

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту



ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Рішенням засідання кафедри
педагогіки, психології та
менеджменту

Протокол № 6 від 08 травня 2026 р.
завідувачка кафедри, професор

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

підпис

**«САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ
ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ КОНФЛІКТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО
СТАНУ»**

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-24-11-зМ

МОДІНА Олена Євгенівна

(підпис)

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
професор

ХОМЧУК Олена Павлівна

(підпис)

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Модіна Олена Євгенівна, група ПС-24-11-ЗМ

Назва: Самооцінка як чинник стратегії поведінки особистості в ситуації конфлікту в умовах воєнного стану

Керівник: Хомчук Олена Павлівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 0.97%

Мікропробіли: 1

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 0,97% встановлено високим. Високій рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування

Дата 08.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



ДЛЯ ЗАТВЕРДЖУЮ
завідувачка кафедри, професор

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

19» *et cetera* 2026 року

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу здобувачці освіти Модіній Олені Євгенівні

Тема роботи: Самооцінка як чинник стратегії поведінки особистості в ситуації конфлікту в умовах воєнного стану

Наукова керівниця: Хомчук Олена Павлівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту

Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО»
НАПН України

Затверджено наказом БІНПО № 01-06/01 від 12 січня 2026 р.

Строк подання здобувачем освіти роботи 04 травня 2026 р.

Вихідні дані до роботи: наукові праці вітчизняних та зарубіжних учених з проблем самооцінки особистості, стратегій поведінки у конфлікті, психології конфлікту, соціального стресу, резильєнтності та психологічної адаптації в умовах воєнного стану; монографії, статті у фахових наукових виданнях, матеріали сучасних психологічних досліджень, представлені у періодичних виданнях та електронних наукових ресурсах; результати власного емпіричного дослідження авторки.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння феномену самооцінки особистості.

2. Розкрити психологічний зміст конфліктної поведінки особистості в умовах соціального стресу та воєнного стану.
3. Визначити психологічні особливості формування самооцінки та стратегій поведінки жінок у конфлікті.
4. Обґрунтувати методику та організацію емпіричного дослідження самооцінки та стратегій поведінки у конфлікті.
5. Емпірично дослідити рівень самооцінки, резильєнтності та особливості стратегій конфліктної поведінки у жінок.
6. Встановити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та вибором стратегії поведінки у конфлікті.
7. Розробити, впровадити та проаналізувати ефективність тренінгової програми розвитку конструктивних стратегій поведінки у конфлікті.
8. Узагальнити результати дослідження та сформулювати висновки.

Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1	Хомчук О.П. доктор психологічних наук, професор	12.01.2026	16.03.2026
2	Хомчук О.П. доктор психологічних наук, професор	17.03.2026	13.04.2026
3	Хомчук О.П. доктор психологічних наук, професор	14.04.2026	28.04.2026

Дата видачі завдання 12 січня 2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу для емпіричного дослідження	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	виконано
5	Виконання розділу 1	березень	виконано
6	Виконання розділу 2	квітень	виконано
7	Виконання розділу 3	квітень	виконано
8	Формулювання висновків	квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Здобувач/ка освіти



(підпис)

Олена МОДИНА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник роботи



(підпис)

Олена ХОМЧУК

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

**наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня групи ПС-24-11-зМ**

Модіній Олені Євгенівні

за темою: «Самооцінка як чинник стратегії поведінки особистості в ситуації конфлікту в умовах воєнного стану»

Актуальність даної теми полягає у зростанні рівня соціального стресу, психологічної напруги та конфліктності міжособистісної взаємодії в умовах воєнного стану в Україні. У сучасних умовах особливого значення набуває проблема внутрішніх психологічних ресурсів особистості, зокрема самооцінки, яка визначає особливості самосприйняття, емоційної саморегуляції та вибору стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та поведінковими стратегіями жінок у конфлікті є актуальним як у теоретичному, так і у практичному аспектах психологічної науки та практики.

У кваліфікаційній роботі магістра розкрито теоретичні засади феномену самооцінки, її структури, функцій та ролі у регуляції поведінки особистості. Здійснено теоретичний аналіз проблеми конфліктної поведінки особистості в умовах соціального стресу та воєнного стану, розглянуто психологічні особливості формування самооцінки й стратегій поведінки жінок у кризових умовах. У практичній частині роботи представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед 60 жінок віком від 26 до 71 років.

Здобувачка продемонструвала високий рівень підготовленості до науково-дослідної діяльності, уміння працювати з вітчизняними та зарубіжними

науковими джерелами, логічно й аргументовано викладати матеріал, здійснювати аналіз та узагальнення отриманих результатів. Робота характеризується цілісністю структури, послідовністю викладу та належним рівнем наукової аргументації.

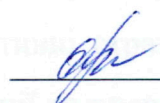
Особливої уваги заслуговує практична складова дослідження. Авторкою розроблено та апробовано тренінгову програму розвитку конструктивних стратегій поведінки у конфлікті, спрямовану на підвищення рівня самооцінки, розвиток навичок комунікації, емоційної саморегуляції та конструктивної взаємодії. Важливо, що при створенні програми здобувачка використала власний практичний досвід проведення трансформаційних ігор, тренінгів та коучингових практик, що підвищує прикладну цінність дослідження.

Матеріал роботи викладено грамотно, логічно та послідовно. Висновки до кожного розділу відповідають поставленим завданням дослідження, а загальні висновки є обґрунтованими та відображають результати проведеної наукової роботи.

Результати дослідження апробовано шляхом участі у студентському освітньому форумі «Академічна доброчесність: від законодавчих вимог до етичних принципів освітньої діяльності», що відбувся 24 квітня 2026 року в рамках Міжнародної онлайн-виставки «Освіта та кар'єра – 2026».

Рівень оригінальності кваліфікаційної роботи відповідає встановленим вимогам академічної доброчесності. Вважаємо, що кваліфікаційна робота Модіної Олени Євгенівни виконана на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена відповідно до встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує 95 балів (оцінка ECTS — А, оцінка за національною шкалою — «відмінно»).

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, професор  Хомчук О.П.

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 113 сторінки, 6 рисунків, 29 таблиць, 5 додатків, 97 літературних джерел.

Мета дослідження: визначити вплив рівня самооцінки на вибір стратегії поведінки особистості у конфліктних ситуаціях в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження: самооцінка жінок дорослого віку.

Предмет дослідження: вплив рівня самооцінки на вибір стратегії поведінки у конфліктній ситуації.

У кваліфікаційній магістерській роботі досліджено проблему взаємозв'язку самооцінки та стратегій поведінки особистості у конфліктних ситуаціях в умовах воєнного стану. Узагальнено теоретичні підходи до розуміння феномену самооцінки, її структури, функцій та ролі у регуляції поведінки. Проаналізовано особливості конфліктної поведінки особистості в умовах соціального стресу та визначено основні стратегії реагування у конфлікті.

Основні методи дослідження. Для реалізації мети та завдань дослідження використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел; психодіагностичні методики — методика дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн, методика визначення стратегій поведінки у конфлікті Томаса–Кілманна, шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10); методи математичної статистики — описова статистика, кореляційний аналіз Спірмена, критерій Манна–Уїтні.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі онлайн-опитування серед жінок, які проживають в умовах воєнного стану. У дослідженні взяли участь 60 респонденток віком від 26 до 71 року.

За результатами дослідження встановлено, що рівень самооцінки має значущий вплив на вибір стратегії поведінки у конфлікті. Особи з вищим рівнем самооцінки частіше обирають конструктивні стратегії (співпраця, компроміс), демонструють вищий рівень саморегуляції та впевненості. Натомість занижена

самооцінка пов'язана зі схильністю до уникнення конфліктів, поступливості та труднощами у відстоюванні власної позиції.

Виявлено взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем резильєнтності, що підтверджує роль внутрішніх психологічних ресурсів у регуляції поведінки в умовах стресу.

Розроблено та апробовано тренінгову програму розвитку конструктивних стратегій поведінки у конфлікті, спрямовану на підвищення рівня самооцінки, розвиток навичок комунікації та емоційної саморегуляції. Показано позитивну динаміку змін після впровадження програми.

Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного консультування, психокорекційній роботі, тренінговій діяльності, а також у підготовці фахівців психологічного профілю.

Апробація результатів дослідження.

Основні положення та результати кваліфікаційної магістерської роботи апробовано шляхом участі у студентському освітньому форумі «Академічна доброчесність: від законодавчих вимог до етичних принципів освітньої діяльності», що відбувся 24 квітня 2026 року в рамках Міжнародної онлайн-виставки «Освіта та кар'єра – 2026» (Сертифікат «№00-01/0022»).

Ключові слова: самооцінка, конфлікт, стратегія поведінки, резильєнтність, соціальний стрес, воєнний стан, жінки, психокорекція.

ABSTRACT

Master's thesis: 113 pages, 6 figures, 29 tables, 5 appendices, 97 references.

Research aim: to determine the impact of self-esteem level on the choice of behavioral strategies in conflict situations under martial law.

Object of Study: self-esteem of adult women.

Subject of Study: the influence of self-esteem level on the choice of behavioral strategies in conflict situations.

The master's thesis examines the problem of the relationship between self-esteem and behavioral strategies in conflict situations under martial law. Theoretical approaches to understanding the phenomenon of self-esteem, its structure, functions, and role in behavior regulation are generalized. The peculiarities of conflict behavior under conditions of social stress are analyzed, and the main strategies of responding to conflict are identified.

Main research methods. To achieve the research aim and objectives, a комплекс theoretical and empirical methods was used: analysis, generalization, and systematization of scientific sources; psychodiagnostic methods — the Dembo–Rubinstein self-esteem assessment technique, the Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument, and the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10); statistical methods — descriptive statistics, Spearman's rank correlation coefficient, and the Mann–Whitney U test.

Experimental base of the study. The empirical study was conducted using an online survey among women living under martial law. The sample consisted of 60 respondents aged 26 to 71.

The results of the study indicate that the level of self-esteem has a significant impact on the choice of behavioral strategies in conflict situations. Individuals with higher self-esteem tend to choose constructive strategies (collaboration, compromise) and demonstrate higher levels of self-regulation and confidence. In contrast, lower self-esteem is associated with a tendency to avoid conflicts, compliance, and difficulties in asserting one's own position.

A relationship between self-esteem and resilience level was identified, confirming the role of internal psychological resources in regulating behavior under stress conditions.

A training program aimed at developing constructive conflict behavior strategies was designed and implemented. The program focuses on increasing self-esteem, improving communication skills, and enhancing emotional self-regulation. Positive dynamics of changes after the implementation of the program were demonstrated.

The results of the study can be applied in psychological counseling, psycho-correctional work, training activities, and in the professional training of psychologists.

Approbation of research results. The main provisions and results of the master's thesis were tested through participation in the Student Educational Forum "Academic Integrity: From Legislative Requirements to Ethical Principles of Educational Activity," held on April 24, 2026, within the framework of the International Online Exhibition "Education and Career – 2026" (Certificate No. 00-01/0022).

Keywords: self-esteem, conflict, behavioral strategies, resilience, social stress, martial law, women, psycho-correction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ТА СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ.....	17
1.1. Самооцінка як психологічний феномен.....	17
1.2. Проблема конфліктної поведінки особистості в умовах соціального стресу.....	25
1.3. Психологічні особливості формування самооцінки та стратегій поведінки у жінок в умовах соціального стресу та військового стану.....	31
Висновки до розділу 1.....	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ТА СТРАТЕГІЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЖІНОК.....	42
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей самооцінки та стратегій конфліктної поведінки в жінок.....	42
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей самооцінки та стратегій конфліктної поведінки в жінок.....	55
2.3. Особистісні характеристики жінок з різними стратегіями поведінки у конфлікті.....	62
Висновки до розділу 2.....	70
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ.....	73
3.1. Теоретичне обґрунтування психокорекційної роботи з розвитку конструктивних стратегій поведінки у конфлікті.....	73
3.2. Тренінгова програма розвитку конструктивних стратегій поведінки у конфлікті.....	78
3.3. Результати апробації тренінгової програми розвитку конструктивних стратегій поведінки у конфлікті.....	85
Висновки до розділу 3.....	90

ВИСНОВКИ.....	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	96
ДОДАТКИ.....	106

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена тим, що самооцінка є важливою психологічною характеристикою особистості, яка визначає особливості самосприйняття, впливає на регуляцію поведінки, прийняття рішень, взаємодію з іншими та оцінювання власної ефективності в різних життєвих ситуаціях. У контексті конфліктної поведінки самооцінка набуває особливого значення, оскільки в умовах емоційної напруги актуалізуються внутрішні механізми самозахисту, самоствердження та вибору способу реагування. Від рівня самооцінки значною мірою залежить здатність особистості відстоювати власну позицію, зберігати емоційну рівновагу, приймати іншу точку зору та обирати конструктивні способи взаємодії.

У сучасній Україні ця проблема набуває особливої ваги внаслідок тривалого впливу воєнного стану на суспільне й особисте життя. Війна посилює соціальний стрес, невизначеність, емоційне напруження та ускладнює повсякденну комунікацію, через що конфлікт доцільно розглядати як форму поведінкового реагування, що формується під впливом хронічного напруження. Особливої уваги потребує жіноча вибірка, оскільки в умовах війни жінки нерідко поєднують численні соціальні, професійні, сімейні та підтримувальні ролі, що позначається на їхньому емоційному стані, самосприйнятті та способах реагування у складних міжособистісних ситуаціях. За таких обставин самооцінка виступає важливим внутрішнім чинником, який може впливати на вибір стратегії поведінки в конфлікті та визначати схильність до уникнення, поступливості, жорсткого відстоювання позиції або пошуку взаємоприйняттого рішення.

Актуальність теми посилюється і потребами сучасної психологічної практики в Україні, оскільки в умовах воєнного стану особливого значення набувають психодіагностика, консультування та психокорекційна допомога, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, підтримку конструктивних способів реагування та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. Проблема самооцінки, конфліктної поведінки, стратегій реагування в напружених

соціальних обставинах і психологічних ресурсів адаптації в умовах війни привертає увагу як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Так, особливості поведінки особистості у конфліктній взаємодії розглядали А. Надточій і Н. Підбуцька [21], вплив емоційного інтелекту на вибір стратегії поведінки в конфлікті досліджували Д. Бондарчук і Н. Проскурка [3], психологічні стратегії вирішення конфліктів аналізувала О. Горіна [6]. Проблеми копінг-стратегій, стресостійкості та долаючої поведінки в умовах воєнного стану висвітлено у працях І. Забутої [8], М. Крапиви, Є. [15] Потапчука та О. Міщенко [29], а питання психологічної адаптації особистості до умов війни та стратегій забезпечення життєдіяльності в кризових умовах розкрито у роботах Ю. Колісник-Гуменюк [14] і Л. Калашнікової [12].

Значення резильєнтності як ресурсу особистості відображено у працях Л. Пляки [26], а також у роботах S. Yoon, C. Tomlinson, J. Benavides [95], Y. Chang, C. Stanek, X. Wang [93], M. Ishiekwene, E. Mariscal, J. Duron, K. Howell, L. Egan, H. Park, J. Lam і J. Gatt [49]. Проблематика самооцінки представлена у працях R. Luhtanen і J. Crocker [62], окремі аспекти самосприйняття й психологічної чутливості до соціального контексту відображено у роботі L. Beaulieu і C. Jimenez-Gomez [42], питання психологічної підтримки та адаптивного реагування висвітлено у праці A. King, C. Plateau, M. Turner, P. Young і J. Barker [60], а ширші соціально-психологічні механізми реагування особистості на напружені суспільні умови розкрито у роботі A. Skinner-Dorkenoo, M. George, J. Wages, S. Sánchez і S. Perry [84].

Попри це, недостатньо цілісно дослідженим залишається питання взаємозв'язку рівня самооцінки жінок із вибором стратегій поведінки у конфлікті в умовах воєнного стану в сучасній Україні.

Мета дослідження полягає у визначенні впливу рівня самооцінки на вибір стратегії поведінки особистості у конфліктних ситуаціях в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження – самооцінка жінок раннього дорослого віку.

Предмет дослідження – самооцінка, як чинник вибору стратегії поведінки в конфліктній ситуації.

Гіпотеза дослідження: рівень самооцінки жінки впливає на вибір нею певної стратегії поведінки в конфліктній ситуації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо поняття самооцінки, її структури, формування та впливу на особистість;
2. Розглянути класифікацію та особливості поведінкових стратегій у конфлікті;
3. Провести емпіричне дослідження серед жінок, які проживають в умовах воєнного стану;
4. Встановити кореляції між рівнем самооцінки та домінантною конфліктною стратегією;
5. Розробити та апробувати тренінгову програму.

Методи дослідження:

теоретичні – аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

емпіричні – анкетування, а методика визначення рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн, методика визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації Томаса-Кілманна, шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), а також авторські трансформаційні підходи: МАК-практики, коучінг, ігрові техніки («КешФлоу», «Драйв»);

математико-статистичні – описова статистика, частотний аналіз, критерії відмінності (u-критерій Мана-Уїтні), кореляційний аналіз (ρ -коефіцієнт кореляції Спірмена).

Характеристика дослідницької вибірки. В дослідженні прийняли участь 60 жінок, віком від 26 до 71 років. Всі учасники були проінформовані в етичних засадах дослідження та дали згоду на обробку та подальший аналіз результатів опитування.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що результати можуть бути використані у психологічній практиці для більш глибокого розуміння взаємозв'язку між рівнем самооцінки жінок і вибором стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях в умовах воєнного стану.

Структура кваліфікаційної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів – теоретичного, методологічного та емпіричного, які в свою чергу поділяються на підрозділи, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи склав 103 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ТА СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ

1.1. Самооцінка як психологічний феномен

Самооцінка в психології розглядається як інтегрований компонент системи уявлень особистості про себе, який відображає узагальнене ставлення до власних якостей, можливостей і життєвих досягнень, а також виконує функцію внутрішнього критерію оцінювання власної діяльності та досвіду. Її зміст формується на перетині когнітивних уявлень про себе та емоційного ставлення до цих уявлень, що забезпечує цілісність самосприйняття та стабільність образу «Я» у різних життєвих ситуаціях [50]. У дослідженнях, присвячених структурі самоконцепції, підкреслюється, що самооцінка складовою ширшої системи самосвідомості, яка включає знання про себе, самоідентичність і рефлексивні процеси, що забезпечують узгодженість внутрішнього досвіду особистості [56].

У сучасному психологічному дискурсі самооцінка розглядається як багатовимірне утворення, яке включає оцінку особистістю власних можливостей, моральних якостей, соціального статусу та результатів діяльності, при цьому її зміст визначається індивідуальним досвідом і соціальними умовами розвитку [9]. Акцентується увага на тому, що самооцінка виконує інтегративну функцію, об'єднуючи різні аспекти самосприйняття у відносно цілісну систему, яка регулює поведінку та визначає рівень активності особистості у різних сферах життєдіяльності [13]. Її зв'язок із самосприйняттям розглядається як основа психологічного благополуччя, оскільки здатність позитивно оцінювати себе сприяє внутрішній стабільності та адаптивності в умовах змін [13].

Значущість самооцінки проявляється у навчальній діяльності, де виступає чинником, що визначає рівень досягнень, мотивацію та ставлення до власних результатів. Емпіричні дані свідчать, що вищий рівень самооцінки корелює з більшою впевненістю у власних можливостях, здатністю долати труднощі та досягати кращих результатів у навчанні, тоді як її занижений рівень

супроводжується невпевненістю, уникненням складних завдань і зниженням ефективності діяльності [30]. Такий вплив самооцінки на поведінку підтверджує її регулятивну функцію, яка проявляється у визначенні рівня домагань і виборі стратегій дії.

Самооцінка також виступає важливим чинником внутрішньо-особистісної гармонії, оскільки її дисбаланс може зумовлювати виникнення внутрішніх конфліктів, пов'язаних із розбіжністю між реальним і бажаним образом «Я». Дослідження студентської молоді демонструють, що низька або нестабільна самооцінка пов'язана з підвищеною напруженістю, сумнівами у власних можливостях і труднощами у прийнятті рішень, що створює передумови для розвитку внутрішніх конфліктів і потребує спеціальних психологічних ресурсів для їх подолання [4].

Важливим аспектом дослідження самооцінки є її зв'язок із психологічним здоров'ям, особливо у контексті професійного розвитку жінок. Показано, що адекватна самооцінка сприяє збереженню емоційної стабільності, підвищує рівень задоволеності життям і виступає ресурсом ефективного функціонування у складних умовах, тоді як її зниження пов'язане з підвищеним рівнем тривожності, емоційним виснаженням і труднощами самореалізації [33]. У цьому контексті самооцінка розглядається як один із ключових показників психологічного здоров'я, який відображає ступінь узгодженості внутрішнього світу особистості.

Специфіка самооцінки жінок розкривається через особливості їх Я-концепції, яка формується під впливом вікових, соціальних і психологічних чинників. Дослідження показують, що самооцінка у жінок пов'язана з рівнем самосприйняття, задоволеністю міжособистісними стосунками та здатністю до емоційної саморегуляції, при цьому вікові зміни можуть супроводжуватися трансформацією уявлень про себе та переоцінкою життєвих пріоритетів [36]. Це свідчить про динамічний характер самооцінки, яка змінюється залежно від життєвого досвіду та соціального контексту.

Позитивні зміни у самооцінці можуть бути досягнуті в процесі психокорекційної роботи, із застосуванням арт-терапевтичних методів, які сприяють усвідомленню власних переживань і формуванню більш позитивного самоставлення. Дослідження показують, що участь у таких формах психологічної роботи сприяє підвищенню рівня самооцінки, зниженню внутрішньої напруженості та розвитку більш цілісного образу «Я» [22].

В умовах соціальних трансформацій і воєнних викликів самооцінка жінок зазнає додаткового впливу через переживання самотності, невизначеності та зміни соціальних зв'язків. Емпіричні дані свідчать, що самотність у таких умовах пов'язана зі зниженням позитивного самосприйняття та ускладненням емоційної регуляції, що відображає взаємозв'язок між соціальним досвідом і внутрішнім ставленням до себе [18]. Низька самооцінка, у свою чергу, асоціюється з підвищеним рівнем негативних психічних станів, тривожності, депресивності та емоційної нестабільності, що підтверджує її значення як чинника психологічної вразливості [11].

Зв'язок самооцінки з емоційною сферою проявляється також у формуванні психологічної залежності, де недостатній рівень самосприйняття може сприяти посиленню залежності від зовнішніх оцінок і міжособистісних відносин. Дослідження показують, що особливості емоційної регуляції та потреба у схваленні з боку інших людей тісно пов'язані з рівнем самооцінки, що визначає характер поведінки у соціальних взаємодіях [35]. Розвиток самооцінки як внутрішнього ресурсу пов'язаний із процесами самореалізації, які забезпечують відчуття значущості власної діяльності та сприяють особистісному зростанню [20].

У межах сучасних емпіричних підходів самооцінка визначається як показник інтеграції різних аспектів самосприйняття, що пов'язані з оцінкою власної ефективності, соціальної значущості та внутрішньої цінності. Дослідження демонструють, що узгодженість між окремими уявленнями про себе сприяє формуванню більш стабільної та позитивної самооцінки, тоді як суперечливість цих уявлень знижує її рівень і пов'язана з емоційною

нестабільністю [50]. У цьому контексті самооцінка виконує функцію інтегратора досвіду, який дозволяє особистості підтримувати відносну сталість самоставлення навіть за умов змін зовнішнього середовища.

Як компонент самосвідомості самооцінка тісно пов'язана з процесами саморефлексії та усвідомлення власних психологічних характеристик. Так, вона забезпечує оцінювання відповідності між реальним і бажаним образом себе, що визначає рівень внутрішньої узгодженості особистості та впливає на її психологічне благополуччя. У дослідженнях, проведених у контексті переживання складних соціальних умов, встановлено, що позитивна самооцінка пов'язана з вищими показниками психічного здоров'я, тоді як її зниження супроводжується підвищеним рівнем дистресу та труднощами адаптації [55]. Це свідчить про її значущість як внутрішнього ресурсу особистості, що підтримує стабільність самосприйняття в умовах невизначеності.

Характеристики самооцінки, такі як рівень, адекватність, стійкість і гнучкість, визначають специфіку її впливу на поведінку та внутрішній стан особистості. Рівень самооцінки відображає загальну позитивність або негативність ставлення до себе і пов'язаний із суб'єктивним відчуттям компетентності та впевненості. Адекватність проявляється у відповідності самооцінки реальним можливостям і досягненням, що забезпечує ефективне саморегулювання і знижує ризик дезадаптивних форм поведінки. Стійкість самооцінки характеризує її здатність зберігатися відносно незмінною під впливом зовнішніх оцінок, тоді як гнучкість визначає здатність до корекції власних уявлень про себе відповідно до нового досвіду [56]. Емпіричні дані свідчать, що гнучкість самосприйняття пов'язана з кращими показниками психологічного функціонування та здатністю до адаптації [88].

Функціональна роль самооцінки полягає у забезпеченні регуляції поведінки, вибору цілей і способів їх досягнення, а також формуванні ставлення до власних дій і результатів. Самооцінка виступає внутрішнім орієнтиром, який визначає рівень домагань, інтенсивність мотивації та характер реагування на успіхи і невдачі. Дослідження демонструють, що самооцінка пов'язана з

механізмами саморегуляції, з постановкою цілей і контролем імпульсів, що безпосередньо впливає на поведінкові стратегії особистості [88]. Крім того, встановлено, що особи з різним рівнем самооцінки використовують відмінні стратегії її підтримання, що проявляється у виборі способів інтерпретації власного досвіду та взаємодії з соціальним середовищем [77].

Самооцінка також визначає характер ставлення до себе, формуючи емоційне забарвлення самосприйняття та впливаючи на рівень самосприйняття. Самооцінка пов'язана з оцінкою власної значущості та цінності, що відображається у здатності особистості підтримувати позитивний образ себе навіть за умов невдач або критики. Емпіричні дані свідчать, що зниження самооцінки асоціюється з порушеннями поведінки та негативними змінами у самоконцепції, що підкреслює її роль у забезпеченні психологічної стабільності [71].

Уявлення про структурну організацію самооцінки пов'язане з розумінням її як багатовимірного психічного утворення, в якому поєднуються процеси пізнання себе, емоційного ставлення до власних якостей і способів поведінкового самопред'явлення. Концептуальний аналіз цього феномена показує, що самооцінка охоплює оцінку власної цінності, здатність до самосприйняття, переживання компетентності та внутрішню готовність підтримувати цілісність образу себе в різних життєвих контекстах. У цьому зв'язку її структура описується через сукупність взаємопов'язаних компонентів, кожен із яких забезпечує окремий аспект самоставлення та саморегуляції [41].

Когнітивний компонент самооцінки охоплює систему знань людини про власні риси, можливості, соціальні ролі та індивідуальні межі. Його зміст формується через інтерпретацію особистого досвіду та через узгодження окремих самоуявлень у відносно цілісний образ себе. Дослідження самості та ідентичності в межах психології особистості показують, що якість самоусвідомлення впливає на ступінь внутрішньої інтегрованості особистості, а відтак і на характер оцінювання себе. Більш диференційоване й реалістичне усвідомлення власних характеристик пов'язане з вищою узгодженістю

самооцінки та більшою здатністю до особистісної інтеграції [65]. Лонгітюдні дані також свідчать, що вищий рівень самооцінки в підлітковому віці асоціюється з кращими показниками когнітивного функціонування в наступні роки, що вказує на її зв'язок із продуктивністю пізнавальних процесів та ефективністю внутрішньої організації досвіду [92].

Емоційно-ціннісний компонент відображає переживання власної значущості, ступінь самосприйняття, чутливість до визнання або відторгнення та загальну афективну тональність ставлення до себе. У сучасних теоретичних моделях самооцінка описується як механізм, за допомогою якого особистість інтерпретує власне становище у соціальному середовищі та співвідносить його з очікуваннями значущого оточення. Зміни в емоційному стані, особливо тривога, напруження або впевненість, відображають процес оцінювання відповідності між власним уявленням про себе та досвідом соціальної включеності, що надає самооцінці виразного регулятивного змісту [40]. Дані нейропсихологічних досліджень показують, що самооцінка пов'язана з процесами соціального пізнання та емоційної регуляції, а її вищий рівень асоціюється з більш стійким опрацюванням досвіду соціального оцінювання та меншою вразливістю до переживання виключення [39]. Додатково встановлено, що самооцінка пов'язана зі специфікою того, як людина співвідносить власне бачення себе з уявленнями інших, а це означає, що її емоційно-ціннісний зміст формується у постійному діалозі між внутрішнім самосприйняттям і зовнішнім соціальним відгуком [85].

Поведінковий компонент самооцінки виявляється у способах самопрезентації, характері вибору дій, рівні домагань, наполегливості та особливостях реагування на труднощі. Самооцінка входить до механізмів саморегуляції через те, що впливає на очікування успіху, контроль поведінки та готовність до корекції власних дій. У дослідженнях розвитку позитивної молоді показано, що зміни самооцінки відбуваються паралельно зі змінами емоційної саморегуляції та психологічного благополуччя, а це вказує на її включеність у динаміку адаптивного функціонування особистості [66]. Роботи, присвячені освітнім інтервенціям, також демонструють, що ефективність формування

поведінкової саморегуляції значною мірою залежить від вихідного рівня самооцінки, оскільки визначає, наскільки людина готова до внутрішнього контролю, витримування фрустрації та перегляду звичних способів дії [87].

Формування самооцінки відбувається під впливом соціального оточення, попереднього досвіду успіху або невдачі, рефлексивної роботи та механізмів соціального порівняння. Соціальний контекст задає стандарти, з якими людина співвідносить себе, а також канали зворотного зв'язку, через які підтримується або підринається відчуття особистої цінності. У психології самості підкреслюється, що самосвідомість розгортається в мережі міжособистісних взаємодій, де значущі інші фактично стають дзеркалом, через яке уточнюється уявлення про себе та власні межі [65]. Рефлексія у цьому процесі виконує функцію смислового опрацювання досвіду, оскільки через неї оцінки окремих подій переходять у більш стійкі уявлення про власну компетентність, гідність і можливості. Теоретичні моделі підтримання самооцінки описують її як результат постійного співвіднесення між образом реального себе та внутрішніми стандартами, які актуалізуються в конкретних ситуаціях оцінювання, досягнення або міжособистісного порівняння [63].

Досвід успіху й невдачі має особливе значення для формування самооцінки, оскільки створює матеріал для узагальнення власної ефективності. Успішні дії закріплюють відчуття контролю, передбачуваності результату та впевненості у власних можливостях, тоді як повторювані невдачі можуть фіксувати негативні самосхеми та знижувати рівень самосприйняття. Вирішальним чинником є її інтерпретація, що залежить від уже сформованого образу себе та від здатності інтегрувати суперечливий досвід без руйнування внутрішньої цілісності. З огляду на це стабільність самооцінки набуває самостійного психологічного значення, оскільки опосередковує зв'язок між рисами особистості та життєвою задоволеністю. Особи з більш стабільною самооцінкою демонструють вищий рівень благополуччя й меншу залежність від ситуативних коливань зовнішніх оцінок [58].

Механізм соціального порівняння входить до числа ключових процесів, через які самооцінка уточнюється та підтримується. Людина оцінює себе через співвіднесення власних досягнень, рис і життєвих перспектив із досягненнями та якостями інших людей. У цих процесах важливе місце посідає його когнітивне й емоційне опрацювання. Якщо порівняння інтегрується в особистісний досвід як джерело саморозуміння, може сприяти уточненню самооцінки та розширенню самосвідомості. Якщо ж переживається як хронічне підтвердження невідповідності, самооцінка набуває крихкого і реактивного характеру, що ускладнює саморегуляцію та підвищує чутливість до зовнішнього схвалення [40].

Роль самооцінки у виборі способів реагування виявляється через її вплив на оцінку ситуації, прогнозування наслідків і ступінь психологічної готовності до дії. Самооцінка визначає, чи буде складна ситуація сприйматися як виклик, що допускає подолання, чи як загроза, яка підтверджує власну неспроможність. Через цей механізм самооцінка впливає на характер саморегуляції, інтенсивність емоційного залучення та можливість зберігати контроль у стані напруження. Дані інтервенційних досліджень показують, що цілеспрямована робота з емоційною регуляцією та самосприйняттям здатна покращувати окремі компоненти самооцінки, а це свідчить про її пластичність та включеність у процеси психологічної корекції й розвитку [67].

Значення самооцінки для особистісного розвитку пов'язане з тим, що задає внутрішню рамку, в межах якої людина інтерпретує власний досвід, вибудовує цілі та приймає рішення щодо подальшого самоздійснення. Від її якості залежить рівень відкритості до нового досвіду, здатність витримувати внутрішні суперечності та спрямованість на самозміну. У прикладних дослідженнях показано, що складові самоконцепції, включно із самооцінкою, впливають на вибір поведінки в різних сферах життя, оскільки визначають міру особистісної залученості, відчуття відповідності власним цінностям та готовність підтримувати обраний стиль дії [54]. У цьому сенсі самооцінка постає як один із центральних механізмів особистісного розвитку, що поєднує самопізнання,

емоційне самоставлення та регуляцію поведінки в єдину систему внутрішньої організації особистості.

1.2. Проблема конфліктної поведінки особистості в умовах соціального стресу

Конфліктна поведінка особистості розглядається як специфічна форма реагування на суперечності, що виникають у процесі взаємодії з іншими людьми або в межах внутрішнього досвіду, де зіткнення потреб, цінностей чи очікувань породжує психічне напруження та потребу його зниження через певні дії. У цьому контексті конфлікт виступає внутрішнім процесом оцінювання ситуації, в якому особистість визначає ступінь загрози, значущість власних інтересів та можливість їх реалізації. Емпіричні дані показують, що міжособистісні конфлікти пов'язані з підвищенням негативного афекту та психічного виснаження, що свідчить про їх безпосередній вплив на емоційний стан і поведінкові реакції людини [89].

У вітчизняних дослідженнях конфліктна поведінка описується як динамічний процес, що залежить від індивідуально-психологічних властивостей, рівня емоційної саморегуляції, попереднього досвіду міжособистісної взаємодії та здатності особистості усвідомлювати власні мотиви й наслідки власних дій. Наголошується, що поведінка в конфлікті визначається тим, як людина інтерпретує ситуацію, якою мірою відчуває загрозу своєму статусу, потребам або психологічним межах, а також які способи реагування вважає доступними та прийнятними для себе [21]. Такий підхід дозволяє розглядати конфліктну взаємодію як форму поведінкової відповіді, що формується на перетині когнітивної оцінки, емоційного напруження та особистісної готовності до протидії, компромісу чи уникнення.

В умовах соціального стресу конфліктна поведінка набуває більш вираженого напруженого характеру, оскільки тривала нестабільність знижує здатність особистості до гнучкого реагування та підвищує ймовірність

імпульсивних або деструктивних проявів. Досвід українського студентства в умовах війни свідчить, що тривалий стрес супроводжується зростанням емоційної виснаженості, тривожності, внутрішньої напруги та відчуття невизначеності, а це створює психологічне підґрунтя для загострення суперечностей у міжособистісній взаємодії [32]. За таких умов конфлікт стає способом вивільнення накопиченого емоційного напруження, що пояснює посилення різких або афективно забарвлених форм поведінки.

Особливого значення набуває проблема конфліктності, як прояву деструктивних станів особистості. Показано, що конфліктність і агресивність можуть виступати зовнішніми індикаторами внутрішньої дезорганізації, зростання фрустрації та порушення емоційної рівноваги, особливо в ситуаціях, коли особистість не має достатніх ресурсів для конструктивного опрацювання стресу [16]. Конфліктна поведінка в такому випадку втрачає адаптивний характер і набуває форми реактивного реагування деструктивних переживань. Таким чином, підкреслюється, що конфліктність не є сталою рисою, оскільки її прояви значною мірою залежать від поточного психічного стану, соціального контексту та рівня особистісної саморегуляції [16].

У межах аналізу психологічних стратегій управління конфліктами акцентується увага на тому, що ефективне реагування у конфліктній ситуації потребує інтеграції механізмів подолання стресу й регуляції емоційного напруження. Конструктивне управління конфліктами пов'язується зі здатністю особистості вчасно розпізнавати власний стан, знижувати інтенсивність афективних реакцій, переходити від імпульсивного реагування до усвідомленого вибору поведінки та утримувати фокус на вирішенні суперечності [17]. Це дозволяє розглядати конфліктну поведінку як частину ширшої системи психічної адаптації в умовах напруження.

Окремий напрям досліджень стосується ролі резильєнтності у запобіганні ескалації конфліктів. Обґрунтовується, що в умовах соціальної нестабільності резильєнтність забезпечує здатність особистості витримувати тиск стресових чинників без переходу до руйнівних форм взаємодії. Тобто, сприяє кращому

контролю емоційних реакцій, збереженню здатності до рефлексії та підтриманню психологічної дистанції між пережитим напруженням і конкретною конфліктною ситуацією, що знижує ризик імпульсивної ескалації суперечності [23]. У такому ракурсі резильєнтність виступає одним із центральних внутрішніх ресурсів, який опосередковує зв'язок між зовнішнім соціальним стресом і реальною поведінкою особистості у конфлікті.

Проблема конфліктної поведінки суттєво загострюється в організаційному середовищі під час війни, де до звичних професійних суперечностей додаються невизначеність, хронічне перевантаження, підвищений рівень тривоги та зниження загального психологічного ресурсу працівників. Показано, що в умовах воєнного часу конфлікти в організаціях частіше пов'язані з боротьбою за контроль, нерівномірним розподілом відповідальності, емоційною напругою та труднощами комунікації, а їх перебіг значною мірою визначається індивідуальною здатністю працівників до саморегуляції та стресостійкості [25]. А це свідчить про те, що конфліктна поведінка в кризовому середовищі формується під впливом організаційно-психологічних умов.

У міжособистісній сфері важливим прикладом конфліктної взаємодії є подружні конфлікти, які в умовах війни посилюються через зміну ролей, зростання побутового та емоційного навантаження, невизначеність майбутнього й порушення звичного ритму життя. Дослідники вказують, що в умовах воєнного стану подружні конфлікти частіше виникають на ґрунті емоційної перевтоми, нестачі підтримки, труднощів комунікації та накопичених невисловлених переживань, а це підвищує ризик переходу до взаємних звинувачень, відчуження або психологічного дистанціювання [5]. У працях, присвячених психологічній підготовці фахівців до роботи в кризових ситуаціях, розв'язання подружніх конфліктів розглядається як важливий напрям практичної діяльності, оскільки сімейна сфера часто стає простором концентрації стресу, який потребує фахового супроводу та розвитку навичок конструктивної взаємодії [28].

Значний інтерес становить і зв'язок між самооцінкою та схильністю до конфліктності. Дослідження студентської молоді показують, що нижчий рівень

самооцінки супроводжується більшою вразливістю до зовнішніх оцінок, вищою чутливістю до фрустрації, труднощами в самоствердженні та підвищеною ймовірністю конфліктних реакцій у ситуаціях, де особистість відчуває загрозу власній значущості або компетентності [31].

Отже, конфліктна поведінка може бути зумовлена особливостями самоствавлення, що робить її глибше вкоріненою в структурі особистості.

Зв'язок конфліктної поведінки з внутрішніми суперечностями проявляється через невідповідність між різними мотиваційними тенденціями, ролями або очікуваннями, які особистість не може реалізувати. Дослідження рольових конфліктів у ранній дорослості демонструють, що поєднання різних життєвих вимог призводить до психологічного напруження, яке відображається у зміні поведінки, зниженні ефективності діяльності та порушенні міжособистісних відносин [83]. Внутрішній конфлікт у такому випадку стає джерелом зовнішньої конфліктної поведінки, оскільки напруження, яке не знаходить конструктивного розв'язання, переноситься у взаємодію з іншими.

Міжособистісний рівень конфліктної поведінки визначається особливостями соціальної взаємодії, де різниця інтересів, цінностей або способів дії призводить до відкритого або прихованого протистояння. Дослідження організаційних контекстів показують, що конфлікти часто виникають у ситуаціях розподілу відповідальності, оцінювання результатів діяльності або обмежених ресурсів, при цьому можуть мати як деструктивні, так і конструктивні наслідки залежно від способу їх регулювання [51]. Аналіз поведінкових проявів у конфліктних ситуаціях свідчить, що агресивні або деструктивні реакції часто пов'язані з високим рівнем стресу, перевантаженням і несприятливими умовами середовища, що підсилює напруження і знижує здатність до раціонального вирішення суперечностей [80].

Основні стратегії поведінки в конфлікті відображають типові способи реагування особистості на ситуацію протистояння та пов'язані з домінуючими копінг-патернами. Вибір стратегії визначається тим, як особистість оцінює ситуацію, які ресурси вважає доступними та наскільки значущим є результат

взаємодії. Динамічний характер цих стратегій підтверджується дослідженнями, що демонструють зміну копінг-реакцій залежно від рівня стресу, досвіду та контексту взаємодії, що вказує на їх ситуативну зумовленість [96].

Психологічні чинники, які визначають вибір способу реагування в конфліктній ситуації, включають індивідуальні особливості регуляції емоцій, рівень стресостійкості, попередній досвід взаємодії та здатність до когнітивної оцінки ситуації. Важливу роль відіграють процеси інтерпретації подій, оскільки визначають, чи буде конфлікт сприйматися як загроза або як можливість досягнення значущих цілей. У цьому контексті конфліктна поведінка може виконувати функцію копінгу, спрямованого на зниження внутрішнього напруження, навіть якщо обрана стратегія має суперечливі наслідки. Дані досліджень свідчать, що окремі форми поведінки, які зовні виглядають деструктивними, можуть виконувати регулятивну функцію, знижуючи психологічне навантаження в умовах міжособистісного конфлікту [89].

Значущим чинником формування конфліктної поведінки виступає також соціальний контекст, у якому відбувається взаємодія. Високий рівень напруження, організаційні обмеження та несправедливість підсилюють ймовірність виникнення конфліктів і сприяють формуванню контр-продуктивних форм поведінки, що відображає взаємозв'язок між зовнішніми стресорами та внутрішніми механізмами реагування [81]. Подібні результати отримані і в дослідженнях професійних груп, де міжособистісні конфлікти виступають одним із предикторів порушень поведінки та зниження ефективності діяльності, що підкреслює їх системний характер [94].

Соціальний стрес виступає значущою умовою, яка трансформує перебіг конфліктної поведінки особистості через зміну емоційних, когнітивних і поведінкових механізмів реагування на ситуації взаємодії. Дослідження динаміки психоемоційних процесів у повсякденному житті показують, що негативні емоції та міжособистісні конфлікти утворюють взаємопідсилювальний цикл, у якому зростання напруження провокує конфліктні дії [91].

Порушення емоційної регуляції є одним із ключових механізмів, через які соціальний стрес впливає на конфліктну поведінку. У стані хронічного або інтенсивного стресу знижується здатність контролювати афективні реакції, що проявляється у підвищеній дратівливості, агресивності або схильності до уникнення взаємодії. Емпіричні дані свідчать, що дефіцити емоційної регуляції пов'язані з частішими проявами міжособистісного конфлікту та труднощами у підтриманні стабільних взаємин, що вказує на їх роль, як предиктора конфліктної поведінки [53]. У ситуаціях, де стрес супроводжується необхідністю приховування емоцій або їх стримування, спостерігається погіршення якості взаємодії, зниження залученості та підвищення напруженості у спілкуванні, що створює передумови для ескалації конфлікту [93].

Соціальний стрес також впливає на сприйняття іншої людини, змінюючи характер інтерпретації її дій і намірів. Підвищене напруження звужує когнітивну перспективу, сприяє формуванню упереджених оцінок і підсилює тенденцію до негативної атрибуції поведінки партнера по взаємодії. У таких умовах навіть нейтральні дії можуть інтерпретуватися як ворожі, що підвищує ймовірність конфліктної реакції. Дослідження агресивної поведінки в соціальному середовищі показують, що стресові фактори, включаючи перевантаження та міжособистісні труднощі, посилюють схильність до агресії та ускладнюють конструктивне вирішення суперечностей [80]. Подібні тенденції виявляються і в умовах професійної діяльності, де високий рівень стресу супроводжується імпульсивними рішеннями, нетерпимістю до думок інших і зростанням конфліктності взаємодії [76].

Зростання рівня напруження під впливом соціального стресу безпосередньо відображається на способах реагування особистості в конфліктних ситуаціях. За умов перевантаження або тривалої невизначеності спостерігається зсув у бік менш адаптивних стратегій, які спрямовані на швидке зниження внутрішнього дискомфорту. Дослідження, присвячені впливу кризових подій на психічний стан, демонструють збільшення частоти дезадаптивних форм поведінки, включаючи агресивні реакції, імпульсивні дії та

зниження контролю над поведінкою, що вказує на системний вплив стресу на поведінкові патерни [74]. Аналогічно, у вибірках осіб, що перебувають у стресогенних умовах, виявлено тенденцію до уникнення вирішення конфліктів або до пасивних форм реагування, які дозволяють тимчасово знизити напруження, але зберігають конфліктну ситуацію невирішеною [76].

Тривалий соціальний стрес змінює динаміку конфлікту, сприяючи його затягуванню або переходу в хронічну форму. У таких умовах конфлікт перестає бути ситуативним явищем і набуває стійкого характеру, інтегруючись у повсякденну взаємодію та визначаючи стиль поведінки особистості. Дослідження впливу кризових соціальних умов показують, що тривала дія стресу пов'язана з підвищенням рівня тривожності, емоційної нестабільності та зниженням здатності до відновлення, що створює підґрунтя для повторюваних конфліктних ситуацій [57]. При цьому соціальний стрес може генералізуватися, поширюючись на нові ситуації та взаємодії, що призводить до формування стійких патернів агресивної або унікальної поведінки навіть за відсутності безпосередньої загрози [86].

Отже, соціальний стрес виступає чинником, який модифікує всі рівні конфліктної поведінки, починаючи від емоційної реактивності і закінчуючи вибором стратегій взаємодії.

1.3. Психологічні особливості формування самооцінки та стратегій поведінки у жінок в умовах соціального стресу та військового стану

Формування самооцінки жінок в умовах соціального стресу та військового стану відбувається в ситуації тривалого порушення базового відчуття безпеки, передбачуваності та особистого контролю, через що самосприйняття починає значною мірою залежати від здатності витримувати невизначеність, адаптуватися до втрат і зберігати внутрішню цілісність. У дослідженнях, присвячених стресу, війні та вимушеній міграції, показано, що захисну роль у цьому процесі відіграють насамперед самоефективність і соціальна підтримка,

оскільки допомагають зменшити руйнівний вплив загрози на внутрішні ресурси особистості та підтримати відчуття власної спроможності діяти в умовах небезпеки [79].

Українські дослідження переконливо показують, що в умовах воєнного стану жіноча самооцінка формується у тісному зв'язку зі стресостійкістю та тими способами подолання труднощів, які жінка обирає в повсякденному житті. Підкреслюється, що рівень психологічної витривалості визначає характер оцінки власних можливостей, здатність зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати позитивне ставлення до себе в ситуації загальної нестабільності. Жінки з вищою стресостійкістю частіше демонструють більш адаптивні копінг-стратегії, краще контролюють емоційні реакції та виявляють вищу здатність до збереження психологічної цілісності в умовах війни [29]. Ця закономірність конкретизується в дослідженнях серед жінок середнього дорослого віку, де стресостійкість розглядається як феномен, що залежить від поєднання особистісних, емоційних і соціальних чинників, серед яких значущими є попередній досвід подолання труднощів, наявність підтримки та здатність до внутрішньої самоорганізації [37].

Самооцінка жінок у кризових умовах перебуває з нею у постійному взаємовпливі. Емпіричні дослідження зв'язку між рівнем стресу, самооцінкою стресостійкості та копінг-стратегіями показують, що те, як особистість оцінює власну здатність витримувати напруження, істотно впливає на вибір поведінки в ситуаціях загрози, перевантаження або втрати контролю [10]. У цьому контексті самооцінка виступає чинником, який визначає, чи буде жінка орієнтуватися на активне подолання труднощів, на пошук підтримки, на емоційне дистанціювання або на уникнення. У праці, присвяченій зв'язку між Я-концепцією, самооцінкою та копінг-стратегіями, доводиться, що особливості самосприйняття значною мірою визначають загальну логіку реагування на напруження, а порушення цілісності Я-концепції та нестабільність самооцінки можуть сприяти формуванню менш адаптивних форм поведінки та посиленню психосоматичних проявів [2].

Важливим аспектом є гендерна специфіка копінг-стратегій у воєнний період. Дослідження чоловіків і жінок під час воєнного стану свідчать, що жінки частіше вдаються до емоційно насичених способів подолання, орієнтуються на міжособистісну підтримку, рефлексивне опрацювання переживань і пошук психологічної опори у взаємодії з іншими людьми [19]. Це дозволяє розглядати жіночу самооцінку як особливо чутливу до якості соціальних контактів, стабільності сімейного середовища та досвіду прийняття або неприйняття з боку значущого оточення. У роботах, присвячених психологічним ресурсам жінок в умовах війни, наголошується, що підтримання психічного здоров'я та внутрішньої стійкості залежить від здатності поєднувати особисті ресурси з ефективними стратегіями подолання, а також від уміння зберігати суб'єктивне відчуття власної цінності навіть у ситуації тривалого стресу [27].

Особливу роль у формуванні самооцінки жінок у воєнний період відіграє життєстійкість, яка розглядається як інтегральний ресурс, що підтримує відчуття внутрішньої опори, смислової визначеності та психологічної активності в умовах загрози. У дослідженнях чинників життєстійкості жінок під час війни показано, що пов'язана з умінням зберігати емоційний контроль, підтримувати значущі соціальні зв'язки, знаходити смисл у складному досвіді та не втрачати здатність до активної життєвої позиції [34]. У такому ракурсі самооцінка жінки визначається тим, наскільки відчуває себе здатною впливати на власне життя, бути суб'єктом власних рішень і зберігати самоповагу в умовах обмежень.

На етапі дорослішання переживання кризи, невизначеності та соціального напруження особливо глибоко впливають на становлення ставлення до себе. У зв'язку з цим звертається увага на те, що в умовах сучасних суспільних викликів процес особистісного дорослішання супроводжується загостренням емоційних переживань, переосмисленням власної ідентичності та необхідністю заново вибудовувати внутрішні критерії цінності себе. Це означає, що самооцінка в таких умовах стає більш динамічною, більш залежною від пережитого досвіду і більш вразливою до тривалого психічного навантаження [24].

Окремий напрям становлять дослідження жінок-лідерів, у яких копінг-стратегії розглядаються крізь призму високої відповідальності, необхідності зберігати самоконтроль і витримувати багатовимірне емоційне навантаження. Показано, що жінки, які виконують лідерські функції, мають потребу у складнішому поєднанні особистісних ресурсів, де самооцінка пов'язана з переживанням компетентності, авторитету, здатності ухвалювати рішення та витримувати зовнішній тиск. При цьому копінг-стратегії таких жінок значною мірою визначаються тим, наскільки їхнє самосприйняття зберігає цілісність в умовах високих очікувань і хронічного стресу [7].

Поглиблює розуміння цієї проблеми аналіз зв'язку між копінг-стратегіями та рівнями перфекціонізму у жінок. Встановлено, що різні форми перфекціоністичних настанов впливають на вибір способів реагування на труднощі, а отже і на характер самоствавлення. Підвищені вимоги до себе, страх помилки та орієнтація на недосяжні стандарти можуть посилювати внутрішню напругу, знижувати задоволеність собою та ускладнювати формування стабільної позитивної самооцінки, особливо в умовах, коли зовнішня ситуація вже є травматичною і непередбачуваною [1]. У цьому випадку копінг і самооцінка пов'язуються через механізм внутрішнього оцінювання власної ефективності та достатності.

У воєнних обставинах самооцінка жінок змінюється під впливом кумулятивного навантаження, яке включає втрати, тривале очікування небезпеки, дестабілізацію соціального середовища та необхідність постійного пристосування до нових умов. На матеріалі молодих жінок, які живуть у просторі тривалої війни, встановлено поєднання низької самооцінки з підвищеною тривогою, напруженим пошуком смислу та переживанням майбутнього як непевного і загрозливого, що свідчить про глибоку залежність самоствавлення від контексту колективної небезпеки та повсякденної вразливості [46]. Подібна закономірність простежується і в дослідженнях переживання поточного воєнного стресу серед цивільного населення, де психологічне навантаження пов'язується з посттравматичними симптомами, перитравматичним дистресом і

зниженням якості життя, а соціальна підтримка виявляється неоднозначним ресурсом, оскільки в умовах спільного проживання війни здатна як підтримувати, так і посилювати стрес через постійне взаємне емоційне зараження досвідом небезпеки [73].

Соціальна нестабільність по-особливому впливає на жіночу самооцінку через зміну життєвих ролей і зростання відповідальності за підтримання повсякденного функціонування сім'ї. Війна або інший масштабний соціальний стрес змушують жінку поєднувати емоційну підтримку близьких, турботу про дітей, побутове виживання, професійні обов'язки та власне психологічне відновлення. За таких умов самооцінка дедалі більше спирається на переживання власної функціональної спроможності, здатності утримувати контроль над ситуацією та забезпечувати стабільність для інших. Цей зв'язок підтверджується даними про роль внутрішнього локусу контролю, адаптивних копінг-стратегій і проблемно-орієнтованого подолання у зниженні вираженості травматичних проявів у людей, які пережили війну та вимушене переміщення [64].

Жіноче переживання стресу виявляє високу чутливість до якості соціальних зв'язків, а тому самооцінка в умовах кризи часто формується через досвід прийняття або ізоляції. Дослідження жінок, які пережили насильство, показують стійкий позитивний зв'язок між самооцінкою, соціальною підтримкою та резильєнтністю, причому підтримка друзів і значущого оточення підсилює відчуття внутрішньої цінності та здатність до відновлення після травматичного досвіду [78]. Цей механізм простежується і в інших жіночих вибірках, де самооцінка входить до системи психосоціальних ресурсів разом із резильєнтністю, відчуттям підтримки та посттравматичним зростанням, формуючи більш стійкий варіант самосприйняття навіть у ситуаціях довготривалого стресу [45]. На рівні якісних досліджень також показано, що емоційна ізоляція, дефіцит психосоціальної підтримки, комунікативні бар'єри й насильство в мікросередовищі безпосередньо пов'язані зі зниженням самооцінки у дівчат і молодих жінок, які живуть в умовах хронічної соціальної напруги [47].

Окремого значення набуває досвід виснаження, що формується на перетині тілесного, емоційного та рольового перевантаження. У жінок у перинатальному періоді, який сам по собі пов'язаний із підвищеною чутливістю до стресу, виявлено, що самооцінка входить до переліку ключових механізмів резильєнтності поруч із толерантністю до невизначеності, позитивною когнітивною оцінкою ситуації, сімейним функціонуванням і відчуттям майстерності у власній ролі. У цих умовах нижча самооцінка асоціюється з вищим ризиком тривожних, депресивних і посттравматичних проявів, тоді як її підтримання пов'язане з кращим психічним станом [52]. Подібні висновки містять і дослідження вагітних жінок, де самооцінка разом із соціальною підтримкою та відчуттям когерентності прогнозує більш ефективні способи подолання стресу, що вказує на її роль як внутрішнього ресурсу адаптації [44].

Трансформація самооцінки в умовах воєнного стану залежить також від того, як жінка інтерпретує власну вразливість і здатність чинити опір обставинам. У роботах, присвячених психотравматичним наслідкам затяжного конфлікту, соціальна підтримка та особиста резильєнтність послідовно виступають чинниками, що зменшують вираженість посттравматичних симптомів і послаблюють руйнівний вплив загрози на внутрішній світ особистості [82]. На цьому тлі важливим виявляється те, чи зберігає жінка відчуття особистої дієздатності, чи має доступ до підтримувальних стосунків і чи може інтегрувати складний досвід у більш стійке уявлення про себе.

Висока сімейна відповідальність у кризових умовах робить самооцінку жінок особливо залежною від того, наскільки спроможні підтримувати інших, утримувати побутові процеси та забезпечувати емоційну стабільність у сім'ї. Якісні дослідження батьківства у воєнному середовищі показують, що накопичений стрес і попередній травматичний досвід змінюють стиль взаємодії в родині, посилюють контроль, уникнення або емоційну суперечливість, а отже впливають і на внутрішню оцінку власної адекватності як близької людини та доглядальниці [59]. Для жінок, які доглядають за хворими дорослими членами родини, самооцінка також входить до числа значущих факторів резильєнтності

разом із надією, позитивним афектом, якістю життя та сімейним функціонуванням, що ще раз підтверджує її включеність у систему психологічного витримування тривалого навантаження [69].

Найбільш руйнівний вплив на самооцінку мають ситуації, у яких поєднуються війна, насильство та соціальна ізоляція. У дослідженні жінок, які пережили сексуальне насильство під час війни, описано стани деморалізації, втрати гідності, безпорадності, соціального відчуження та зниження самовпевненості. У цьому випадку деформація самооцінки пов'язана з реакцією соціального середовища, де ізоляція та стигматизація закріплюють негативний образ себе і ускладнюють відновлення почуття особистої цінності [43].

Отже, самооцінка жінок у воєнних і кризових умовах формується в полі напруженої взаємодії між зовнішньою загрозою, якістю міжособистісної підтримки, внутрішнім відчуттям контролю та накопиченим досвідом адаптації.

Тривала дія стресогенних факторів змінює спосіб сприйняття конфлікту, перетворюючи його з локального епізоду взаємодії на частину ширшого контексту загрози, що підсилює чутливість до міжособистісної напруги та знижує толерантність до фрустрації. У дослідженнях психічного стану жінок у період воєнного конфлікту зафіксовано значне погіршення емоційного і фізичного благополуччя, що супроводжується зростанням потреби у психологічній підтримці та зміною повсякденних поведінкових реакцій, включно зі способами реагування на конфліктні ситуації [61].

Підвищена тривожність виступає одним із ключових механізмів, який визначає вибір стратегій поведінки у конфлікті. В умовах тривалої небезпеки змінює баланс між орієнтацією на досягнення власних цілей і потребою у збереженні безпеки, що часто призводить до переорієнтації поведінки на уникнення або зниження інтенсивності протистояння. Дані, отримані у дослідженнях впливу збройних конфліктів, показують, що тривожні стани пов'язані з використанням унікальних і емоційно спрямованих копінг-стратегій, які дозволяють зменшити внутрішнє напруження [75]. У ситуаціях високого стресу зростає роль стратегій прийняття, релігійного або смислового

переосмислення, що відображає прагнення до внутрішньої стабілізації у відповідь на неконтрольовані обставини [68].

Емоційне виснаження, яке формується під впливом тривалого стресу, змінює характер реагування у конфліктних ситуаціях через зниження енергетичних ресурсів та здатності до складної когнітивної обробки інформації. У таких умовах спостерігається зсув у бік простіших поведінкових моделей, орієнтованих на швидке зниження напруження. Дослідження поведінки жінок у професійних та сімейних контекстах показують, що перевантаження ролями та дефіцит часу сприяють виникненню напруженості та конфліктів, які часто вирішуються через індивідуальні копінг-стратегії, спрямовані на мінімізацію емоційного навантаження [38]. Подібна закономірність простежується і в умовах масштабних криз, де психічне виснаження знижує готовність до активного вирішення конфліктів і підсилює тенденцію до пасивних або компромісних форм поведінки [72].

Потреба у безпеці та збереженні міжособистісних зв'язків набуває особливої ваги в умовах воєнного стану, що визначає специфіку конфліктної поведінки жінок. Орієнтація на підтримання стосунків може зумовлювати вибір стратегій, спрямованих на уникнення ескалації конфлікту, поступливість або пошук компромісу. У дослідженнях, присвячених копінг-поведінці жінок у трудових конфліктах, встановлено, що емоційно орієнтовані стратегії мають значний вплив на перебіг конфлікту, що свідчить про важливість емоційного контексту у виборі способу реагування [48]. Це узгоджується з даними про те, що жінки частіше враховують міжособистісний вимір взаємодії, що зумовлює більшу схильність до кооперативних або компромісних форм поведінки в умовах підвищеної напруги.

Внутрішні ресурси особистості, такі як рівень самооцінки, опосередковують вибір стратегій поведінки у конфлікті через вплив на відчуття власної спроможності та право на відстоювання власних інтересів. У ситуаціях, де самооцінка знижена або нестабільна, частіше спостерігається уникнення конфліктів або поступливість, що дозволяє зменшити ризик загострення

взаємодії, але обмежує можливості конструктивного вирішення суперечностей. Натомість вищий рівень внутрішніх ресурсів пов'язаний із використанням більш активних і орієнтованих на взаємодію стратегій, які передбачають пошук спільних рішень і врахування інтересів обох сторін. У дослідженнях поведінки в умовах соціального стресу показано, що доступ до психологічних ресурсів, включаючи підтримку та адаптивні копінг-стратегії, визначає здатність особистості переходити від уникнення до більш конструктивних форм реагування [70].

Воєнні обставини також змінюють когнітивні процеси, що лежать в основі конфліктної поведінки, оцінку ситуації, прогнозування наслідків і вибір поведінкових альтернатив. Інформаційне перевантаження, пов'язане з постійним потоком новин про війну, підсилює страх і невизначеність, що впливає на поведінкові реакції та може зумовлювати імпульсивність або уникнення складних взаємодій [90]. У таких умовах конфлікт часто сприймається як додаткове джерело загрози, що підвищує ймовірність вибору стратегій, спрямованих на його згладжування або уникнення.

Вплив стресу на конфліктну поведінку не є однозначно деструктивним, оскільки в окремих випадках може стимулювати розвиток адаптивних форм реагування. Динамічні дослідження копінг-стратегій показують, що з часом можливий перехід від унікальних до більш орієнтованих на вирішення проблеми стратегій, що відображає процес поступової адаптації до стресових умов [96]. Ця трансформація залежить від накопиченого досвіду, доступності підтримки та здатності інтегрувати пережитий досвід у більш стійку систему саморегуляції.

Таким чином, стратегії поведінки жінок у конфлікті в умовах соціального стресу та військового стану формуються під впливом поєднання емоційних, когнітивних і соціальних чинників, серед яких провідну роль відіграють тривожність, виснаження, потреба у безпеці та якість внутрішніх ресурсів.

Висновки до розділу 1

У ході теоретичного аналізу встановлено, що самооцінка є складним психологічним утворенням, яке входить до структури самосвідомості особистості та виконує оцінну, регулятивну й адаптаційну функції. Самооцінка визначає ставлення людини до себе, впливає на рівень домагань, особливості саморегуляції, психологічне благополуччя та вибір способів поведінки в різних життєвих ситуаціях. Її формування залежить від соціального оточення, досвіду успіху і невдачі, рефлексії, самосприйняття та механізмів соціального порівняння.

З'ясовано, що конфліктна поведінка є формою реагування на внутрішні та зовнішні суперечності, а її прояви визначаються індивідуально-психологічними особливостями, рівнем емоційної регуляції, попереднім досвідом взаємодії та оцінкою ситуації. Соціальний стрес посилює конфліктність, підвищує емоційну напруженість, ускладнює контроль поведінки та сприяє вибору менш адаптивних стратегій реагування.

Теоретичний аналіз показав, що в умовах соціального стресу та воєнного стану формування самооцінки жінок має специфічний характер. Так, залежить від порушення відчуття безпеки, зміни життєвих ролей, емоційного виснаження, рівня соціальної підтримки, стресостійкості та копінг-стратегій. Встановлено, що самооцінка жінок у таких умовах тісно пов'язана з переживанням власної спроможності, внутрішньої стійкості та здатністю адаптуватися до кризових обставин.

Також встановлено, що стратегії поведінки жінок у конфлікті в умовах воєнного стану формуються під впливом тривожності, виснаження, потреби у безпеці, якості міжособистісних зв'язків і рівня внутрішніх ресурсів. Нижчий рівень самооцінки частіше пов'язаний з уникненням, поступливістю або підвищеною чутливістю до конфліктної напруги, тоді як вищий рівень самооцінки та наявність психологічних ресурсів створюють підґрунтя для більш конструктивних стратегій реагування.

Отже, теоретичний аналіз підтвердив, що самооцінка є важливим внутрішнім чинником вибору стратегії поведінки особистості в конфліктній ситуації, а в умовах воєнного стану її роль у жінок помітно зростає, що створює належне теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та стратегіями конфліктної поведінки жінок.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ТА СТРАТЕГІЙ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЖІНОК

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей самооцінки та стратегій конфліктної поведінки в жінок

Емпіричне дослідження психологічних особливостей самооцінки та стратегій конфліктної поведінки жінок було організовано як послідовний і логічно структурований процес, що передбачав поетапне розв'язання поставлених завдань (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Етапи дослідження

№	Назви етапів	Стислий опис
I	теоретико-аналітичний етап	На цьому етапі було здійснено аналіз сучасних наукових джерел з проблематики самооцінки, стратегій конфліктної поведінки та психологічної стійкості особистості, що дозволило визначити теоретичні засади дослідження, уточнити понятійний апарат, сформулювати мету, завдання та гіпотезу, а також обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію
II	емпіричний етап	У межах цього етапу було організовано та проведено онлайн-опитування респонденток за допомогою сервісу Google Forms. Застосування цифрового формату збору даних забезпечило доступність дослідження для жінок, які перебувають у різних життєвих умовах під час воєнного стану. На цьому етапі було зібрано емпіричні дані за обраними методиками, що дозволило зафіксувати показники рівня самооцінки, домінантних стратегій поведінки у конфлікті та рівня резильєнтності
III	аналітико-узагальнюючий етап	На цьому етапі було здійснено математико-статистичну обробку отриманих результатів із застосуванням методів описової статистики, кореляційного аналізу та критеріїв відмінностей. Узагальнення отриманих даних дозволило встановити взаємозв'язки між досліджуваними показниками та перевірити висунуту гіпотезу. На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено

		тренінгову програму, спрямовану на розвиток конструктивних стратегій поведінки у конфлікті
--	--	--

Етап I. Теоретико-аналітичний

На першому етапі дослідження було здійснено теоретико-аналітичне опрацювання сучасних наукових джерел, присвячених проблемі самооцінки, конфліктної поведінки та психологічної стійкості особистості. Особлива увага приділялася підходам, у межах яких самооцінка розглядається як важливе особистісне утворення, що впливає на самосприйняття, рівень домагань, упевненість у собі та характер міжособистісної взаємодії. Аналіз літератури дозволив визначити, що самооцінка може виступати чинником вибору певної поведінкової стратегії в ситуації конфлікту.

У процесі теоретичного аналізу також було розглянуто наукові підходи до розуміння конфліктної поведінки особистості. Конфлікт у межах дослідження розглядається як ситуація зіткнення інтересів, потреб, цінностей або позицій, у якій людина обирає певний спосіб реагування. Було встановлено, що вибір стратегії поведінки у конфлікті залежить від внутрішніх психологічних характеристик особистості, зокрема самооцінки, емоційної саморегуляції, рівня стресостійкості та здатності до конструктивної взаємодії.

Теоретичний аналіз дозволив уточнити понятійний апарат дослідження, сформулювати мету, завдання та гіпотезу, а також обґрунтувати вибір методик, які найбільш повно відповідають змісту досліджуваної проблеми.

Етап II. Емпіричний

Другий етап дослідження був спрямований на збір емпіричних даних щодо рівня самооцінки, стратегій конфліктної поведінки та психологічної стійкості жінок. Для цього було організовано онлайн-опитування респонденток за допомогою сервісу Google Forms.

До структури онлайн-анкети було включено блок загальної інформації, що дозволив отримати соціально-демографічні дані респонденток, а також питання, пов'язані з їхнім суб'єктивним рівнем стресу, частотою конфліктних ситуацій та

впливом війни на особисте життя. Основну частину опитування становили психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня самооцінки та рівня домагань, провідних стратегій поведінки у конфлікті, а також рівня резильєнтності.

На цьому етапі було зібрано первинні емпіричні дані, які стали основою для подальшої статистичної обробки. Методика Дембо-Рубінштейн дала змогу визначити особливості самосприйняття респонденток через співвідношення реального та бажаного рівнів оцінки власних якостей. Методика Томаса-Кілманна дозволила виявити домінантні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, зокрема суперництво, пристосування, компроміс, уникнення та співробітництво. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона була використана для оцінки психологічної стійкості як важливого ресурсу адаптації до стресових умов воєнного часу.

Етап III. Аналітико-узагальнюючий

На третьому етапі дослідження було здійснено математико-статистичну обробку та інтерпретацію отриманих емпіричних результатів. Застосування методів описової статистики дозволило визначити загальні тенденції у вибірці, зокрема рівень вираженості самооцінки, домінантні стратегії конфліктної поведінки та показники психологічної стійкості респонденток. Частотний аналіз дав змогу встановити поширеність окремих варіантів відповідей і виявити найбільш характерні особливості досліджуваної групи.

Для глибшого аналізу отриманих результатів було використано кореляційний аналіз, що дозволив визначити наявність і характер взаємозв'язків між рівнем самооцінки, рівнем домагань, стратегіями поведінки у конфлікті та резильєнтністю. Також було застосовано критерії відмінностей, що дало змогу порівняти показники між окремими групами респонденток та встановити статистично значущі відмінності за досліджуваними параметрами.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження стало підґрунтям для розроблення тренінгової програми, спрямованої на розвиток конструктивних стратегій поведінки у конфлікті. Зміст програми було зорієнтовано на

підвищення усвідомлення власних поведінкових реакцій, розвиток навичок саморегуляції, формування більш упевненого самоствалення та опанування ефективних способів взаємодії в конфліктних ситуаціях.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей самооцінки та стратегій конфліктної поведінки жінок потребує використання комплексу методик, які дають змогу виявити як особистісні характеристики респонденток, так і особливості їхньої поведінки в ситуаціях міжособистісної напруги. З огляду на мету дослідження, психодіагностичний інструментарій було підібрано таким чином, щоб охопити три ключові показники: рівень самооцінки, стиль поведінки в конфлікті та психологічну стійкість в умовах соціального стресу (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Операціональна картка дослідження

№	Назви інструментів	Перелік показників
1	Визначення рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн	Рівень домагань Рівень самооцінки
2	Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації Томаса-Кілманна	Суперництво Пристосування Компроміс Уникнення Співробітництво Переважаючий тип
3	Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона	Психологічна стійкість

№1. Обґрунтування методики визначення рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн

Для визначення рівня самооцінки респонденток у дослідженні було використано методику Дембо-Рубінштейн, яка є однією з найбільш поширених у психологічній діагностиці для вивчення особливостей самосприйняття особистості. Її застосування є доцільним у межах даної роботи, оскільки самооцінка виступає центральним психологічним показником дослідження та розглядається як чинник, що може впливати на вибір стратегії поведінки в

конфліктній ситуації. Самооцінка відображає ставлення людини до самої себе, до власних можливостей, особистісних якостей, соціальної значущості та здатності діяти ефективно в різних життєвих обставинах.

Особливістю методики Дембо-Рубінштейн є те, що дозволяє дослідити рівень домагань – бажаний рівень розвитку певної якості. Якщо між цими показниками існує значний розрив, це може свідчити про незадоволеність собою, підвищені вимоги до себе або внутрішню напругу. Натомість помірна різниця між реальним та ідеальним рівнем може вказувати на адекватне самосприйняття та реалістичний рівень домагань.

У межах дослідження респонденткам було запропоновано оцінити десять особистісно значущих характеристик за шкалою від 0 до 100 балів. До них належали здоров'я, щастя, розумові здібності, характер, зовнішність, авторитет серед друзів, самовладання, впевненість у собі, здатність подобатися іншим людям та загальна задоволеність собою.

Отримані за методикою Дембо-Рубінштейн показники дають змогу визначити рівень самооцінки та рівень домагань кожної респондентки, а також надалі порівняти ці результати з особливостями її конфліктної поведінки.

№2. Обґрунтування методики визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації Томаса-Кілманна

Для визначення стратегій поведінки респонденток у конфліктних ситуаціях було використано методику Томаса-Кілманна. Її вибір зумовлений тим, що дозволяє виявити домінантний стиль реагування особистості в умовах конфлікту та проаналізувати, яким чином людина зазвичай поводить себе у ситуаціях зіткнення інтересів. У межах даної роботи це має особливе значення, оскільки предметом дослідження є самооцінка як чинник вибору стратегії поведінки в конфліктній ситуації.

Методика Томаса-Кілманна ґрунтується на уявленні про те, що поведінка людини в конфлікті може відрізнитися залежно від рівня її орієнтації на власні інтереси та інтереси іншої сторони. Відповідно до цього виокремлюються п'ять основних стратегій конфліктної поведінки, а саме суперництво, пристосування,

компроміс, уникнення та співробітництво. Суперництво передбачає активне відстоювання власної позиції та прагнення досягти бажаного результату. Пристосування проявляється у готовності поступитися власними інтересами заради збереження стосунків або зниження напруги. Компроміс передбачає взаємні поступки сторін і пошук частково прийняттого рішення. Уникнення характеризується прагненням відкласти або обійти конфліктну ситуацію. Співробітництво орієнтоване на відкритий діалог і пошук рішення, яке враховує інтереси обох сторін.

У дослідженні методика була представлена у формі 30 пар тверджень, у кожній з яких респондентка мала обрати той варіант, що найбільше відповідає її типовій поведінці. Отримані результати дають змогу визначити вираженість кожної зі стратегій, а також встановити переважаючий тип конфліктної поведінки.

Застосування цієї методики є особливо актуальним у контексті дослідження жінок в умовах воєнного стану. Тривалий соціальний стрес, емоційне виснаження, невизначеність майбутнього, зміни у сімейному та професійному житті можуть впливати на характер реагування в конфліктах. У таких умовах одні жінки можуть частіше обирати уникнення або пристосування як спосіб зменшення психологічного напруження, інші – суперництво як форму захисту власних меж, а треті – компроміс або співробітництво як більш конструктивні способи взаємодії..

№3. Обґрунтування шкали резильєнтності Коннора-Девідсона

Для оцінки психологічної стійкості респонденток у дослідженні було використано шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10. Включення цієї методики до психодіагностичного комплексу є обґрунтованим, оскільки дослідження проводиться в умовах воєнного стану, коли особистість перебуває під впливом тривалого соціального стресу, невизначеності, емоційного напруження та необхідності постійної адаптації. У таких обставинах важливо враховувати здатність жінки зберігати психологічну рівновагу, відновлюватися після стресових подій і мобілізувати власні ресурси.

Резильєнтність у сучасній психології розглядається як здатність особистості адаптуватися до складних життєвих умов, долати труднощі, зберігати внутрішню стабільність і продовжувати ефективно діяти навіть за наявності несприятливих обставин. Для жінок, які проживають в умовах воєнного стану, цей показник має особливе значення, оскільки психологічна стійкість може впливати на емоційне самопочуття, здатність ухвалювати рішення, підтримувати соціальні зв'язки та конструктивно реагувати на конфліктні ситуації.

У дослідженні застосовувалася коротка версія шкали CD-RISC-10, яка містить 10 тверджень. Респонденткам пропонувалося оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхньому стану за останній час, використовуючи шкалу від 0 до 4 балів. Зміст тверджень спрямований на виявлення таких проявів психологічної стійкості, як здатність швидко відновлюватися після стресових подій, адаптуватися до змін, досягати цілей попри перешкоди, зберігати позитивне ставлення, контролювати емоційний стан і підтримувати впевненість у собі в складних ситуаціях.

Використання шкали резильєнтності Коннора-Девідсона дозволяє отримати узагальнений показник психологічної стійкості респонденток. Цей показник є важливим для подальшого аналізу, оскільки резильєнтність може виступати додатковим чинником, який впливає на вибір стратегії поведінки в конфлікті. Наприклад, вищий рівень психологічної стійкості може бути пов'язаний із більш конструктивними способами реагування, такими як співробітництво або компроміс, тоді як нижчий рівень стійкості може супроводжуватися уникненням, пристосуванням або емоційно напруженими формами поведінки.

Отже, шкала CD-RISC-10 доповнює дослідження самооцінки та конфліктної поведінки, дозволяючи врахувати вплив стресового контексту воєнного стану на психологічні особливості жінок.

Застосування зазначених методик забезпечує комплексний підхід до вивчення досліджуваної проблеми.

У ході аналізу вікової характеристики вибірки було встановлено, що середній вік респонденток становить 45,2 року, а медіанне значення дорівнює 45 рокам (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Вікова характеристика вибірки

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Вік	45,2	45	9,16	26	71

Близькість середнього значення та медіани свідчить про відносно збалансований розподіл віку у вибірці без різкого зміщення в бік молодшої або старшої групи. Стандартне відхилення становить 9,16, що вказує на наявність помірної варіативності віку серед учасниць дослідження.

Мінімальний вік респонденток становить 26 років, максимальний – 71 рік. Такий віковий діапазон дозволяє охопити жінок різних етапів дорослого життя, що є важливим для дослідження самооцінки та конфліктної поведінки. Широкий віковий розкид може впливати на особливості самосприйняття, життєвий досвід, рівень стресостійкості та способи реагування у конфліктних ситуаціях. Жінки молодшого віку можуть перебувати на етапі активного професійного та сімейного становлення, тоді як старші респондентки можуть мати сформованіші поведінкові стратегії та інший досвід подолання кризових ситуацій.

Результати, подані в табл. 2.4, свідчать про високий освітній рівень більшості респонденток.

Таблиця 2.4

Розподіл вибірки за освітою

Змінні	Кількість	Співвідношення
Середня освіта	1	1,7%
Незакінчена вища	4	6,7%
Вища	43	71,7%
Післядипломна / друга вища	11	18,3%
Інше	1	1,7%

Найбільшу частку вибірки становлять жінки з вищою освітою, їх кількість дорівнює 43 особам, що становить 71,7%. Ще 11 респонденток мають післядипломну або другу вищу освіту, що відповідає 18,3%. Отже, загалом переважна більшість учасниць дослідження має високий рівень освіти.

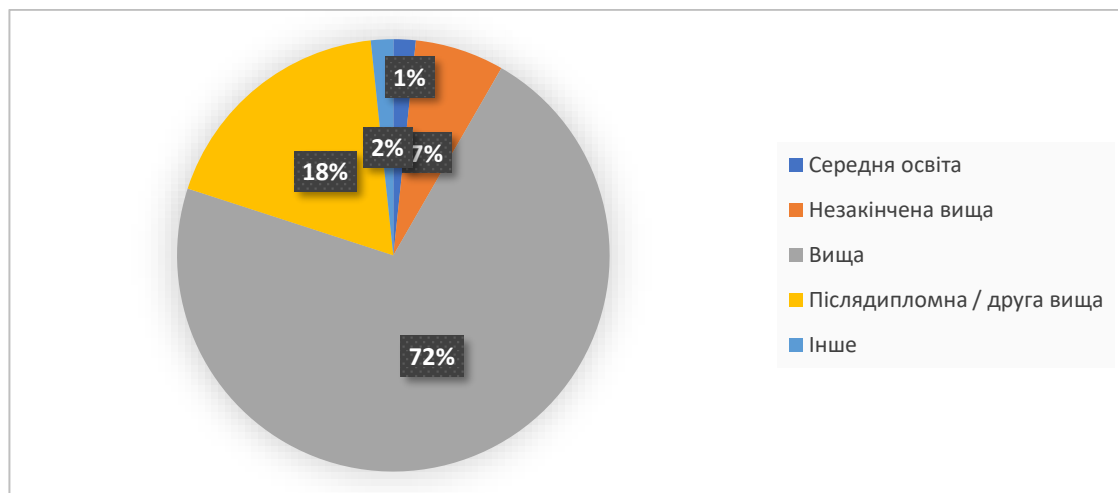


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за освітою

Незакінчену вищу освіту мають 4 респондентки, що становить 6,7%. Середню освіту зазначила лише 1 респондентка, так само 1 учасниця обрала варіант «інше». У контексті дослідження це є важливим, оскільки самооцінка, конфліктна поведінка та резильєнтність значною мірою пов'язані зі здатністю людини усвідомлювати власні реакції та пояснювати їх.

Табл. 2.5 демонструє розподіл респонденток за родом зайнятості.

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки за родом зайнятості

Змінні	Кількість	Співвідношення
Тимчасово без роботи	1	1,7%
Студентки	1	1,7%
Працюючі (онлайн/офлайн)	40	66,7%
Матері в декреті/по догляду за дитиною	3	5%
Пенсіонерка	3	5%
Внутрішньо переміщені особи	8	13,3%
Військові або волонтерки	3	5%
Інше	1	1,7%

Найбільшу групу становлять працюючі жінки, їх кількість дорівнює 40 особам, що складає 66,7% вибірки. Більшість учасниць дослідження

перебувають в активному професійному середовищі, де можуть регулярно виникати ситуації міжособистісної взаємодії, напруги, конкуренції або необхідності домовлятися.

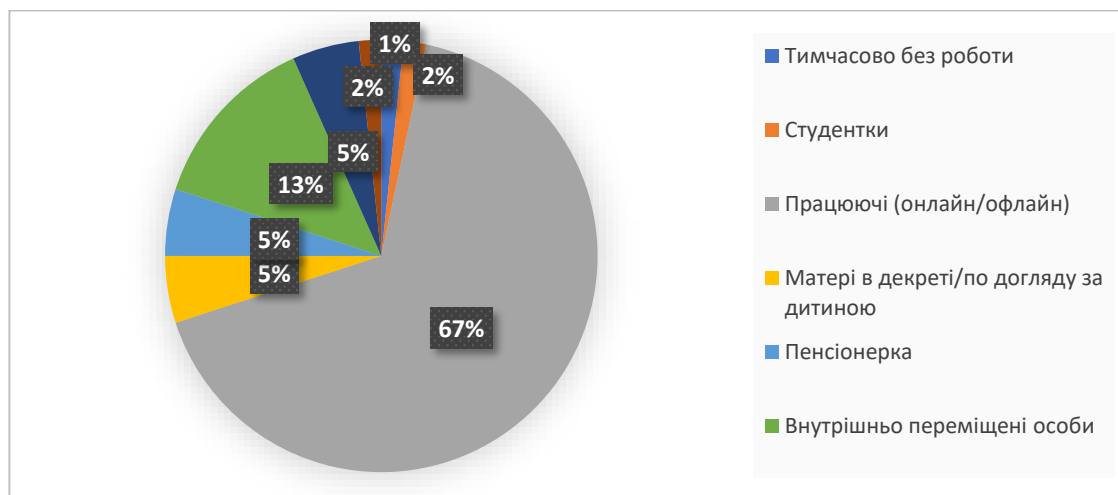


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за родом зайнятості

Окрему частку вибірки становлять внутрішньо переміщені особи, їх 8, що відповідає 13,3%. Цей показник є важливим у контексті воєнного стану, оскільки вимушене переміщення може супроводжуватися підвищеним рівнем стресу, зміною соціального оточення, втратою стабільності та необхідністю адаптації до нових умов. Також у вибірці представлені матері в декреті або по догляду за дитиною, пенсіонерки, військові або волонтерки. Кожна з цих груп має власний соціальний досвід, який може позначатися на самооцінці, рівні психологічної стійкості та конфліктній поведінці.

У табл. 2.6 представлено розподіл вибірки за сімейним станом. Найбільшу частку становлять заміжні жінки, їх 37, що відповідає 61,7% усієї вибірки.

Таблиця 2.6

Розподіл вибірки за родом зайнятості

Змінні	Кількість	Співвідношення
Не заміжня	12	20%
У цивільному шлюбі	2	3,3%
Заміжня	37	61,7%
Розлучена	9	15%

Це свідчить про те, що більшість респонденток мають досвід тривалих партнерських або сімейних взаємин, у межах яких конфліктні ситуації можуть виникати як у побутовій, так і в емоційно-комунікативній площині.

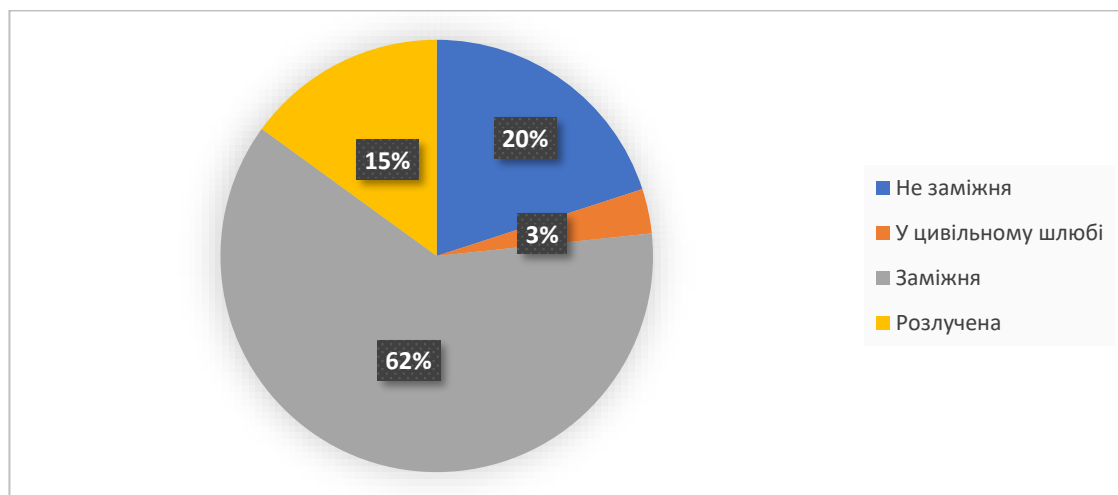


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за родом зайнятості

Не заміжні жінки становлять 20% вибірки, розлучені – 15%, а жінки у цивільному шлюбі – 3,3%. Наприклад, заміжні жінки можуть частіше стикатися з необхідністю пошуку компромісу або співробітництва у сімейній взаємодії, тоді як розлучені респондентки можуть мати інший досвід відстоювання власних меж або переоцінки особистісних ресурсів.

Дані табл. 2.7 показують, що більшість респонденток мають дітей.

Таблиця 2.7

Розподіл вибірки за наявністю дітей

Змінні	Кількість	Співвідношення
Є діти	49	81,7%
Немає дітей	11	18,3%

Таких учасниць у вибірці 49, що становить 81,7%. Натомість 11 респонденток, або 18,3%, зазначили, що не мають дітей. Переважання жінок із дітьми є важливою характеристикою вибірки, оскільки материнство може суттєво впливати на рівень відповідальності, емоційне навантаження, переживання стресу та характер поведінки у конфліктних ситуаціях.

В умовах воєнного стану наявність дітей може посилювати тривожність і напруження, оскільки жінки часто беруть на себе відповідальність за безпеку та

емоційний стан дитини, що може позначатися на рівні резильєнтності, особливостях самооцінки та виборі стратегій взаємодії з іншими людьми. Материнство може виступати і ресурсним чинником, оскільки наявність значущої соціальної ролі може підтримувати відчуття потреби, відповідальності та внутрішньої мобілізації.

Табл. 2.8 відображає самооцінку рівня стресу за останній час.

Таблиця 2.8

Самооцінка стресу за останній час вибіркою

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Сприйнятий стрес	5,72	6	2,46	0	10

Середнє значення становить 5,72 бала за шкалою від 0 до 10, а медіана дорівнює 6 балам. Так, загальний рівень сприйнятого стресу у вибірці можна охарактеризувати як помірно підвищений.

Стандартне відхилення становить 2,46, що свідчить про помітну індивідуальну різницю в переживанні стресу. Мінімальне значення дорівнює 0, а максимальне – 10, тобто у вибірці представлені як респондентки, які майже не відчували стресу, так і ті, хто оцінював його як максимально високий. Це підкреслює неоднорідність психологічного стану учасниць дослідження та підтверджує необхідність врахування резильєнтності як важливого показника адаптації.

За результатами табл. 2.9 було встановлено, що найбільша частина респонденток стикається з конфліктними ситуаціями іноді.

Таблиця 2.9

Розподіл вибірки за частотою конфліктів у повсякденному житті

Змінні	Кількість	Співвідношення
Рідко	14	23,3%
Іноді	26	43,3%
Часто	18	30%
Постійно	2	3,3%

Такий варіант обрали 26 жінок, що становить 43,3% вибірки. Ще 18 респонденток, або 30%, зазначили, що конфлікти виникають часто. Рідко стикаються з конфліктами 14 жінок, що становить 23,3%, а постійно – 2 респондентки, або 3,3%.

Отримані дані свідчать про те, що конфліктні ситуації є достатньо поширеним явищем у повсякденному житті учасниць дослідження. Якщо об'єднати відповіді «іноді», «часто» та «постійно», можна зробити висновок, що більшість респонденток мають регулярний досвід конфліктної взаємодії. А це підвищує значущість вивчення стратегій поведінки у конфлікті, оскільки для більшості жінок ця тема має практичний характер.

Табл. 2.10 демонструє розподіл респонденток за самооцінкою власної впевненості.

Таблиця 2.10

Розподіл вибірки за самооцінкою власної впевненості

Змінні	Кількість	Співвідношення
Впевнені	37	61,7%
Невпевнені	6	10%
Важко сказати	17	28,3%

Більшість учасниць, а саме 37 жінок, що становить 61,7%, вважають себе впевненими, що може свідчити про достатньо позитивне самосприйняття значної частини вибірки, а також про наявність внутрішнього ресурсу для активної поведінки, ухвалення рішень і відстоювання власної позиції.

Всього 17 респонденток, або 28,3%, зазначили, що їм важко визначити рівень власної впевненості. Цей результат є показовим, оскільки невизначеність у відповіді може відображати нестабільність самоствавлення, ситуативну залежність упевненості від зовнішніх обставин або вплив стресового контексту. Лише 6 респонденток, що становить 10%, прямо оцінили себе як невпевнених.

Отже, у вибірці переважає позитивна або відносно позитивна оцінка власної впевненості, однак майже третина респонденток демонструє певну

невизначеність у самосприйнятті, що є важливим для подальшого аналізу самооцінки та конфліктної поведінки.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей самооцінки та стратегій конфліктної поведінки в жінок

У ході аналізу результатів дослідження було встановлено, що показники рівня домагань у жінок мають переважно високі значення за всіма досліджуваними шкалами.

Таблиця 2.11

Результати показників домагань за методикою «Визначення рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Здоров'я	94,3	100	10,8	50	100
Щастя	94,3	100	12,5	50	100
Розумові здібності	93,8	100	11,2	40	100
Характер	90,8	99,5	14,4	40	100
Зовнішність	92,8	99,5	11,9	50	100
Авторитет серед друзів	91,7	96	12,5	40	100
Самовладання	93,5	100	12,1	50	100
Впевненість у собі	96,2	100	8,5	45	100
Здатність подобатися іншим людям	86	90	16,3	40	100
Загальна задоволеність собою	95	100	10,2	45	100
Домагання	92	94,1	8,2	52	100

За даними табл. 2.11, найвищий середній показник спостерігається за шкалою впевненості у собі, що становить 96,2 бала. Це свідчить про виражене прагнення респонденток бачити себе впевненими, здатними діяти самостійно та ефективно реагувати на життєві труднощі.

Також високі значення отримано за шкалами загальної задоволеності собою, здоров'я, щастя, самовладання та розумових здібностей. Медіанні значення за більшістю шкал дорівнюють або наближаються до 100 балів, що вказує на дуже високий бажаний рівень розвитку цих якостей. Це може свідчити

про те, що в умовах воєнного стану для жінок особливо важливими стають внутрішня зібраність, психологічна опора на себе, відчуття контролю та прагнення до збереження позитивного уявлення про власні можливості.

Найнижчий середній показник серед усіх шкал виявлено за параметром здатності подобатися іншим людям, який становить 86 балів. Хоча цей результат також належить до високого рівня, є відносно нижчим порівняно з іншими показниками. Соціальне схвалення є важливим для респонденток, але не таким домінантним, як особистісна впевненість, здоров'я, щастя чи задоволеність собою. Загальний показник домагань становить 92 бали, що підтверджує наявність високого рівня очікувань щодо себе та власного розвитку.

Аналіз результатів самооцінки, поданих у табл. 2.12, показав, що фактичне сприйняття себе у респонденток є нижчим, ніж рівень домагань.

Таблиця 2.12

Результати показників самооцінкою за методикою «Визначення рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Здоров'я	65,2	70	17,5	1	90
Щастя	65,1	67,5	20,6	10	100
Розумові здібності	72,1	75	15,7	7	100
Характер	73,3	85	17,1	30	100
Зовнішність	68,7	70	15,6	30	95
Авторитет серед друзів	74,8	80	21	0	100
Самовладання	65,2	70	20	10	100
Впевненість у собі	69,4	70	20,8	2	100
Здатність подобатися іншим людям	70,1	70	16,6	3	100
Загальна задоволеність собою	70,7	72,5	16,4	15	100
Самооцінка	69,4	70	12,5	27,5	89

Загальний середній показник самооцінки становить 69,4 бала, що відповідає середньому або помірно високому рівню. А це свідчить про те, що жінки загалом оцінюють себе досить позитивно, однак між бажаним образом себе та реальним самосприйняттям існує помітна відстань. Найвищі середні значення виявлено за шкалами авторитету серед друзів, характеру та розумових

здібностей. Це може вказувати на те, що респондентки достатньо високо оцінюють власні соціальні якості, інтелектуальні можливості та особистісну стійкість. При цьому нижчі показники спостерігаються за шкалами здоров'я, щастя та самовладання.

Особливо важливо, що ці сфери можуть бути найбільш вразливими в умовах тривалого соціального напруження та воєнного стану. Наявність мінімальних значень на рівні 0, 1, 2 або 3 балів за окремими шкалами свідчить про те, що частина жінок має різко знижене сприйняття окремих аспектів себе. Високі стандартні відхилення також демонструють неоднорідність вибірки, тобто рівень самооцінки у досліджуваних жінок суттєво відрізняється.

Порівняння рівнів домагань і самооцінки, представлене в табл. 2.13, дає змогу побачити суттєву різницю між бажаним і реальним образом себе.

Таблиця 2.13

Розподіл вибірки за частотою конфліктів у повсякденному житті

Змінні	Низький	Середній	Високий
Домагання	1,7%	18,3%	80%
Самооцінка	5%	55%	40%

За рівнем домагань 80% респонденток мають високі показники, тоді як високий рівень самооцінки виявлено лише у 40% жінок. Це означає, що більшість учасниць дослідження мають високі очікування щодо себе, однак не всі оцінюють власні актуальні можливості на такому ж рівні.

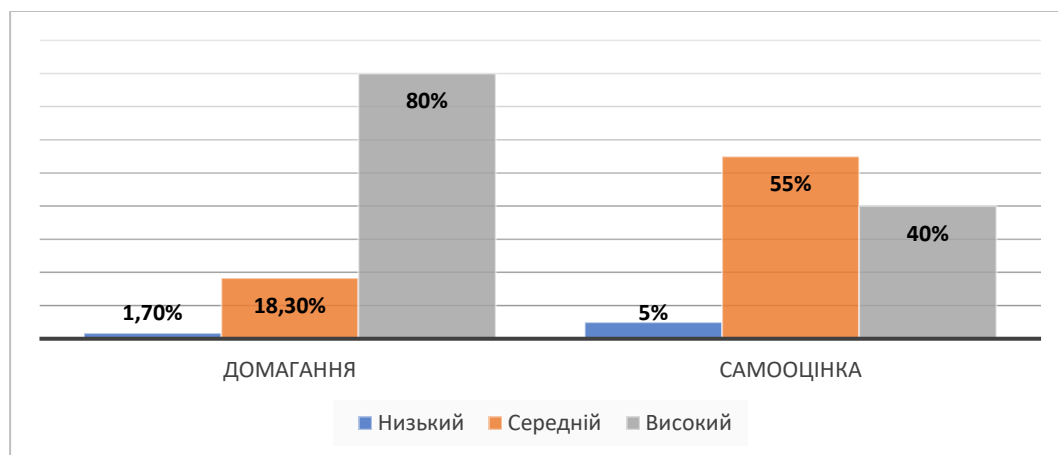


Рис. 3.1. Розподіл вибірки за частотою конфліктів у повсякденному житті

Середній рівень самооцінки виявлено у 55% респонденток, що може свідчити про відносну критичність у ставленні до себе. В умовах воєнного стану особливість може мати ще більше значення, оскільки зовнішня нестабільність підсилює потребу людини у внутрішній опорі та відчутті власної ефективності.

Результати табл. 2.14 відображають власні уявлення жінок про те, яку стратегію поведінки найчастіше використовують у конфліктних ситуаціях.

Таблиця 2.14

Розподіл вибірки за власним припущенням щодо своєї переважаючої стратегії поведінки під час конфліктів

Змінні	Кількість	Співвідношення
Суперництво	2	3,3%
Пристосування	2	3,3%
Компроміс	5	8,3%
Уникнення	8	13,3%
Співробітництво	43	71,7%

Найбільша частка респонденток, а саме 71,7%, вважає, що їм властиве співробітництво, що свідчить про прагнення учасниць бачити себе конструктивними, відкритими до діалогу та орієнтованими на взаємне вирішення проблем. Значно менша кількість жінок обрала уникнення, компроміс, пристосування або суперництво.

Співробітництво зазвичай сприймається як найбільш прийнятна й зріла стратегія поведінки у конфлікті, тому частина респонденток могла схилитися до вибору цього варіанту. Низькі показники суперництва та пристосування можуть свідчити про те, що жінки не схильні прямо асоціювати себе ні з надмірним тиском на інших, ні з повним підпорядкуванням чужій позиції.

За результатами методики Томаса-Кілманна, наведеними в табл. 2.15, реальна картина конфліктної поведінки виявилася дещо іншою.

Найвищий середній показник отримано за шкалою уникнення, який становить 8,52 бала. Так, в реальних конфліктних ситуаціях значна частина жінок схильна не вступати у відкрите протистояння, відкладати розв'язання проблеми або дистанціюватися від напруженої взаємодії.

Таблиця 2.15

Результати за методикою «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації Томаса-Кілманна»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Суперництво	5,05	5	3	0	14
Пристосування	4,03	4	2,2	0	10
Компроміс	5,73	6	1,6	2	9
Уникнення	8,52	8,5	3,2	2	15
Співробітництво	6,63	7	1,8	2	9

В умовах воєнного стану стратегія може виконувати захисну функцію, оскільки людина намагається зменшити кількість додаткових стресових ситуацій.

Другим за вираженістю є показник співробітництва, середнє значення якого становить 6,63 бала. Так, навіть попри схильність до уникнення, респондентки все ж мають певну орієнтацію на конструктивне вирішення конфліктів.

Компроміс має середній показник 5,73 бала, що вказує на помірну готовність до взаємних поступок. Суперництво та пристосування мають нижчі середні значення, тому їх можна розглядати як менш характерні для даної вибірки. Особливо низький показник пристосування може свідчити про те, що жінки не схильні повністю відмовлятися від власних інтересів заради збереження стосунків.

Табл. 2.16 підтверджує результати попередньої таблиці та демонструє, що переважаючою стратегією поведінки у конфлікті серед респонденток є уникнення.

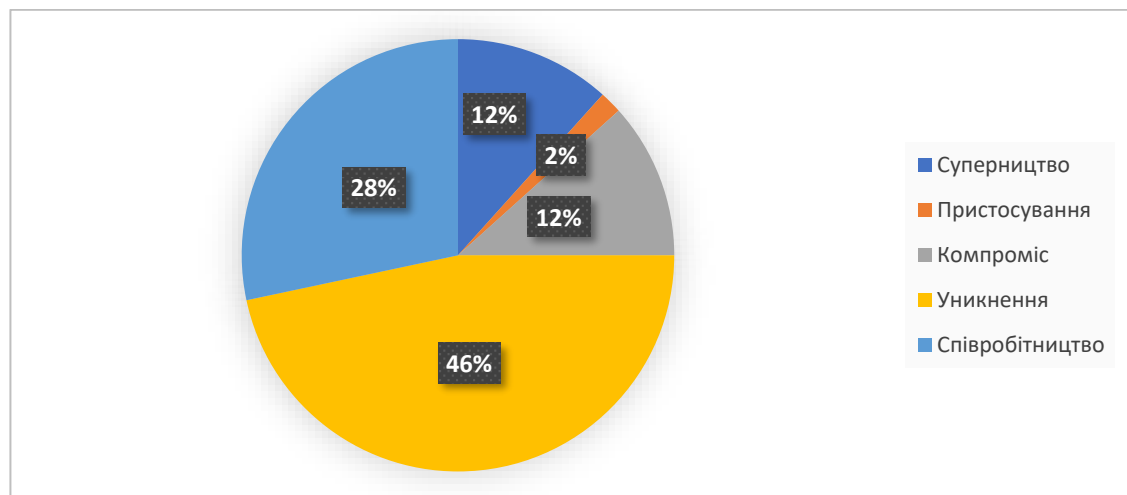
Цю стратегію виявлено у 46,7% жінок. Такий результат є важливим, оскільки суттєво відрізняється від суб'єктивних припущень самих учасниць, більшість з яких вважала, що використовує співробітництво.

Таблиця 2.16

**Розподіл вибірки за переважальною стратегією поведінки під час
конфліктів**

Змінні	Кількість	Співвідношення
Суперництво	7	11,7%
Пристосування	1	1,7%
Компроміс	7	11,7%
Уникнення	28	46,7%
Співробітництво	17	28,3%

Реальні діагностичні результати показали, що співробітництво переважає лише у 28,3% жінок. Це може свідчити про розрив між бажаною моделлю поведінки та фактичними реакціями у конфлікті. Уникнення може бути пов'язане з емоційною втомою, небажанням поглиблювати напруження, страхом втрати стосунків або загальним виснаженням через умови війни.



*Рис. 3.2. Розподіл вибірки за переважальною стратегією поведінки під час
конфліктів*

Суперництво та компроміс мають однакову частку, по 11,7%, що свідчить про меншу поширеність як наполегливої, так і взаємопоступливої поведінки. Найменш вираженим є пристосування, яке виявлено лише у 1,7% респонденток. Це може означати, що повна поступливість не є типовою формою реагування для досліджуваної групи.

Аналіз показників психологічної стійкості за шкалою Коннора-Девідсона, представлений у табл. 2.17, показав, що середній рівень резильєнтності у вибірці становить 28,4 бала.

Таблиця 2.17

Результати за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Психологічна стійкість	28,4	29	6,7	11	40

Медіана дорівнює 29 балам, що свідчить про відносно стабільний центральний показник у групі. Максимальне значення становить 40 балів, тобто частина респонденток має дуже високий рівень психологічної стійкості. Мінімальний показник дорівнює 11 балам, що свідчить про наявність жінок із виражено зниженими ресурсами адаптації. Стандартне відхилення 6,7 бала показує, що вибірка не є однорідною за рівнем резильєнтності.

Отримані дані дозволяють припустити, що частина жінок має достатні внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій, однак інша частина може потребувати психологічної підтримки. В умовах воєнного стану психологічна стійкість набуває особливого значення, оскільки впливає на здатність людини зберігати емоційну рівновагу, приймати рішення та не втрачати відчуття контролю над власним життям.

Розподіл вибірки за рівнем психологічної стійкості, поданий у табл. 2.18, свідчить про те, що найбільша частина респонденток має середній рівень резильєнтності, який становить 40%.

Таблиця 2.18

Розподіл вибірки за рівнем психологічної стійкості

Змінні	Низький	Середній	Високий
Психологічна стійкість	33,3%	40%	26,7%

Так, значна кількість жінок здатна певною мірою адаптуватися до складних життєвих обставин, але їхні ресурси не завжди є достатньо стійкими в умовах тривалого стресу. Низький рівень психологічної стійкості виявлено у

33,3% досліджуваних, що є досить помітним показником, що може свідчити про емоційне виснаження, зниження здатності до саморегуляції та підвищену вразливість до конфліктних ситуацій. Високий рівень резильєнтності мають 26,7% жінок, що вказує на наявність у частини вибірки сформованих адаптаційних ресурсів.

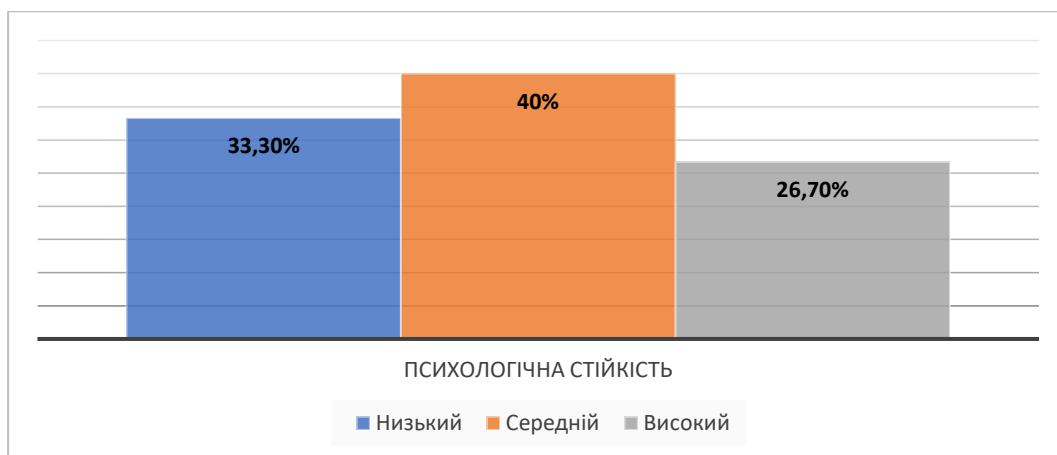


Рис. 3.3. Розподіл вибірки за рівнем психологічної стійкості

Загалом отримані результати показують, що психологічна стійкість у досліджуваних жінок є неоднорідною, а тому розвиток конструктивних стратегій поведінки у конфлікті доцільно поєднувати з роботою над підвищенням самооцінки, саморегуляції та внутрішньої опори.

2.3. Особистісні характеристики жінок з різними стратегіями поведінки у конфлікті

У ході кореляційного аналізу та порівняння було виявлено, що рівень домагань має менш виражений зв'язок зі стратегіями поведінки у конфлікті, ніж фактична самооцінка. За даними табл. 2.19, більшість кореляцій між складовими домагань і конфліктними стратегіями є слабкими та статистично незначущими.

Бажаний рівень розвитку певних якостей сам по собі не завжди визначає реальну поведінку жінки у конфліктній ситуації. При цьому окремі значущі зв'язки все ж були встановлені.

Таблиця 2.19

**Кореляційний аналіз поведінки в конфліктній ситуації за рівнем складових
домагань**

Змінні	Суперництво	Прийняття	Компроміс	Уникнення	Співробітництво
Здоров'я	-0,086	-0,097	0,241	-0,036	0,027
Щастя	-0,001	-0,134	0,202	-0,093	0,115
Розумові здібності	0,169	-0,150	0,240	-0,227	0,093
Характер	0,105	-0,208	0,511*	-0,271*	0,158
Зовнішність	-0,046	-0,072	0,181	-0,007	-0,073
Авторитет серед друзів	0,128	-0,178	0,289*	-0,222	0,171
Самовладання	-0,107	-0,109	0,133	-0,009	-0,029
Впевненість у собі	-0,115	0,071	0,166	-0,039	0,036
Здатність подобатися іншим людям	0,074	-0,108	0,073	-0,028	-0,097
Загальна задоволеність собою	0,120	-0,085	-0,053	0,021	-0,080
Домагання	-0,001	-0,100	0,299*	-0,159	0,109

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Зокрема, виявлено позитивний кореляційний зв'язок між домаганнями за шкалою характеру та стратегією компромісу. Це може означати, що жінки, які високо оцінюють бажаний рівень розвитку власного характеру, частіше орієнтуються на пошук взаємоприйнятної рішення у конфлікті. Також позитивний зв'язок компромісу простежується з авторитетом серед друзів та загальним рівнем домагань.

Отже, чим вищими є очікування жінки щодо власної соціальної значущості та особистісного розвитку, тим більш імовірним є вибір компромісної поведінки. Негативний значущий зв'язок між домаганнями за шкалою характеру та уникненням свідчить про те, що жінки, які прагнуть мати сильніший, більш сформований характер, менш схильні відходити від конфліктної ситуації або уникати її розв'язання.

Аналіз табл. 2.20 показав значно більш виражену систему зв'язків між самооцінкою та стратегіями поведінки у конфліктній ситуації.

Таблиця 2.20

Кореляційний аналіз поведінки в конфліктній ситуації за рівнем складових самооцінки

Змінні	Суперництво	Прийомування	Компроміс	Уникнення	Співробітництво
Здоров'я	-0,116	0,042	0,047	0,017	-0,094
Щастя	-0,186	0,034	0,278*	-0,091	0,146
Розумові здібності	0,082	-0,021	0,296	-0,284*	0,163
Характер	0,130	-0,178	0,520*	-0,482*	0,456*
Зовнішність	0,100	-0,145	0,335*	-0,314*	0,238
Авторитет серед друзів	0,074	-0,048	0,309*	-0,306*	0,333*
Самовладання	-0,117	-0,016	0,370*	-0,139	0,187
Впевненість у собі	0,134	-0,166	0,504*	-0,413*	0,360*
Здатність подібати́ся іншим людям	0,252	-0,260*	0,354*	-0,432*	0,361*
Загальна задоволеність собою	0,171	-0,218	0,302*	-0,395*	0,397*
Самооцінка	0,082	-0,120	0,489*	-0,427*	0,379*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

На відміну від рівня домагань, фактична самооцінка виявилася тісніше пов'язаною з реальними поведінковими реакціями жінок. Найбільш помітним є позитивний зв'язок загального рівня самооцінки з компромісом та співробітництвом, а також негативний зв'язок із уникненням. Так, жінки з вищою самооцінкою частіше схильні шукати домовленість, враховувати інтереси обох сторін і брати участь у конструктивному вирішенні конфлікту. Натомість зниження самооцінки може бути пов'язане з більшою схильністю до уникнення, коли людина не відчуває достатньої внутрішньої впевненості для відкритої взаємодії.

Особливо важливими є кореляції зі шкалою характеру. Самооцінка характеру позитивно пов'язана з компромісом і співробітництвом та негативно

пов'язана з уникненням, що дозволяє припустити те, що сприйняття себе як людини з достатньо сильним, стабільним і сформованим характером сприяє більш активному та зрілому реагуванню у конфліктних ситуаціях. Подібна тенденція простежується і за шкалою впевненості у собі. Вищий рівень впевненості пов'язаний із більшою схильністю до компромісу й співробітництва та меншою схильністю до уникнення.

Також значущими є зв'язки між здатністю подібатися іншим людям і різними стратегіями конфліктної поведінки. Цей показник позитивно корелює з компромісом і співробітництвом, але негативно з пристосуванням та уникненням. А це може свідчити про те, що жінки, які позитивніше сприймають свою соціальну привабливість, частіше обирають взаємодію на більш рівноправних засадах.

У табл. 2.21 представлено зв'язки між психологічною стійкістю та стратегіями поведінки у конфлікті.

Таблиця 2.21

Кореляційний аналіз поведінки в конфліктній ситуації з психологічною стійкістю

Змінні	Суперництво	Пристосування	Компроміс	Уникнення	Співробітництво
Психологічна стійкість	0,150	-0,189	0,334*	-0,510*	0,482*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Отримані результати показують, що резильєнтність має статистично значущий позитивний зв'язок із компромісом і співробітництвом та значущий негативний зв'язок з уникненням. Жінки з вищою психологічною стійкістю краще витримують напруження конфліктної ситуації та частіше здатні залишатися в діалозі. Найсильніший зв'язок спостерігається між психологічною стійкістю та уникненням, причому є негативним. Це означає, що за зростання

резильєнтності зменшується ймовірність використання уникнення як провідної стратегії. Позитивний зв'язок із співробітництвом показує, що психологічно стійкі жінки частіше орієнтуються на пошук спільного рішення, збереження контакту та врахування інтересів іншої сторони.

Компроміс також має позитивну кореляцію з психологічною стійкістю, що свідчить про здатність таких респонденток гнучко реагувати на конфлікт і шукати проміжні варіанти розв'язання проблеми. Зв'язки з суперництвом і пристосуванням не досягли статистичної значущості, тому немає підстав стверджувати, що психологічна стійкість прямо визначає схильність до домінування або поступливості. Загалом ці результати підтверджують важливість резильєнтності як ресурсу конструктивної конфліктної поведінки.

Таблиця 2.22

Результати показників домагань за методикою «Визначення рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн» залежно від переважаючого типу поведінки в конфліктній ситуації

Змінні	w-Краскеда-Уоліса	p	Суперництво	Пристосування	Компроміс	Уникнення	Співробітництво
Здоров'я	0,79	0,536	88,6	97,5	98,3	93,8	95,5
Щастя	0,95	0,440	87,1	96,5	91,5	94,5	97,6
Розумові здібності	1,43	0,235	95,7	90,5	99	90,5	97,1
Характер	2,16	0,086	88,6	95	98,3	85,9	96,7
Зовнішність	0,36	0,834	92,9	96,5	97,5	91,4	93,2
Авторитет серед друзів	1,15	0,342	88,6	90	98,3	89,2	95,1
Самовладання	0,21	0,928	91,4	95	97,5	93,1	93,5
Впевненість у собі	0,31	0,865	95,7	95	97,5	95,1	97,9
Здатність подібатися іншим людям	1,26	0,295	95	93	92,5	84,6	81,5
Загальна задоволеність собою	0,21	0,928	97,1	93,5	96,7	93,9	95,6
Домагання	0,77	0,545	92,1	94,3	96,7	91,2	94,4

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Порівняльний аналіз показників домагань залежно від переважаючого типу поведінки у конфлікті, наведений у табл. 2.22, не виявив статистично значущих відмінностей між групами. Значення p за всіма шкалами перевищують рівень статистичної значущості, тому можна зробити висновок, що жінки з різними стратегіями конфліктної поведінки загалом не відрізняються між собою за рівнем домагань.

Певні тенденції все ж простежуються. Найвищий загальний рівень домагань спостерігається у групі жінок, які обирають компроміс, де показник становить 96,7 бала. Це може свідчити про те, що компромісна стратегія частіше поєднується з високими очікуваннями щодо себе, але без статистичного підтвердження ця тенденція має лише описовий характер.

Дещо нижчий загальний рівень домагань виявлено у групі уникнення, де становить 91,2 бала. Також в цій групі помітно нижчі показники за шкалами характеру, авторитету серед друзів і здатності подобатися іншим людям. А це може вказувати на те, що жінки, схильні до уникнення, мають дещо менш виражені очікування щодо власної соціальної активності та особистісної сили.

Результати табл. 2.23 демонструють більш змістовні відмінності між жінками з різними стратегіями поведінки у конфлікті за показниками самооцінки.

Статистично значущі відмінності було встановлено за шкалою характеру, де значення p становить 0,003. Самооцінка характеру справді відрізняється залежно від того, яку стратегію поведінки у конфлікті переважно використовує жінка.

Найвищий показник за цією шкалою спостерігається у групі пристосування, однак цю групу варто інтерпретувати обережно через дуже малу кількість респонденток. Високі значення також мають жінки зі стратегією співробітництва, у яких показник самооцінки характеру становить 83,8 бала, та жінки зі стратегією компромісу, де дорівнює 77,5 бала.

Таблиця 2.23

Результати показників самооцінкою за методикою «Визначення рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн» залежно від переважаючого типу поведінки в конфліктній ситуації

Змінні	W-Краскега-Уоліса	p	Суперництво	Прийняття	Компроміс	Уникнення	Співробітництво
Здоров'я	0,32	0,860	65	75	70	64,9	63
Щастя	0,52	0,716	65	86	63,3	64,6	63,9
Розумові здібності	1,76	0,150	74,3	74,5	78,3	66,6	77,6
Характер	4,55	0,003*	68,6	91	77,5	65,9	83,8
Зовнішність	2,08	0,096	73,6	78,5	78,3	63,1	71,2
Авторитет серед друзів	1,45	0,229	68,6	62,5	85	70,7	81,8
Самовладання	0,99	0,420	57,9	52,5	73,3	63,3	69,9
Впевненість у собі	2,16	0,085	66,9	66	80,8	62,6	78,2
Здатність подобатися іншим людям	1,86	0,131	75,9	76	80	64,4	72,9
Загальна задоволеність собою	1,74	0,154	71,4	62,5	81,7	66	75,1
Самооцінка	1,97	0,111	68,7	72,5	76,8	65,2	73,7

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Найнижчий показник за шкалою характеру виявлено у групі уникнення, що становить 65,9 бала. Це узгоджується з результатами кореляційного аналізу та показує, що нижче сприйняття власного характеру може бути пов'язане з тенденцією уникати конфліктів. Хоча за загальним показником самооцінки статистично значущих відмінностей не встановлено, описові дані також показують певну закономірність.

Найвищий рівень загальної самооцінки спостерігається у групі компромісу, далі у групі співробітництва, тоді як найнижчий показник зафіксовано у групі уникнення. Це дозволяє припустити, що конструктивні стратегії поведінки частіше пов'язані з більш позитивним самосприйняттям, тоді

як уникнення може супроводжуватися нижчою оцінкою власних особистісних ресурсів.

За даними табл. 2.24 було встановлено статистично значущі відмінності у рівні психологічної стійкості залежно від переважаючої стратегії поведінки у конфлікті. Значення p становить 0,004, що підтверджує наявність істотних відмінностей між групами.

Таблиця 2.24

**Результати за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона»
залежно від переважаючого типу поведінки в конфліктній ситуації**

Змінні	в-Краскега-Уоліса	p	Суперництво	Прийомування	Компроміс	Уникнення	Співробітництво
Психологічна стійкість	4,32	0,004*	28,3	32	32,3	25,1	32,1

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Найвищі показники психологічної стійкості спостерігаються у жінок, які використовують компроміс, пристосування та співробітництво. Особливо показовими є близькі значення у групах компромісу і співробітництва, які становлять 32,3 та 32,1 бала. Це свідчить про те, що здатність до конструктивної взаємодії у конфлікті пов'язана з вищим рівнем внутрішньої стійкості, адаптивності та здатності справлятися зі стресом.

Найнижчий рівень психологічної стійкості виявлено у групі уникнення, де показник становить 25,1 бала. А це може означати, що значна частина жінок в умовах воєнного стану як спосіб зменшення напруження за недостатнього рівня психологічних ресурсів. Показник у групі суперництва становить 28,3 бала, тобто є вищим, ніж у групі уникнення, але нижчим, ніж у групах компромісу та співробітництва.

Отримані результати дають підстави вважати, що психологічна стійкість є одним із важливих чинників, які сприяють переходу від пасивного уникнення до більш активних і конструктивних способів розв'язання конфліктів.

Висновки до розділу 2

У ході емпіричного дослідження було вивчено психологічні особливості самооцінки, рівня домагань, психологічної стійкості та стратегій поведінки у конфлікті в жінок, які проживають в умовах воєнного стану. Дослідження проводилося на вибірці з 60 жінок віком від 26 до 71 року. Було встановлено, що вибірка є різномірною за віком, сімейним станом, соціальною ситуацією та родом зайнятості, що дало змогу розглянути конфліктну поведінку жінок у ширшому життєвому контексті.

Аналіз соціально-демографічних характеристик показав, що більшість респонденток мають вищу освіту, перебувають у професійній зайнятості, мають сімейний досвід і дітей. Це свідчить про те, що досліджувані жінки перебувають у системі активних соціальних, професійних і сімейних взаємодій, де конфліктні ситуації можуть виникати досить часто. Було встановлено, що значна частина учасниць оцінює рівень власного стресу, як помірно підвищений, що є закономірним в умовах воєнного стану та загальної соціальної нестабільності.

У процесі дослідження було виявлено, що рівень домагань у жінок є переважно високим. Респондентки мають виражене прагнення до впевненості в собі, самореалізації, збереження здоров'я, щастя, самовладання та загальної задоволеності собою. Так, фактична самооцінка виявилася нижчою, ніж рівень домагань. А це вже в свою чергу свідчить про наявність певної розбіжності між бажаним образом себе та реальним самосприйняттям.

Було встановлено, що загальний рівень самооцінки більшості респонденток перебуває на середньому або помірно високому рівні. Найвищі показники самооцінки простежуються за шкалами авторитету серед друзів, характеру та розумових здібностей, що може свідчити про достатньо позитивне

сприйняття власних соціальних і особистісних якостей. При цьому нижчі показники за шкалами здоров'я, щастя, самовладання та впевненості у собі вказують на те, що ці сфери є більш вразливими в умовах воєнного стану.

Особливу увагу привертає розбіжність між суб'єктивним уявленням жінок про власну поведінку у конфлікті та результатами психодіагностичної методики. Більшість респонденток вважали, що їм властива стратегія співробітництва, тобто конструктивний спосіб вирішення конфлікту. Проте результати методики Томаса-Кілманна показали, що найпоширенішою реальною стратегією є уникнення. У складних або емоційно напружених ситуаціях жінки частіше схильні дистанціюватися від конфлікту, відкладати його розв'язання або уникати відкритого протистояння.

Було виявлено, що стратегія уникнення переважає майже у половині вибірки, тоді як співробітництво посідає друге місце, а це може свідчити про вплив воєнного стану, емоційного виснаження та підвищеного рівня стресу на конфліктну поведінку жінок. Уникнення в цьому контексті може виконувати захисну функцію, оскільки дозволяє зменшити додаткове психологічне навантаження.

Результати дослідження психологічної стійкості показали, що більшість жінок мають середній рівень резильєнтності, однак досить значна частина респонденток характеризується низьким рівнем психологічної стійкості. Це свідчить про нерівномірність внутрішніх ресурсів у вибірці. Частина жінок здатна адаптуватися до складних умов, зберігати самоконтроль і шукати конструктивні способи реагування, тоді як інша частина може потребувати додаткової психологічної підтримки.

Кореляційний аналіз дав змогу встановити, що рівень домагань має слабший зв'язок зі стратегіями конфліктної поведінки, ніж фактична самооцінка. Значущі зв'язки було виявлено між окремими складовими домагань і стратегією компромісу. Зокрема, вищі домагання щодо характеру, авторитету серед друзів і загального рівня особистісного розвитку пов'язані з більшою схильністю до компромісу.

Найбільш суттєві результати були отримані під час аналізу зв'язків між самооцінкою та стратегіями поведінки у конфлікті. Було встановлено, що вища самооцінка позитивно пов'язана з компромісом і співробітництвом та негативно пов'язана з уникненням. Жінки, які краще оцінюють себе, власний характер, впевненість, соціальну привабливість і загальну задоволеність собою, частіше обирають конструктивні стратегії поведінки. Натомість нижчий рівень самооцінки пов'язаний із більшою схильністю до уникнення конфлікту.

Також було встановлено, що психологічна стійкість є важливим чинником конфліктної поведінки. Вищий рівень резильєнтності позитивно пов'язаний із компромісом і співробітництвом та негативно пов'язаний з уникненням. Психологічно стійкі жінки легше витримують напруження конфліктної ситуації, не уникають взаємодії та частіше здатні шукати конструктивне рішення.

Порівняльний аналіз жінок із різними стратегіями поведінки у конфлікті показав, що за рівнем домагань статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. За показниками самооцінки було встановлено значущі відмінності за шкалою характеру. Найнижчі показники самооцінки характеру спостерігаються у жінок зі стратегією уникнення, тоді як вищі показники характерні для жінок, схильних до співробітництва та компромісу, що підтверджує важливість сприйняття власного характеру як внутрішнього ресурсу для активної та конструктивної поведінки у конфлікті. Також було встановлено статистично значущі відмінності у рівні психологічної стійкості залежно від переважаючої стратегії конфліктної поведінки. Найвищі показники резильєнтності мають жінки, які обирають компроміс і співробітництво, тоді як найнижчий рівень психологічної стійкості виявлено у групі уникнення.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що рівень самооцінки жінок впливає на вибір стратегії поведінки у конфліктній ситуації. Отримані результати обґрунтовують доцільність розробки психокорекційної програми, спрямованої на підвищення самооцінки, розвиток психологічної стійкості, саморегуляції та формування конструктивних стратегій поведінки у конфлікті.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ

3.1. Теоретичне обґрунтування психокорекційної роботи з розвитку конструктивних стратегій поведінки у конфлікті

Психокорекційна робота з розвитку конструктивних стратегій поведінки у конфлікті має спиратися на розуміння того, що вибір способу реагування в напруженій міжособистісній ситуації залежить від ширшої системи особистісних ресурсів. У теоретичному аналізі було показано, що конфліктна поведінка формується під впливом уявлень людини про себе, рівня впевненості у власних діях, здатності витримувати емоційне напруження та зберігати контроль над поведінкою в умовах соціального стресу. В умовах воєнного стану ці характеристики набувають особливого значення, оскільки тривала небезпека, невизначеність, втому й загальне психоемоційне навантаження можуть послаблювати здатність до відкритого діалогу та підсилювати схильність до дистанціювання від конфліктної ситуації.

Однією з провідних психологічних мішеней корекційної роботи є самооцінка. Самооцінка визначає, наскільки людина сприймає себе здатною впливати на ситуацію, відстоювати власну позицію, вступати у взаємодію без надмірного страху помилки або відкидання. У межах емпіричного дослідження було встановлено, що рівень домагань у жінок є дуже високим, тоді як фактична самооцінка має нижчі показники. Загальний рівень домагань становив 92 бали, а загальна самооцінка 69,4 бала. Це свідчить про помітну відстань між бажаним образом себе та реальним самосприйняттям. Для конфліктної поведінки така невідповідність може мати суттєве значення, оскільки високі очікування щодо себе без достатньої внутрішньої впевненості здатні посилювати напруження, уникнення відповідальності за прямий діалог або страх відкритої взаємодії.

Отримані результати підтвердили, що фактична самооцінка сильніше пов'язана зі стратегіями поведінки у конфлікті, ніж рівень домагань. Загальна самооцінка позитивно корелювала з компромісом і співробітництвом та негативно з уникненням. Особливо значущими виявилися показники самооцінки характеру, впевненості у собі, здатності подобатися іншим людям і загальної задоволеності собою. Жінки, які вище оцінювали власний характер і впевненість, частіше демонстрували готовність до компромісу та співробітництва, тоді як нижчі показники за цими шкалами були пов'язані зі схильністю до уникнення. Отже, розвиток конструктивної конфліктної поведінки потребує роботи з образом себе, із відчуттям особистісної спроможності та з прийняттям власних сильних сторін.

Важливою мішенню психокорекційного впливу є внутрішня опора. У контексті даної роботи її доцільно розглядати, як здатність людини спиратися на власні цінності, рішення, досвід і ресурси в ситуаціях напруження. У конфлікті внутрішня опора проявляється в умінні залишатися у контакті, не переходити до імпульсивного тиску, не відмовлятися від власної позиції та не уникати взаємодії через страх емоційного дискомфорту. Теоретичний аналіз проблеми конфліктної поведінки засвідчив, що конструктивні стратегії передбачають достатній рівень самоконтролю, усвідомлення власних потреб і здатність бачити позицію іншої сторони. За відсутності внутрішньої опори конфлікт частіше сприймається як ситуація, у якій можливо шукати рішення.

Емпіричні дані показали суттєвий розрив між суб'єктивним уявленням жінок про власну конфліктну поведінку та реальними діагностичними показниками. Більшість респонденток вважали, що їм властиве співробітництво, однак за результатами методики Томаса-Кілманна найпоширенішою стратегією виявилось уникнення. Воно переважало у 46,7% жінок, тоді як співробітництво було провідною стратегією лише у 28,3%. Це дає підстави вважати, що психокорекційна робота має включати розвиток рефлексії, оскільки учасниці можуть мати уявлення про бажану модель поведінки, але в реальних ситуаціях

діяти за звичним захисним сценарієм. Усвідомлення власних реакцій стає необхідною умовою переходу до більш зрілих форм взаємодії.

Окремого значення набуває резильєнтність, як ресурс збереження психологічної рівноваги у складних життєвих обставинах. У дослідженні середній показник психологічної стійкості становив 28,4 бала, при цьому 33,3% жінок мали низький рівень резильєнтності. Це вказує на наявність частини вибірки з недостатніми адаптаційними ресурсами. У ситуації конфлікту низька психологічна стійкість може проявлятися через швидке виснаження, небажання загострювати взаємодію, труднощі з емоційною саморегуляцією та прагнення припинити контакт, навіть коли проблема залишається невирішеною. За таких умов уникнення може виконувати захисну функцію, однак у довгостроковій перспективі обмежує можливості конструктивного розв'язання суперечностей.

Кореляційний аналіз підтвердив значущість резильєнтності для конфліктної поведінки. Психологічна стійкість позитивно пов'язана з компромісом і співробітництвом та негативно з уникненням. Найсильніший зв'язок було виявлено між резильєнтністю та уникненням, що свідчить про зниження схильності до відходу від конфлікту за умови зростання внутрішньої стійкості. Порівняльний аналіз також показав, що найнижчий рівень психологічної стійкості спостерігався у групі жінок з переважанням уникнення, тоді як вищі показники були характерні для груп компромісу та співробітництва. Це дозволяє розглядати резильєнтність як один із ключових ресурсів переходу від пасивного реагування до більш активної й усвідомленої взаємодії.

Формування конструктивних стратегій поведінки у конфлікті потребує такого формату психокорекційної роботи, який створює умови для активного проживання, осмислення й поступової зміни звичних моделей реагування. Конфліктна поведінка закріплюється на рівні емоційних реакцій, тілесного напруження, комунікативних звичок, очікувань від іншої людини та уявлень про власну здатність впливати на ситуацію. Через це суто інформаційний формат роботи має обмежену ефективність, оскільки учасниця може знати про переваги

співробітництва, але в реальній конфліктній ситуації автоматично обирати уникнення, якщо відчуває невпевненість, втому або загрозу.

Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність такого розриву між бажаною та фактичною поведінкою. Більшість жінок суб'єктивно вважали, що використовують співробітництво, однак за методикою Томаса-Кілманна найпоширенішою стратегією виявилось уникнення. Це означає, що психокорекційна робота має бути спрямована на виявлення реальних поведінкових сценаріїв, які можуть залишатися недостатньо усвідомленими. Тренінгово-ігровий формат дає змогу перенести конфліктну ситуацію у безпечний простір групи, де учасниці можуть побачити власні реакції в дії, проаналізувати їх і поступово спробувати інші способи взаємодії без ризику значних міжособистісних втрат.

Тренінгова робота є доцільною у межах даної теми, оскільки поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий рівні змін. На когнітивному рівні учасниці осмислюють власні уявлення про конфлікт, самооцінку, межі, відповідальність і способи досягнення домовленості. На емоційному рівні відбувається усвідомлення напруження, страху, образи, тривоги або невпевненості, які часто зумовлюють уникнення. На поведінковому рівні формується досвід іншої реакції, коли замість відходу від ситуації учасниця пробує висловити позицію, поставити запитання, уточнити потреби іншої сторони, запропонувати компроміс або зберегти діалог у складній взаємодії. Такий формат відповідає логіці розвитку конструктивної поведінки, оскільки дає змогу тренувати навички в умовах, наближених до реальної комунікації.

Особливе значення у психокорекційній роботі має ігровий компонент. Трансформаційні та моделювальні ігри створюють ситуації вибору, взаємодії, конкуренції, домовленості, обміну ресурсами та прийняття рішень. У цих умовах проявляються звичні способи комунікації, особливості самопрезентації, рівень наполегливості, готовність просити про допомогу, здатність домовлятися, ставлення до помилки й реакція на невизначеність. Учасниця може побачити, як діє у ситуації обмежених ресурсів, як формулює прохання, як реагує на відмову,

чи здатна пояснювати власну позицію, чи схильна замовчувати невдоволення. Сам процес гри знижує захисність, бар'єрність, оскільки складні теми розкриваються через аналіз конкретних дій у змодельованій ситуації.

Коучинговий формат посилює ефективність ігрової та тренінгової роботи, оскільки спрямовує увагу учасниць на усвідомлення зв'язку між дією, очікуванням і результатом. Запитання про те, чому було обрано певну дію, якого результату очікувала учасниця, які можливості залишилися непоміченими, що допомогло або завадило домовитися, переводять досвід із рівня спонтанної реакції на рівень осмисленої поведінки. У контексті розвитку конструктивних стратегій це має принципове значення, оскільки компроміс і співробітництво потребують здатності бачити мету взаємодії, наслідки обраної позиції та можливі способи узгодження інтересів.

Проговорювання досвіду виступає окремим механізмом психокорекційного впливу. Коли учасниця формулює власну думку вголос, структурує переживання, уточнює мотиви поведінки, помічає суперечності між наміром і дією. У ситуації конфлікту жінка може прагнути до співробітництва, але через невпевненість, втому або страх посилення напруження фактично обирати уникнення. Групове обговорення допомагає зробити цей механізм видимим, а також сприяє зниженню внутрішнього напруження, оскільки переживання отримує словесне оформлення й перестає залишатися лише внутрішнім емоційним тиском. Для вибірки, у якій значна частка жінок має середній або низький рівень резильєнтності, це є важливим ресурсом стабілізації.

Групова взаємодія створює додаткові умови для розвитку самооцінки й внутрішньої опори. Учасниці отримують можливість бачити різні способи реагування на подібні ситуації, порівнювати їх без прямого знецінення, отримувати підтримувальний зворотний зв'язок і помічати власні результативні дії. У межах теоретичного аналізу самооцінка розглядалася, як важлива умова суб'єктної позиції особистості, а емпіричні результати показали її зв'язок із компромісом і співробітництвом. Через це тренінг має містити акцент на виявленні сильних сторін, успішних стратегій, зон росту та досвіду подолання

складних ситуацій. Підкреслення результативних дій учасниць сприяє зміцненню відчуття власної спроможності, що є важливим для переходу від пасивного уникнення до активнішої взаємодії.

Тренінгово-ігровий і коучинговий формат також узгоджується з особливостями воєнного стану, як контексту дослідження. Тривалий соціальний стрес підсилює потребу у безпечному просторі, де можна відновлювати відчуття контролю, тренувати комунікацію без надмірної загрози й отримувати досвід підтримувальної взаємодії. Уникнення в таких умовах може виконувати функцію психологічного захисту, однак закріплення цієї стратегії знижує якість розв'язання міжособистісних суперечностей. Моделювання ситуацій у групі дає змогу поступово підвищувати толерантність до напруження, розвивати здатність залишатися в контакті, аналізувати альтернативні дії та помічати, що конфлікт може завершуватися узгодженням позицій.

Отже, обґрунтування психокорекційної роботи у межах даного дослідження передбачає використання активних форм взаємодії, які поєднують тренінг, ігрове моделювання, коучингові запитання, рефлексію та групове обговорення.

3.2. Тренінгова програма розвитку конструктивних стратегій поведінки у конфлікті

Запропонована програма спрямована на розвиток конструктивних стратегій поведінки у конфлікті через поєднання тренінгових, ігрових, коучингових і рефлексивних методів. Основна увага приділяється розвитку самооцінки, внутрішньої опори, емоційної саморегуляції, готовності до діалогу, компромісу та співробітництва (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

План програми тренінгу

№	Назва модулю	Час	Вправи	Зміст
1	Вступна частина	20 хв.	«Знайомство через ресурс»,	Учасниці знайомляться, формують правила безпечної комунікації,

	тренінгу «Безпечний простір і правила взаємодії»		«Правила групи», «Очікування від участі»	визначають власні очікування від тренінгу. Мета цього етапу полягає у створенні довірливої атмосфери та зниженні початкового напруження
2	Усвідомлення власної поведінки у конфлікті	30 хв.	«Моя типова реакція», «Конфліктний автопортрет», «Ситуація, яку я уникаю»	Учасниці аналізують, як зазвичай реагують у конфліктних ситуаціях, які емоції переживають і які стратегії використовують найчастіше. Етап спрямований на розвиток рефлексії та виявлення розриву між бажаною і реальною поведінкою
3	Самооцінка як основа впевненої позиції у конфлікті	35 хв.	«Мої сильні сторони у взаємодії», «Внутрішній критик і внутрішня підтримка», «Я можу впливати»	Робота спрямована на усвідомлення особистісних ресурсів, зниження самознецінення та формування більш впевненої позиції у складній комунікації. Учасниці вчаться помічати власні сильні сторони та використовувати їх у конфліктній взаємодії
4	Розвиток внутрішньої опори та саморегуляції	30 хв.	«Пауза перед реакцією», «Точка опори», «Що я можу контролювати»	Учасниці опановують способи зниження емоційного напруження, усвідомлення меж власного контролю та стабілізації стану перед складною розмовою. Мета полягає у зменшенні імпульсивності й автоматичного уникнення
5	Ігрове моделювання конфліктної ситуації	40 хв.	«Конфліктний сценарій», «Переговори в умовах обмежених ресурсів», «Зміна ролей»	Через змодельовані ситуації учасниці проживають різні варіанти конфліктної взаємодії, пробують ролі сторін конфлікту та аналізують наслідки обраних стратегій. Етап допомагає безпечно побачити власні реакції та спробувати нові моделі поведінки
6	Коучинговий аналіз дій і результатів	30 хв.	«Чому я так зробила?», «Який результат я отримала?», «Що можна було зробити інакше?»	Учасниці за допомогою коучингових запитань аналізують власну поведінку під час ігрових вправ. Увага зосереджується на зв'язку між діями, очікуваннями, комунікацією та результатом
7	Формування навичок компромісу та співробітництва	40 хв.	«Я-повідомлення», «Почути іншу сторону», «Спільне рішення»	Учасниці тренують навички конструктивного висловлення позиції, активного слухання, пошуку спільних інтересів і домовленостей. Етап спрямований на перехід від уникнення до більш відкритої та зрілої взаємодії
8	Підсумкова інтеграція досвіду	25 хв.	«Моя нова стратегія», «План дії в реальному конфлікті», «Підтримувальне коло»	Учасниці узагальнюють отриманий досвід, визначають особисту стратегію поведінки у майбутніх конфліктних ситуаціях і формують індивідуальний план застосування навичок. Завершення

				спрямоване на закріплення результатів і підтримку відчуття власної спроможності
--	--	--	--	---

Модуль №1. «Безпечний простір і правила взаємодії» триває 20 хвилин.

На цьому етапі проводиться вправа «Знайомство через ресурс». Інструкція до вправи передбачає, що кожна учасниця називає своє ім'я та коротко описує одну власну якість, яка допомагає їй справлятися зі складними ситуаціями. Ведучий може запропонувати почати фразу словами «У складних ситуаціях мені допомагає...».

Далі використовується вправа «Правила групи». Учасниці разом із ведучим формулюють правила взаємодії, серед яких можуть бути конфіденційність, повага до думки іншої людини, право не відповідати, недопущення критики особистості, говоріння від першої особи та дотримання часу. Інструкція полягає в тому, що кожна учасниця пропонує одне правило, яке допоможе їй почуватися безпечніше під час роботи. Умовою ефективного застосування є спільне прийняття правил усіма учасницями.

Завершує етап вправа «Очікування від участі». Учасницям пропонується коротко сформулювати, що хотіли б краще зрозуміти або змінити у власній поведінці в конфлікті. Ведучий фіксує очікування на аркуші або дошці, після чого узагальнює їх і пов'язує з метою тренінгу.

Модуль №2. «Усвідомлення власної поведінки у конфлікті» триває 30 хвилин.

Першою проводиться вправа «Моя типова реакція». Інструкція передбачає, що учасниці пригадують нейтральну або помірно напружену конфліктну ситуацію та описують, що зазвичай роблять у подібних обставинах. Ведучий пропонує орієнтовні запитання про те, чи людина одразу говорить про проблему, відкладає розмову, намагається поступитися, наполягає на своєму або шукає домовленість. Умовою застосування є вибір ситуацій, які не викликають надмірного емоційного напруження.

Після цього виконується вправа «Конфліктний автопортрет». Учасницям пропонується на аркуші символічно зобразити себе у конфлікті через образ,

колір, фігуру або коротку метафору. Інструкція акцентує увагу на змісті образу. Після виконання учасниці за бажанням пояснюють, що означає їхній автопортрет. Умовою застосування є відсутність оцінювання малюнків з боку групи.

Третьою є вправа «Ситуація, яку я уникаю». Учасниці письмово завершують речення «Найчастіше я уникаю конфлікту, коли...». Далі відбувається коротке обговорення типових причин уникнення. Це можуть бути страх погіршення стосунків, невпевненість, втома, небажання загострювати ситуацію або сумнів у власній правоті. Вправа застосовується за умови підтримувального стилю ведення, оскільки її зміст може торкатися вразливих переживань.

Модуль №3. «Самооцінка як основа впевненої позиції у конфлікті»
триває 35 хвилин.

Вправа «Мої сильні сторони у взаємодії» передбачає, що учасниці записують три якості або вміння, які допомагають їм у спілкуванні з іншими людьми. Після цього обирають одну якість і наводять приклад ситуації, де ця якість уже допомагала їм досягти кращого результату.

Далі проводиться вправа «Внутрішній критик і внутрішня підтримка». Інструкція полягає в тому, що учасниці записують типову самокритичну думку, яка з'являється у складній розмові, а потім переформулюють її у підтримувальне твердження. Наприклад, думка «Я все зіпсую» може бути замінена на «Я можу говорити спокійно й поступово пояснювати свою позицію». Умовою застосування є уникнення примусового озвучування особистих самокритичних висловлювань.

Завершується етап вправою «Я можу впливати». Учасниці отримують завдання розділити аркуш на дві частини й записати, що в конфлікті залежить від них, а що перебуває поза їхнім контролем. Інструкція спрямовує увагу на власний тон, формулювання позиції, здатність слухати, вибір часу для розмови та готовність шукати рішення. Вправа застосовується тоді, коли група вже має

базовий рівень довіри, оскільки допомагає перейти від почуття безпорадності до відчуття власної спроможності.

Модуль №4. «Розвиток внутрішньої опори та саморегуляції» триває 30 хвилин.

проводиться вправа «Пауза перед реакцією». Ведучий пропонує учасникам пригадати момент, коли під час конфлікту хочеться одразу відповісти, замовкнути або вийти з розмови. Інструкція передбачає відпрацювання короткої паузи через повільний вдих, видих і внутрішнє запитання «Що я хочу отримати в результаті цієї розмови?». Умовою застосування є попереднє пояснення, що пауза допомагає зменшити автоматичність реакції.

Далі виконується вправа «Точка опори». Учасниці визначають три джерела внутрішньої підтримки, до яких можуть звертатися у напруженій ситуації. Це може бути власний досвід, цінність, близька людина, тілесне відчуття стійкості або фраза, яка допомагає зібратися. Інструкція передбачає коротке письмове формулювання особистої фрази опори. Умовою застосування є орієнтація на безпечні й доступні ресурси.

Третьою проводиться вправа «Що я можу контролювати». Учасниці аналізують конфліктну ситуацію та позначають у ній зону власного контролю. Ведучий допомагає відокремити поведінку іншої людини від власної реакції. Вправа доречна для роботи з учасницями, які схильні або брати на себе надмірну відповідальність, або повністю відмовлятися від активної позиції.

Модуль №5. «Ігрове моделювання конфліктної ситуації» триває 40 хвилин.

У вправі «Конфліктний сценарій» учасниці об'єднуються у малі групи й отримують короткий опис ситуації, пов'язаної з непорозумінням, розподілом обов'язків, різними очікуваннями або обмеженими ресурсами. Інструкція передбачає, що кожна група має розіграти ситуацію, використовуючи одну зі стратегій поведінки в конфлікті. Після цього відбувається обговорення того, як обрана стратегія вплинула на емоційний стан учасників і результат взаємодії.

Умовою застосування є використання побутових або навчально змодельованих ситуацій без прив'язки до особистих конфліктів учасниць.

Далі проводиться вправа «Переговори в умовах обмежених ресурсів». Учасниці отримують завдання домовитися про розподіл умовного ресурсу, наприклад часу, простору, ролей або спільного бюджету. Інструкція полягає в тому, що кожна учасниця має відстояти свою потребу й водночас спробувати врахувати позицію іншої сторони. Умовою застосування є чітке обмеження часу та попереднє нагадування про правила поважної комунікації. Третьою є вправа «Зміна ролей».

Після першого програвання ситуації учасниці міняються ролями та пробують висловити позицію іншої сторони. Інструкція спрямована на розвиток здатності бачити конфлікт із різних перспектив. Умовою застосування є готовність групи до рольової роботи та відсутність висміювання чужих способів реагування.

Модуль №6 «Коучинговий аналіз дій і результатів» триває 30 хвилин.

Вправа «Чому я так зробила?» проводиться після ігрового моделювання. Інструкція передбачає, що учасниця відповідає на запитання про мотив своєї дії, очікуваний результат і емоційний стан у момент вибору поведінки. Ведучий ставить уточнювальні запитання без оцінювання та порад. Умовою застосування є коучингова позиція ведучого, яка передбачає підтримку самостійного аналізу учасниці.

Далі виконується вправа «Який результат я отримала?». Учасниці порівнюють очікуваний і фактичний результат своєї поведінки у змодельованій ситуації. Інструкція передбачає письмову відповідь на запитання про те, що вдалося, що ускладнило взаємодію та який висновок можна зробити.

Завершує етап вправа «Що можна було зробити інакше?». Учасниці пропонують альтернативні варіанти поведінки, які могли б наблизити їх до компромісу або співробітництва. Інструкція передбачає вибір однієї альтернативної дії та коротке програвання її у парі. Умовою застосування є

підтримка експериментального характеру вправи, де помилка розглядається як матеріал для навчання.

Модуль №7. «Формування навичок компромісу та співробітництва» триває 40 хвилин.

У вправі «Я-повідомлення» учасниці вчаться формулювати власну позицію без звинувачення іншої сторони. Інструкція передбачає побудову висловлювання за схемою, у якій учасниця називає ситуацію, власне почуття, потребу та бажану дію. Наприклад, замість звинувачення можна сказати «Коли домовленість змінюється без попередження, я відчуваю напруження, бо для мене важлива передбачуваність. Хотілося б обговорювати зміни заздалегідь». Умовою застосування є робота з нейтральними або помірно значущими ситуаціями.

Далі проводиться вправа «Почути іншу сторону». Учасниці працюють у парах, де одна висловлює позицію, а інша має коротко переказати її зміст і назвати потребу, яку почула. Інструкція акцентує увагу на слуханні без перебивання та без негайного захисту власної позиції. Умовою застосування є дотримання часових меж для кожної учасниці.

Третьою є вправа «Спільне рішення». Учасниці отримують конфліктну ситуацію та мають знайти варіант, який частково враховує інтереси обох сторін. Інструкція передбачає послідовне визначення позицій сторін, спільної мети, можливих поступок і конкретної домовленості. Умовою застосування є попереднє засвоєння навичок «Я-повідомлення» та активного слухання, оскільки без них пошук спільного рішення може перейти у суперництво або формальну поступку.

Модуль №8. «Підсумкова інтеграція досвіду» триває 25 хвилин.

Першою проводиться вправа «Моя нова стратегія». Учасниці письмово завершують фразу «У наступній конфліктній ситуації я спробую...». Інструкція передбачає вибір конкретної поведінкової дії, наприклад зробити паузу, використати «Я-повідомлення», уточнити позицію іншої людини або запропонувати варіант домовленості. Умовою застосування є конкретність

формулювання, оскільки загальні наміри складніше перенести у реальну поведінку.

Далі виконується вправа «План дії в реальному конфлікті». Учасниці обирають одну реальну ситуацію, яку готові опрацювати без надмірного емоційного навантаження, і складають короткий план дій. Інструкція включає визначення мети розмови, власної позиції, можливої реакції іншої сторони, способу саморегуляції та бажаного результату. Умовою застосування є добровільність вибору ситуації та право не озвучувати її в групі.

Завершальною є вправа «Підтримувальне коло». Учасниці по черзі називають одну сильну дію або якість, яку помітили в собі під час тренінгу, а група може додати підтримувальний зворотний зв'язок. Інструкція передбачає короткі, конкретні й доброзичливі висловлювання. Умовою застосування є заборона критики та порад, оскільки мета вправи полягає у закріпленні позитивного досвіду й підсиленні самооцінки.

Завершення програми передбачає коротке узагальнення основних змін, яких учасниці змогли досягти під час роботи. Ведучий повертається до очікувань, сформульованих на початку, і пропонує оцінити, які з них були реалізовані повністю або частково. Особлива увага приділяється тому, що конструктивна поведінка у конфлікті формується поступово через усвідомлення власних реакцій, зміцнення самооцінки, розвиток внутрішньої опори, здатність витримувати емоційне напруження та готовність залишатися у діалозі.

Очікуваним результатом участі у програмі є зменшення автоматичного уникнення, підвищення впевненості у власній позиції, розвиток навичок компромісу й співробітництва, а також формування більш усвідомленого ставлення до власної поведінки у конфліктних ситуаціях.

3.3. Результати апробації тренінгової програми розвитку конструктивних стратегій поведінки у конфлікті

У ході аналізу апробації тренінгу було встановлено, що до початку психокорекційної роботи експериментальна та контрольна групи не мали статистично значущих відмінностей, що дає підстави розглядати подальші зміни в експериментальній групі як пов'язані з участю у тренінговій програмі. Обидві групи налічували по 30 учасниць, тому їх можна порівнювати між собою за основними досліджуваними показниками. Після завершення тренінгу в експериментальній групі було зафіксовано низку статистично значущих змін, які стосувалися самооцінки, рівня домагань, стратегій поведінки у конфлікті та психологічної стійкості.

Аналіз показників за методикою Дембо-Рубінштейн засвідчив позитивну динаміку за всіма шкалами. У табл. 3.2 видно, що після тренінгу зросли показники здоров'я, щастя, розумових здібностей, характеру, зовнішності, авторитету серед друзів, самовладання, впевненості у собі, здатності подібатися іншим людям та загальної задоволеності собою.

Таблиця 3.2

Результати показників домагань за методикою «Визначення рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн»

Змінні	w- Уїлкоксон	p	Середнє до тренінгу	Середнє після тренінгу
Здоров'я	16,1	0,001*	63,9	72,2
Щастя	14	0,001*	65,1	72,9
Розумові здібності	11,8	0,001*	68,2	75,7
Характер	12,9	0,001*	71,7	78,9
Зовнішність	17,1	0,001*	66,4	74,1
Авторитет серед друзів	13,7	0,001*	76,2	83
Самовладання	13,4	0,001*	65,3	72,3
Впевненість у собі	11,8	0,001*	69,2	76,4
Здатність подібатися іншим людям	14,2	0,001*	70,9	78,8
Загальна задоволеність собою	15,3	0,001*	71,5	79,4
Домагання	4,62	0,001*	93,2	94,2

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Усі зміни мають статистично значущий характер при $p = 0,001$. Найбільш помітне зростання простежується за шкалами здоров'я з 63,9 до 72,2 бала,

здатності подобатися іншим людям з 70,9 до 78,8 бала, загальної задоволеності собою з 71,5 до 79,4 бала, зовнішності з 66,4 до 74,1 бала та розумових здібностей з 68,2 до 75,7 бала. Це свідчить про те, що після участі у тренінгу жінки почали більш позитивно сприймати власні особистісні, соціальні та внутрішні ресурси. Особливо важливим є підвищення впевненості у собі з 69,2 до 76,4 бала, оскільки цей показник у попередньому емпіричному аналізі був пов'язаний із більш конструктивними стратегіями поведінки у конфлікті.

Позитивні зміни за шкалами самооцінки можна пояснити змістом тренінгової програми, у якій значна увага приділялася усвідомленню сильних сторін, роботі з внутрішнім критиком, формуванню внутрішньої підтримки та аналізу власних результативних дій. Після тренінгу учасниці мали можливість побачити власні ресурси у змодельованих ситуаціях, отримати підтримувальний зворотний зв'язок і закріпити досвід більш упевненої взаємодії. Тому зростання загального показника з 68,8 до 76,4 бала є одним із найбільш змістовних результатів апробації програми.

Окремої уваги потребують результати за показниками домагань, подані в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Результати показників самооцінкою за методикою «Визначення рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн»

Змінні	w- Уілкоксон	p	Середнє до тренінгу	Середнє після тренінгу
Здоров'я	3,21	0,003*	94,1	95
Щастя	3,11	0,004*	94,8	95,8
Розумові здібності	3,63	0,001*	93,2	94,2
Характер	3,82	0,001*	90,6	91,6
Зовнішність	4,37	0,001*	92,4	93,7
Авторитет серед друзів	4,47	0,001*	92,8	94
Самовладання	2,98	0,006*	94,9	95,7
Впевненість у собі	3,16	0,004*	96,5	97,4
Здатність подобатися іншим людям	2,59	0,001*	86,5	87,7
Загальна задоволеність собою	3,11	0,004*	96,3	97,2

Самооцінка	20,63	0,001*	68,8	76,4
------------	-------	--------	------	------

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Після тренінгу також зросли за всіма шкалами, однак зміни є менш різкими, ніж за самооцінкою. Наприклад, показник здоров'я підвищився з 94,1 до 95 балів, щастя з 94,8 до 95,8 бала, впевненості у собі з 96,5 до 97,4 бала, загальної задоволеності собою з 96,3 до 97,2 бала. Загальний рівень домагань зріс з 93,2 до 94,2 бала. У цьому випадку важливим є збереження позитивного образу бажаного «Я» на тлі помітнішого зростання фактичної самооцінки. Це означає, що після тренінгу скоротилася відстань між тим, якими жінки прагнуть бути, і тим, як реально сприймають себе.

Найбільш виразні результати апробації тренінгу простежуються у зміні стратегій поведінки у конфлікті за методикою Томаса-Кілманна (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Результати за методикою «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації Томаса-Кілманна»

Змінні	w- Уїлкоксон	p	Середнє до тренінгу	Середнє після тренінгу
Суперництво	5,95	0,001*	5,27	4,3
Пристосування	1,76	0,090	4,07	3,83
Компроміс	11,15	0,001*	5,7	7,7
Уникнення	16,49	0,001*	8,07	4,3
Співробітництво	20,65	0,001*	6,83	10,17

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

До тренінгу серед експериментальної групи досить високим був показник уникнення, який становив 8,07 бала. Після тренінгу знизився до 4,3 бала, і ця зміна є статистично значущою при $p = 0,001$. Це є принципово важливим результатом, оскільки уникнення в попередньому емпіричному дослідженні було найпоширенішою стратегією серед жінок і мало негативні зв'язки із самооцінкою та психологічною стійкістю. Зниження уникнення після тренінгу свідчить про те, що учасниці стали менш схильними дистанціюватися від конфлікту, відкладати його розв'язання або уникати відкритої взаємодії.

Водночас значно зросли показники конструктивних стратегій. Компроміс підвищився з 5,7 до 7,7 бала, а співробітництво з 6,83 до 10,17 бала. Співробітництво продемонструвало найбільш виражене зростання серед усіх стратегій. Це свідчить про те, що після тренінгу учасниці стали більш готовими до відкритого діалогу, врахування позиції іншої сторони, пошуку спільного рішення та збереження взаємодії навіть у ситуації напруження. Зростання компромісу також є значущим, оскільки вказує на розвиток гнучкості, здатності до поступок і пошуку проміжних варіантів розв'язання конфлікту.

Показник суперництва після тренінгу знизився з 5,27 до 4,3 бала, що також є статистично значущим. Це може свідчити про зменшення потреби в наполегливому відстоюванні власної позиції через тиск або домінування. При цьому показник пристосування змінився незначно, з 4,07 до 3,83 бала, і ця зміна не досягла статистичної значущості. Тому відсутність значущого зростання пристосування підтверджує, що позитивна динаміка відбулася в напрямі конструктивної активності.

Результати за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона також підтверджують ефективність тренінгової програми (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона»

Змінні	w- Уїлкоксон	p	Середнє до тренінгу	Середнє після тренінгу
Психологічна стійкість	14,5	0,001*	29,1	33,7

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Показник психологічної стійкості зріс з 29,1 до 33,7 бала, а відмінності є статистично значущими при $p = 0,001$. Це означає, що після участі у програмі жінки стали краще відчувати власну здатність справлятися зі складними ситуаціями, витримувати емоційне напруження та зберігати внутрішню рівновагу. У контексті теми дослідження цей результат має особливу вагу, оскільки раніше було встановлено, що психологічна стійкість позитивно

пов'язана з компромісом і співробітництвом та негативно пов'язана з уникненням.

Отже, підвищення резильєнтності могло стати одним із психологічних механізмів, які сприяли зниженню уникнення та посиленню конструктивних стратегій конфліктної поведінки.

Загалом результати апробації тренінгової програми показали, що найбільш суттєві зміни відбулися за тими показниками, які були визначені як ключові психологічні мішені корекційної роботи. Після тренінгу зросла самооцінка, підвищилася впевненість у собі, покращилося сприйняття власного характеру, збільшилася загальна задоволеність собою та посилилася психологічна стійкість. На поведінковому рівні це супроводжувалося зниженням уникнення і суперництва та зростанням компромісу і співробітництва.

Підсумкова перевірка відмінностей між експериментальною та контрольною групами після завершення тренінгу засвідчила наявність значущих відмінностей за більшістю змінних, що додатково підтверджує ефективність апробованої програми, оскільки на початковому етапі статистично значущих відмінностей між групами не було встановлено.

Отже, отримані результати дають підстави вважати, що участь у тренінговій програмі позитивно вплинула на розвиток конструктивних стратегій поведінки у конфлікті, сприяла зміцненню самооцінки, внутрішньої опори та резильєнтності жінок в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 3

Теоретичне обґрунтування програми спиралося на результати емпіричного дослідження, які засвідчили зв'язок конструктивних стратегій поведінки з вищою самооцінкою, впевненістю у собі, внутрішньою опорою та психологічною стійкістю. Було встановлено, що психокорекційна робота має бути спрямована на розвиток особистісних ресурсів, які забезпечують здатність

жінки залишатися у взаємодії, витримувати напруження та обирати компроміс або співробітництво замість уникнення.

Розроблена тренінгова програма включала вісім модулів, спрямованих на створення безпечного простору, усвідомлення власної поведінки у конфлікті, розвиток самооцінки, внутрішньої опори, саморегуляції, моделювання конфліктних ситуацій, коучинговий аналіз дій і формування навичок компромісу та співробітництва. Програма поєднувала тренінгові, ігрові, коучингові та рефлексивні методи. Її зміст передбачав виконання вправ, які допомагали учасницям аналізувати власні реакції, розпізнавати схильність до уникнення, помічати сильні сторони, тренувати «Я-повідомлення», активне слухання, пошук спільного рішення та формування індивідуальної стратегії поведінки у майбутніх конфліктних ситуаціях.

Апробація програми проводилася в експериментальній групі, яка налічувала 30 учасниць. Контрольна група також включала 30 учасниць. На початку дослідження статистично значущих відмінностей між групами не було виявлено, що дало змогу коректно оцінювати подальшу динаміку після тренінгу. За результатами перевірки ефективності програми було встановлено позитивні зміни за більшістю досліджуваних показників. Зокрема, в експериментальній групі зросли показники самооцінки, впевненості у собі, загальної задоволеності собою, сприйняття власного характеру, соціальної привабливості та психологічної стійкості.

Найбільш важливі зміни було зафіксовано у сфері конфліктної поведінки. Після тренінгу показник уникнення знизився з 8,07 до 4,3 бала, тоді як співробітництво зросло з 6,83 до 10,17 бала, а компроміс із 5,7 до 7,7 бала. Це свідчить про перехід учасниць від пасивного дистанціювання від конфлікту до більш активної, усвідомленої та конструктивної взаємодії. Також було встановлено зниження суперництва, тоді як пристосування не зазнало статистично значущих змін, що підтверджує спрямованість програми на розвиток конструктивної активності.

Показник психологічної стійкості після тренінгу зріс з 29,1 до 33,7 бала. Це підтверджує, що участь у програмі сприяла зміцненню внутрішніх ресурсів, здатності витримувати емоційне напруження та зберігати самоконтроль у складних ситуаціях. Після завершення тренінгу між експериментальною та контрольною групами було виявлено значущі відмінності за більшістю змінних, що додатково підтверджує ефективність апробованої програми.

Отже, у ході третього розділу було доведено доцільність використання тренінгово-ігрового та коучингового формату для розвитку конструктивних стратегій поведінки у конфлікті. Розроблена програма виявилася ефективною для зменшення уникнення, підвищення готовності до співробітництва й компромісу, розвитку самооцінки, внутрішньої опори та резильєнтності жінок в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та поставлених завдань дослідження:

1. Встановлено, що самооцінка є складним інтегральним утворенням самосвідомості, яке поєднує когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти. Самооцінка визначає ставлення людини до себе, рівень домагань, характер самоприйняття, особливості саморегуляції та здатність зберігати психологічну рівновагу в напружених життєвих ситуаціях.

Теоретичний аналіз дав змогу з'ясувати, що самооцінка формується під впливом соціального оточення, досвіду успіху й невдачі, рефлексії, соціального порівняння та якості міжособистісних зв'язків. В умовах воєнного стану її значення посилюється, оскільки тривалий соціальний стрес, невизначеність, емоційне виснаження та зміна життєвих ролей можуть знижувати стабільність самосприйняття жінок і впливати на їхню поведінку в конфліктних ситуаціях.

2. Встановлено, що конфліктна поведінка є формою реагування особистості на суперечності, які виникають у міжособистісній взаємодії або внутрішньому досвіді. Її прояви залежать від емоційної саморегуляції, попереднього досвіду взаємодії, рівня стресостійкості, оцінки ситуації та внутрішніх ресурсів особистості.

З'ясовано, що основними стратегіями поведінки у конфлікті є суперництво, пристосування, компроміс, уникнення та співробітництво. Найбільш конструктивними в контексті збереження взаємодії є компроміс і співробітництво, оскільки передбачають готовність до діалогу, врахування позиції іншої сторони та пошук взаємоприйняттого рішення. Уникнення, навпаки, може тимчасово знижувати напруження, але не сприяє розв'язанню конфлікту й часто пов'язане з нижчою впевненістю у собі та меншою психологічною стійкістю.

3. Для дослідження використано методику Дембо-Рубінштейн, методику Томаса-Кілманна та шкалу резильєнтності CD-RISC-10. Отримані результати показали, що для вибірки характерний високий рівень домагань, тоді як

самооцінка виявилася нижчою і переважно відповідала середньому рівню. Це свідчить про наявність розриву між бажаним образом себе та актуальним самосприйняттям.

Також встановлено, що серед стратегій конфліктної поведінки у жінок найчастіше переважає уникнення. Це вказує на схильність частини досліджуваних дистанціюватися від відкритого розв'язання суперечностей, що може бути пов'язано з тривалим стресовим навантаженням, емоційним виснаженням і прагненням зменшити напруження. Водночас частина жінок демонструє орієнтацію на співробітництво та компроміс, що свідчить про наявність потенціалу до конструктивної взаємодії.

4. Виявлено, що загальна самооцінка позитивно пов'язана з компромісом і співробітництвом та негативно пов'язана з уникненням. Це означає, що жінки з вищою самооцінкою частіше схильні до активного й конструктивного розв'язання конфліктів, тоді як нижча самооцінка частіше супроводжується унікальною поведінкою.

Особливо значущими виявилися показники самооцінки характеру, впевненості у собі, здатності подібатися іншим людям і загальної задоволеності собою. За результатами порівняльного аналізу найнижчі показники самооцінки характеру були характерні для жінок зі стратегією уникнення, тоді як вищі показники спостерігалися у жінок, схильних до співробітництва та компромісу. Також встановлено, що найвищий рівень резильєнтності мають жінки, які обирають компроміс і співробітництво, а найнижчий рівень психологічної стійкості виявлено у групі уникнення.

5. Програма була спрямована на розвиток самооцінки, внутрішньої опори, емоційної саморегуляції, усвідомлення власних реакцій у конфлікті, готовності до діалогу, компромісу та співробітництва. У її змісті поєднано тренінгові, ігрові, коучингові та рефлексивні методи, що дозволило працювати з особистісними ресурсами учасниць.

Результати апробації засвідчили позитивну динаміку в експериментальній групі. Після участі у програмі знизилися показники уникнення, а показники

компромісу та співробітництва статистично значуще зросли. Зокрема, уникнення зменшилося з 8,07 до 4,3 бала, компроміс зріс з 5,7 до 7,7 бала, а співробітництво з 6,83 до 10,17 бала. Це підтверджує ефективність тренінгової програми та доцільність її використання у психологічній практиці для розвитку конструктивної конфліктної поведінки жінок в умовах воєнного стану.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що рівень самооцінки жінок впливає на вибір стратегії поведінки у конфліктній ситуації. Вища самооцінка, позитивніше сприйняття власного характеру, впевненість у собі та психологічна стійкість пов'язані з конструктивними стратегіями поведінки, насамперед компромісом і співробітництвом. Нижча самооцінка та нижча резильєнтність частіше пов'язані з уникненням конфлікту, що дає підстави розглядати самооцінку як важливий внутрішній чинник конфліктної поведінки та як перспективний об'єкт психокорекційної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверкіна Т., Пріснякова Л. Емпіричне дослідження зв'язку між копінг-стратегіями та різними рівнями перфекціонізму у жінок. Collection of scientific papers «SCIENTIA». 2026. С. 520–526.
2. Бондаревич С. М. Взаємодії між особливостями я-концепції, самооцінки особистості та копінг-стратегіями у формуванні психосоматичних розладів. Innovations and prospects of world science : Proceedings of the 10th International scientific and practical conference. Vancouver, 2022. С. 589.
3. Бондарчук Д., Проскурка Н. Вплив емоційного інтелекту на вибір стратегії поведінки в конфлікті. Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія. 2022. С. 91–96.
4. Булах Б., Поджинська О. Внутрішньоособистісні конфлікти студентської молоді: психологічні детермінанти та шляхи подолання. Universum. 2026. № 28. С. 194–197.
5. Ващенко О. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. Серія: Управління та адміністрування. 2024. № 28(57). С. 27–43.
6. Горіна О. Т. Психологічні стратегії вирішення конфліктів у середовищі працівників правоохоронних органів. Global trends in science and education : Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. Kyiv, 2025.
7. Дудник Ю. І. Психологічні особливості копінг-стратегій жінок-лідерів: проблеми та перспективи. Розвиток лідерського потенціалу жінок в академічному середовищі: міжнародний досвід для потреб розбудови України : зб. матеріалів міжнародної наук.-практ. конф. Київ, 2024. С. 67.
8. Забута І. Б. Копінг-стратегії цивільного населення в умовах війни в українських та зарубіжних дослідженнях. Science and society: modern trends in a changing world : Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. Vienna, 2024.

9. Зарицька В. В., Козаченко Д. С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of Psychology Research*. 2023. Т. 29, № 12. С. 19–25.
10. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. 2022.
11. Іванюк Д. О. Особливості негативних психічних станів у жінок з низькою самооцінкою. Виклики та перспективи розвитку психологічних знань в умовах воєнного. 2025. С. 74.
12. Калашнікова Л. В. Стратегії поведінки особистості щодо забезпечення життєдіяльності в кризових умовах. За загальною редакцією С. В. Ківалова. 2025. С. 385.
13. Коваль В. П. Самооцінка та самоприйняття як чинники психологічного благополуччя. Рекомендовано Вченою радою Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України. 2024. С. 53.
14. Колісник-Гуменюк Ю. Психологічна адаптація особистості до умов військового стану. Особистість в екстремальних умовах : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 2025. С. 24.
15. Крапива М. С. Теоретичний аналіз долаючої поведінки цивільного населення України в умовах воєнного стану. Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка. Серія: Психологія. Серія: Медицина. 2025. № 50(4). С. 1455–1466.
16. Мазоха І. С. Конфліктність та агресивність як прояви деструктивних станів особистості: теоретичний і практичний аспект. Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія. 2025. № 3. С. 172–177.
17. Мазоха І. С. Психологічні стратегії інтегрованого управління конфліктами та стресовими станами. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 63–67.
18. Марківська О. С. Емпіричне дослідження феномену самотності жінок в умовах соціальних трансформацій та воєнних викликів. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2025. С. 74–92.

19. Мішко Н., Тітова Т., Тесленко М., Юдіна Н. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022. № 2. С. 115–127.
20. Навроцька О. С. Сутнісна характеристика психологічної самореалізації жінок у громадських організаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2025. № 3. С. 104–107.
21. Надточій А., Підбуцька Н. Особливості поведінки особистості у конфліктній взаємодії. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2025. № 1. С. 17–29.
22. Орленко І., Бальбуза О. Психологічні аспекти впливу арт-терапії на позитивні зміни самоствавлення у жінок. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 17. С. 72–80.
23. Османова А. М. Роль резильєнтності в запобіганні ескалації конфліктів в умовах соціальної нестабільності. *Ментальне здоров'я*. 2026. № 1. С. 163–167.
24. Пасічник О. Особливості переживань особистості на етапі дорослішання. *Майбутнє психології в умовах сучасної України : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Київ, 2024. С. 37.
25. Перепелюк Т., Чех О. Психологічні чинники конфліктної поведінки в організаційному середовищі під час війни. *Психологічний журнал*. 2026. № 16. С. 103–110.
26. Пляка Л. В. Шляхи розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2023. Т. 34(73). С. 50–55.
27. Погребна В. С. Психологічні ресурси та стратегії подолання у жінок в умовах війни: збереження та відношення психічного здоров'я. 2025.
28. Полив'ян С. В. Розв'язання подружніх конфліктів як напрям психологічної підготовки фахівців до роботи в кризових ситуаціях. *Рекомендовано Вченою радою Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України*. 2025. С. 404.

- 29.Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. С. 90–99.
- 30.Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 35–39.
- 31.Редько С. І., Савченко Ю. Ю. Дослідження взаємозв'язку між самооінкою студентів та їхньою схильністю до конфліктності. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 57(11). С. 2397–2407.
- 32.Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 141–152.
- 33.Семененко Ю., Погрібна А. Взаємозв'язок самооцінки і психологічного здоров'я у професійному розвитку сучасних жінок. *Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. 2025. С. 250.
- 34.Сингаївська І., Страмоусова І. Чинники життестійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 3(75). С. 231–245.
- 35.Стасюк В. В. Фактори психологічної залежності в емоційній сфері у чоловіків та жінок. *Нотатки сучасної науки*. 2024. № 19. С. 39.
- 36.Ульянкіна О. Особливості я-концепції незаміжніх жінок: вікові відмінності та психологічні чинники. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 3(68). С. 122–126.
- 37.Чхайло-Тоцька Ю. А. Особливості рівня прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни та чинників, які впливають на даний феномен. *Редакційна колегія*. 2026. С. 240.
- 38.Akanji B., Mordi C., Ajonbadi H. The experiences of work-life balance, stress, and coping lifestyles of female professionals: insights from a developing country. *Employee Relations: The International Journal*. 2020.
- 39.Aki M., Shibata M., Fujita Y. et al. Neural basis of self-esteem: social cognitive and emotional regulation insights. *Frontiers in Neuroscience*. 2025. Vol. 19.

40. Albarracin M., Bouchard-Joly G., Sheikhabaee Z. et al. Feeling our place in the world: an active inference account of self-esteem. *Neuroscience of Consciousness*. 2024.
41. AlHarbi N. Self-Esteem: A Concept Analysis. *Nursing Science Quarterly*. 2022. Vol. 35. P. 327–331.
42. Beaulieu L., Jimenez-Gomez C. Cultural responsiveness in applied behavior analysis: Self-assessment. *Journal of Applied Behavior Analysis*. 2022.
43. Bekele S., Sendekie A., Dessalegn M. et al. «The unheard adversity»: the lived experiences of socially isolated survivors of wartime sexual assault. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13.
44. Buddharak P., Sansiriphun N., Kaewthummanukul T., Nantsupawat A. Factors Predicting Coping of Pregnant Women Working in the Manufacturing Industry: A Cross-sectional Study. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*. 2023.
45. Chuku C., Silva M., Lee J. et al. A network analysis of positive psychosocial factors and indication of suboptimal HIV care outcomes among Black women living with HIV. *AIDS Care*. 2024. Vol. 36. P. 1410–1423.
46. Çuvadar A., Özcan H. Effects of Civil War on Young Women in Somalia: Exploring the Relationships Between Death Anxiety, Meaning in Life and Self-Esteem. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*. 2025. Vol. 31.
47. Duby Z., Bunce B., Bergh K. et al. «Girls get stressed due to the situation we are facing»: Multi-level mental health stressors and resilience enablers among adolescent girls and young women in South Africa. *PLOS Mental Health*. 2025. Vol. 2.
48. Dwiyanti R., Kartikawati R. Working Women Coping Strategy In Facing Work Conflict. *Technium Social Sciences Journal*. 2020.
49. Egan L., Park H., Lam J., Gatt J. Resilience to Stress and Adversity: A Narrative Review of the Role of Positive Affect. *Psychology Research and Behavior Management*. 2024. Vol. 17. P. 2011–2038.

50. Elder J., Cheung B., Davis T., Hughes B. Mapping the self: A network approach for understanding psychological and neural representations of self-concept structure. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020.
51. Gonçalves P., Goncalves J., Bacchelli A. Constructive Code Review: Managing the Impact of Interpersonal Conflicts in Practice. 2024 IEEE/ACM 46th International Conference on Software Engineering: Software Engineering in Practice. 2024. P. 334–345.
52. Hajure M., Alemu S., Abdu Z. et al. Resilience and mental health among perinatal women: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15.
53. Haliczzer L., Woods S., Dixon-Gordon K. Emotion regulation difficulties and interpersonal conflict in borderline personality disorder. *Personality Disorders*. 2020.
54. Haratbar H., Popkowski Leszczyc P., Gonzalez-Arcos C. The Effect of Self-Concept Components on Sustainable Food Choice. *Business Strategy and the Environment*. 2025.
55. Ibrahim R., Hamarash M., Ahmed A. et al. The role of self-perception in mental health: current insights on self-esteem and self-schemas. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16.
56. Jankowski T., Bąk W., Miciuk Ł. Adaptive self-concept: Identifying the basic dimensions of self-beliefs. *Self and Identity*. 2021. Vol. 21. P. 739–774.
57. Jibai F., Freiha N. Resilience in Times of Crisis: The Psychological and Educational Impact on School-Aged Students. *International Journal of Educational Methodology*. 2025.
58. Joshanloo M. Level and stability of self-esteem mediate relationships between personality traits and life satisfaction: Bayesian multilevel modeling with annual data. *Cognition and Emotion*. 2024. Vol. 39. P. 792–807.
59. Kerbage H., Elbejjani M., Bazzi O. et al. ‘We are all children of war’: a qualitative inquiry into parenting following adolescents’ recent traumatic exposure in a multiple crisis setting in Beirut, Lebanon. *European Journal of Psychotraumatology*. 2024. Vol. 15.

60. King A., Plateau C., Turner M., Young P., Barker J. A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *PLOS ONE*. 2024. Vol. 19.
61. Livne S., Feldblum I., Kivity S. et al. Kidnapping-Induced Trauma and secondary stress in armed conflicts: a comparative study among women in hostage families, volunteers, and the General Population. *Israel Journal of Health Policy Research*. 2024. Vol. 13.
62. Luhtanen R., Crocker J. Self-esteem and intergroup comparisons: Toward a theory of collective self-esteem. 2024.
63. Martín A. Re-Print: Self-Esteem: Update and Maintenance. A Theoretical Model with Therapy Applications. *Psychology and Mental Health Care*. 2023.
64. Masoudnia E., Farmani F. Psychosocial etiology of post-traumatic stress disorder caused by war trauma among Iran-Iraq war immigrants in Mehran, Iran. *Journal of Migration and Health*. 2024. Vol. 9.
65. McAdams D., Trzesniewski K., Lilgendahl J., Benet-Martínez V., Robins R. Self and identity in personality psychology. *Personality Science*. 2021.
66. Mertens E., Deković M., Van Londen M., Reitz E. Parallel Changes in Positive Youth Development and Self-awareness: the Role of Emotional Self-regulation, Self-esteem, and Self-reflection. *Prevention Science*. 2022. Vol. 23. P. 502–512.
67. Mirzaei P. The Effectiveness of Emotion Regulation Skills Training on the Components of Self-Esteem in Female Middle School Students. *Iranian Journal of Educational Sociology*. 2025.
68. Mohamed M., Panda D., Fadul F. et al. Assessment of the impact of COVID-19 and political instability on mental health of university students in Sudan. *Eastern Mediterranean Health Journal*. 2024. Vol. 30, № 4. P. 272–282.
69. Mollaei F., Nia H., Pouralizadeh M. et al. Resilience and related factors in caregivers of adult cancer patients: a systematic review. *Annals of Medicine and Surgery*. 2024. Vol. 86. P. 3451–3459.

70. Musa S., Hamid A. The impact of Sudan armed conflict and coping strategies on the mental health of the older adult internally displaced persons in Darfur camps. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13.
71. Nourbakhsh S., Atamanesh M., Effatpanah M., Salehi M. The Association between Behavioral Problems with Self-Esteem and Self-Concept in Pediatric Patients with Thalassemia. *Iranian Journal of Psychiatry*. 2021. Vol. 16. P. 36–42.
72. Padrón I., Fraga I., Vieitez L., Montes C., Romero E. A Study on the Psychological Wound of COVID-19 in University Students. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12.
73. Palace M., Zamazii O., Terbeck S. et al. Mapping the factors behind ongoing war stress in Ukraine-based young civilian adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2023.
74. Pedrini L., Meloni S., Lanfredi M. et al. Adolescents' mental health and maladaptive behaviors before the Covid-19 pandemic and 1-year after: analysis of trajectories over time and associated factors. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2022. Vol. 16.
75. Pitcho S., Kagan M. Exploring gender differences in the mediating effect of emotional eating on anxiety and body image. *Appetite*. 2025. Vol. 214.
76. Prib H., Bobko O. Psychological characteristics of entrepreneurs working in stress-related conditions. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series: Pedagogy and Psychology*. 2023.
77. Rader L., Forster S., Gauggel S., Drueke B., Mainz V. Take a step back to see your own value: on the role of metacognition in self-esteem regulation. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16.
78. Reinanda A., Noviekayati I., Ningdyah A. Relationship Between Self Esteem and Social Support Towards Resilience in Women Victims of Dating Violence. *International Journal of Social Science and Human Research*. 2025.
79. Schwarzer R. Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 57.

80. Setyawan J., Rian A. Analysis of Aggressive Behavior Studies in the Workplace in Indonesia: A Systematic Literature Review. *Community Medicine and Education Journal*. 2024.
81. Shao J., Zhang R., Zhang S. The Mechanism and Causes of Counterproductive Work Behavior: Organizational Constraints, Interpersonal Conflict, and Organizational Injustice. *Proceedings of the 2022 3rd International Conference on Mental Health, Education and Human Development*. 2022.
82. Shapira S., Sold A., Refaeli T. The Interplay of Personal and Collective Resilience and Mental Health During Prolonged Conflict: Insights From Young Adults in Israel. *Stress and Health*. 2025. Vol. 41.
83. Singh A., Kumar M., Mazumdar S. Inter-Role Conflict and Mental Health in Early Adulthood Females. *International Journal For Multidisciplinary Research*. 2024.
84. Skinner-Dorkenoo A., George M., Wages J., Sánchez S., Perry S. A systemic approach to the psychology of racial bias within individuals and society. *Nature Reviews Psychology*. 2023. P. 1–15.
85. Stendel M., Guthrie T., Williamson V., Chavez R. Self-esteem modulates the similarity of the representation of the self in the brains of others. *Communications Psychology*. 2024. Vol. 2.
86. Takahashi A. Social Stress and Aggression in Murine Models. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*. 2021.
87. Tomaszek K., Muchacka-Cymerman A., Adamczyk M. Believing in Yourself Matters! The Impact of Classroom Gratitude Week Intervention on Self-Regulation: The Role of Self-Esteem and Self-Effectiveness. *Przegląd Badań Edukacyjnych*. 2025.
88. Van Doorn J., Raz C. Leader motivation identification: relationships with goal-directed values, self-esteem, self-concept clarity, and self-regulation. *Frontiers in Organizational Psychology*. 2023.
89. Venz L., Shoshan H. Be smart, play dumb? A transactional perspective on day-specific knowledge hiding, interpersonal conflict, and psychological strain. *Human Relations*. 2021. Vol. 75. P. 113–138.

90. Vintilă M., Lazarescu G., Kalaitzaki A., Tudorel O., Goian C. Fake news during the war in Ukraine: coping strategies and fear of war in the general population of Romania and in aid workers. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14.
91. Vize C., Ringwald W., Scott L. et al. Evidence for a vicious socioemotional cycle of negative emotions and interpersonal conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2024. Vol. 92, № 8. P. 479–492.
92. Wang X., Liu Y., Zhao Z. et al. Association of adolescent self-esteem in 2014 and cognitive performance in 2014, 2016, and 2018: a longitudinal study. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14.
93. Waters S., Karnilowicz H., West T., Mendes W. Keep it to yourself? Parent emotion suppression influences physiological linkage and interaction behavior. *Journal of Family Psychology*. 2020.
94. Yao J. Predictors of Counterproductive Workplace Behaviors of Nurses. *Asia Pacific Journal of Health Management*. 2021.
95. Yoon S., Tomlinson C., Benavides J. et al. Resilience and Strengths Among Minoritized Racial and Ethnic Groups of Children in the United States Exposed to Trauma, Violence, and Maltreatment: A Scoping Review. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2025. Vol. 26. P. 220–234.
96. Zhai Z., Li L., Chen J., Zhang S. Seasonal dynamics of stress perception and coping strategies among Chinese elite Basketball referees. *Journal of Sports Sciences*. 2025. Vol. 43. P. 2497–2509.
97. Модіна О. Є. Самооцінка як чинник стратегії поведінки особистості в ситуації конфлікту в умовах воєнного стану. *Академічна доброчесність: від законодавчих вимог до етичних принципів освітньої діяльності* : зб. матеріалів студентського освітнього форуму. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2026. (Подано до друку).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета з питання самооцінки та поведінки в конфлікті (для курсової роботи з психології) для респонденток доступна за посиланням у Google Формі за адресою: <https://forms.gle/7DRXT5YB9gJT5bNR9>

Запитання Відповіді 60 Налаштування

Анкета з питання самооцінки та поведінки в конфлікті (для магістерської роботи з психології)

В І U ↻ ✕

Шановна респондентко!

Дякую, що погодилися взяти участь в анкетуванні, яке проводиться з метою збору даних для магістерської роботи з психології. **Опитування є анонімним.** Відповіді допоможуть у науковій роботі на тему 'Самооцінка, як чинник стратегії поведінки особистості в ситуації конфлікту в умовах воєнного стану'. Усі отримані дані будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукових цілей. Будь ласка, дайте відповіді на всі запитання. Дякую Вам за допомогу!

*I. Загальна інформація (демографічні дані). **

Ваш вік (повних років цифрами):

Текст запитання з короткими відповідями

I. Загальна інформація (демографічні дані):

1. Ваш вік (повних років цифрами).
2. Освіта (підкресліть або виділіть потрібне). Варіанти відповіді: Середня, Незакінчена вища, Вища, Післядипломна / друга вища, Інше.
3. Соціальний статус. Варіанти відповіді: військова або волонтерка, внутрішньо переміщена особа, мати в декреті/по догляду за дитиною, працююча, тимчасово без роботи, студентка, пенсіонерка, інше.
4. Рід занять (професія/галузь діяльності/інше):
5. Сімейний стан. Варіанти відповіді: заміжня, у цивільному шлюбі, розлучена, не заміжня.
6. Чи є у вас діти? Варіанти відповіді: Так, немає.
7. Як війна вплинула на Вас (коротко).
8. Який рівень стресу Ви відчуваєте протягом останнього місяця? (шкала від 0 до 10, де 0 – зовсім не відчуваю, 10 – постійний сильний стрес).
9. Як часто Ви стикаєтесь із конфліктними ситуаціями у повсякденному житті? Варіанти відповіді: Рідко, іноді, часто, постійно.
10. Чи вважаєте Ви себе впевненою людиною? Варіанти відповіді: так, ні, важко сказати.

II. Методика «Дослідження самооцінки» (М. Дембо – Рубінштейн)

Оцініть за шкалою від 0 до 100 кожен якість:

Реальний рівень (який є зараз) – вказати першу цифру.

Бажаний рівень (який хочете мати) – вказати другу цифру.

Де: 0 – зовсім не властиво / 100 – максимально

Якість 1 – ЗДОРОВ'Я

Якість 2 – ЩАСТЯ

Якість 3 – РОЗУМОВІ ЗДІБНОСТІ

Якість 4 – ХАРАКТЕР

Якість 5 – ЗОВНІШНІСТЬ

Якість 6 – АВТОРИТЕТ СЕРЕД ДРУЗІВ

Якість 7 – САМОВЛАДАННЯ

Якість 8 – ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ

Якість 9 – ЗДАТНІСТЬ ПОДОБАТИСЯ ІНШИМ ЛЮДЯМ

Якість 10 – ЗАГАЛЬНА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ СОБОЮ

Далі діаграми, які порівнюють реальний та ідеальний (на розсуд респонденток) рівень самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн. Сині стовпці представляють реальний рівень, а оранжеві – ідеальний рівень (за розумінням кожної респондентки) для кожної з якостей.

II Методика Томаса-Кілманна (30 пар запитань, у кожній – 2 варіанти відповіді).

1. Перша пара запитань:

1. Іноді я дозволяю іншим брати на себе відповідальність за вирішення проблеми
2. Я намагаюся знайти компромісне рішення

2. Друга пара запитань:

1. Скоріше, я намагаюся уникати конфліктних ситуацій
2. Я намагаюся добитися свого

3. Третя пара запитань:

1. Я намагаюся знайти компроміс
2. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншого

4. пара запитань:

1. Я наполягаю на своєму
2. Я намагаюся уникати суперечок

5. пара запитань:

1. Я завжди намагаюся вирішити конфлікт, враховуючи інтереси обох сторі
2. Я намагаюся відкласти вирішення питання, щоб виграти час

6. пара запитань:

1. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого
2. Я намагаюся переконати іншу людину у своїй правоті

7. пара запитань:

1. Я відкрито обговорюю проблему з іншою людиною, щоб знайти рішення, що задовольняє нас обох
2. Я намагаюся поступитися, якщо інша людина теж йде на поступки

8. пара запитань:

1. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги своєї позиції
2. Я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки

9. пара запитань:

1. Часто я уникаю зайвого обговорення проблем

2. Я знаходжу найкраще поєднання наших інтересів

10. пара запитань:

1. Я наполягаю, щоб усе було по-моєму
2. Я намагаюся уникнути неприємностей

11. пара запитань:

1. Я часто йду на компроміс
2. Я дозволяю іншому вплинути на мене, якщо це важливо для нього

12. пара запитань:

1. Я рішуче борюся за свою позицію
2. Я намагаюся знайти спільне рішення

13. пара запитань:

1. Я намагаюся не допустити конфлікту
2. Я прагну зберегти взаємини, навіть якщо доводиться поступитися

14. пара запитань:

1. Я прагну врахувати як свої інтереси, так і інтереси іншого
2. Я часто намагаюся переконати іншого в своїй правоті

15. пара запитань:

1. Я зазвичай ухиляюся від вирішення конфліктів
2. Якщо це сприяє вирішенню проблеми, я йду на компроміс

16. пара запитань:

1. Я намагаюся не зачіпати конфліктну тему
2. Я з готовністю йду на взаємні поступки

17. пара запитань:

1. Я наполягаю на своєму
2. Я обговорюю проблему з іншим, щоб знайти рішення

18. пара запитань:

1. Я намагаюся обійти конфлікт
2. Я намагаюся задовольнити інтереси іншої людини

19. пара запитань:

1. Я намагаюся зберегти свої інтереси

2. Я намагаюся уникнути конфліктів

20. пара запитань:

1. Я обговорюю з іншою людиною наші розбіжності

2. Я намагаюся згладити конфлікт

21. пара запитань:

1. Часто я наполягаю на своєму

2. Я дозволяю іншому відстояти свою позицію

22. пара запитань:

1. Якщо наші інтереси занадто різні, я намагаюся знайти компроміс

2. Я наполягаю, щоб моя точка зору була прийнята

23. пара запитань:

1. Я кажу іншому, що він має рацію, якщо це дозволяє уникнути конфлікту

2. Я намагаюся розібратися в усіх деталях і знайти спільне рішення

24. пара запитань:

1. Я намагаюся уникнути конфлікту, навіть якщо доводиться поступитися

2. Я наполягаю на розв'язанні проблеми

25. пара запитань:

1. Я шукаю компроміс, навіть якщо потрібно чимось поступитися

2. Я намагаюся не допустити загострення

26. пара запитань:

1. Я можу поступитися, щоб зберегти відносини

2. Я намагаюся твердо довести свою точку зору

27. пара запитань:

1. Якщо ситуація дозволяє – я уникаю конфлікту

2. Я наполягаю на переговорах

28. пара запитань:

1. Я шукаю шляхи вирішення, які задовольняють обох

2. Я намагаюся переконати іншого у своїй правоті

29. пара запитань:

1. Іноді я дозволяю іншому повністю вирішити конфлікт

2. Я намагаюся знайти компромісне рішення

30. пара запитань:

1. Я уникаю розв'язання проблеми, бо це неприємно
2. Я наполягаю на своєму, якщо вважаю це правильним

Окреме питання в блоці III. Методика «Конфліктні стратегії» Р. Блейк, Дж. Моутон (запитання по методіці Томаса-Кілманна).

Це опитування допоможе визначити вашу переважну стратегію поведінки в конфліктах. Відповідайте чесно, обираючи варіант, який найбільше відповідає вашій поведінці в типових ситуаціях:

- Співпраця (шукати спільний вихід)
- Компроміс (поступитися заради згоди)
- Конкуренція (стояти на своєму)
- Уникання (відійти від конфлікту)
- Пристосування (піти назустріч іншому)

IV. Шкала психологічної стійкості (Connor-Davidson Resilience Scale – CD-RISC-10)

Інструкція для респондентки:

Оцініть, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає Вашому стану за останній час.

Використовуйте шкалу від 0 до 4:

- 0 – зовсім не вірно
- 1 – радше не вірно
- 2 – частково вірно
- 3 – скоріше вірно
- 4 – повністю вірно

Твердження CD-RISC-10:

1. Я здатна швидко відновлюватися після стресових подій.
2. Я вмію адаптуватися, коли це необхідно.
3. Я можу досягати своїх цілей, незважаючи на перешкоди.
4. Я зберігаю позитивне ставлення навіть у складних ситуаціях.
5. Я вмію зберігати спокій у стресових умовах.
6. Після невдач я швидко мобілізуюсь.
7. Я вірю, що маю вплив на те, що зі мною відбувається.
8. Я здатна справлятися з емоційними труднощами.
9. Я зберігаю впевненість у собі навіть у складних ситуаціях.
10. Я здатна подолати все, що трапляється на моєму шляху.