

ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, КОМУНІКАЦІЙ ТА ПЕРЕКЛАДУ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

**V Міжнародної науково-практичної конференції
«ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНИХ ВИМІРАХ
СПІЛЬНОТ ТА ПРОФЕСІЙ»
17 квітня 2025 року**



**V Міжнародна науково-практична конференція
«ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНИХ
ВИМІРАХ СПІЛЬНОТ ТА ПРОФЕСІЙ»**

Bingöl University Science and Literature (Bingöl, Turkey)

Palacký University, Olomouc (Czech Republic)

Warsaw Management University Warsaw (Poland)

**Ostfalia University of Applied Sciences Ostfalia (Suderburg,
Germany)**

Національний університет оборони України

**Український державний університет імені Михайла
Драгоманова**

ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

**Кафедра наук про здоров'я Ужгородський національний
університет**

**Кафедра психології Мукачівського державного
університету**

**Центральноукраїнський державний університет імені
Володимира Винниченка**

V International Scientific and Practical Conference

**«INDIVIDUALITY IN PSYCHOLOGICAL DIMENSIONS OF
COMMUNITIES AND PROFESSIONS»**

April 17, 2025

Факультет психології, комунікацій та перекладу

Кафедра авіаційної психології

Faculty of Psychology, Communications and Translation

Department of Aviation Psychology

Ольга Воронова

*кандидатка психологічних наук
доцентка кафедри психології
Мукачівського державного університету
м. Мукачеве (Україна)*

Магдалина Барчій

*старша викладачка кафедри психології
Мукачівського державного університету
м. Мукачеве (Україна)*

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У складних умовах нашого сьогодення особливо гостро постала проблема збереження психічного здоров'я особистості, оскільки більшість людей не знайома з особливостями життєдіяльності в період воєнного стану в країні, й тому усвідомлення реальності і себе в цій реальності, створення нових або трансформація старих способів взаємодії з реальністю і з собою, залучення ресурсів, які необхідні для збереження власного психічного здоров'я, є надважливим завданням особистості в цей період. Постійно адаптуючись до невизначених, мінливих і несприятливих обставин кожен українець відчуває зниження ресурсного потенціалу, появу негативних емоційних станів, психологічне виснаження тощо. Саме тому, важливе значення мають дослідження особливостей резильєнтності особистості для збереження психічного здоров'я та розробки ефективних стратегій і програм, що обмежуватимуть у подальшому вплив несприятливих психологічних наслідків війни.

У психологічному трактуванні резильєнтність означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної

діяльності в несприятливих ситуаціях, адаптацію до несприятливих змін, здатність знову ставати сильним, здоровим або успішним після впливу негативних зовнішніх факторів [5].

У наукових джерелах поняття резильєнтність ототожнюють з життєстійкістю. Але, А. Siebert і С. Hobfoll, попри схожість визначення обох понять, відмічали їх відмінність: на відміну від життєстійкості, резильєнтність є не особистісною диспозицією (рисою), а станом, що характеризується здатністю до правильного розподілу і використання ресурсів у важких ситуаціях, що сприяє підтримці психологічного благополуччя. У контексті успішного подолання стресів життєстійкість розглядається як ресурс, що допомагає зберігати існуючий рівень функціонування, а resilience більше зв'язується зі здатністю піднятися на вищий за колишній рівень функціонування, з посттравматичним зростанням [6]. До ще однієї принципової відмінності конструктів відносяться особливості їх розвитку: якщо поняття життєстійкості спочатку запропоноване для позначення конкретної групи переконань, які сприяють подоланню стресу, то поняття резильєнтність використовувалося для позначення будь-яких особливостей, що сприяють подоланню стресу, що привело до менш чіткої структури, але більшої широти конструкту. Так, іноді «Resilience» трактується, як опірність («resistance») [7].

С. Кассіді називає резильєнтність багатовимірним конструктом, який орієнтований як на когнітивні афективні, так і на поведінкові реакції. Згідно з науковими поглядами Р. Rossouw і J. Rossouw [8] на основі нейробіологічної моделі, модель резильєнтності особистості, складається або є функцією шести компонентів (PR6): бачення, спокій, впевненість, міркування, співпраця, здоров'я. Розглянемо їх складові.

1. Бачення (Vision) включає самоефективність та постановку цілей. На думку вчених усвідомлення мети та

довгострокових цілей добре узгоджується із позитивною орієнтацією на майбутнє.

2. Спокій (Composure), складається з емоційної регуляції та здатності визначати, розуміти та діяти за внутрішніми підказками та фізичними сигналами.

3. Впертість (Tenacity) базується на наполегливості і витривалості.

4. Міркування (Reasoning). До нього входить спектр вищих когнітивних рис, таких як розв'язання проблем, винахідливість та особистісне зростання внаслідок негараздів або процвітання за H.Carver.

5. Співпраця (Collaboration) безпосередньо пов'язана з психосоціальною взаємодією, яка включає безпечну прихильність, мережі підтримки, контекст та гумор. Особливий інтерес викликає те, що не отримана підтримка, а саме сприйняття підтримки є ключовим фактором, що сприяє стійким результатам за E. Wethington і R. Kessler [9].

6. Здоров'я (фізіологічне здоров'я). Для підтримки резильєнтності важливими є наступні фактори: а) фізичні вправи для підтримки роботи гіпокамп, когнітивних функцій і функцій пам'яті, б) здорове харчування, в) гігієна сну. Ці фактори авторами моделі об'єднані під терміном «гігієна здоров'я».

Вченими P. Rossouw and J. Rossouw, також виявлено, що предмети, спрямовані на майбутнє, покращують узгодженість і співвідносяться з вищими рівнями резильєнтності.

М. Рампі як психотерапевт, запропонувала модель резильєнтності, що базується на 7 стовпах: розвиток оптимізму, що призводить до позитивних очікувань, які дозволяють людині вжити позитивних дій; прийняття ситуації; орієнтація на потенційні рішення; відповідальність за власне життя; усвідомлення, що людина не завжди є жертвою обставин і

соціальна підтримка. Ця модель відображає погляди позитивної психотерапії.

Г.П. Лазос зазначає, що резильєнтність – це процес, який «пов’язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов» [4]. Так, Ф. Лозель стверджує, що резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах». Що важливо, дослідник вказує, що резильєнтність з одного боку є запорукою позитивного результату, навіть не зважаючи на чималий ризик, а з іншого – забезпечує збереження ключових сторін особистості під час стресу та повне відновлення після нього.

Загалом ми можемо зазначити, що резильєнтність можна розглядати у двох площинах:

- резильєнтність як риса особистості, тобто представляє собою відносно сталий набір якостей;
- резильєнтність це процес, який активізується у відповідь на важкі, травматичні, стресові події у житті людини [3].

Таким чином, ми поділяємо думку науковців та розглядаємо поняття резильєнтності як здатність успішно долати складні обставини життя та справлятися з їх негативними наслідками.

Дослідження та розвиток резильєнтності у здобувачів вищої освіти є надзвичайно актуальним питанням сьогодення, оскільки більшість учасників освітнього процесу не має досвіду подолання стресових ситуацій і травматичних подій, спричинених військовим конфліктом, а також недостатньо обізнана з особливостями життя в умовах воєнного стану. Тому важливим завданням особистості в цей період є усвідомлення навколишньої реальності та свого місця в ній, а також мобілізація ресурсів, необхідних для збереження ментального здоров’я та власної ідентичності.

Для пристосування до змінних умов та успішної реалізації власного потенціалу здобувачам освіти необхідно розвивати особистісні якості, що сприяють ефективній адаптації до реальності, збереженню продуктивної діяльності, прийняттю виважених рішень, внутрішньому зростанню та самореалізації. Таким чином, резильєнтність можна визначити як здатність особистості успішно долати стресові ситуації, використовуючи власні ресурси, а також підтримувати фізичне та психічне здоров'я.

Період навчання у закладі вищої освіти є сприятливим для розвитку не лише професійних компетенцій, а й особистісних якостей, що формують резильєнтність. До них належать комунікабельність, упевненість у собі, позитивна й адекватна самооцінка, незалежність, креативність, оптимістичне сприйняття ситуації, почуття гумору тощо. Для розвитку та підвищення рівня резильєнтності важливо формувати такі особистісні якості, як самосвідомість, самоефективність і саморегуляція. Самосвідомість допомагає краще зрозуміти себе та власний спосіб життя, що створює основу для успішної роботи над собою. Самоефективність, як ключовий елемент оптимізму, сприяє вірі у власні сили, здатності впливати на події та досягати змін, що є важливим чинником розвитку резильєнтності. Цей процес має свою специфіку та відбувається через саморозвиток і самоосвіту здобувачів освіти, використання особистісно орієнтованих методів, а також під впливом позитивної «Я-концепції».

Серед психологічних факторів, що сприяють розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти, науковці виділяють доброзичливі стосунки в колективі, наявність друзів, націленість на досягнення життєвих цілей, адаптивність до змін, здатність долати труднощі навіть у складних обставинах, продуктивну взаємодію з однолітками та дорослими, переважання

позитивних емоцій, соціальну підтримку та вміння звертатися за допомогою [5].

В сучасних умовах широко використовуються активні та інтерактивні методи навчання, як в освітньому процесі, так і у технологіях психологічної допомоги, спрямованих на формування стійкості особистості до життєвих негараздів та ефективного відновлення в умовах стресових ситуацій.

Інтерактивне навчання – це особлива форма організації пізнавальної діяльності, спрямована на доповнення і закріплення наявних знань, умінь та навичок, набуття нових, необхідних у ситуаціях, що швидко змінюються; створення комфортних умов навчання у нестандартних ситуаціях, за яких кожен може відчути себе успішним та інтелектуально компетентним. Інтерактивні технології допомагають стимулювати пізнавальні процеси, формувати стресостійкість, життєстійкість, розвивати творчі здібності та професійно-орієнтовані навички в умовах, наближених до реальних.

Під час підготовки до конкретної теми або предмета можна застосовувати різні форми інтерактивного навчання чи їх поєднання, що сприятимуть розвитку резильєнтності здобувачів. Серед таких методів: майстер-класи, інтерактивні вебіари (поєднання лекцій із дискусією, розбором кейсів, демонстрацією слайдів чи відеоматеріалів, голосуванням, опитуванням), мозковий штурм (генерування ідей та пошук креативних рішень), проєктна діяльність (самостійна робота над завданням), тренінги (колективне вирішення проблем із подальшим обговоренням), метод «Мікрофон» (індивідуальний виступ без коментарів інших), ділові ігри та їхні різновиди (наприклад, «Акваріум», де пасивні учасники аналізують ситуацію), терапевтичні історії та казки, ігрові технології (переключення уваги, розвиток творчих здібностей, робота з перехідними об'єктами), рольові та інтерактивні ігри, а також метод Mind-

mapping (візуалізація мислення за допомогою ментальних карт: інтелект-карт, карт пам'яті) [1].

Зупинимось на їх аналізі детальніше з точки зору формування резильєнтності. Для формування резильєнтності особистості, актуальним є використання рольових та інтерактивних ігор. Це саме ті методи навчання, які використовують рольову структуру занять, метою яких є всебічний і глибокий аналіз певного питання. Використання рольових ігор в освітніх цілях може бути використано для вирішення наступних завдань: формування нових моделей поведінки в міжособистісних ситуаціях, розширення гнучкості поведінки, створення умов для усвідомлення та корекції власних моделей неадекватної поведінки тощо. Вони дозволять програвати різні форми поведінки, коригувати їх та закріплювати. Завдяки грі здобувачі набувають досвіду та навичок самостійно передбачити розвиток подій, керувати своїми емоціями, поведінкою. Гра підвищує інтерес до проблем, які моделюються й розігруються, сприяє розвитку особистісних якостей та критичного мислення. В процесі ігрової діяльності здобувачі вищої освіти мають можливість розвивати впевненість у собі, емоційну стійкість, креативність, витримку, здатність контролювати свої емоційні стани, уміння правильно виражати свої почуття, переживати невдачі, долати тривогу. Інтерактивні ігри – це метод зміни індивідуальних моделей поведінки на основі досвіду, отриманого в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії між учасниками.

Інтерактивні міні-лекції передбачають подачу нової інформації, яка дозволяє учасникам краще зрозуміти ситуацію або проблему і зробити висновки. Під час міні-лекцій використовуються активні методи навчання, такі як демонстрація слайдів або відеокліпів, мозковий штурм, сесії запитань і відповідей, короткий обмін думками та мотиваційні

промови. Міні-лекції завершуються дискусіями та вправами для застосування отриманих знань на практиці.

Дискусія – це форма групового обговорення, спрямована на пошук правильного рішення з певного питання. Як метод розвитку резильєнтності, вона сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти навичок самостійного та логічного мислення. Темати для обговорень у дискусіях стали проблемні ситуації, що виникали в умовах стресу під час освітнього процесу, а також у контексті воєнного стану в Україні. Завдяки дискусії здобувачі освіти розвивають: здатність слухати співрозмовника, розуміти його почуття та проблеми; навички критичного аналізу отриманої інформації; вміння формулювати власну думку та ставити запитання; аргументовано відстоювати свою точку зору; навички оцінювання реалістичності варіантів розв'язання проблем, враховуючи особисті можливості та життєві обставини.

Мозковий штурм (мозкова атака, брейнстормінг) – метод генерування ідей, який заохочує вільне висловлювання та допомагає швидко зібрати максимальну кількість думок і поглядів на певну тему чи проблему. Мозковий штурм відбувається у два етапи: перший – розробка ідей, другий – оцінка ідей.

Одним із способів роботи з ресурсами є сторітелінг – сучасний інструмент, який дозволяє передати інформацію, знання, а також спонукання до бажаних дій за допомогою історії. Історії (терапевтичні казки) виконують діагностичну, прогностичну, терапевтичну та освітню функції, дозволяючи людям вирішувати питання самоусвідомлення, міжособистісної взаємодії, обмежуючих переконань, постановки цілей і мотивації, пошуку ресурсів і стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях. Такі історії допомагають проілюструвати, як приймаються рішення та будуються стосунки. Міцні та

продуктивні стосунки будуються шляхом обміну історіями, створення емоційного зв'язку, який захоплює увагу та емоції слухача, а також підкреслення та фокусування на тому, що є важливим для того, щоб історія закарбувалася в пам'яті. Історії повинні містити повідомлення, бути короткими, чіткими, бути емоційними і надихати на дії.

Сьогодні технологія аналізу ситуацій широко використовується як ефективний інструмент у процесі підготовки майбутніх фахівців у різних галузях. Впровадження цієї технології уможливорює: розвиток навичок аналітичного та критичного мислення; формування навичок оцінювання варіантів дій у невизначених ситуаціях; відточування аргументації власної думки; апробацію різних механізмів впливу (зараження, навіювання, переконання, наслідування); вироблення орієнтирів для дій у спілкуванні, формування вміння надавати комунікативного значення невербальним проявам. Крім того, в процесі розв'язання ситуацій здобувачі розвивають змагальність, почуття особистої та колективної відповідальності, відточують особистісні цінності та установки, набувають навичок управління репутацією та побудови позитивного іміджу [2].

Іншим дієвим засобом розвитку резильєнтності виступає майндфулнес. Майндфулнес – це водночас і практика, і особливий стан свідомості, який сприяє усвідомленому ставленню до власних думок та переживань. Він допомагає повністю зосередитися на теперішньому моменті – «тут і зараз», розвиває здатність помічати звичні стани свідомості, контролювати увагу та поведінку. Практики майндфулнес дозволяють уникати зациклення на травматичних думках, справлятися з емоційним дискомфортом, підвищувати продуктивність і формувати здорові взаємини з оточуючими.

Ще одним потужним інструментом захисту для нашої

психіки, зокрема у воєнні часи, є гумор. Саме тому варто запропонувати здобувачам самостійно підготувати меми, комікси або жартівливі ілюстрації чи відео за темою заняття, скориставшись, наприклад, сервісами Storyboard або Canva.

Розвиток резильєнтності як здатності зберігати психічне здоров'я у здобувачів вищої освіти сприяє зміцненню їхнього психологічного благополуччя, успішності в навчанні та професійному становленні. Резильєнтність допомагає долати труднощі та виходити з них ще сильнішими. Вона може стати важливим джерелом внутрішньої сили, що дозволяє протистояти життєвим викликам і досягати успіху. Розвиток цієї важливої якості забезпечують інноваційні підходи до використання інтерактивних методів навчання, можливостей сучасних інформаційних технологій.

Література:

1. Волкова Н. П. Інтерактивні технології навчання у вищій школі: навчально-методичний посібник. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2018. 360 с.
2. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Сторітелінг як засіб розвитку психологічної пружності особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. № VI(17). С. 85–86.
3. Дядуш Е. Модель плекання резилієнтності у когнітивно-поведінковому підході. Люблін, 2020. 29 с.
4. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2–3(17). С. 77–89. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/userfiles/issues/i17/n17/10.pdf>
5. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи

розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2022. 128 с.

6. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011. Vol. 84. P. 116–122.

7. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York: AMACOM, 1984. 240 p.

8. Rossouw P. Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*. 2015. March/May, Vol. 31. P. 3–8.

9. Wethington E., Kessler R. C. Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*. 1986. Vol. 27. P. 78–89.

Анастасія Ковальова

викладачка кафедри авіаційної психології

факультету психології, комунікацій та перекладу

Державного університету «Київський авіаційний інститут»

Київ (Україна)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан в Україні створив безпрецедентні виклики для освітньої системи. Педагоги опинилися в умовах підвищеного стресу, нестабільності, загрози життю та здоров'ю, що суттєво вплинуло на їхній емоційний стан і професійну ефективність. Одним із найпоширеніших негативних наслідків цього впливу є емоційне вигорання – психологічний синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на роботі та

У Міжнародна науково-практична конференція
«ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНИХ
ВИМІРАХ СПІЛЬНОТ ТА ПРОФЕСІЙ»

Осіпова В. Формування соціального інтелекту практичного психолога в процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти	207
---	-----

**СЕКЦІЯ 4. ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО
ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО
СТАНУ**

Яковицька Л., Цицюра А. Взаємозв'язок соціальних установок та стилів поведінки у конфліктних ситуаціях	212
Яковицька Л., Лизогуб Є. Психологічна робота зі страхами: види та методи	217
Синишина В. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості у складних життєвих обставинах	221
Гордієнко Н., Мацюк О. Вплив війни на психічне здоров'я студентів	226
Воронова О., Барчій М. Інноваційні підходи до розвитку резильєнтності особистості	234
Ковальова А. Соціально-психологічні аспекти емоційного вигорання працівників освіти в умовах воєнного стану	244
Ковальова А., Головаченко А. Технологія “lemonading” як засіб збереження ментального здоров'я особистості в умовах невизначеності	255
Ковальова А., Голік А. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я молоді	260
Погорелов О. Повторна аутоагресія як проблема сучасного підліткового суспільства	270

**СЕКЦІЯ 5. ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ
ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВИХ КРИЗ**

Яковицька Л. Психологічні аспекти передачі моделей подружніх стосунків та батьківства між поколіннями	274
---	-----



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>