

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNsky"
MOLDOVA STATE UNIVERSITY
UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW
VILNIUS UNIVERSITY
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY**

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works
International Scientific and Practical Internet Conference

May 16, 2025

Odesa – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 року

Одеса – 2025

UDK 001+159.9 (063)
ВБК 72+88.4

Секція II.
**ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ:
ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ**

СТРЕСОВІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПАРАЛЕЛІ З ЯПОНСЬКИМ ДОСВІДОМ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОЇ МОДЕРНІЗАЦІЇ	
Адашкевич В.О., Денисенко А.О.....	143
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ НАСЛІДКІВ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ	
Галузинська О.І., Мельничук І.В.	146
КРИЗОВА СИТУАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА	
Хінцицька Н.О., Головська І.Г.	152
ДЕТЕРМІНАНТИ КОРЕКЦІЇ АУТОАГРЕСІЇ В КРИЗОВОМУ СТАНІ	
Скріннік В.Г.	156
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	
Бондаренко А.Д.	159
ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ	
Панькова Т. О.	162
ФЕНОМЕН ІНТУЇЦІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГА	
Мазеплюк О.О.	165
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПОПЕРЕДЖЕННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ	
Дудзяк М.О., Ситнік С.В.	168
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ	
Мальцева І.С., Ситнік С.В.	172
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	
Медведева Т.А., Ситнік С.В.	176
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗДІБНОСТЕЙ ДО МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З УСПІШНІСТЮ ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ КРИЗИ	
Бахчиванжи В.О., Ситнік С.В.....	181
КОГНІТИВНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Сороченко О.С.....	185

- України. 2021. № 2. С. 29–33. URL: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2021.2.12377> (дата звернення: 22.04.2025).
3. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус*. 2024. № 66. С. 31–42. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.4> (date of access: 01.05.2025).
4. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. № 60. С. 245–250. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.41> (date of access: 04.05.2025).
5. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 2. С. 23–27. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.2.5> (дата звернення: 25.04.2025).
6. Burnout and coping mechanisms among healthcare professionals in central Uganda / A. Kabunga et al. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1373743> (date of access: 05.05.2025).

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Медведєва Т.А., Ситнік С.В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)

У сучасних реаліях, позначених війною, економічною нестабільністю та соціальними потрясіннями, питання ефективного подолання конфліктів набуває особливої ваги. У попередніх дослідженнях встановлено, що в умовах кризи міжособистісні взаємодії ускладнюються, а внутрішні психологічні ресурси особистості можуть істотно впливати на вибір поведінки в конфліктній ситуації [1, 2 та ін]. На нашу думку, у таких обставинах здатність ефективно функціонувати в умовах високої напруги, тобто, стресостійкість, має привертати особливу увагу дослідників.

Дослідження [2, С. 97; 3, С. 113 та ін.] підтверджують, що стресостійкість позитивно пов'язана з адаптивною поведінкою в конфлікті. Водночас залишаються відкритими питання, чи зберігається цей зв'язок в умовах кризового стану, та які відмінності спостерігаються в осіб з різною стресостійкістю у кризі та поза її меж.

Мета дослідження - з'ясувати особливості взаємозв'язку між рівнем стресостійкості особистості та ефективністю подолання конфліктів, а також порівняти характер конфліктної поведінки осіб з різною стресостійкістю в умовах кризового стану та поза ним.

Завдання дослідження: 1. Встановити взаємозв'язки між рівнем стресостійкості та показниками ефективного подолання конфліктів. 2. Порівняти особливості конфліктної поведінки осіб із різним рівнем стресостійкості в умовах кризового стану та поза ним.

Гіпотеза. Припускається, що високий рівень стресостійкості позитивно пов'язаний із конструктивними стратегіями поведінки в конфлікті, а особи з високою стресостійкістю в умовах кризового стану демонструють більш адаптивні стратегії конфліктної поведінки, ніж особи з низькою стресостійкістю, і такі відмінності менш виражені серед тих, хто перебуває поза кризою.

Відповідно для перевірки гіпотези використано такі методи дослідження: Опитувальник стресостійкості Коннора-Девідсона; Шкала сприйнятого стресу

Ш. Коена; Стратегії конфліктної поведінки К. Томаса. Також застосовані статистичні методи - кореляційний та дисперсійний аналіз.

У дослідженні взяли участь 126 осіб віком від 20 до 45 років ($M=31,4$; $SD=6,3$), серед яких було 60 учасників, що повідомили про переживання кризового стану, та 66 осіб — без ознак кризи.

Для виявлення характеру зв'язку між стресостійкістю та стратегіями конфліктної поведінки було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена на загальній вибірці ($n=126$). До аналізу включено показники за шкалою Коннора-Девідсона та результати тесту Томаса. Зокрема, стресостійкість позитивно корелювала зі стратегією співпраці ($r=0,53$; $p<0,01$), що свідчить про схильність стресостійких осіб до конструктивного розв'язання конфліктів із врахуванням інтересів обох сторін. Також встановлено позитивний зв'язок зі стратегією компромісу ($r=0,47$; $p<0,01$), яка передбачає взаємні поступки задля досягнення взаємоприйняттого результату.

Водночас виявлено негативний зв'язок між стресостійкістю та стратегією уникнення ($r=-0,38$; $p<0,01$), що може свідчити про тенденцію осіб із низьким рівнем стресостійкості уникати конфліктів або відмовлятися від активної взаємодії в стресових ситуаціях. Менш виражений, але достовірний зворотний зв'язок зафіксовано зі стратегією суперництва ($r=-0,22$; $p<0,05$), яка передбачає домінування та нав'язування власної позиції. Зі стратегією пристосування зв'язок виявився статистично недостовірним ($r=-0,11$; $p>0,05$), що вказує на відсутність чіткої залежності між цими змінними.

Такі результати підтверджують, що стресостійкість пов'язана з конструктивними стратегіями конфліктної поведінки, які передбачають активне включення в процес взаємодії, пошук рішень і врахування інтересів обох сторін. Низький рівень стресостійкості виявляється в деструктивних або пасивних стратегіях, таких як уникнення чи суперництво, що, ймовірно, є способом емоційного захисту або зниження внутрішньої напруги.

Такий саме аналіз проведено окремо у групах осіб, які повідомляли про наявність кризового стану, та осіб без ознак кризи. У групі без кризи спостерігаються сильніші позитивні зв'язки між стресостійкістю та конструктивними стратегіями, зокрема із співпрацею ($r=0,62$; $p<0,01$) та компромісом ($r=0,55$; $p<0,01$), тобто, що у відносно стабільному емоційному стані стресостійкість максимально реалізується як регулятор ефективної конфліктної поведінки. У кризовій групі ці зв'язки залишаються позитивними, але менш інтенсивними. Для співпраці $r=0,39$; $p<0,01$, а для компромісу – $r=0,31$; $p<0,05$. Тобто, у складних психоемоційних обставинах навіть стресостійкі особи частково втрачають здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Зв'язки з деструктивними стратегіями (уникнення, суперництво) теж є, але слабші та статистично незначущі в кризовій групі.

Ці дані підкріплюють припущення щодо того, що кризовий стан послаблює позитивний вплив стресостійкості на вибір конструктивних стратегій поведінки в конфлікті. Цілком можливо, що високий рівень стресостійкості в умовах кризи не гарантує ефективного реагування на конфлікт, якщо немає додаткових регуляторних ресурсів.

Порівняння особливостей конфліктної поведінки осіб із різним рівнем стресостійкості в умовах кризового стану та поза ним здійснювалося у процесі

дисперсійного аналізу за допомогою ANOVA 2×2, що дозволило з'ясувати, як взаємодіють чинники стресостійкості та кризового стану.

Для цього учасників обох груп (у кризовому стані та без нього) було поділено на дві категорії за рівнем стресостійкості на осіб з низькою та нижчою за середню стресостійкістю (нижче 21 балів за CD-RISC) та вищою за середню та високою стресостійкістю (від 26 балів і вище).

Середні значення та стандартні відхилення стратегій конфліктної поведінки у цих групах подані у вигляді стовпчикової діаграми (рис.1).

На них ми бачимо, що найвищі значення стратегії співпраці (7,1 балу) спостерігалися в учасників з високою стресостійкістю без кризового стану, що говорить про їхню здатність до конструктивного врегулювання конфліктів. В них також виявився найвищий рівень компромісу (6,8 балу), що свідчить про їхню гнучкість і готовність до взаємних поступок у конфліктній ситуації.

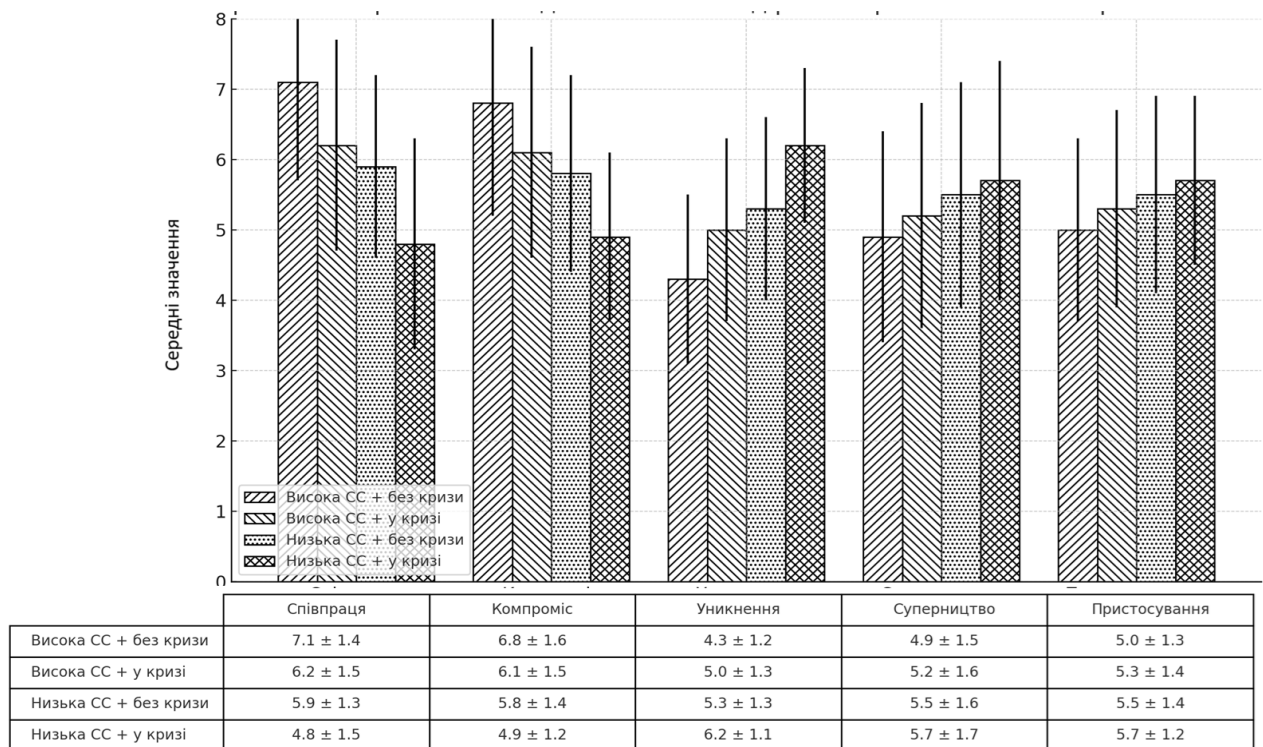


Рис.1. Середні значення та стандартні відхилення стратегій конфліктної поведінки в чотирьох досліджуваних групах: з високою стресостійкістю без ознак кризи (n=26); з високою стресостійкістю у кризі (n=18); з низькою стресостійкістю без ознак кризи (n=14); з низькою стресостійкістю у кризі (n=15)

Найвищі показники уникнення (6,2 балу) виявлені у групі з низькою стресостійкістю та наявним кризовим станом. У цій самій групі середні значення співпраці та компромісу були найнижчими. Тобто, саме їм найбільш притаманні схильність уникати конфліктів або знімати напругу через пасивне відсторонення, а також проблеми з конструктивною взаємодією в конфлікті.

Далі ефект стресостійкості визначався через порівняння учасників із високим та низьким рівнем стресостійкості незалежно від кризового стану. Ефект кризи оцінювався шляхом зіставлення показників учасників, які перебували у стані кризи, та тими, хто не переживав кризи, незалежно від рівня стресостійкості. Взаємодія між чинниками стресостійкості та кризового стану аналізувалась через одночасне врахування чотирьох груп, тобто різних поєднань обох чинників.

Таблиця 1

Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) впливу рівня стресостійкості та кризового стану на стратегії конфліктної поведінки (df1=1; df2=69)

Стратегія поведінки у конфлікті	Визначення ефекту стресостійкості	Визначення ефекту кризового стану	Взаємодія стресостійкості та кризового стану
Співпраця	F=18,116; p<0,001	F=6,414; p<0,05	F=5,702; p<0,05
Компроміс	F=10,224; p<0,01	F=4,154; p<0,05	F=2,722; p>0,05
Уникнення	F=12,922; p<0,01	F=9,374; p<0,01	F=4,640; p<0,05
Суперництво	F=2,342; p>0,05	F=1,721; p>0,05	F=1,518; p>0,05
Пристосування	F=1,216; p>0,05	F=0,947; p>0,05	F=0,689; p>0,05

Примітки: F- значення критерію Фішера; p – значущість відмінностей; df1 і df2 – ступені свободи.

Як видно з таблиці, за стратегією співпраці всі три ефекти є статистично значущими, тобто, сильний позитивний вплив мала стресостійкість (p<0,001), кризовий стан (p<0,05), а також взаємодія між чинниками (p<0,05), тобто ефект стресостійкості на схильність до співпраці змінюється залежно від того, чи перебуває особа у кризовому стані.

Для стратегії компромісу вплив обох чинників також був значущим, але взаємодія не досягає статистичної значущості (p>0,05). Це означає, що як стресостійкість, так і криза окремо впливають на тенденцію до компромісного вирішення конфліктів, але разом ці впливи не поєднуються.

Щодо уникнення, тут значущими були всі три ефекти. Особи з низькою стресостійкістю частіше уникають конфліктів (p<0,01). У стані кризи уникнення зростає незалежно від рівня стресостійкості (p<0,01). Взаємодія чинників (p<0,05) вказує на те, що в умовах кризи негативний вплив низької стресостійкості на схильність уникати конфлікту ще більше посилюється.

Стосовно стратегій суперництва та пристосування, жоден з ефектів не досяг статистичної значущості (p>0,05), що свідчить про відносну незалежність використання цих стратегій ані від стресостійкості, ані від стану кризи.

Як показують результати дисперсійного аналізу, стресостійкість і кризовий стан мають значущий вплив на конфліктну поведінку, зокрема на використання

адаптивних стратегій співпраці й компромісу, а також на зростання деструктивної поведінки у вигляді уникнення в умовах недостатньої стресостійкості та у кризі. А наявність значущих ефектів взаємодії свідчить про нелінійний характер таких зв'язків.

Висновки

1. Виявлено, що стресостійкість є значущим чинником конфліктної поведінки, оскільки її вищий рівень пов'язаний з конструктивними стратегіями (співпраця, компроміс), а нижчий з уникненням та суперництвом.
 2. Встановлено, що кризовий стан послаблює позитивний вплив стресостійкості, поза кризою зв'язок між стресостійкістю та конструктивною поведінкою сильніший, ніж у кризі.
 3. Дисперсійний аналіз підтвердив значущі ефекти стресостійкості, кризи та їхньої взаємодії, зокрема для стратегій співпраці та уникнення. Найбільш ефективну поведінку в конфлікті продемонстрували учасники з високою стресостійкістю без кризового стану, тоді особи з низькою стресостійкістю у кризі були більш схильними до уникнення або суперництва.
- Отже, гіпотеза про те, що стресостійкість пов'язана з ефективністю подолання конфліктів, підтверджена, а кризовий стан або його відсутність обумовлює цей зв'язок.

Література:

1. Большакова А. М. Особистісна реалізованість (суб'єктивна вичерпаність особистісного потенціалу) та переживання біографічної кризи особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 22–23 лют. 2018 р.* / М-во освіти і науки України [та ін.]. Суми, 2018. С. 17–18. URL: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf> (дата звернення: 13.04.2025).
2. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки : довід. бюл.* / за ред. М. Л. Ростока. Вінниця : ТВОРИ, 2023. Вип. 18. С. 96–120. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737733/1/Merzliakova_VNIASO-AHS_of_EduSci-RB-18-2023-97-121.pdf (дата звернення: 17.08.2024).
3. Мелоян А.Е. Особливості прояву стресостійкості майбутніх психологів у конфліктній ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2007. Вип.2. С. 97–106. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol2/14.pdf> (дата звернення: 03.09.2024).
4. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія».* 2021. Т. 1. С. 108–113. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2021-12-108-113> (дата звернення: 01.05.2025).