйняття стресу» С. Коена, Т. Камарка і Р. Мермельштейна (PSS-10) та «Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона» (CD-RISC-10). Повторне тестування здійснювалося в дистанційному форматі з використанням платформи Google Forms, що забезпечило однакові умови збору емпіричних даних на обох етапах дослідження. З метою дотримання принципів анонімності та конфіденційності всі учасники зберегли індивідуальні коди (від 1 до 30), що дало змогу здійснити коректне порівняння результатів у динаміці.

Першим етапом аналізу ефективності формувального впливу стало вивчення динаміки показників за методикою «Опитувальник стилів поведінки в конфлікті» К. Томаса та Р. Кілманна (TKI) після завершення програми соціально-психологічного тренінгу. Порівняльні результати констатувального та формувального етапів подано в табл. 2, що дозволяє просте-

Таблиця 1

Структура програми психологічної профілактики конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності

Етап програми	Тривалість	Кількість занять	Основні завдання	Методи роботи
Діагностично-мотиваційний	1 день (25.10.2025)	1 заняття (2 години)	Встановлення контакту, презентація програми, формування мотивації до участі, усвідомлення власних патернів конфліктної поведінки	Групові дискусії, мотиваційна бесіда, психоедукація, вправи на знайомство та самодіагностику
Корекційно-розвивальний	5 днів (26-30.10.2025)	10 занять (по 2 заняття щоденно)	Розвиток конструктивних стилів поведінки в конфлікті, навчання стрес-менеджменту, підвищення резильєнтності, робота з когнітивними спотвореннями, формування навичок емоційної регуляції	Соціально-психологічний тренінг, рольові ігри, групові дискусії, когнітивне реструктурування, техніки саморегуляції, медіаційні техніки
Інтегративно-оцінювальний	1 день (31.10.2025)	1 заняття (2 години)	Інтеграція досвіду, планування подальших кроків, оцінка ефективності, повторна діагностика	Рефлексивні практики, групові підбиття підсумків, створення індивідуальних планів розвитку, повторне тестування

жити зміни у профілі стилів конфліктної поведінки та виявити тенденції до зростання частоти використання конструктивних стратегій взаємодії.

З метою наочного відображення динаміки стилів конфліктної поведінки в процесі формувального експерименту було побудовано діаграми, що ілюструють зміни показників на констатувальному та контрольному етапах дослідження (див. рис. 1–3).

Аналіз результатів повторного тестування за методикою К. Томаса та Р. Кілманна (ТКІ) продемонстрував статистично значущі позитивні зміни у профілі конфліктної поведінки студентів-психологів. Найпомітнішою стала тенденція до зростання конструктивного стилю співпраці: частка учасників, для яких цей стиль домінує, збільшилася з 33,3% до 60,0%, а середній бал – з 6,2 до 8,1 (+30,6%). Водночас суттєво знизилася час-

Таблиця 2

Динаміка змін стилів конфліктної поведінки (за методикою ТКІ)

Стиль поведінки	Середній бал до програми	Середній бал після програми	Приріст	Кількість респондентів з домінуючим стилем до	Кількість респондентів з домінуючим стилем після	Зміна
Суперництво	6,3	5,0	-1,3 (-20,6%)	6 (20,0%)	2 (6,7%)	-13,3%
Співпраця	6,2	8,1	+1,9 (+30,6%)	10 (33,3%)	18 (60,0%)	+26,7%
Компроміс	6,4	7,5	+1,1 (+17,2%)	6 (20,0%)	8 (26,6%)	+6,6%
Уникнення	6,3	4,5	-1,8 (-28,6%)	7 (23,3%)	2 (6,7%)	-16,6%
Пристосування	5,4	5,8	+0,4 (+7,4%)	1 (3,3%)	0 (0%)	-3,3%

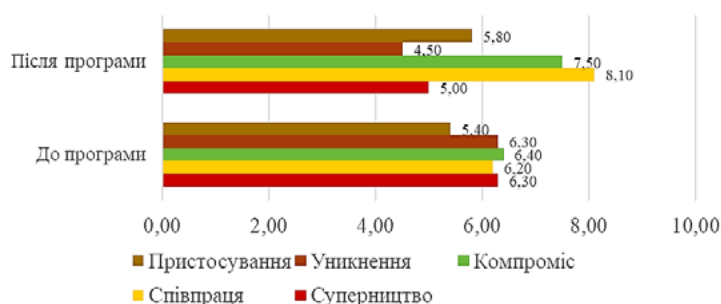


Рис. 1. Порівняльна гістограма середніх значень стилів конфліктної поведінки «до» та «після» програми (методика ТКІ)

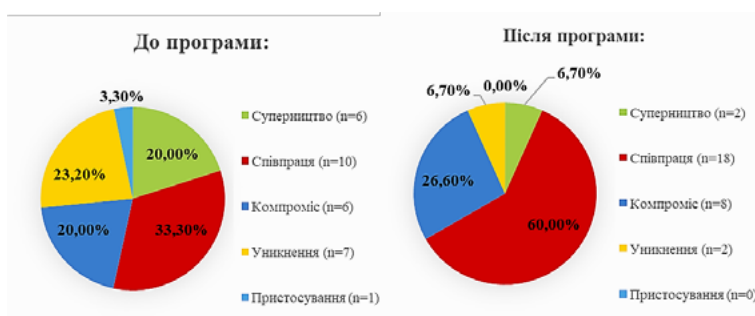


Рис. 2. Порівняльні сегментограми розподілу респондентів за домінуючими стилями конфліктної поведінки «до» та «після» програми

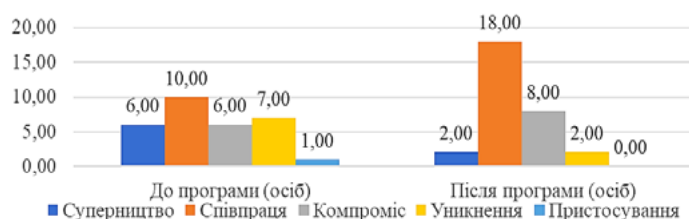


Рис. 3. Динаміка змін домінуючих стилів поведінки в конфлікті за методикою ТК

тота використання деструктивних стилів: уникнення зменшилося з 23,3% до 6,7% (середній бал – з 6,3 до 4,5, -28,6%), суперництво – з 20,0% до 6,7% (середній бал – з 6,3 до 5,0, -20,6%). Стиль компромісу показав позитивну динаміку: середній бал зріс з 6,4 до 7,5, частка домінуючого стилю – з 20,0% до 26,6%, а стиль пристосування змінився незначно (+0,4 бала).

Результати свідчать, що програма ефективно зміцнює конструктивні стратегії конфліктної поведінки та знижує схильність до деструктивних форм реагування. Другим етапом оцінки ефективності було вивчення змін рівня сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 (С. Коен, Т. Камарк, Р. Мермельштейн), що дозволяє оцінити вплив тренінгу на психоемоційний стан студентів (табл. 3).

Для наочного відображення динаміки змін рівня сприйнятого стресу побудовано відповідні діаграми, що ілюструють порівняння показників констатувального та формувального етапів дослідження (див. рис. 4–5).

Аналіз повторного тестування за методикою PSS-10 показав суттєве зниження рівня сприйнятого стресу учасників програми: середній показник зменшився з 23,2 до 18,0 балів (-22,4%), що є статистично та клінічно значущим. Високий рівень стресу повністю зник – частка таких студентів зменшилася з 33,3% до 0%, а вперше з'явилася група з низьким рівнем стресу (10% учасників, середній бал 12,3). Частка студентів із помірним рівнем стресу зросла з 66,7% до 90%, при цьому середній бал у цій категорії знизився з 20,8 до 18,6, що свідчить про зменшення інтенсивності пере-

Таблиця 3

Динаміка змін сприйнятого стресу (за методикою PSS-10)

Рівень стресу	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна	Середній бал до	Середній бал після	Динаміка
Низький	0-13	0 (0%)	3 (10,0%)	+10,0%	-	12,3	-
Помірний	14-26	20 (66,7%)	27 (90,0%)	+23,3%	20,8	18,6	-2,2
Високий	27-40	10 (33,3%)	0 (0%)	-33,3%	29,5	-	-
Загалом	-	100%	100%	-	23,2	18,0	-5,2 (-22,4%)

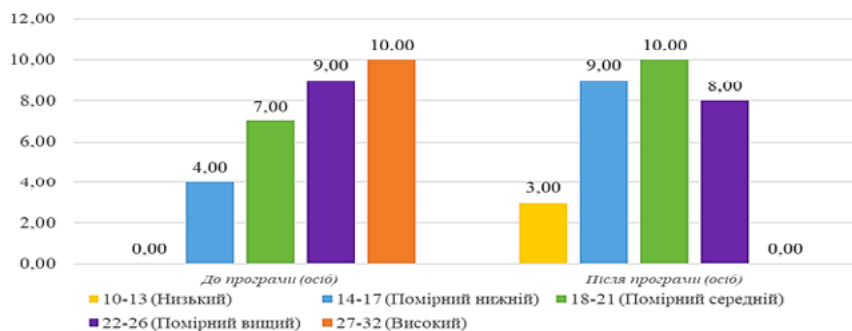


Рис. 4. Порівняльна гістограма розподілу балів за методикою «Шкала сприйняття стресу» «до» та «після» програми (PSS-10)

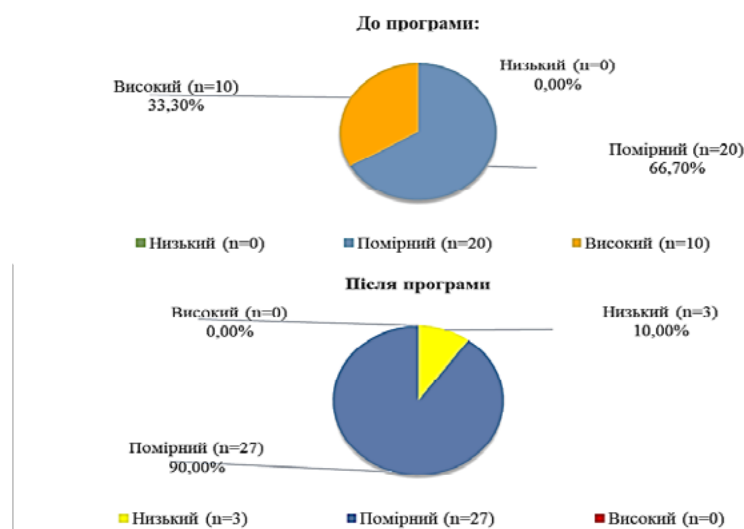


Рис. 5. Порівняльні сегментограми розподілу за рівнями сприйнятого стресу «до» та «після» програми

живань. Позитивні зміни відбулися за умов збереження зовнішніх стресогенних факторів, що підтверджує формування внутрішніх механізмів подолання стресу.

Третім етапом оцінювалася динаміка резильєнтності за методикою CD-RISC-10, що дозволяє визначити зміни рівня психологічної стійкості учасників після проходження програми (див. табл. 4).

Для наочного представлення динаміки змін рівня резильєнтності учасників побудовано відповідні діаграми, що ілюструють порівняння показників констатувального та формувального етапів дослідження (див. рис. 6).

Аналіз результатів повторного тестування за методикою CD-RISC-10 засвідчив виражене підвищення рівня резильєнтності учасників програми: середній бал зріс з 27,0 до 31,3 (+15,9%), що є статистично та клінічно значущим. Частка студентів із високим рівнем резильєнтності зросла з 26,7% до 63,3%, а категорія низького рівня повністю зникла (33,3% → 0%). Учасники з початковими показниками 20–25 балів підвищили їх до 26–32 балів, а середній бал у категоріях середнього та високого рівнів також зріс, що свідчить про ефективну активізацію ключових психологічних ресурсів: гнучкого оптимізму, самомотивації, соціальної підтримки та адаптивних копінг-стратегій.

Узагальнюючи результати формувального експерименту, програма продемонструвала високу ефективність:

Конфліктна поведінка: збільшення частки конструктивних стилів – співпраця 33,3% → 60,0%, компроміс 20,0% → 26,6%; зменшення деструктивних – уникнення 23,3% → 6,7%, суперництво 20,0% → 6,7%.

Сприйнятий стрес: середній бал знизився з 23,2 до 18,0 (-22,4%), категорія високого стресу зникла, з'явилася група з низьким рівнем стресу (10%).

Резильєнтність: середній показник зріс з 27,0 до 31,3 (+15,9%), частка високої резильєнтності зросла з 26,7% до 63,3%, низька рівень повністю зник.

Статистичну значущість змін підтверджено порівняльним аналізом до та після формувального експерименту за t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок, що засвідчує реальний ефект тренінгового впливу.

Для обчислення t-критерію Стьюдента для залежних вибірок використовувалася стандартна формула:

$$\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n},$$

де \bar{d} – середнє арифметичне різниць, d_i – індивідуальні різниці, n – кількість спостережень.

Наступним кроком отримані значення підставлялися у формулу t-критерію Стьюдента для залежних вибірок:

$$t = \frac{\bar{d}}{S_d/\sqrt{n}}.$$

Першим об'єктом аналізу були результати за методикою ТКІ К. Томаса та Р. Кілманна, яка оцінює п'ять сти-

Таблиця 4

Динаміка змін резильєнтності (за методикою CD-RISC-10)

Рівень резильєнтності	Діапазон балів	До програми	Після програми	Зміна	Середній бал до	Середній бал після	Динаміка
Низький	0-25	10 (33,3%)	0 (0%)	-33,3%	22,2	-	-
Середній	26-30	12 (40,0%)	11 (36,7%)	-3,3%	27,6	29,2	+1,6
Високий	31-40	8 (26,7%)	19 (63,3%)	+36,6%	33,3	33,8	+0,5
Загалом	-	100%	100%	-	27,0	31,3	+4,3 (+15,9%)

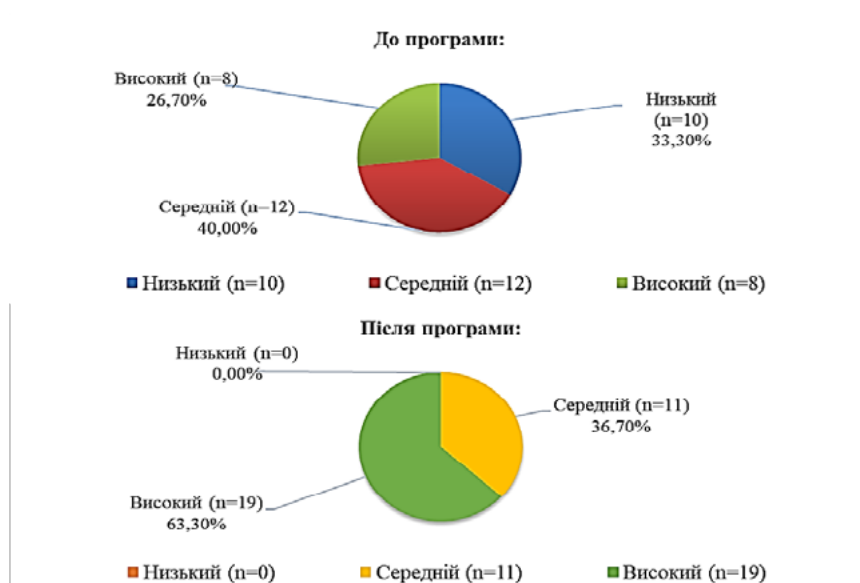


Рис. 6. Порівняльні сегментні діаграми розподілу учасників за рівнями резильєнтності «до» та «після» програми (методика CD-RISC-10)

лів конфліктної поведінки. Аналіз проводився окремо для кожного стилю, що дозволило виявити специфічний вплив програми на різні аспекти конфліктної взаємодії. Особлива увага приділялася стилю співпраці як найбільш конструктивному, що дозволяє оцінити ефективність тренінгу у розвитку навичок пошуку спільних рішень, врахування інтересів усіх сторін та досягнення позитивного результату в конфліктних ситуаціях (табл. 5).

Таблиця 5

Статистичні показники змін стилю співпраця

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	6,2
Середнє значення після програми (M_2)	8,1
Середня різниця ($d\bar{\{d\}} d'$)	+1,9
Стандартне відхилення різниць (Sd)	1,06
Стандартна помилка середнього (SE)	0,19
t-критерій емпіричний	9,82
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	1,79

Розрахований емпіричний t-критерій для стилю співпраці ($t = 9,82$) значно перевищує критичне значення ($t_{кр} = 3,659$) при 29 ступенях свободи, а розмір ефекту (Cohen's $d = 1,79$) свідчить про сильний практичний вплив програми. Це підтверджує, що тренінг статистично та практично значущо підвищив застосування найбільш конструктивного стилю поведінки в конфліктних ситуаціях.

Наступним етапом оцінювали зміни за стилем уникнення, який у констатувальному експерименті виявився проблемним. Показник стилю уникнення продемонстрував найбільше абсолютне зниження серед деструктивних стратегій: середнє падіння склало 1,8 бали, що свідчить про перехід студентів від ухилення до більш активної та конструктивної участі у вирішенні конфліктів (табл. 6).

Таблиця 6

Статистичні показники змін стилю уникнення

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	6,3
Середнє значення після програми (M_2)	4,5
Середня різниця ($d\bar{\{d\}} d'$)	-1,8
Стандартне відхилення різниць (Sd)	1,03
Стандартна помилка середнього (SE)	0,19
t-критерій емпіричний	-9,53
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	1,74

Розрахований емпіричний t-критерій ($t = -9,53$) за абсолютним значенням значно перевищує критичне значення ($t_{кр} = 3,659$) при 29 ступенях свободи, що підтверджує статистично високозначуще зниження рівня використання стилю уникнення. Дуже великий

розмір ефекту (Cohen's $d = 1,74$) свідчить про потужний практичний вплив програми. Це демонструє високу ефективність вправ, спрямованих на подолання страху конфронтації, розвиток напористості та освоєння технік ініціювання превентивних розмов, які були ключовими компонентами тренінгу.

Наступним етапом аналізу є оцінка змін за стилем суперництва, який також потребував корекційного впливу у групі. Показник цього стилю продемонстрував помірно, проте стабільне зниження у більшості учасників. Середнє зменшення на 1,3 бали свідчить про зниження надмірно агресивних і домінуючих стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях (табл. 7).

Таблиця 7

Статистичні показники змін стилю суперництво

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M_1)	6,3
Середнє значення після програми (M_2)	5,0
Середня різниця ($d\bar{\{d\}} d'$)	-1,3
Стандартне відхилення різниць (Sd)	0,79
Стандартна помилка середнього (SE)	0,14
t-критерій емпіричний	-9,01
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний ($p < 0,001$)	3,659
Рівень значущості	$p < 0,001$
Розмір ефекту (Cohen's d)	1,65

Розрахований емпіричний t-критерій ($t = -9,01$) за абсолютним значенням значно перевищує критичне значення ($t_{кр} = 3,659$) при 29 ступенях свободи, що підтверджує статистично високозначуще зниження рівня використання стилю суперництва. Великий розмір ефекту (Cohen's $d = 1,65$) свідчить про потужний практичний вплив програми та ефективність вправ, спрямованих на розвиток емпатії, активного слухання та пошук win-win рішень.

Для комплексного відображення результатів також було складено зведену таблицю статистичних показників за всіма стилями конфліктної поведінки (табл. 8).

Зведений статистичний аналіз за всіма стилями конфліктної поведінки підтверджує високу ефективність програми у трансформації профілю конфліктної поведінки. Чотири з п'яти стилів демонструють статистично високозначущі зміни на рівні $p < 0,001$ із великими розмірами ефектів (Cohen's d від 1,33 до 1,79), що значно перевищує загальноприйняті стандарти для сильного ефекту. Лише стиль пристосування продемонстрував помірні зміни ($p < 0,05$, Cohen's $d = 0,40$), що є очікуваним результатом, оскільки цей стиль не входив до пріоритетних цілей корекційного впливу.

Далі розглянуто результати за методикою «Шкала сприйняття стресу» (PSS-10), яка відображає рівень сприйнятого стресу учасників. Дані показують стабільне зниження рівня стресу у всіх учасників програми. Середнє зниження на 5,2 бали є клінічно значущим, оскільки воно забезпечило перехід значної частини респондентів із високого рівня стресу до помірного або навіть низького рівня (табл. 9).

Зведена таблиця статистичних показників за стилями конфліктної поведінки (методика ТКІ)

Стиль	M ₁	M ₂	$d\bar{\{d\}} d^-$	t-emp	df	p	Cohen's d
Суперництво	6,3	5,0	-1,3	-9,01	29	<0,001	1,65
Співпраця	6,2	8,1	+1,9	9,82	29	<0,001	1,79
Компроміс	6,4	7,5	+1,1	7,26	29	<0,001	1,33
Уникнення	6,3	4,5	-1,8	-9,53	29	<0,001	1,74
Пристосування	5,4	5,8	+0,4	2,18	29	<0,05	0,40

Таблиця 9

Статистичні показники змін рівня сприйнятого стресу

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M ₁)	23,2
Середнє значення після програми (M ₂)	18,0
Середня різниця ($d\bar{\{d\}} d^-$)	-5,2
Стандартне відхилення різниць (Sd)	1,78
Стандартна помилка середнього (SE)	0,33
t-критерій емпіричний	-16,08
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний (p<0,001)	3,659
Рівень значущості	p < 0,001
Розмір ефекту (Cohen's d)	2,94

Таблиця 10

Статистичні показники змін рівня резильєнтності

Статистичний показник	Значення
Середнє значення до програми (M ₁)	27,0
Середнє значення після програми (M ₂)	31,3
Середня різниця ($d\bar{\{d\}} d^-$)	+4,3
Стандартне відхилення різниць (Sd)	1,56
Стандартна помилка середнього (SE)	0,28
t-критерій емпіричний	15,18
Ступені свободи (df)	29
t-критерій критичний (p<0,001)	3,659
Рівень значущості	p < 0,001
Розмір ефекту (Cohen's d)	2,77

Розрахований емпіричний t-критерій ($t = -16,08$) за абсолютним значенням суттєво перевищує критичне значення ($t_{кр} = 3,659$) при 29 ступенях свободи, що свідчить про статистично високозначуще зниження рівня сприйнятого стресу. Надзвичайно великий розмір ефекту (Cohen's $d = 2,94$) демонструє сильний практичний вплив програми та є найвищим серед усіх оцінюваних параметрів. Це підтверджує високу ефективність методик емоційної регуляції, когнітивного реструктурування та розвитку резильєнтності, опанованих учасниками протягом програми.

Четвертим етапом аналізу є оцінка змін за методикою «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона» (CD-RISC-10), яка вимірює рівень психологічної стійкості учасників. Результати демонструють стабільне зростання резильєнтності у всіх учасників програми. Середнє підвищення на 4,3 бали свідчить про значущий перехід більшості студентів-психологів до вищих рівнів психологічної стійкості та здатності ефективно протистояти стресовим навантаженням (табл. 10).

Статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента підтвердив високу ефективність соціально-психологічного тренінгу з попередження конфліктної поведінки. Усі показники, окрім стилю пристосування, продемонстрували статистично високозначущі зміни ($p < 0,001$).

За методикою ТКІ: співпраця зросла на 1,9 бали (+30,6%, $t = 9,82$, $d = 1,79$); уникнення знизилося на 1,8 бали (-28,6%, $t = -9,53$, $d = 1,74$); суперництво зменшилося на 1,3 бали (-20,6%, $t = -9,01$, $d = 1,65$); компроміс зріс на 1,1 бали (+17,2%, $t = 7,26$, $d = 1,33$).

За методикою PSS-10 середній рівень стресу знизився на 5,2 бали (-22,4%, $t = -16,08$, $d = 2,94$), що

свідчить про потужний вплив тренінгу на управління стресом. За методикою CD-RISC-10 резильєнтність підвищилася на 4,3 бали (+15,9%, $t = 15,18$, $d = 2,77$) через активізацію ключових ресурсів: гнучкого оптимізму, самоефективності, соціальної підтримки, сенсу життя та адаптивних копінг-стратегій.

Комплексний аналіз підтверджує, що програма сприяла трансформації профілю конфліктної поведінки у бік конструктивних стратегій, суттєвому зниженню сприйнятого стресу та значному підвищенню резильєнтності, демонструючи як статистичну, так і клінічну значущість результатів.

Висновки. Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що впровадження соціально-психологічного тренінгу з попередження конфліктної поведінки в умовах соціальної нестабільності є високоефективним заходом. Програма сприяє:

1. Трансформації профілю конфліктної поведінки: зростання конструктивних стилів (співпраця та компроміс) та зниження деструктивних (уникнення та суперництво).

2. Зниженню рівня сприйнятого стресу: значне зменшення середнього балу та повне усунення високого рівня стресу серед учасників.

3. Підвищенню психологічної стійкості (резильєнтності): збільшення кількості учасників з високим рівнем резильєнтності та усунення низьких показників.

Програма може розглядатися як ефективний інструмент психологічної підтримки студентів-психологів та інших груп, що функціонують в умовах соціальної нестабільності, і є перспективною для подальшого використання та адаптації в навчальному та професійному середовищі.

Література:

1. Брайченко О. М., Санникова О. П., Помиткіна Л. В. *Психологія конфлікту* : навч. посібник. Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського, 2015. 89 с. URL: http://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2015/12/psychology_conflict.pdf
2. Гаврилюк К. К. Політична криза в сучасній Україні: причини виникнення та фактори розвитку. Міжнародні відносини: теоретико-практичні аспекти. 2019. № 3. С. 20–29. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe
3. Дубовик Н. А. Інституційні та культурні чинники як детермінанти політичних конфліктів в Україні. *Український політико-правовий дискурс*. 2024. № 2. URL: <https://ppdnz.com.ua/index.php/home/article/download/8/9>
4. Духневич В. М. та ін. Негативні психологічні явища у політико-правовій сфері в умовах воєнного конфлікту: шляхи і засоби запобігання: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 214 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722412/1/DukhnevichPosibnik2020-maket.pdf>
5. Коробка Л. М. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с. URL: <https://www.ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/KorobkaSpilnotaMonograph.pdf>
6. Кочубейник О. М. Надзвичайна ситуація як соціальна конструкція. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 273 с. URL: <https://psy-lpr.at.ua/Materials/2022-Final/KochubeynikMonogr2023maket.pdf>
7. Khan A. R., Altalbe A. Potential impacts of Russo-Ukraine conflict and its psychological consequences among Ukrainian adults: the post-COVID-19 era. *Frontiers in Public Health*. 2023;11:1280423. doi:10.3389/fpubh.2023.1280423. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10568327>
8. Rizzi D., et al. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*. 2023. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1266125/full>

References:

1. Braichenko, O. M., Sannykova, O. P., & Pomytkina, L. V. (2015). *Psykhohohiia konfliktu* [Psychology of conflict]. Kyiv : KPI imeni Ihoria Sikorskoho. Retrieved from http://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2015/12/psychology_conflict.pdf
2. Havryliuk, K. K. (2019). Politychna kryza v suchasni Ukraini: prychny vynyknennia ta faktory rozvytku [Political crisis in modern Ukraine: Causes and development factors]. *Mizhnarodni vidnosyny: teorytyko-praktychni aspekty*, 3, 20–29. Retrieved from http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe
3. Dubovyk, N. A. (2024). Instytutsiini ta kulturni chynnyky yak determinanty politychnykh konfliktiv v Ukraini [Institutional and cultural factors as determinants of political conflicts in Ukraine]. *Ukrainskyi polityko-pravovyi dyskurs*, 2. Retrieved from <https://ppdnz.com.ua/index.php/home/article/download/8/9>
4. Dukhnevych, V. M., et al. (2020). *Nehatyvni psykhologichni yavyshcha u polityko-pravovii sferi v umovakh voiennoho konfliktu: shliakhy i zasoby zapobihannia* [Negative psychological phenomena in the political and legal sphere under conditions of armed conflict: Ways and means of prevention]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722412/1/DukhnevichPosibnik2020-maket.pdf>
5. Korobka, L. M. (2019). *Spilnota v umovakh voiennoho konfliktu: psykhologichni stratehii adaptatsii* [Community in conditions of armed conflict: Psychological adaptation strategies]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. Retrieved from <https://www.ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/KorobkaSpilnotaMonograph.pdf>
6. Kochubeinyk, O. M. (2023). *Nadzvychnaina sytuatsiia yak sotsialna konstruktsiia* [Emergency situation as a social construction]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. Retrieved from <https://psy-lpr.at.ua/Materials/2022-Final/KochubeynikMonogr2023maket.pdf>
7. Khan, A. R., & Altalbe, A. (2023). Potential impacts of Russo-Ukraine conflict and its psychological consequences among Ukrainian adults: The post-COVID-19 era. *Frontiers in Public Health*, 11, 1280423. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1280423>
8. Rizzi, D., et al. (2023). Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: A systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1266125/full>

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026