

**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

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗДІБНОСТЕЙ ДО МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З УСПІШНІСТЮ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ КРИЗИ

Ситнік С.В., Бахчиванжи В.О.

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

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою кількістю кризових ситуацій у сучасному суспільстві, які спричиняють високий рівень психологічного стресу та емоційного напруження. В умовах нестабільності, соціальних змін, економічної невизначеності та військових конфліктів особливого значення набувають розвинені здібності до міжособистісної взаємодії, які забезпечують успішне подолання наслідків кризи.

Сучасні дослідження [1, 2 та ін.] свідчать, що міжособистісна взаємодія виступає важливим чинником збереження психічного здоров'я, сприяє зниженню рівня стресу та підвищує рівень суб'єктивного благополуччя. Однак психологічні механізми, через які розвиток особистісних компонентів взаємодії впливає на подолання наслідків кризи, залишаються недостатньо дослідженими.

Тому вивчення ролі особистісних характеристик взаємодії, сприйняття соціальної підтримки, міжособистісної компетентності та копінг-стратегій у процесі подолання наслідків кризи є актуальним для розвитку теоретичних моделей психологічного відновлення та практичних засад психологічної підтримки осіб, які переживають кризу.

Метою дослідження є виявлення взаємозв'язку рівня розвитку особистісних компонентів взаємодії з успішним подоланням наслідків кризи.

Об'єкт дослідження - психологічні особливості особистості у ситуаціях кризи. Предмет дослідження - особистісні компоненти міжособистісної взаємодії та їхній вплив на ефективність подолання наслідків кризи.

Ми припустили, що високий рівень розвитку особистісних компонентів міжособистісної взаємодії сприяє подоланню наслідків кризи через сприйняття соціальної підтримки, розвинені соціальні навички та використання адаптивних копінг-стратегій.

Виходячи з мети та гіпотези дослідження структура змінних включає рівень розвитку особистісних компонентів міжособистісної взаємодії як незалежної змінної, сприйняття соціальної підтримки, міжособистісна компетентність, адаптивні копінг-стратегії, які ми розглядаємо як посередницькі змінні, та успішність подолання наслідків кризи як залежну змінну (рис. 1).

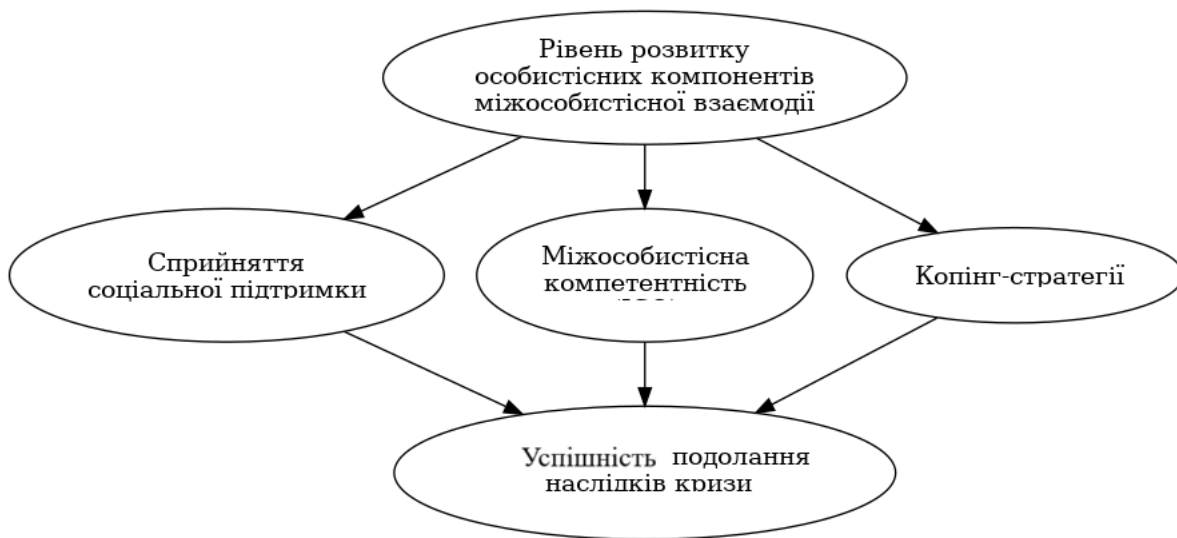


Рис.1. Модель дослідження ролі міжособистісної взаємодії у подоланні наслідків кризи

Рівень розвитку особистісних компонентів міжособистісної взаємодії ми розуміємо як інтегральну характеристику особистості, що відображає ступінь сформованості мотиваційних, емоційних, когнітивних та вольових якостей, які забезпечують здатність до взаємодії з іншими людьми, у тому числі, у складних життєвих ситуаціях. Високий рівень розвитку цих компонентів пов'язаний із готовністю до спілкування, ефективного вирішення конфліктів та залучення соціальних ресурсів для подолання труднощів [2, С. 114 та ін].

Сприйняття соціальної підтримки ми трактуємо як суб'єктивне відчуття наявності доступних ресурсів емоційної, інструментальної та інформаційної підтримки з боку значущих інших. Високе сприйняття соціальної підтримки забезпечує кращу здатність до подолання стресових ситуацій та емоційного відновлення після кризових подій [3, С. 610 та ін].

Міжособистісну компетентність визначено як здатність ефективно функціонувати у соціальних ситуаціях. Вона включає здатність активно ініціювати й підтримувати міжособистісну взаємодію, точно сприймати емоційні та соціальні сигнали інших людей, уміння регулювати власну поведінку відповідно до ситуації та соціальних очікувань [4, С. 27 та ін].

Адаптивні копінг-стратегії, на нашу думку, це такі стилі реагування на стресові події, які сприяють збереженню психологічного благополуччя, ефективному вирішенню проблем або переоцінці ситуації в позитивному ключі. Адаптивні копінг-стратегії включають активне вирішення проблем, позитивну переоцінку, пошук підтримки та прийняття ситуації [5, С. 289 та ін].

Успішність подолання наслідків кризи ми визначаємо як ступінь зниження негативних емоційних реакцій (тривожності, напруженості, депресивності), зменшення рівня сприйнятого стресу та мінімізацію симптомів посттравматичних переживань після кризових ситуацій [6, С. 24 та ін].

Для збору емпіричних даних застосовувались методики діагностики особистісних компонентів міжособистісної взаємодії (С.В. Ситнік), оцінки соціальних навичок (Р. Рігіо), опитувальники сприйняття соціальної підтримки

(Г. Зімет), копінг-стратегій (К. Еддісон), шкала сприйнятого стресу (Ш. Коен) та методика самооцінки емоційних станів (А. Уессман, Д. Рікс).

У дослідженні взяли участь 80 осіб віком від 18 до 50 років, що представляли різні соціальні та професійні групи.

Для виявлення взаємозв'язків між рівнем розвитку особистісних компонентів міжособистісної взаємодії, сприйняттям соціальної підтримки, міжособистісною компетентністю, адаптивними копінг-стратегіями та ефективністю подолання наслідків кризи було проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Спірмена.

Отримані результати дозволили виявити психологічні закономірності, які підтверджують висунуту гіпотезу дослідження. Насамперед встановлено прямий зв'язок між рівнем розвитку особистісних компонентів міжособистісної взаємодії та загальним емоційним станом ($r=0,878$; $p<0,01$), а це означає, що досліджувані з вищим рівнем мотиваційним, емоційним, когнітивним та вольовим компонентами міжособистісної взаємодії мають вищу емоційну стабільність, менше переживають втому, тривожність і пригнічення, частіше зберігають впевненість і енергійність. Такий стан можна розглядати як індикатор успішного психологічного відновлення після кризи.

Також підтверджено позитивний зв'язок між розвитком особистісної основи міжособистісної взаємодії та рівнем сформованості міжособистісної компетентності. Зокрема, коефіцієнт кореляції між її загальним показником та сумарним показником розвитку соціальних навичок становить $r=0,726$ ($p<0,01$), тобто, вищий рівень розвитку мотиваційних, емоційних, вольових і когнітивних компонентів взаємодії пов'язаний з більш вираженими характеристиками соціальної ефективності, зокрема експресивністю, соціальною чутливістю та здатністю до самоконтролю в міжособистісному середовищі. Додатково виявлено значущий зв'язок між рівнем самоконтролю в соціальних ситуаціях та загальним показником соціальних навичок ($r=0,761$; $p<0,01$), який дає підстави вважати здатність до ефективної саморегуляції важливим компонентом загальної міжособистісної компетентності.

Хоча прямі зв'язки з адаптивними емоційними та когнітивними копінгамі виявилися статистично незначущими або слабкими, можна помітити тенденцію до зниження використання деструктивних стратегій серед осіб із вищим рівнем розвитку особистісних характеристик міжособистісної. Так, виявлено негативний зв'язок з самокритикою ($r=-0,247$; $p<0,05$), а отже, чим вища здатність до взаємодії, тим менше індивід схильний до деструктивного ставлення до себе в умовах кризи, зокрема до самообвинувачення та самознецінення.

Важливе підтвердження гіпотези стосується ролі сприйняття соціальної підтримки як психологічного механізму, що опосередковує успішність подолання наслідків кризи. Виявлено позитивний зв'язок між узагальненим емоційним станом і загальним рівнем сприйняття підтримки ($r=0,901$; $p<0,01$). Це може бути інтерпретовано як ознака того, що емоційна стабільність особистості тісно пов'язана з тим, наскільки вона відчуває себе підтриманою з боку сім'ї, друзів та значущих інших, що узгоджується з нашим припущенням про посередницьку функцію соціальної підтримки, яка пом'якшує вплив стресу та

полегшує процеси психологічного відновлення. І хоча кореляції між загальним показником особистісної основи міжособистісної взаємодії та окремими джерелами соціальної підтримки (сім'я, друзі, значущі інші) не досягли рівня статистичної значущості, простежується тенденція до позитивного зв'язку на рівні $p < 0,1$, тобто, особи з розвиненою особистісною основою міжособистісної взаємодії більш схильні до сприйняття підтримки з боку соціального оточення, що, своєю чергою, пов'язане з кращим емоційним станом.

Виявлено, що загальні соціальні навички значуще корелюють з емоційним станом ($r = 0,756$; $p < 0,01$), а це дає підстави вважати, що міжособистісна компетентність є чинником, який забезпечує позитивну емоційну динаміку у процесі подолання наслідків кризи та сприяє збереженню рівноваги в умовах життєвих труднощів. Крім того, виявлений зв'язок між емоційним компонентом міжособистісної взаємодії та піднесеним емоційним станом ($r = 0,562$; $p < 0,01$) підтверджує, що емоційна зрілість, позитивне налаштування на взаємодію сприяє протидії розвитку депресії після кризи.

Висновок. На цьому етапі дослідження підтверджено, що рівень розвитку особистісних компонентів міжособистісної взаємодії (мотиваційного, емоційного, когнітивного, вольового) є важливим чинником успішного подолання наслідків кризи. Встановлено, що ці характеристики безпосередньо пов'язані з емоційною стабільністю після кризової події, а також опосередковано впливають на психологічне відновлення через соціальну підтримку, міжособистісну компетентність і зниження деструктивного копінгу. Найбільш сильні зв'язки виявлено між особистісною основою взаємодії та загальним емоційним станом та рівнем соціальних навичок. Це дозволяє розглядати здатність до міжособистісної взаємодії як цілісний захисний чинник у подоланні наслідків кризи.

Література:

1. Гаврюшенко В. Теоретичні основи дослідження міжособистісної взаємодії у психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 11. С. 37–47. URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2021.11.6> (дата звернення: 03.04.2025).
2. Ситнік С.В. Розробка методики оцінки особистісних компонентів міжособистісної взаємодії. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Т. 3, № 1. С. 111–115. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.19> (дата звернення: 12.04.2025).
3. Psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support / G. D. Zimet et al. *Journal of personality assessment*. 1990. Vol. 55, no. 3-4. P. 610–617. URL: <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674095> (date of access: 30.04.2025).
4. Riggio R. E. The Social Skills Inventory (SSI): Measuring Nonverbal and Social Skills. *The sourcebook of nonverbal measures: Going beyond words* / ed. by V. Manusov. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2005. P. 25–33.
5. Psychometric evaluation of a coping strategies inventory short-form (CSI-SF) in the jackson heart study cohort / C. Addison et al. *International journal of environmental research and public health*. 2007. Vol. 4, no. 4. P. 289–295. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph200704040004> (date of access: 12.04.2025).
6. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*. 2004. Vol. 59, no. 1. P. 20–28. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.1.20> (date of access: 11.04.2025).