**Український державний університет
імені Михайла Драгоманова**

ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ:

збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології
ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія»
(21-24 квітня 2026 року, м. Київ)

**КИЇВ
2026**

УДК 159.9.01.072:165 [005.745
В 26

Рецензенти:
МОВА Людмила – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, доцент, Київський національний університет культури і мистецтв;
ЛУПІЙКО Людмила – кандидат психологічних наук, доцент, заступник декана з навчально-методичної роботи Факультету психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол № 13 від 30 квітня 2026 р.).

Вектори психологічного пізнання: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія» (21-24 квітня 2026 року, м. Київ) [Електронне видання] / Загальна ред.: проф. Т.В. Андрущенко, проф. Г.П. Мозгова. Ред. колегія: проф. Л.М. Вольнова, проф. І.М. Ковчина. Київ: УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. 268 с.

Збірник містить тези доповідей учасників конференції та охоплює проблемні питання, що стосуються різних проблем вікового розвитку, соціальної взаємодії та подолання наслідків психотравмуючих ситуацій становлення особистості та діяльності майбутнього фахівця–психолога.

© Колектив авторів, 2026
© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026

знижує психологічний комфорт у сім'ї. Водночас порушення балансу у сфері інтимних стосунків може ставити під сумнів стабільність шлюбу, тому розвиток взаємної адаптації та підтримка відкритої комунікації є критично важливими. На успіх подружніх взаємин впливають і психологічна стійкість кожного з партнерів, і здатність домовлятися та підтримувати емоційний контакт, а також наявність соціальної підтримки.

Список використаних джерел:

1. Ващенко І. В., Кондрацька Л. В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах. *Наука і освіта*, 2005. № 3-4. С. 15-19.

2. Вітько М. О., Поповська О. А. Психологічні особливості сімейних криз. *Інновації в дошкільній освіті теорія перспективи шляхи запровадження у практику : зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. конф.*, 28 березня 2024 р. За заг. ред. Ю. О. Демидової. Маріуполь : МДУ, 2024. С. 133–136.

3. Кондратьєва І. П. Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи молодої сім'ї. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 204–207.

4. Крамченкова В. О., Чепелєва Н. І. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія.* 2022. Вип. 1. С. 47–51.

Федоренко Алла Федорівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології

Білан Мар'яна Михайлівна,
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Психологія»

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ

Актуальність проблеми. Сучасні організації функціонують в умовах інтенсивних змін, високої комунікативної щільності та постійних виробничих викликів, що підвищує ризики хронічного стресу і професійного виснаження

персоналу. У такому середовищі міжособистісні конфлікти виникають не лише як «зіткнення характерів», а як прояв напруження системи взаємодії: обмежені ресурси, різні цілі та ролі, неоднозначні вимоги й дефіцит часу підсилюють конфліктогенність. Теоретично і практично важливо з'ясувати, як рівень стресостійкості (як психологічного ресурсу) пов'язаний із частотою/інтенсивністю міжособистісних конфліктів та стилями реагування у конфлікті. Це дозволяє перейти від загальних рекомендацій до адресної профілактики конфліктів і цілеспрямованого розвитку стресостійкості персоналу [1; 3; 7].

Ступінь розроблення проблеми. У вітчизняній науковій літературі стресостійкість розглядається як інтегральна характеристика, що забезпечує здатність людини зберігати ефективність діяльності та відновлюватися в умовах дії стресорів; підкреслюється поєднання особистісних і організаційних детермінант цього ресурсу [1; 7]. Проблематика конфліктів у межах організації представлена в навчальній літературі з конфліктології як закономірний феномен соціальної взаємодії, який має причини, динаміку, наслідки й піддається управлінню [4; 5]. Організаційний вимір підсилюють праці з управління людським потенціалом і організаційної поведінки, де конфлікт розглядається як фактор, що впливає на комунікації, мотивацію, згуртованість та результативність праці [2; 4]. Методичну основу для емпіричного етапу забезпечує психологічний практикум Л. М. Карамушки та співавторів, який містить стандартизовані інструменти оцінювання психічного здоров'я і благополуччя персоналу організацій та ресурсних характеристик, пов'язаних зі стресостійкістю [6].

Мета та завдання дослідження. Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок рівня стресостійкості та міжособистісних конфліктів у співробітників організації, а також розробити й перевірити програму розвитку стресостійкості як профілактичний ресурс для зниження конфліктогенності взаємодії.

Основні завдання:

• проаналізувати підходи до розуміння стресу, стресостійкості та міжособистісних конфліктів в організації;

• уточнити понятійно-категоріальний апарат дослідження та операціоналізувати ключові змінні;

• визначити індикатори стресостійкості та конфліктної взаємодії, релевантні організаційному середовищу;

• обрати та описати діагностичний інструментарій для оцінювання стресостійкості, суб'єктивного стресу, копінгу та конфліктної поведінки [6];

• емпірично дослідити прояви міжособистісних конфліктів у колективі та зіставити їх із показниками стресостійкості;

• здійснити статистичну обробку результатів (кореляційний аналіз) та інтерпретувати характер взаємозв'язку;

• розробити, впровадити та перевірити ефективність програми розвитку стресостійкості (порівняння показників до/після; за можливості – з контрольною групою);

• сформулювати практичні рекомендації щодо профілактики конфліктів і підтримки ресурсності персоналу.

Виклад основного матеріалу. Теоретично взаємозв'язок стресостійкості та міжособистісних конфліктів може бути пояснений двома взаємодоповнювальними лініями. По-перше, «від стресу до конфлікту»: за умов хронічного навантаження і дефіциту відновлення зростає емоційна реактивність, зменшується когнітивна гнучкість і толерантність до фрустрації, що підвищує ймовірність конфліктогенних реакцій у комунікації. По-друге, «від конфлікту до стресу»: повторювані або неврегульовані конфлікти виступають стійкими міжособистісними стресорами, підтримують напруження та виснажують ресурси саморегуляції. У підручниках з конфліктології конфлікт визначається як процес протистояння позицій/інтересів/цілей, що має динаміку ескалації та потребує управлінських і психологічних механізмів попередження та розв'язання [4; 5]. Організаційні джерела підкреслюють, що конфліктність персоналу може бути пов'язана з особливостями комунікацій, стилем управління, розподілом відповідальності та ресурсів, а також психологічним кліматом [2; 4].

Стресостійкість у цьому контексті розглядається як ресурс, який опосередковує якість взаємодії: здатність зберігати працездатність, регулювати емоції, обирати конструктивні копінг-стратегії та підтримувати відновлення. Практикоорієнтовані підходи акцентують на важливості навичок саморегуляції, усвідомленості та відновлення як умов, що знижують ризик «зривів» у конфлікті [3]. Відповідно, очікується зворотний зв'язок між рівнем стресостійкості та показниками конфліктності/напруженості взаємодії: вищі ресурсні показники – менша частота ескалацій і більш конструктивні стилі реагування. Для емпіричної перевірки цих припущень доцільним є використання стандартизованих методик, рекомендованих для організаційної психології, зокрема тих, що подані в практикумі Л. М. Карамушки та співавторів [6].

Практичним продовженням дослідження є розробка програми розвитку стресостійкості, спрямованої на: (а) формування навичок саморегуляції (дихальні техніки, мікропаузи, релаксація); (б) розвиток конструктивних копінг-стратегій; (в) удосконалення конфліктної комунікації (Я-повідомлення, межі, деескалація). Ефективність програми пропонується оцінювати через порівняння показників до/після та аналіз змін у частоті/інтенсивності конфліктних епізодів.

Висновок. Аналіз літературних джерел засвідчує, що стресостійкість і міжособистісні конфлікти в організації є взаємопов'язаними явищами: стресові навантаження підвищують ризик конфліктогенних реакцій, тоді як конфлікти підтримують стрес і виснажують ресурси саморегуляції. Емпіричне дослідження цього взаємозв'язку із застосуванням валідного інструментарію, а також розробка й перевірка програми розвитку стресостійкості мають практичну цінність для профілактики конфліктів і підвищення психологічного благополуччя персоналу [1–7].

Список використаних джерел:

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

2. Біловодська О. А., Кириченко Т. В. Управління конфліктами в системі управління людським потенціалом підприємств. *Економіка і суспільство*. 2017. № 10. С. 177–182.

3. Гансен І. Я можу! Як впоратися зі стресом, долати труднощі та вирішувати конфлікти. Третє видання українською мовою, доповнене. Київ : LIBERECO – Partnership for Human Rights, 2024. 117 с. ISBN 978-3-911170-04-8.

4. Гарматюк О. Механізми попередження і розв'язання конфліктів в антикризовому управлінні. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2010. Вип. 1 (3). С. 50–55.

5. Герасіна Л. М., Требін М. П., Сахань О. М., Воднік В. Д. Конфліктологія: загальна та юридична : підручник / за заг. ред. Л. М. Герасіної. Харків : Право, 2021. 224 с.

6. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. ISBN 978-617-7745-20-3.

7. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки.* 2019. Вип. 7. С. 98–117.