

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»

Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
« Психологічні особливості резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО»

Виконала студентка гр. 601-ФП

_____ 2025 р.

_____ Ночовна Наталія Вячеславівна

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ 2025 р.

_____ канд. пед. н., доцент

Іщенко Володимир Іванович

Робота допущена до захисту:

В.о. завідувача кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

_____ р. _____ (підпис)

Полтава 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО.....	10
1.1. Поняття резильєнтності у розрізі сучасної психологічної науки.....	10
1.2. Особливості резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО у період навчання	23
1.3. Особистісні та середовищні детермінанти резильєнтності.....	33
Висновки до першого розділу.....	39
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО.....	41
2.1. Огляд та обґрунтування методик емпіричного дослідження.....	41
2.2. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10/25)	42
2.3. Методика: Коротка Шкала Резильєнтності (BRS).....	44
2.4. Методика Діагностики Життєстійкості (Hardiness Survey) Мадді (С. Maddi).....	45
2.5. Методика Діагностики Професійної Адаптованості (МДПА).....	46
2.6. Шкала Самооцінки Стресостійкості Вілліансона (Williamson Stress Resilience Inventory).....	47
Висновки до другого розділу.....	48
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО.....	50
3.1. Організація емпіричного дослідження	50

3.2. Особливості розвитку резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО засобами віршотерапії.....	63
3.3. Програма розвитку резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО засобами віршотерапії.....	65
Висновки до третього розділу.....	76
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Сучасній професійній діяльності вихователя ЗДО властивий високий рівень стресогенності та емоційного вигорання. Професійна діяльність, яка і в часи мирної стабільності є сферою підвищеної психоемоційної напруги особистості, нині, в умовах підвищеної соціальної вразливості українського народу, спричиненої складними соціально-економічними реаліями та ситуацією геополітичного тиску, зачасти стає для вихователя додатковим фактором порушення психоемоційного комфорту.

Внутрішні чинники пов'язані із підвищеними вимогами до освітнього процесу, вимогами щодо забезпечення інклюзивного середовища, а також із необхідністю взаємодії зі складними сімейними ситуаціями й обставинами. Недостатній рівень резильєнтності (психологічної пружності) майбутніх фахівців може стати передумовою раннього професійного вигорання, підвищує плинність кадрів і негативно впливає освітнього процесу та емоційний клімат у дитячих колективах.

Вихователь закладу дошкільної освіти як ключова фігура у формуванні базових моделей поведінки та психологічного здоров'я дітей раннього віку має бути і фасилітатором у емоційно комфортному освітньо-виховному процесі для усіх його учасників. Педагог ЗДО з високим рівнем резильєнтності здатний створити безпечне, підтримуюче та стресостійке середовище, виступаючи для дітей зразком ефективної адаптації до труднощів. Відтак, розвиток резильєнтності у майбутніх вихователів є не лише питанням їхнього особистого благополуччя, а й визначальною умовою для виховання психологічно стійкого покоління. Останнє засвідчує відсутність сумнівів щодо необхідності розвитку резильєнтності майбутніх педагогів дошкільної освіти у процесі навчання в ЗВО.

Проведення віршотерапевтичних заходів для майбутніх педагогів ЗДО сприяє забезпеченню емоційно комфортного середовища освітньої та міжособистісної комунікації, підвищенню резильєнтності майбутніх вихователів, а також

формуванню навичок гармонізації психоемоційного стану дитячого колективу упроекції на майбутню професійну діяльність.

Проблема резильєнтності у цілому розроблялася зарубіжними (Дж. Алессандрі, І. Гельмрах, Дж. Еббот, С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та інші) та українськими (Е.Грішин, Г. Лазос, О. Чиханцова, О. Хаустова) дослідниками у галузі психології. Зокрема, І. Мельничук звертала свою наукову увагу на дослідження теоретико-методологічних основ розвитку психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я засобами арт-терапії, до вивчення терапевтичного потенціалу поетичного слова звертались І. Гуляс, З. Карпенко. Різні аспекти підготовки майбутніх педагогів закладів дошкільної освіти висвітлювали у контексті своїх досліджень О. Біда, С. Гаврилюк, А. Кучай, Т. Філімонова.

Разом із тим, питання вивчення психологічних особливостей резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО є недостатньо розкритими та не знайшли відповідей у окремому дослідженні.

Актуальність проблеми та необхідність її вивчення у теоретичному та практичному розрізі обумовили вибір теми кваліфікаційної роботи **«Психологічні особливості резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО»**

Мета – дослідити у теоретичному та емпіричному розрізі психологічні особливості резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО.

Об'єкт дослідження – резильєнтність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – Психологічні особливості резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО

Відповідно до предмету дослідження для реалізації мети виокремлено такі

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити поняття резильєнтності у розрізі сучасної психологічної науки.

2. Розкрити особливості резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО у період навчання.

3. Розглянути особистісні та середовищі детермінанти резильєнтності.

4. Підібрати та обґрунтувати діагностичний інструментарій для дослідження психологічних особливостей резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО.

5. Емпірично дослідити психологічні особливості резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО.

6. Вивчити особливості розвитку резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО засобами віршотерапії.

7. Розробити і впровадити програму розвитку резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО засобами віршотерапії.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та синтез, порівняння та узагальнення); емпіричні (відповідно до «Шкали Коннора –Девідсона» (CD-RISC-10/25та ін.), методи аналізу продуктів діяльності (відбитки, малюнки, ліричні нотатки студентів тощо); методи оброблення даних з їх подальшою інтерпретацією (методи описової статистики, методи перевіри статистичних гіпотез, методи виявлення відмінностей у рівні прояву ознак, кореляційний аналіз), методи активного впливу (психологічні вправи, комунікативні інтерактиви, демонстрації тощо).

Теоретичне лягає у поглибленні знань про психологічну резильєнтність педагогів закладів дошкільної освіти; розширенні уявлень про змістові характеристики резильєнтності вихователів сфери дошкілля; теоретичному обґрунтуванні програми розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти.

Практична значущість результатів дослідження. Матеріали нашого дослідження дозволять науково обґрунтувати та розробити практичні рекомендації, тренінгові програми, коуч-матеріали, які можуть бути інтегровані в освітній процес ЗВО з підготовки фахівців дошкільної освіти. Окреслене має

сприятливо вплинути на формування психологічно готових до викликів професії фахівців, що, своєю чергою, сприятиме покращенню якості дошкільної освіти в Україні; розроблена нами та реалізована у процесі підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти; програма розвитку резильєнтності майбутніх педагогічних працівників закладів дошкільної освіти може використовуватися в освітньому процесі під час підготовки фахівців освітньої програми «Дошкільна освіта».

Апробація результатів дослідження. Результати роботи і висновки магістерського дослідження обговорювалися у рамках роботи II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики» 07 листопада 2025 р., Полтава; обговорення за результатами магістерського дослідження також були представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологічні та правові стратегії запобігання й подолання булінгу у соціокультурному вимірі» (6 жовтня 2025 р., м. Біла церква).

Основні положення і результати роботи репрезентовано у 3 наукових публікаціях автора, 1 з яких у фахових виданнях України категорії Б: Ночовна Н.В., Іщенко В.І. Психолінгвістичні контексти роботи з дошкільниками з порушеннями мовлення. Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики. Збірник тез за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених. Полтава. НУПП імені Юрія Кондратюка, 2025. С. 308-310.

Ночовна Н.В., Шевчук В.В., Коваль А.А. Розвиток резильєнтності як шлях психопрофілактики наслідків булінгу. Психологічні та правові стратегії запобігання й подолання булінгу у соціокультурному вимірі: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 жовтня 2025 року) Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна; за заг. ред. Т.І. Пономаренко, Біла церква, 2025. С. 106-108.

Ночовна Н.В., Кухарчук О.П., Шкурупій О.І. Віршотерапія у контексті естетотерапевтичної підготовки майбутніх вихователів ЗДО. Витоки педагогічної майстерності. Випуск 33. С. 179-184.

Структура роботи. Кваліфікаційна магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, представленого 75 найменуваннями, та додатків; робота містить 9 таблиць і 5 рисунків. Основний обсяг роботи становить 79 стор. Загальний обсяг роботи становить 93 стор.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО

1.1. Поняття резильєнтності у розрізі сучасної психологічної науки

Із терміном «резильєнтність» достатньо часто можна зустрітись у різних галузях діяльності, йому властиві багато різних значень. У науковий обіг категорія прийшла з фізики, де вживається з метою позначення «здатності субстанції повертатися до своєї звичайної форми після того, як була зігнута, стиснена чи розтягнута» [58]. Протягом останніх років, кількох десятиліть це явище активно вивчається як психічний феномен.

Нині налічується багато дефініцій і моделей резильєнтності, разом із тим, природа окресленого феномену, її особливості, визначення структури, ключові характеристики до кінця не з'ясовані й потребують ґрунтовного наукового аналізу та інтерпретації. Найчастіше феномен резильєнтності розглядається у контексті подолання психологічних травм та пов'язується із здатністю людини адаптуватися до несприятливих обставин.

проте, з огляду на велику кількість досліджень, спостерігаємо і певний плюралізм думок учених-психологів у трактуванні сутності поняття «резильєнтність», що створює труднощі щодо комплексного розумінню сутності феномену.

Можемо зосередити увагу на кількох напрямках вивчення резильєнтності.

Перший напрям присвячений розкриттю внутрішніх і зовнішніх характеристик, які допомагають особистості у подоланні важких випадків життя і пошуці шляхів у виході зі складних щоденних життєвих і професійних ситуацій [35; 59; 69].

Х. Янгом і Г. Вагнільдом вивчалися групи населення після переживання великих катастроф і втрат, дослідники у контексті своїх наукових пошуків резильєнтність з психологічними та біопсихосоціальними чинниками, як-то соціальна підтримка та розвиток когнітивних здібностей [68].

Значною мірою у контексті нашого магістерського дослідження, зокрема, практичної його частини з упровадження програми розвитку резильєнтності засобами віршотерапії нам імпонує позиція Е. Вернера та його про розуміння резильєнтності як атрибута індивіда, який дозволяє йому підтримувати гомеостатичний баланс між факторами ризику та факторами захисту, екстраполюючи останнє на предмет нашого дослідження, а також у синтезі з результатами наукових пошуків Д. Боніна, Х. Лакнера, ми стверджуємо про позитивний вплив віршотерапії на психофізіологічний гомеостаз особистості, що, своєю чергою, сприяє побудові своєрідних бар'єрів для проникнення негативних стресогенних впливів до нашої психоемоційної сфери [55].

Відтак, основними характеристиками стійкості відповідно до інтерпретації науковців-прихильників першого напрямку можемо назвати ті, які сприяють: забезпеченню збереженню і підтримці життя, та важливі для залежності від результатів діяльності; в резильєнтність дослідники включають тлумачення про цю категорію, як про вимірювану індивідуальну характеристику, пов'язану з ефективністю діяльності, як-то: задоволення важливих потреб [16].

Українські та зарубіжні дослідники зачасти літературі поняття утотожнюють з адаптивними особистісними характеристиками, зокрема, стресостійкістю, емоційною стійкістю, психологічною надійністю, про які беззаперечно можна стверджувати, як про ресурсотворчі у забезпеченні психофізіологічного гомеостазу та відповідного рівня ментального здоров'я [18].

У контексті розгляду резильєнтності фахівців, які належать до професій, що працюють з людьми, гпрофесій типу «людина-людина», а саме майбутніх вихователів ЗДО, слухним вважаємо розуміння досліджуваного феномену через

призму налагодження ефективної соціальної взаємодії під час складних життєвих обставин, а також у пошуку та знаходженні оптимального індивідуального шляху у процесі особистісної самореалізації та саморозвитку. Із таких позицій, солідарні у думці з провідними психологами щодо трактування резильєнтності як потенціалу особистості до ефективного саморозвитку в стресовій ситуації й екстремальних умовах життя [16; 17; 19].

Відповідно до другого напрямку, зрештою маючи розуміння низки дослідників, схильні до трактування резильєнтності як динамічного процесу та результату протидії несприятливим впливам, а також своєрідної реінтеграції, за якої особистість демонструє позитивну адаптацію, незалежно від характеру попереднього досвіду [17; 38]. У зв'язку з цим прихильниками другого напрямку витлумачується розуміння резильєнтності не лише як набору власне самих властивостей особистості, але і динамічного процесу звернення до особистісних ресурсів з метою подолання складних життєвих ситуацій і відновлення від стресових станів [17; 38; 50]. Синтезуючи позиції Б. Гіллеспі та Н. Гамільтона, дозволимо собі припустити, що резильєнтність єтим конструктом, якому можливо навчитися, який можна розвинути або, навчити суб'єктів якоїсь інтерактивної діяльності [38; 42]. Тут доречно згадати припущення В. Мосс, з яким ми цілком солідарні, щодо цільності розгляду труднощів як частини життя, за таких резильєнтність вже не розуміється як вроджена, автором наголошується, що дана особистісна властивість потребує створення спеціальних умов, щоб особистість могла розвинути свою резильєнтність, та екстраполювати навички на протидію реальним складним життєвим випадкам [27]. У доробку С. Джозефа та А. Лінлі та також простежуємо схожі міркування про те, що людина, здобуваючи досвід виходу зі складних життєвих ситуацій, наповнює своєрідну скарбничку своїх антистресових активів, отриманих від досвіду подолання травми, саме ці активи мають бути у фокусі пододеланої травми та екстраполяції досвіду на майбутні складні моменти, а не перепроживання втраченого [47].

Близькими до первинного, власне фізичного, трактування резильєнтності (пружинності) є тлумачення Л. Калхун і Р. Тедескі, які наполягають на розгляді резильєнтності (стійкості) як здатності індивіда до продовження продуктивного функціонування, навіть за умови понесення значні життєві втрати і труднощі [66].

Фахівці Американської психологічної асоціації пов'язують резильєнтність із процесом ефективної адаптації до стресових факторів, травм, які викликані проблемами у професійному середовищі, важкими сімейними обставинами, проблемами соматичного характеру – усіма стресогенами щодення, який дозволяє відновитися після важкого життєвого досвіду [65].

Представники третього напрямку досліджень резильєнтності віддають перевагу феномену як вродженій енергії, життєвій силі, тобто життєздатності. корифеї напряму є Г. Річардсон, Ф. Уейт, Е. Графтон, Б. Гіллеспі, С. Хендерсон [38; 40; 69] наголошують на присутності резильєнтності в кожній людині, але у кожної особистості ця присутність різним ступенем вияву та різною мірою. Прояв резильєнтності, за авторами, можливий через наявність певних рис і характеристик, що дають змогу особистості відновлюватися після стресу, долати наслідки травми, травми і розвиватися далі. [16; 18].

Дослідниками резильєнтність ототожнюється із життєстійкістю, таким чином, феномен інтерпретується як певна життєва установка, яка забезпечує можливість діяльності навіть у складних зовнішніх обставинах і не зважаючи на них; досліджуваний феномен розуміється, як особистісний ресурс, що надає підтримку фізичному, психічному і соціальному здоров'ю; реалізується така індивідуальна якість через 3 автономні компоненти– залученість, контроль, прийняття ризику. Синергетична дія цих трьох автономних складників забезпечує особистість здатністю до оцінювання події як менш травматичної, при цьому успішно долаючи стрес.

Як свідчить описаний аналіз, резильєнтність різними авторами тлумачиться по різному, однак, разом із тим, кожен із представників напрямків стверджує, що

досліджуваний феномен, це, перш за все, внутрішня сила, ресурсність особистості, завдяки якій індивід, має змогу позитивно реагувати на стресові фактори, і яка незважаючи на свій ендогенний характер може посилюватися завдяки зовнішнім ресурсам.

Представники підходу, орієнтованого на стійкість, не відкидають наявність самих проблем, зосереджені мікросоціальних та індивідуальних ресурсностях, що дозволяють особистості вирішувати ці проблеми [42]. Уважається, що у важких життєвих ситуаціях людина може мобілізувати свої внутрішні ресурси і залучивши підтримку соціального оточення подолати проблему, або хоча б мінімізувати наслідки її виникнення.

Значною мірою нам імпонують, співзвучні з практичними завданнями нашого дослідження, здобутки представників Центру дослідження резильєнтності очолюваного М. Унга, реалізовані під час здійснення кроскультурного дослідження [71].

Таке дослідження зосереджувалося на дітях, підлітках і дорослих, після переживання ними складних життєвих обставин, а саме на: жертвах насильства, терористичних актів, екологічних катастроф; особах, схильних до вживання психоактивних речовин. Дослідниками було зрозумовано щодо глобальних, так і культурних особливостей резильєнтності; учені визначили роль впливу на життя дитини різних аспектів резильєнтності залежно від конкретної культури та контексту, в якому вона реалізується.

Ще один напрямок, який ми можемо виокремити за результатами нашого теоретичного аналізу, це роботи науковців, які займали структурою резильєнтності, і при цьому визначили, її двохкомпонентність. Так, Д. Хеллерштайн є автором структури резильєнтності, за якою, остання представлена двома основними— фізичною та психологічною резильєнтністю [19].

Фізичній резильєнтності надана автором у його концепції, роль показника стійкості, а психологічній – роль підтримання соціальних контактів і пошуку сенсів. Структура резильєнтності відповідно до результатів наукових пошуків К. Чері [30], представлена чотирма типами – фізичною (здатністю тіла до відновлення після фізичного навантаження, травми наслідків хвороб тощо, задля збереження фізичного здоров'я), психічною (здатністю відновлюватися після дії стресів, невизначеності змін, які потребують адаптації), емоційною (здатністю регулювати психоемоційний стан) та соціальною (здатністю до інтегрованого, колективного відновлення).

Доцільно акцентувати, що разом із тим, у більшості сучасних досліджень «резильєнтність окреслюється як цілісний конструкт властивий як окремій людині у цілому так, і її фізичним, психологічним і соціальним характеристикам» такі думки належать працям В. Пфєффербаум і С. Норріса [19, с. 10].

Варто наголосити на плюралізмі розгляду структурних компонентів резильєнтності. Серед різних компонентів цього феномену та різних моделей. Загалом нині можемо зосередити свою пошуково-дослідницьку увагу на п'ятикомпонентній моделі Д. Кларка та Д., що представлена: оптимізмом, орієнтацією на прийняття рішень, індивідуальною відповідальністю, відкритістю, управління стресом і гнучкістю. дослідниками підкреслюється, що зростання резильєнтності та впевненості у виході зі складних ситуацій полягає у життєвому досвіді С. Сталом виділено сім складових резильєнтності, що представлені оптимізмом, прийняттям ситуації, орієнтацією на вирішення ситуації, відмовою від ролі жертви, перейманням відповідальності на себе, плануванням майбутнього, орієнтацією на створення різних взаємозв'язків [23].

Так, Костюченко О., Бриль М., резильєнтність пов'язують зі здатністю людини до подолання складних життєвих подій, а також відновленням після негативних впливів, спричинених стресом, кризовими станами або з огляду на насичені та незвичайні події у комунікативно-інформаційному просторі [11, с. 45].

Відповідно до позицій трактування, представлених словником Американської Психологічної Асоціації можемо стверджувати, що в трактуванні резильєнтності перевагу надають її визначенню як «процесу та результату, пов'язаного з успішною адаптацією особистості до складного життєвого досвіду, із застосуванням потенціалу розумової, емоційної та поведінкової гнучкості і пристосуванням до зовнішніх і внутрішніх викликів [65].

Із позицій клінічної психології важливе розуміння резильєнтності як здатності успішно адаптуватися до викликів, які можуть загрожувати функціонуванню, виживанню чи розвитку системи [3].

Е. Морель надає перевагу семикомпонентній моделі досліджуваного феномену, яка представлена оптимізмом, орієнтацією на вирішення проблеми, почуттям відповідальності, орієнтацією на майбутнє, орієнтацією на мережу контактів, самоусвідомленням, прийняттям [23].

На нашу думку, доволі доречною є восьмикомпонентна модель С. Хешмата представлена такими компонентами: наявністю значущої мети, самовпевненістю, когнітивною гнучкістю, особистісним зростанням через страждання, мужність діяти, регулюванням емоцій, волею, соціальною підтримкою [23]. Убачаємо слушною думку науковця у тлумаченні резильєнтності як «процесу, ресурсотворення, який зосереджений на пошуці комфортніших умов майбуття після потенційно травматичних обставин Деякі з цих ресурсів характеризуються тим, що походять від внутрішнього потенціалу людини, тоді як інші – від того, яким досвідом оволоділа людина набула в минулому, задля витримання труднощів» [23]. За переконанням більшості вчених резильєнтність є багатовимірним конструктом, для якого властиві такі характеристики, як когнітивні, соціальні, емоційна регуляція, особистісні риси, мотиваційні та дільнісні. Останні пов'язані з

вирішенням проблем, пошуком соціальної підтримки) та проактивним підходом до життя (ініціативністю і готовністю брати на себе відповідальність).

7. До духовних та екзистенційних характеристик відносять здатність до знаходження сенсу життя, такого сенсу, що здатен надавати сил і мотивацію в умовах складних ситуацій.

Варто наголосити, що для всіх цих характеристик не характерна ізольована дія, а властива діяльнісна інтеграція в межах цілісної системи, за якою визначається рівень резильєнтності в людини. За високого рівня резильєнтності особистість має змогу не лише вижити в умовах стресу, а й зосереджуватися на розвитку, використовувати труднощі для вивчення шляхів виходу з них, на щоб стати, таким чином сильніше.

Отже, резильєнтність як психологічний феномен характеризується здатністю людини відновлюватися після стресогенних подій. Основними структурними компонентами резильєнтності особистості є система її позитивних рис. Саме цей ресурс забезпечує успішне повернення людини до нормального фізичного та психічного стану після травматичних подій.

Г. Річардсон, спираючись на власну процесуальну модель резильєнтності, пропонує психотехнологію роботи з резильєнтністю особистості, засновану на пошуку індивідуальних вроджених резильєнтних факторів у клієнта з метою їх подальшого розвитку. Він вважає, що психотехнологія повинна включати психоедукаційні процедури, під час яких слід акцентувати увагу на важливих елементах, що сприяють загальній життєстійкості (факторах резильєнтності), таких як дитячий досвід і ресурсні спогади, довіра до власної інтуїції, благородство та альтруїзм [65].

Американська асоціація психології рекомендує для розвитку резильєнтності низку стратегій, а саме: не уникати проблем, які здаються складними для вирішення, мати реалістичні очікування щодо їх розв'язання та заздалегідь

оцінювати потенційні труднощі; приймати непередбачувані обставини як частину життя і встановлювати короткострокові цілі для їх подолання; вирішувати якомога більше проблем, не намагаючись вирішити всі ситуації або чекати їх завершення; не драматизувати важкі події, розглядати їх у ширшому контексті; шукати нові способи підвищення резильєнтності, наприклад, ведення записів власних думок про травму чи стресову ситуацію. [64].

На відміну від попереднього підходу, К. Осборн у своїй програмі відновлення резильєнтності наголошує на ресурсному аспекті особистості. Автор пропонує зосередитися на зміцненні ресурсів людини, щоб підвищити її стійкість до життєвих труднощів, замість того, щоб акцентувати увагу на негативних станах і їх вивченні (ПТСР, виснаження, вигорання тощо) [55].

Окремий акцент спрямований на важливість сім'ї як невід'ємного елемента психосоціального розвитку, описуючи її як універсальний ключ до оточуючого середовища, де резильєнтність може розвиватися та процвітати.

Цікавим інструментом для розвитку резилієнтності є модель К. Падескі та К. Муні [56]. У рамках цієї програми людина вчиться розпізнавати свої сильні сторони і, спираючись на них, будувати резилієнтні переконання і поведінку. Модель складається із чотирьох кроків: пошук сильних сторін, створення особистої моделі резилієнтності, втілення в життя цієї моделі, практика резилієнтності. Конкретний план роботи для кожної окремої людини є дуже індивідуальним і залежить від переконань, особистісних рис, цінностей, стосунків з іншими людьми, життєвих завдань. Розвиток резильєнтності згідно моделі К. Падескі та К. Муні – це навчання усвідомленню тих моментів у житті, в яких людина була резильєнтною, і поширення цих навичок на інші складні життєві ситуації. Модель базується на твердженні, що кожна людина має резильєнтні якості, які проявляються у щоденному житті. Завдання психолога – допомогти клієнту усвідомити у собі ці

резильєнтні риси і спиратись на них у складних життєвих ситуаціях, дати інструменти у розвитку резильєнтності.

У цьому напрямку працює і SB СВТ-модель КПТ (Strengths-Based СВТ model), яка має за мету розвиток внутрішньої моделі резильєнтності клієнта, що дозволить йому позитивно адаптуватись до складних життєвих ситуацій чи стресових подій, не проходячи при цьому через депресію, надмірної тривогу чи інші розлади.

Г. МакДональд з колегами розробили практико-орієнтовану модель розвитку резильєнтності [60, с. 53]. Семінари, розроблені науковцями з метою формування позитивних відносин, виховання та підтримки оптимістичного світогляду, інтелектуальної гнучкості, емоційного інтелекту, духовності, а також розвитку рефлексивного та критичного мислення, сприяли покращенню реакцій та полегшенню роботи медичних сестер з тяжкохворими пацієнтами.

Особливої наукової та практичної ваги в контексті нашого дослідження набувають результати психодіагностичних розвідок Г. П. Лазос, яка здійснила ґрунтовний аналіз резильєнтності фахівців допоміжних професій [15]. Емпірично встановлено, що більшість представників цієї професійної групи демонструють середній рівень резильєнтності з помітною тенденцією до його поступового зростання. Проте критичним є факт, що близько 20 % психологів та психотерапевтів мають низькі показники стійкості, що робить їх вразливими до вторинної травматизації та професійного вигорання.

Нам імпонує підхід авторки, яка виявила глибинні кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності та типом прив'язаності особистості (негативна кореляція), а також активністю просоціальних копінг-стратегій (позитивна кореляція). На основі цих даних доречним у межах нашої розвідки вбачається визначення конкретних мішеней психотерапевтичного втручання, а саме:

Трансформація ненадійних типів прив'язаності;

Активізація захисних факторів через опанування ефективних копінг-механізмів;

Розвиток професійної асертивності як запобіжника емоційному виснаженню.

Ми поділяємо позицію Г. П. Лазос щодо необхідності впровадження спеціалізованої психотехнології розвитку резильєнтності, яка базується на інтегративному підході та мультимодальних інтервенціях [15]. Концептуальна модель авторки орієнтована на трирівневий вплив на особистість фахівця:

Ресурсний рівень: спрямований на стабілізацію психоемоційного стану. На наш погляд, центральним завданням тут є створення безпечного простору. Це критично важливо, оскільки неперепрацьовані травми фахівця можуть виступати тригерами у роботі з клієнтами. Використання технік арт-терапії, кататимно-імагінативної психотерапії (КІП), майндфулнесу та дихальних практик дозволяє відновити внутрішній контроль та емоційний гомеостаз.

Глибинний рівень: фокусується на інтеграції раннього дитячо-батьківського досвіду. Ми згодні з думкою вченої, що робота з актуальними взаєминами крізь призму психодинамічного підходу (терапія об'єктних стосунків, психотерапія прив'язаності) дозволяє скорегувати глибинні структури особистості, що безпосередньо впливають на її стійкість.

Поведінковий рівень: забезпечує асиміляцію нових, більш адаптивних форм поведінки та закріплення резильєнтних патернів у професійній діяльності.

Резильєнтність як динамічна система реагування

У межах сучасного наукового дискурсу важливим вбачається розгляд резильєнтності не як статичної особистісної риси, а як складного динамічного процесу. У такому контексті вона постає як інтегрована сукупність гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних патернів реагування на гострі або хронічні життєві виклики. Нам імponує думка дослідників [59], що ці реакції актуалізуються не лише у відповідь на екстраординарні події (катастрофи, втрати), а й виступають опорою в подоланні щоденних, звичних для індивіда труднощів.

Це підкреслює універсальність феномена як фундаментального інструменту повсякденної життєдіяльності. Ми цілком поділяємо позицію, що такий динамізм дозволяє особистості зберігати цілісність у мінливому середовищі. Особливо важливою є здатність резильєнтності забезпечувати не просто «повернення до норми», а «посттравматичне зростання», коли пережите випробування стає ресурсом для подальшої самоактуалізації.

Отже, підсумовуючи вищезазначене, розвиток резильєнтності фахівця вимагає комплексного підходу, що поєднує стабілізацію поточного стану з глибинною проробкою особистісної історії та духовною орієнтацією, що в сукупності забезпечує професійне довголіття та психологічну зрілість. Слушною, на наш погляд, є позиція вчених [63], які визначають резилієнс як специфічну здібність та безперервний процес адаптивного подолання стресових факторів. Ключовим моментом у цьому трактуванні є спроможність суб'єкта зберігати стабільне психологічне та фізіологічне функціонування навіть під тиском деструктивних обставин. Ми поділяємо погляди дослідників [59], згідно з якими цей динамічний процес репрезентує собою акт «позитивної адаптації», що розгортається на тлі пережитих значних життєвих негараздів. Це дозволяє стверджувати, що резильєнтність виникає саме в момент зіткнення з викликом, активуючи приховані ресурси особистості.

Доречним у контексті нашої розвідки вбачається зауваження, що резильєнтність функціонує як активний механізм нівелювання деструктивного впливу травматичних подій. На наш погляд, надзвичайно важливою є теза, що цей процес спрямований на успішну психологічну «обробку» травмивних наслідків та свідоме уникнення негативних життєвих траєкторій [56]. Завдяки такій динаміці індивід отримує можливість не просто мінімізувати шкоду від стресу, а й трансформувати пережитий досвід у ресурс для подальшого розвитку, уникаючи ризикованих шляхів, що могли б завадити його самореалізації.

Паралельно з процесуальним баченням, резильєнтність обґрунтовано розглядається науковцями як складний механізм позитивної адаптації та захисний ресурс особистості. Сутнісно близькою для нас є думка [47], що резильєнтність виступає здатністю індивіда до конструктивного пристосування за результатами успішного подолання доленосних життєвих подій.

У такому ракурсі психологічна досліджуваний феномен постає як фундаментальна спроможність людини не лише чинити опір несприятливості, а й ефективно адаптуватися до мінливих умов травматичного середовища, перетворюючи виклики на сходинки особистісного зростання [60].

Важливим також вбачається зауваження, що резильєнтність виступає інтегральною особистісною характеристикою, яка виконує роль модератора в системі «особистість – середовище». Окреслене дозволяє індивіду суттєво пом'якшувати негативні наслідки стресового впливу, виступаючи своєрідним психологічним «буфером» між зовнішніми загрозами та внутрішньою цілісністю «Я» [59].

Таким чином, цей захисний механізм забезпечує не лише виживання в екстремальних умовах, а й стає надійним фундаментом для збереження психічного здоров'я та соціального благополуччя у довгостроковій перспективі.

Підсумовуючи теоретичний огляд, ми доходимо висновку, що резильєнтність інтегрує в собі властивості як неперервного процесу відновлення, так і стійкої системи психологічного захисту. Така поліаспектність дозволяє нам стверджувати, що розвиток резильєнтності є ключовою передумовою збереження особистісної ідентичності та успішної життєдіяльності в умовах сучасного нестабільного світу.

Отже, підсумовуючи вищевикладене, можемо констатувати, що резильєнтність інтегрує в собі властивості як динамічного процесу відновлення, так і стійкої особистісної структури, яка забезпечує адаптаційний потенціал. Таке багатогранне розуміння дозволяє нам стверджувати, що розвиток резильєнтності є

ключовою умовою збереження цілісності особистості в умовах сучасного мінливого соціуму.

У цілому про резильєнтність можемо зрозуміти відповідно до позицій Костюченко О., Бриль М., які резильєнтність пов'язують зі здатністю людини до подолання складних життєвих подій, а також відновленням після негативних впливів, спричинених стресом, кризовими станами або з огляду на насичені та незвичайні події у комунікативно-інформаційному просторі [11, с. 45].

Відповідно до позицій трактування, представлених словником Американської Психологічної Асоціації можемо стверджувати, що в трактуванні резильєнтності перевагу надають її визначенню як «процесу та результату, пов'язаного з успішною адаптацією особистості до складного життєвого досвіду, із застосуванням потенціалу розумової, емоційної та поведінкової гнучкості і пристосуванням до зовнішніх і внутрішніх викликів [65].

Із позицій клінічної психології важливе розуміння резильєнтності як здатності успішно адаптуватися до викликів, які можуть загрожувати функціонуванню, виживанню чи розвитку системи [66].

1.2. Особливості резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО у період навчання

Для резильєнтності – ключової здатності особистості до зберігання психологічної стабільності та відновлення внутрішньої рівноваги у відповідь на складні життєві ситуації характерним для розвитку і чутливим є період навчання у закладах вищої освіти, період здобуття фаху, що припадає на часові межі юнацького віку. У цей час студенти-юнаки та юнки, майбутні фахівці, переорієнтовують характер своєї життєдіяльності, розставляють нові пріоритети відповідно до віку та нових уподобань, виходить на перший план інша соціальна активність, викликана тим, що інтенсивно змінюються різні сторони їх життя:

фізіологічному дозріванню слідує ціннісних орієнтирів переорієнтовуються цінності, норми й установки, а нові соціальні ролі вимагають підвищеного рівня [36].

Разом із тим, юнаки та юнки у період навчання на здобуття фахової освіти схильні до підвищеної чутливості у відповідь на зовнішні впливи, а своєю чергою істотно впливає на динаміку розвитку внутрішніх ресурсів, у тому числі, здатність до резильєнтної поведінки. цілком солідарні з позицією, яку озвучує К.Крикля [36], що для юнацького віку характерна критичність у становленні професійної ідентичності, у формуванні самооцінки, окрім того життєвих планів і перспектив, що слідує за цим, здійснює вплив на рівень стійкості молоді у відповідь на стреси та негаразди.

Юнацькому віку, як періоду властиві напружені пошуки себе, за яких особистість як член соціуму з одного боку пробує адаптуватися до цього соціуму, а з іншого боку управляється у пошуках власної унікальності. З одного боку, за високого динамізму змін можливе посилення нестабільності особистості, а з іншого – відкриття молодій людині додаткових можливостей у розвитку такого важливого конструкту, як резильєнтність [73].

Відповідно до підходів, концентрованих навколо досліджень Germezy N. та Masten A. [55], розвиток резильєнтності в юнацькому віці пов'язують зі здатністю до збереження або відновлення адаптивних форм поведінки навіть не дивлячись на стресові фактори. За цими факторами можуть ховатися, як проблем в навчанні, так і сімейні конфлікти, а також серйозніші травматичні події. За свідченням і переконанням указаних науковців, важлива роль задля збереження психічного здоров'я молодих людей відведена наявним соціальним та міжособистісним ресурсам, до таких відносять підтримку з боку дорослих однолітків та освітнього, у даному випадку, простору.

Під час аналізу здобутків української психологічної науки ми виявили, що розумінню особливостей розвитку резильєнтності у період навчання, зокрема, в

юнацькому віці присвячені у праці Т. Титаренко, якою наголошується, що цьому періоду визначена визначальна роль як є особливому періоду у становленні життєвих домагань та у формуванні життєстійкості. З свідченням науковиці, саме цьому періоду характерні первинні зустрічі юнаків та юнок із великою кількістю ситуацій, що вимагають здійснювати вибір та скеровують молодих людей до несення відповідальності за прийняття рішень і наслідки цих рішень. Удача, ефективність, або навпаки невдача та розчарування внаслідок вирішення таких питань здатна значною мірою вплинути і на розвиток впевненості в собі, а відтак – на розвиток резильєнтності особистості [35].

Розглядаючи питання професійного становлення майбутніх фахівців, І. Бойченко слушно зауважує, що юнацький вік є сензитивним періодом для вибудовування стратегій професійної самоідентичності. Цей етап супроводжується не лише вибором фаху, а й глибоким усвідомленням власних ціннісних орієнтирів. На наш погляд, важливою є думка, що здатність молоді людини застосовувати конструктивні копінг-стратегії безпосередньо детермінує її майбутню професійну успішність та морально-психологічний стан у дорослому житті [15].

Продовжуючи цю лінію аргументації, Н. В. Перегончук [30] підкреслює, що резильєнтність виступає базовим фактором успішної адаптації студентів до освітнього середовища вищої школи. Ми згодні з позицією авторки, що експериментування молоді з різними формами діяльності може бути як джерелом стресу, так і потужним стимулом для саморозвитку, закладаючи фундамент майбутньої впевненості фахівця [50].

Особливої актуальності, на переконання Я. М. Раєвської [32], набуває розвиток емоційної компетентності в юнацтві. Оскільки цей вік характеризується високою емоційною лабільністю та амбівалентністю переживань, формування навичок саморегуляції стає критично важливою умовою для резильєнтної поведінки. Ми поділяємо погляди вченої щодо того, що усвідомлене ставлення до

власних реакцій дозволяє молодій людині значно краще інтегруватися у навчальне та професійне середовище [60].

набувати вираженого амбівалентного характеру. Водночас формування навичок емоційної саморегуляції дозволяє підліткам і молоді більш усвідомлено ставитися до своїх реакцій і краще адаптуватися до різних середовищ (сімейного, навчального, професійного) [60].

Слушно зауважує І. Дорош щодо розвитку резильєнтності в юнацькому віці, говорячи про його значну залежність від виховних стратегій у родині. При чому на цей процес, як позитивно, так і негативно впливає рівень опіки студента в дитячому та підлітковому віці: якщо це було представлено надмірним контролем чи гіперопікою то у молодій людині ще не було нагоди для самостійного подолання складнощів, що могло вплинути на її психологічну витривалість у процесі професійного становлення та подальшого життя та її недостатню сформованість [23]. Так само й, за повної відсутності підтримки чи за умови хронічного конфлікту у сімейному колі збільшується ризик до виникнення проявів дезадаптації і депресивного стану. Найсприятливіша стратегія, на думку науковця, це забезпечення такої моделі виховання, коли батькам під силу забезпечення певного простору для самостійного прийняття рішень, залишаючи при цьому відкритість до діалогу та допомоги. Наступним важливим чинником є підтримка з боку ровесників та освітнього середовища.

Аналізуючи детермінанти розвитку психологічної стійкості, неможливо оминати увагою роль соціального контексту, у якому перебуває молода людина. Слушною, на наш погляд, є позиція О. Г. Мельник [28], яка на основі проведених досліджень доводить, що наявність позитивних та змістовно глибоких соціальних зв'язків в освітньому середовищі (університеті чи коледжі) виступає базовим предикатом резильєнтності. Ми цілком поділяємо думку авторки, що активна участь юнацтва у спільних проектах, наукових гуртках та волонтерській діяльності

не лише розширює коло спілкування, а й сприяє формуванню стійкого почуття приналежності до спільноти.

Важливим для нашого дослідження вбачається зауваження, що саме соціальна підтримка та відчуття солідарності позитивно корелюють із рівнем індивідуальної резильєнтності. Юнаки та дівчата, які відчують емпатію, розуміння та безумовне прийняття з боку однолітків, демонструють значно вищу здатність до подолання вікових криз. На наш погляд, це пояснюється тим, що якісна міжособистісна взаємодія створює своєрідну «соціальну подушку безпеки», яка підвищує показники загального психологічного благополуччя та знижує рівень вразливості до стресорів [28].

Окрім соціальних чинників, фундаментальне значення для розвитку стійкості має когнітивний компонент, зокрема розвиток критичного мислення та здатності до глибокої рефлексії. Концептуально близькою для нас є позиція М. Е. Білової [14], згідно з якою інтраперсональні ресурси юнацтва значною мірою залежать від вміння особистості аналізувати власний досвід. Ми згодні з думкою вченої, що здатність до критичного переосмислення подій у юнацькому віці допомагає не лише вибудувувати адекватну та стабільну самооцінку, а й ефективно запобігати актуалізації руйнівних когнітивних патернів, таких як катастрофізація чи надмірне узагальнення негативу.

Доречним у межах нашої розвідки вбачається акцент автора на тому, що критичне мислення дозволяє особистості краще протистояти впливу кризових ситуацій через раціоналізацію та пошук конструктивних виходів. Учений справедливо підкреслює необхідність цілеспрямованого розвитку цих навичок безпосередньо у навчальному процесі. Нам імпонує запропонований підхід, який передбачає впровадження активних методів навчання: психологічних тренінгів, групових дискусій та ведення рефлексивних щоденників [14].

Таким чином, на основі аналізу праць зазначених дослідників, ми можемо констатувати, що психологічна готовність юнацтва до життєвих викликів є результатом інтеграції зовнішніх (соціальна інтеграція) та внутрішніх (когнітивна складність) ресурсів. Впровадження системних рефлексивних практик у поєднанні зі створенням сприятливого соціального клімату в освітніх закладах дозволяє суттєво підвищити адаптаційний потенціал молодих людей, готуючи їх до успішного функціонування в умовах невизначеності.

Узагальнюючи науковий доробок у цій галузі, ми можемо констатувати, що дослідниками виокремлено кілька засадничих концептуальних положень, які всебічно описують динаміку становлення резильєнтності в юнацькому віці. Першочерговою, на наш погляд, є теза про складну взаємодію біологічних, психологічних та соціальних детермінант [43].

Юність розглядається як специфічний сензитивний період, обтяжений суттєвими гормональними трансформаціями та інтенсивним фізичним розвитком. Саме в цей час підвищена тривожність, інтенсивні пошуки самоствердження та певні труднощі в емоційній саморегуляції можуть суттєво детермінувати процес вибудовування індивідуальних резильєнтних механізмів.

Доречною в контексті нашого дослідження є думка про те, що особистісні ресурси, зокрема самооцінка, відчуття самоефективності, а також наявність чітких життєвих цілей і смислів, виступають фундаментальними чинниками успішної адаптації молоді до нових соціальних ролей та життєвих викликів. Нам імпонує підхід Salovey P. та Mayer J. D. [68], які у своїх класичних працях довели наявність тісного кореляційного зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та загальною психологічною стійкістю особистості. Автори переконливо обґрунтовують, що саме в юнацькому віці закладається базис для здатності до тонкої емоційної диференціації та емпатії. Ми поділяємо позицію дослідників, що ці компетенції можна розвивати цілеспрямовано, оскільки вони дозволяють молодим людям конструктивно реагувати на деструктивні зовнішні впливи. На практичному рівні це виявляється у

здатності зберігати емоційну рівновагу під тиском критики, вчасно ідентифікувати сигнали психологічного напруження та вибудовувати гармонійні взаємини з однолітками й викладачами [58].

Варто зауважити, що в науковій літературі акцентується увага на значних коливаннях рівня резильєнтності в юності залежно від індивідуально-типологічних особливостей (темпераменту, характеру) та зовнішніх чинників (мікросоціуму, сім'ї, освітнього закладу) [30].

Слушною, на наш погляд, є думка Коваленко Т., яка стверджує, що особистості екстравертного типу часто мають перевагу у формуванні резильєнтності завдяки розвиненим соціальним компетенціям та високій емоційній гнучкості. Водночас нам близька позиція авторки щодо інтровертів, які здатні акумулювати внутрішню стійкість через рефлексію та духовний розвиток, хоча й потребують додаткової зовнішньої підтримки через меншу соціальну активність [30].

Важливим для нашого дослідження вбачається зауваження І. Зязюна, який відводить ціннісно-смысловій сфері провідні ролі у формуванні особистості в юнацькому віці. Ми згодні з позицією вченого, що життєва позиція юнацтва може бути визначена не тільки серед зовнішнього оточення, а й у глибоко інтимних духовних устремліннях. За умови наявності у системі цінностей особистості вираженого і конструктивного характеру, індивід орієнтується не на прояви агресії чи пасивного уникнення проблем, а на пошук виходу через творчість, соціальну взаємодію, а також прагне залучитися в суспільно корисну діяльність [25].

Узагальнюючи вище зазначене, ми можемо виділити такі ключові особливості розвитку резильєнтності в юнацькому віці:

Домінантна роль соціального середовища: критична значущість підтримки з боку родини, ровесників та освітніх інституцій у поєднанні з позанавчальною активністю.

Сензитивність до емоційної грамотності: саме в цей період відбувається «відшліфовування» способів реагування на критику та соціальну оцінку [68].

Синтез когнітивних та емоційних стратегій: інтеграція навичок критичного мислення та рефлексії з методами емоційної регуляції забезпечує гнучкість поведінки в умовах стресу [14].

Ціннісна самодетермінація: формування внутрішнього етичного стрижня, що слугує опорою в процесі набуття стійкості.

Нам імпонує думка, що юнацький вік слід розглядати не лише як період ризиків, а й як простір колосальних можливостей для особистісного зростання. Зіткнення з життєвими труднощами дозволяє молоді накопичувати унікальні «психологічні ресурси», розвивати креативність та здатність до пошуку альтернативних рішень [60]. Ми переконані, що за умови системної підтримки з боку батьків та освітян, юнацька особистість отримує реальний шанс зміцнити свою психологічну архітектуру для успішної інтеграції в доросле життя [41].

На практиці це зумовлює необхідність впровадження комплексних програм профілактики стресу та розвитку емоційної грамотності. Аналіз міжнародного досвіду дає підстави стверджувати, що системний підхід до формування резильєнтності в закладах освіти дозволяє молоді бути більш адаптованою та менш схильною до деструктивної поведінки [28].

Особливої актуальності це набуває в умовах цифровізації. На наш погляд, важливо акцентувати увагу на дуалістичності цифрового простору [19]. З одного боку, віртуальна взаємодія створює нові канали соціальної підтримки, проте з іншого — несе загрози у формі кібербулінгу та маніпуляцій. Тому ми поділяємо позицію дослідників щодо необхідності навчання молодих людей навичкам медіагігієни та встановлення здорових меж між віртуальним і реальним життям як невід'ємного компоненту сучасної резильєнтності.

У сучасному науковому дискурсі панує консенсус щодо того, що резильєнтність є багатовимірним конструктом. На наш погляд, це зумовлює необхідність детального аналізу її функціонально-структурних характеристик, які в сукупності забезпечують цілісність особистості під тиском несприятливих обставин.

Ми поділяємо думку вчених, що архітектура резильєнтності включає конструкти, які пов'язані між собою та представлені:

1. Емоційною регуляцією, що виявляється у здатності суб'єкта до усвідомленого управління власними афективними станами. Важливим для нашого дослідження вбачається зауваження, що ефективна регуляція не дозволяє емоціям деструктивно впливати на поведінкові акти, забезпечуючи внутрішню зібраність і когнітивну продуктивність у стресогенному середовищі.
2. Когнітивними характеристиками, спираються на фундамент позитивного мислення та когнітивної гнучкості. Нам імпонує підхід, згідно з яким оптимізм розглядається не як ілюзорне сприйняття дійсності, а як стратегічний погляд на майбутнє. Гнучкість мислення при цьому дозволяє оперативно змінювати переконання та підходи відповідно до вимог ситуації, що є запорукою адаптивного вирішення проблем.
3. Соціальними характеристиками, що свідчать, що резильєнтність неможлива без зовнішніх опор, зокрема соціальної підтримки та розвиненої емпатії. Доречною в контексті нашої роботи є теза, що наявність розгалужених соціальних мереж надає особистості як емоційний ресурс, так і практичну допомогу. Емпатійність, у свою чергу, сприяє формуванню якісних міжособистісних стосунків, які виступають додатковим захисним фактором.
4. Особистісними якостями, які мають за своє ядро адекватну самооцінку та високий рівень самоефективності. Ми згодні з позицією, що впевненість у власних потенційних можливостях та віра у здатність успішно виконувати поставлені завдання є тими внутрішніми важелями, які активізують вольові зусилля під час кризи.
5. Мотиваційними характеристиками, які виявляються через виражену цілеспрямованість та домінування внутрішньої мотивації. На наш погляд, здатність знаходити внутрішні джерела натхнення дозволяє індивіду зберігати вірність

власним ідеалам і продовжувати рух до довгострокових цілей, попри численні перешкоди.

6. Поведінковими характеристиками, які реалізуються через впровадження адаптивних копінг-стратегій, таких як стратегічне планування та активний пошук ресурсів. Слушною вбачається думка, що проактивний підхід до життя — ініціативність та готовність брати відповідальність за наслідки своїх дій — є вирішальним фактором трансформації стресової ситуації на досвід подолання.

Духовними та екзистенційними характеристиками, пов'язаними зі здатністю до сенсотворення. Ми поділяємо погляди дослідників, що наявність глибоких життєвих смислів надає людині надзвичайну екзистенційну силу, яка стає вирішальною у найбільш критичні моменти буття.

Таким чином, на основі аналізу вищезазначених характеристик, ми можемо стверджувати, що резильєнтність — це не просто сума окремих рис, а складна системна організація особистості. Кожен із виокремлених компонентів підсилює інші, створюючи надійний каркас для психологічного виживання та подальшого акмеологічного розвитку суб'єкта. [19]

Тож у цьому контексті дозволимо собі бути солідарними з М. Мініним даючи визначення юнацькій резильєнтності як багатовимірному конструкту, представленому синтезом емоційної, когнітивної, поведінкової та соціальної складової. Такі складові та компоненти забезпечують, передусім, здатність до ефективного реагування на стрес, знаходження внутрішніх та зовнішніх ресурсів, а також схильність до особистісного та професійного росту.

Таким чином, окреслене забезпечує молодій людині простір для своєрідного «загартовування» під час складних обставин задля вступання в дорослу буденність з більшим оптимізмом, маючи більшу психологічну зрілість, впевненість у собі. Разом із тим, позаяк юнацькому періоду властиві одні з найважливіших у формуванні характеру та формування ціннісних орієнтацій особистості, необхідна інтеграція зусиль родини, навчального середовища разом з

його суб'єктами освітнього процесу, а також таких фахівців, як психологи, педагоги, соціальні працівники, при цьому їх зорієнтованість має бути зосереджена не лише на власне освітньому процесі, а й на створенні для сприяння побудови позитивного світогляду, зорієнтовані на розвиток емпатії, толерантності та навичок конструктивної взаємодії. Такі умови здатні розкрити у юнаків та дівчат резильєнтність найбільшою, найповнішою мірою задля реалізації свій потенціалу молодій людині як основи її успішної особистісної та соціальної самореалізації в майбутньому.

1.3. Особистісні та середовищні детермінанти резильєнтності

Аналізуючи сучасний стан розробки психотехнологій роботи з резильєнтністю особистості, необхідно акцентувати увагу на доробку Г. Річардсона. Базуючись на власній процесуальній моделі, автор пропонує специфічний підхід, орієнтований на детальну ідентифікацію індивідуальних вроджених факторів стійкості клієнта з метою їх подальшої актуалізації та вдосконалення. Нам імпонує думка автора щодо необхідності інтеграції у корекційний процес психоедукаційних процедур. Доречним у межах нашої розвідки вбачається акцент вченого на ретроспективному аналізі дитячого досвіду, пошуку ресурсних спогадів, а також розвитку довіри до власної інтуїції, благородства та альтруїстичних інтенцій як фундаментальних опор життєстійкості [67].

Окремої уваги заслуговують методичні рекомендації Американської асоціації психології, які пропонують практичний інструментарій для зміцнення резильєнтності через низку стратегічних кроків. Ми цілком поділяємо позицію, згідно з якою індивіду слід уникати стратегії дистанціювання від складних проблем, натомість формуючи реалістичні очікування та здійснюючи превентивну оцінку потенційних труднощів. Важливою в контексті нашого дослідження є теза про прийняття непередбачуваності життя та встановлення проміжних цілей для подолання криз. Особливо слухною вбачається рекомендація щодо використання

нарративних технік, зокрема ведення щоденників для структурування думок про травматичні чи стресові події, що сприяє глибшій рефлексії [65].

На відміну від вищезазначених підходів, К. Осборн у власній програмі відновлення резильєнтності зміщує фокус на ресурсний потенціал особистості. Нам імпонує підхід вченої, яка пропонує концентруватися на зміцненні внутрішніх опор людини, що дозволяє суттєво підвищити рівень її стійкості, замість традиційного акцентування на деструктивних станах, таких як ПТСР чи професійне вигорання [55]. Важливим складником цієї концепції є визнання сім'ї як базового інституту психосоціального розвитку, що виступає своєрідним «універсальним ключем» до гармонійної взаємодії індивіда з оточуючим середовищем.

Доречною в контексті обґрунтування нашої програми є модель К. Падескі та К. Муні [56]. Концептуально близькою для нас є ідея про те, що людина має вчитися розпізнавати власні сильні сторони та на їх основі вибудовувати стійкі когнітивні переконання та патерни поведінки. Поділяємо погляди дослідників щодо поетапності цього процесу: від пошуку ресурсів до практичного втілення індивідуальної моделі резильєнтності в життя. Цей підхід базується на важливому твердженні, що кожен індивід володіє певними резильєнтними якостями, які проявляються у повсякденності, а завдання психолога полягає у допомозі клієнту усвідомити ці риси та навчитися опиратися на них у складних ситуаціях. Схожу спрямованість має і SB CBT-модель (Strengths-Based CBT), яка орієнтована на розвиток внутрішньої архітектури стійкості для запобігання депресивним та тривожним розладам.

Слушною, на наш погляд, є думка І. М. Дорош [23] про залежність резильєнтності від сімейних виховних стратегій. Нам імпонує підхід авторки, яка застерігає проти надмірного контролю та гіперопіки, що позбавляють юнацтво можливості самотійного долати перешкоди. Натомість оптимальною вважається модель, де батьки створюють безпечний простір для діалогу, одночасно надаючи молодій людині автономію у прийнятті рішень. Цю думку доповнюють результати

розвідок О. Г. Мельник [43], згідно з якими наявність позитивних соціальних зв'язків у академічному середовищі та участь у спільних проєктах суттєво підвищують рівень психологічної стійкості через формування почуття соціальної приналежності.

Концептуально важливою для нас є теза М. Е. Білової [14] про когнітивний компонент резильєнтності, зокрема про роль критичного мислення та рефлексії. Ми згодні з позицією дослідника, що здатність до глибокого самоаналізу допомагає уникати деструктивних когнітивних патернів та вибудовувати адекватну самооцінку. Впровадження таких методів, як рефлексивні щоденники та тренінги, у навчальний процес сприяє суттєвому зміцненню готовності юнаків і дівчат до життєвих викликів [14].

У межах нашої розвідки резильєнтність розглядається як багатогранна здатність особистості до відновлення, яка детермінована широким спектром соціокультурних факторів [62]. Нам імпонує думка, що ефективність внутрішніх ресурсів людини не є ізольованою, а значною мірою залежить від культурних, економічних та політичних умов функціонування суспільства [38]. Поділяємо погляди N. Gernsey та A. Masten [75] про те, що кожна культура задає специфічні патерни реагування на кризи. Так, у колективістських громадах резильєнтність підживлюється через солідарність, тоді як в індивідуалістичних культурах акцент зміщується на автономну здатність індивіда до самодопомоги [62, 70].

Доречною в контексті нашого дослідження є позиція щодо ролі духовних та релігійних громад як джерел посттравматичного зростання [5, 6]. Релігійні обряди та духовні цінності часто стають для людини тим смисловим підґрунтям, яке дозволяє зберегти віру в майбутнє [1]. Проте, як зауважує І. А. Зязюн [25], критично важливим є саме конструктивний характер інтерпретації цих цінностей. Ми згодні з позицією О. Романчука [62], що в умовах військових конфліктів чи масштабних криз може актуалізуватися колективна резильєнтність, яка базується на національній консолідації та традиціях взаємодопомоги.

Важливим для нашого дослідження вбачається зауваження Т. Коваленко [30] стосовно впливу гендерних стереотипів на способи подолання стресу. Очікування суспільства щодо «прийнятних» емоційних реакцій чоловіків і жінок можуть як стимулювати, так і блокувати розвиток стійкості. Аналогічно, медіасередовище через трансляцію певних образів «сильної особистості» суттєво впливає на установки індивідів [19, 53]. На наш погляд, слушною є думка про необхідність розвитку «медійної резильєнтності» — здатності критично фільтрувати контент для захисту від токсичної інформації [18].

На наш погляд, не можна оминати увагою індивідуально-біологічні особливості особистості. Ми поділяємо погляди І. Ф. Аршави [5, 6] про те, що тип темпераменту (наприклад, мобільність реакцій сангвініка чи глибина переживань меланхоліка) безпосередньо впливає на швидкість відновлення після стресу. Водночас, доречною в контексті нашої роботи є думка С. М. Кондратюк [33] про роль локусу контролю: особи із внутрішнім вектором контролю демонструють вищу стійкість, оскільки схильні брати на себе відповідальність за зміни у своєму житті.

На наш погляд, надзвичайно важливою детермінантою продуктивної життєдіяльності є оптимістичні стани, які формують специфічний ресурсний емоційний фон особистості [132]. З огляду на це, ми розглядаємо оптимізм як соціально цінну особистісну якість, цілеспрямоване підсилення якої в процесі розвитку резильєнтності вбачається цілком доцільним та обґрунтованим. У нашому дослідженні ми спираємося на концептуальні положення Ч. Карвера та М. Шейера, де оптимізм інтерпретується як стабільна особистісна характеристика, що репрезентує систему узагальнених позитивних очікувань від майбутнього [82].

Нам імпонує трактування авторів, згідно з яким «оптимістичність-песимістичність» є єдиним біполярним конструктом. Це дозволяє чітко диференціювати поведінкові патерни: якщо песимізм корелює з нейротизмом та негативним афектом, то оптимізм виступає проявом екстравертованості та

позитивного ставлення до життя. Ми поділяємо думку дослідників [48], що песимісти є менш активними у взаємодії із зовнішнім світом, тоді як оптимізм, як віра у щасливий вихід зі складних обставин, стає потужним чинником індивідуальної резильєнтності.

Вагомим фактором зміцнення стійкості особистості доцільно визначити самоєфективність. Згідно з класичним визначенням А. Бандури, цей феномен є не просто особистісною рисою, а складним когнітивним механізмом, що дозволяє людині аналізувати власні здатності та детермінувати майбутню поведінку [16]. Концептуально близькою для нас є теза, що вискоєфективні особистості не лише передбачають майбутнє, а й активно конструюють його.

На нашу думку, самоєфективність слід розглядати як сукупність суджень індивіда про власну здатність організувати та реалізувати низку дій для досягнення поставлених результатів [74]. Самоєфективні особистості, на переконання А. Бандури, відзначаються високим рівнем самоорганізації, ініціативності та саморегуляції. Саме такий прогностичний характер самоєфективності уможливорює успішне подолання труднощів у складних життєвих ситуаціях, що робить її невід'ємним компонентом резильєнтності.

Смисложиттєва сфера та духовні цінності як фундамент резильєнтності.

Ще одним фундаментальним чинником, що потребує детального розгляду, є осмисленість життя. Вона виступає мірою розвиненості смисложиттєвих орієнтацій у структурі особистості. Смисложиттєва сфера, на наш погляд, є цілісною системою психічних утворень свідомості, яка стає підґрунтям для формування цінностей, установок та духовної активності людини [61]. Ми згодні з позицією дослідників [51, 49], що особистісні смисли визначають життєву перспективу та відображають ставлення суб'єкта до об'єктів його діяльності.

Доречним у межах нашої розвідки вбачається аналіз функціонального призначення смислової сфери, яке виявляється у: осягненні індивідуальних життєвих прагнень. Прийнятті культурних та екзистенційних цінностей у

конкретних учинках. Рефлексивному світобаченні та впорядкуванні власної поведінки. Розумінні зв'язку між мисленнєвою активністю та системою пріоритетів. Формуванні чітких переконань щодо доцільності обраних моделей життя. Здатності до глибокої саморефлексії [61].

Важливо підкреслити, що смисложиттєві орієнтири виступають критеріями виокремлення позиції індивіда стосовно значущих подій у світі. Осмисленість життя постає своєрідною «план-картою» дій особистості, детермінуючи її цілі та домагання. Нам імponує думка [53], що смислова сфера виконує функцію об'єктивації свідомості, дозволяючи людині коригувати ті життєві смисли, які допомагають чинити опір стресовим чинникам.

Окремої уваги у контексті розвитку резильєнтності заслуговують духовні цінності. Вони за своєю суттю є конструктивними ідеалами та високодуховними мотивами, що спрямовують людину до самовдосконалення [24, 39, 55]. Духовні цінності виконують регулятивну та організаційну функції, задаючи вектор існування людини. Слушною, на наш погляд, є теза, що система таких цінностей відіграє провідну роль в адаптації особистості під час соціокультурних трансформацій суспільства [24, 43, 100].

Резюмуючи викладене, варто наголосити, що духовні цінності забезпечують соціальну інтеграцію та сприяють вибору схвалюваних моделей поведінки в критичних ситуаціях. Ключовим результуючим фактором у цій системі є стресостійкість — здатність індивіда самотійно долати перешкоди на шляху до саморозвитку. На наш погляд, резильєнтна особистість має бути емоційно стабільною, здатною до саморегуляції та самокорекції власних станів, що дозволяє мінімізувати деструктивний вплив емоційних реакцій у різноманітних умовах життєдіяльності.

Підсумовуючи, слід зазначити, що резильєнтність є результатом гармонійної взаємодії внутрішнього потенціалу (рефлексія, самооцінка, емоційний інтелект) та потужних зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, культурні орієнтири, державна

політика) [1, 34, 38]. Нам імponує інтегративний підхід Т. М. Титаренко [35], яка пропонує аналізувати життєстійкість як динамічний результат тривалої взаємодії індивіда з соціумом, де кожна соціальна інституція – від сім'ї до держави – відіграє свою роль у зміцненні чи послабленні механізмів психологічного відновлення. Варто зупинитися на тому, особистісні та соціальні детермінанти резильєнтності тісно переплітаються та взаємодоповнюють одна одну, як зовнішні та внутрішні ресурси резильєнтності .

У такому контексті варто вести мову про певну синергію соціального середовища, особистісних характеристик індивіда, а також про інтеграцію різнорівневих підходів до підтримки та розвитку резильєнтності, що є триєдиним актуальним завданням на стику наук про людину, як-то: психологія, педагогіка, соціальна робота і публічне управління.

Висновки до першого розділу

У першому розділі на основі теоретичного аналізу наукових джерел отримано такі результати:

Узагальнено наукові підходи до розуміння феномену резильєнтності, яку визначено як складну динамічну здатність особистості зберігати психологічну стабільність та успішно адаптуватися в умовах стресу. Доведено, що резильєнтність не є статичною рисою, а розвивається через взаємодію внутрішніх ресурсів та зовнішніх чинників.

Визначено, що період професійної підготовки майбутніх вихователів ЗДО співпадає з юнацьким віком, який є сензитивним для формування механізмів психологічної стійкості. Встановлено, що специфіка майбутньої професії (висока емоційна відповідальність, інтенсивність міжособистісної взаємодії) вимагає від студента не лише знань, а й розвиненої здатності до саморегуляції та відновлення.

Охарактеризовано ключові детермінанти резильєнтності, серед яких виділено особистісні (оптимізм, самоефективність, життєстійкість) та середовищні

(соціальна підтримка, умови навчання, ритми природного довкілля). Обґрунтовано, що інтеграція цих детермінант є підґрунтям для формування успішної професійної ідентичності майбутнього педагога.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО

2.1. Огляд та обґрунтування методик емпіричного дослідження

Організуючи дослідження, Для забезпечення високого рівня вірогідності та репрезентативності результатів нашого дослідження, ми застосували комплексний діагностичний підхід. На наш погляд, поєднання якісних та кількісних стратегій дозволяє не лише зафіксувати статистичні показники, а й розкрити глибинні психологічні механізми формування резильєнтності в юнацькому віці.

У межах дослідно-експериментальної роботи нами було залучено такі основні емпіричні методи: спостереження, бесіда та тестування.

Щодо методу спостереження, то в нашому дослідженні цей метод посідає чільне місце, оскільки він дозволив отримати безпосередні якісні дані щодо поведінкових проявів респондентів у різних ситуаціях життєдіяльності. Важливим для нашої роботи вбачається зауваження, що саме включене спостереження дало змогу зафіксувати «живі» реакції на стресові чинники, виявити специфіку невербальної комунікації та характерні зовнішні ознаки прояву резильєнтності (або її дефіциту) в умовах академічного середовища.

До методу бесіди ми звернулися, використовуючи як інструмент, спрямований на поглиблене вивчення внутрішнього світу респондентів, дослідження їхньої суб'єктивної картини світу та когнітивних оцінок значущих життєвих подій.

Ми переконані, що бесіда дозволяє вийти за межі стандартизованих відповідей і виявити унікальні індивідуальні стратегії подолання складних обставин. Доречною в контексті аналізу є теза, що цей метод сприяв визначенню реального психологічного ресурсу особистості, який часто залишається латентним під час звичайного анкетування.

Метод у тестуваннями виділили провідне місце. Виступаючи основним інструментом кількісного аналізу, тестування забезпечило нас об'єктивними даними, необхідними для подальшої статистичної обробки.

На нашу думку, застосування стандартизованих методик є критично важливим для верифікації рівнів резильєнтності, інтенсивності стресових переживань та виявлення ознак психологічного дистресу. Це дозволило перевести суб'єктивні переживання респондентів у площину вимірюваних параметрів, що підлягають порівняльному аналізу.

У контексті вирішення завдань емпіричного дослідження вважаємо за потрібне спершу презентувати опис використаних методик.

Тож, із метою вивчення резильєнтності особистості майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти нами було підібрано такий комплекс психодіагностичних методик: які дозволяють системно підійти до вивчення резильєнтності досліджуваного контингенту.

2.2. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10/25)

Шкала резильєнтності Коннор-Девідсона (CD-RISC-25) містить 25 пунктів [85]. Крім того, ван дер Валт разом із групою вчених розробили власну версію опитувальника CD-RISC-25, що також містить 25 тверджень.

Таблиця 2. 1.

Шкала Резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25 / CD-RISC-10)

Характеристика	Опис
Автори	Кетрін Коннор (Kathryn M. Connor) та Джонатан Девідсон (Jonathan R. T. Davidson)
Вимірює	Загальний рівень резильєнтності (життєстійкості) — здатність індивіда справлятися з несприятливими життєвими ситуаціями та адаптуватися до них.
Ключові Фактори	Зазвичай виділяють 5 факторів (у повній версії): Особиста компетентність, Високі стандарти та Наполегливість; Довіра до інстинктів, Толерантність до негативних афектів; Позитивне прийняття змін та Міцні стосунки; Контроль; Духовний вплив.
Переваги	Висока надійність та валідність. Широко використовується у клінічній та загальнопсихологічній практиці. Існує коротка версія (CD-RISC-10) для швидкої діагностики.
Значення для ЗДО	Оцінює наявність внутрішнього ресурсу студента для протистояння професійному стресу, конфліктам та вигоранню.

1. Я можу пристосуватися до змін.
2. У мене є близькі та надійні стосунки.
3. Іноді доля або Бог можуть допомогти мені.
4. Я можу впоратися з будь-якою ситуацією, що виникає.
5. Минулі успіхи додають мені впевненості перед новими викликами.
6. Я намагаюся бачити світлий бік речей, коли стикаюся з труднощами.
7. Вміння справлятися зі стресом робить мене сильнішим.
8. Я не здаюся легко після невдач.
9. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, незважаючи на перешкоди.
10. Коли я перебуваю під тиском, я зберігаю спокій і зосередженість.
11. Я вірю, що можу впоратися з емоційним болем.
12. Під час стресу я знаю, де шукати допомоги.
13. Я відчуваю, що можу контролювати своє життя.
14. Я люблю виклики, бо вони стимулюють мене до росту.

15. Я докладаю максимум зусиль незалежно від того, якими є шанси на успіх.
16. Я пишаюся своїми досягненнями.
17. Я вважаю себе сильною людиною.
18. Я можу приймати важкі рішення.
19. Я можу знайти вихід у ситуації, коли інші здаються.
20. Я маю сильне відчуття мети в житті.
21. Я відчуваю, що контролюю результати своїх дій.
22. Я не дозволяю невдачам зламати мене.
23. Я маю гарне почуття гумору, яке допомагає мені в стресі.
24. Я швидко відновлююся після хвороби чи поранення.
25. Я знаю, хто я є насправді.

Студенти мали оцінювати кожне твердження за 5-бальною шкалою: 0 — зовсім неправда; 1 — рідко правда; 2 — іноді правда; 3 — часто правда; 4 — майже завжди правда.

2.3. Методика: Коротка Шкала Резильєнтності Сміта (BRS)

Таблиця 2.2.

Коротка Шкала Резильєнтності (Brief Resilience Scale - BRS)

Характеристика	Опис
Автори	Б. Сміт (B. W. Smith) та колеги (2008)
Вимірює	Здатність до "пружинності" (resilience) — швидкість, з якою індивід відновлюється після стресу або труднощів. Фокусується на відновленні, а не на опорі.
Особливості	Складається лише з 6 пунктів. Включає як прямі, так і зворотні твердження, що підвищує точність.
Переваги	Дуже економічна (швидка), високо надійна для вимірювання динаміки відновлення.
Значення для ЗДО	Допомагає виявити студентів, схильних до тривалої румінації та накопичення втоми , що є прямим фактором ризику вигорання у вихователів.

Тут студенти мали вказувати ступінь згоди від 1 (категорично не згоден) до 5 (повністю згоден). *Примітка: Пункти 2, 4, 6 є зворотними (рахуються навпаки)*

1. Я швидко відновлююся після важких часів.
2. Мені важко оговтатися після стресових подій.
3. Мені не потрібно багато часу, щоб оговтатися від невдачі.
4. Мені важко переживати складні ситуації в житті.
5. Я зазвичай проходжу через важкі часи з невеликими труднощами.
6. Мені потрібно багато часу, щоб відновити рівновагу після стресу.

2.4. Методика Діагностики Життєстійкості (Hardiness Survey) Мадді (C. Maddi)

. Методика діагностики життєстійкості С. Мадді що діагностує параметри включеності у життя, контролю за результатами життя та прийняття ризику як параметрів життєстійкості особистості. Методика Мадді (Hardiness Survey) є

класичним інструментом і вимірює життєстійкість як цілісну установку особистості, що складається з трьох компонентів:

Таблиця 2.3.

Методика Діагностики Життєстійкості (Hardiness Survey) (С. Мадді)

Включеність (Commitment)	Контроль (Control)	Виклик (Challenge).
-------------------------------------	---------------------------	----------------------------

3. Тест життєстійкості С. Мадді (Representative Items) представляє собою опитувальник із 45 пунктів.

Ключові твердження ранжовані за трьома шкалами:

- **Включеність:** "Я отримую задоволення від того, чим займаюся", "Я відчуваю себе частиною того, що відбувається навколо".
- **Контроль:** "Я вірю, що можу змінити результат подій своїми зусиллями", "Якщо я наполегливо працюю, я можу досягти чого завгодно".
- **Виклик:** "Зміни в житті — це можливість дізнатися щось нове", "Я віддаю перевагу складним завданням, ніж рутинним".

2.5. Методика Діагностики Професійної Адаптованості (МДПА)

Методика діагностики професійної адаптованості (МДПА), яка нами адаптована, ураховуючи особливості майбутнього професійного середовища в ЗДО, для оцінки готовності до професії вихователя.

Таблиця 2.4.

Характеристика	Опис
Вимірює	Професійну адаптованість — здатність індивіда успішно пристосовуватися до вимог, умов та специфіки майбутнього робочого місця (у нашому випадку – ЗДО).
Ключові Аспекти	Залежно від модифікації, оцінює: Задоволеність професією, Соціальну інтеграцію (взаємодія з колективом, керівництвом), Емоційний комфорт та Готовність до подолання професійних труднощів .
Значення для ЗДО	Є містком між внутрішнім ресурсом (<u>резильєнтністю</u>) та зовнішньою поведінкою. Висока адаптивність означає високу ймовірність успішного «входження в професію» та зниження ймовірності конфліктів.

5. Методика професійної адаптованості (МДПА)

Для майбутніх вихователів зазвичай використовуються твердження, орієнтовані на професійне середовище:

1. Я впевнений, що зможу знайти спільну мову з будь-якою дитиною.
2. Робота в галасливому дитячому колективі не лякає мене.
3. Я боюся критики з боку досвідчених колег або адміністрації (зворотне).
4. Я вважаю, що вибір професії вихователя був правильним.
5. Я впевнений, що зможу конструктивно спілкуватися з батьками вихованців

2.6. Шкала Самооцінки Стресостійкості Вілліансона (Williamson Stress Resilience Inventory)

Таблиця 2.5.

**Шкала Самооцінки Стресостійкості Вілліансона
(Williamson Stress Resilience Inventory)**

Характеристика	Опис
Вимірює	Суб'єктивну самооцінку індивідом своєї здатності справлятися зі стресом, труднощами та травматичними подіями.
Особливості	На відміну від об'єктивних шкал <u>резильєнтності</u> (CD-RISC), ця методика фіксує, як людина САМА оцінює свою стійкість. Це є важливим показником <u>самоефективності</u> .
Ключовий Аспект	Суб'єктивна оцінка часто є важливішою за об'єктивний показник, оскільки саме віра у свої сили (<u>самоефективність</u>) спонукає людину до дії у стресі.
Значення для ЗДО	Низька самооцінка <u>стресостійкості</u> може спричинити уникнення складних ситуацій та пасивність навіть за наявності об'єктивних ресурсів. Це ключова точка впливу для психокорекції.

Це швидкий тест, де студенти відмічали, як часто вони відчують таке:

1. Я відчуваю, що можу впоратися з неочікуваними подіями.
2. Я впевнений у своїй здатності вирішувати особисті проблеми.
3. Я відчуваю, що справи йдуть так, як я запланував.
4. Я відчуваю себе переможеним, коли стикаюся з великими труднощами (зворотне).
5. Я вмію контролювати свої роздратування в повсякденному житті.

Висновки до другого розділу 2

У другому розділі представлено методичне обґрунтування комплексу діагностичного інструментарію дослідження, що дає змогу нам зробити такі висновки:

Обґрунтовано необхідність застосування системного підходу до діагностики резильєнтності майбутніх вихователів. Сформовано діагностичну батарею, яка дозволяє оцінити стан об'єкта дослідження на трьох рівнях: загально психологічному, структурно-функціональному та суб'єктивно-професійному.

Представлено змістовну характеристику підібраних методики:

CD-RISC — для оцінки загального рівня резильєнтності;

BRS — для вимірювання швидкості психологічного відновлення («пружинності»);

Тест С. Мадді — для аналізу структурних компонентів життєстійкості (включеності, контролю, виклику);

Шкала Вілліансона — для виявлення рівня суб'єктивного сприйняття власної стресостійкості;

МДПА — для оцінки готовності до професійної адаптації в умовах ЗДО.

Авторами доведено, що поєднання цих інструментів забезпечує репрезентативність емпіричних даних та дозволяє виявити кореляційні зв'язки між особистісними ресурсами студента та його професійною впевненістю. Методичне обґрунтування окресленого інструментарію дасть можливість валідно та комплексно дослідити психологічні особливості резильєнтності майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти серед респондентів відповідно бази практики.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО

3.1. Організація емпіричного дослідження

За основну мету на емпіричному етапі дослідження було взято вивчення рівня резильєнтності майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти, при цьому поза увагою не залишалося урахування умов сучасних соціально-економічних і психологічних викликів. Дослідження проводили, акцентуючи на визначенні взаємозв'язків між рівнем резильєнтності та показниками психологічного стресу, сприйнятті стресових ситуацій та загальним емоційним станом молоді-майбутніх фахівців, осіб у віком 18-22 роки.

Емпіричне проводилося на базі Національного університету «Полтавська політехніка» Юрія Кондратюка у місті Полтаві.

Вибірка серед здобувачів становила 45 осіб переважно представниць жіночої статі, оскільки респондент чоловічої статі був представлений однією особою і статистичної значущості у гендерному розрізі не становив. Учасники дослідження за віком переважно відповідали віковим межам від 18 до 22 років, що релевантно періоду юнацького віку, який є критичним для формування резильєнтності і розвитку механізмів адаптації, професійної адаптації.

Час проведення дослідження охопив період двох фахових практик на базі «Полтавської політехніки» (Юрія Кондратюка) протягом вересня-листопада 2025 року, що, як відомо, припало на час воєнних умов в Україні. Ця обставина суттєво впливає на психологічний стан українців різного віку та фаху, у тому числі наших респондентів, що підтвердило актуальність дослідження рівня їхньої резильєнтності. Учасників було залучено до констатувального, а згодом, і формувального етапу дослідження на добровільній основі з дотриманням етичних норм проведення психологічних досліджень, включаючи інформовану згоду на участь і забезпечення конфіденційності отриманих даних.

Таблиця 3.1

Розподіл відсотків за рівнями резильєнтності відповідно до результатів за всіма методиками

Рівень	Відсоток
Високий	15%
Середній	55%
Низький	30%

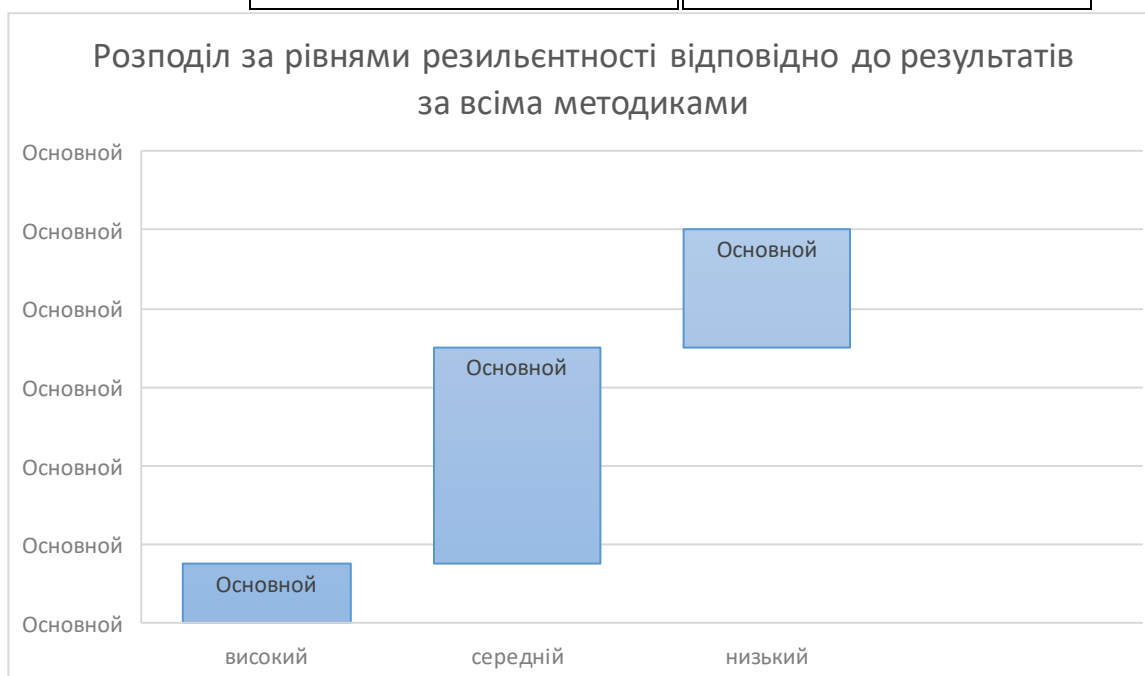


Рис. 3.1. Розподіл відсотків за рівнями резильєнтності відповідно до результатів за всіма методиками

Аналізуючи результати дослідження у межах нашої вибірки (45 студентів), можемо констатувати, що в зоні «Високої резильєнтності» (15% студентів)

Це майбутні «лідери» в освіті. Їхні відповіді на питання CD-RISC («Я можу знайти вихід, де інші здаються») та МДПА («Я знайду мову з будь-якою дитиною») свідчать про:

Емоційну зрілість: Вони сприймають роботу в ЗДО не як «каторгу», а як творчий виклик.

Стабільність: Їхній білий вірш у вправі з листям наповнений впевненістю та світлом.

2. Зона "Середньої резильєнтності" (близько 50-55% студентів)

Це «золота середина». Вони мають потенціал, але він ситуативний.

Ризик: У стані спокою вони працюють чудово, але в умовах конфлікту з батьками чи перевірки можуть «просідати».

Потреба: Саме для цієї групи, га нашу думку, програма віршотерапії є найефективнішою, бо вона дає їм інструменти, яких їм не вистачає для стабілізації.

3. Зона "Ризику" (24-31% студентів)

Студенти з низькими балами. Їхні відповіді («Мені потрібно багато часу, щоб оговтатися») сигналізують про:

Професійну тривожність: Вони можуть бути прекрасними фахівцями за знаннями, але психологічно вони «згорають» ще до виходу на першу роботу.

Допомога: комплекс віршотерапевтичних заходів – це для них як «вивантаження» болю та страху.

Дозволимо собі зауважити, аналіз відповідей за методикою Мадді показав, що у майбутніх вихователів компонент «Включеність» часто вищий за компонент "Контроль". Це означає, що студенти щиро люблять свою справу і готові в неї занурюватися, але вони не відчують, що можуть керувати зовнішніми

обставинами (бюрократією, конфліктами). Саме тому розвиток резильєнтності має фокусуватися на посиленні почуття суб'єктності та контролю».

Представляємо деталізований аналіз дослідження резильєнтності майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти відповідно до кожної обраних методик:

Таблиця 3.2.

1. Аналіз за Шкалою Резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC)

Рівень Резильєнтності	Відсоток (%)	Кількість осіб (з 45)
Високий рівень	15%	7 осіб
Середній рівень	55%	25 осіб
Низький рівень	30%	13 осіб

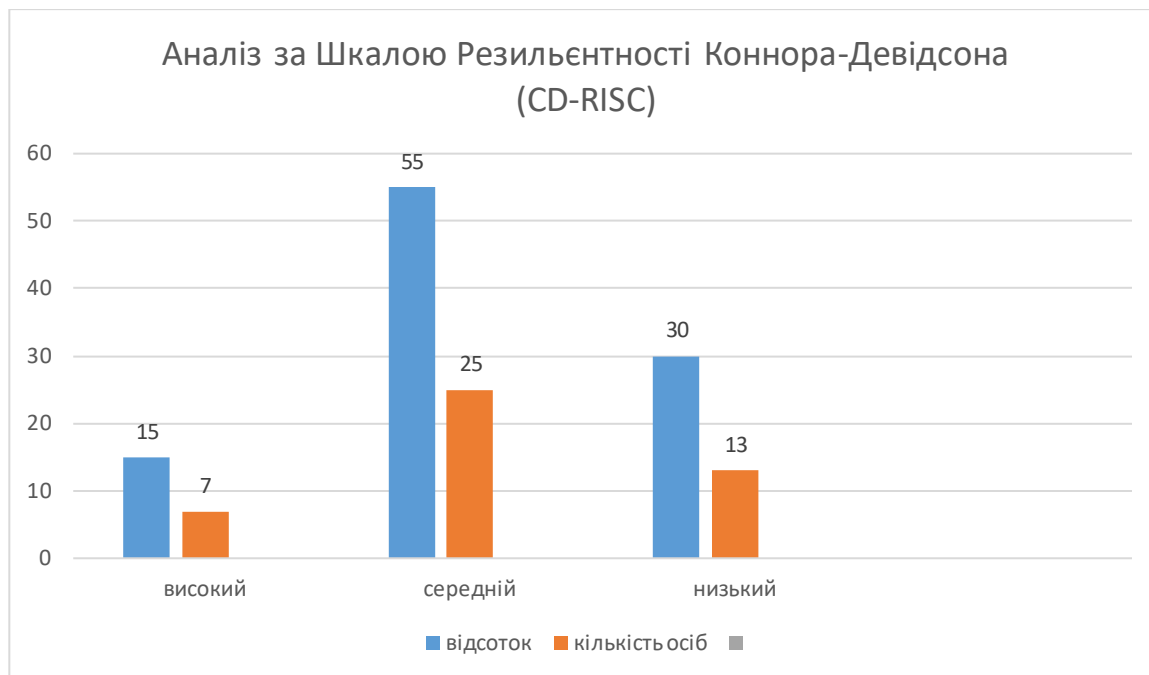


Рис. 3.2. Аналіз за Шкалою Резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC)

Інтерпретація (CD-RISC):

Майже третина (30%) студентів демонструє низьку здатність до подолання стресу та низьку самооцінку своїх ресурсів.

1. Низький Рівень (30% - 13 осіб): Ця велика група (13 осіб) регулярно обирала мінімальні бали. Вони відчують себе слабкими перед труднощами, сумніваються у своїй здатності вирішувати проблеми та мають обмежений оптимізм.

2. Високий Рівень (15% - 7 осіб): Лише 7 осіб мають високий внутрішній ресурс. Це вказує на те, що ядро стійкості в групі є невеликим і не може слугувати сильним позитивним прикладом для більшості.

Таблиця 3.3.

2. Аналіз за Короткою Шкалою Резильєнтності (BRS)

Рівень Резильєнтності	Відсоток (%)	Кількість осіб (з 45)
Високий рівень	19%	9 осіб
Середній рівень	53%	24 осіб
Низький рівень	28%	12 осіб

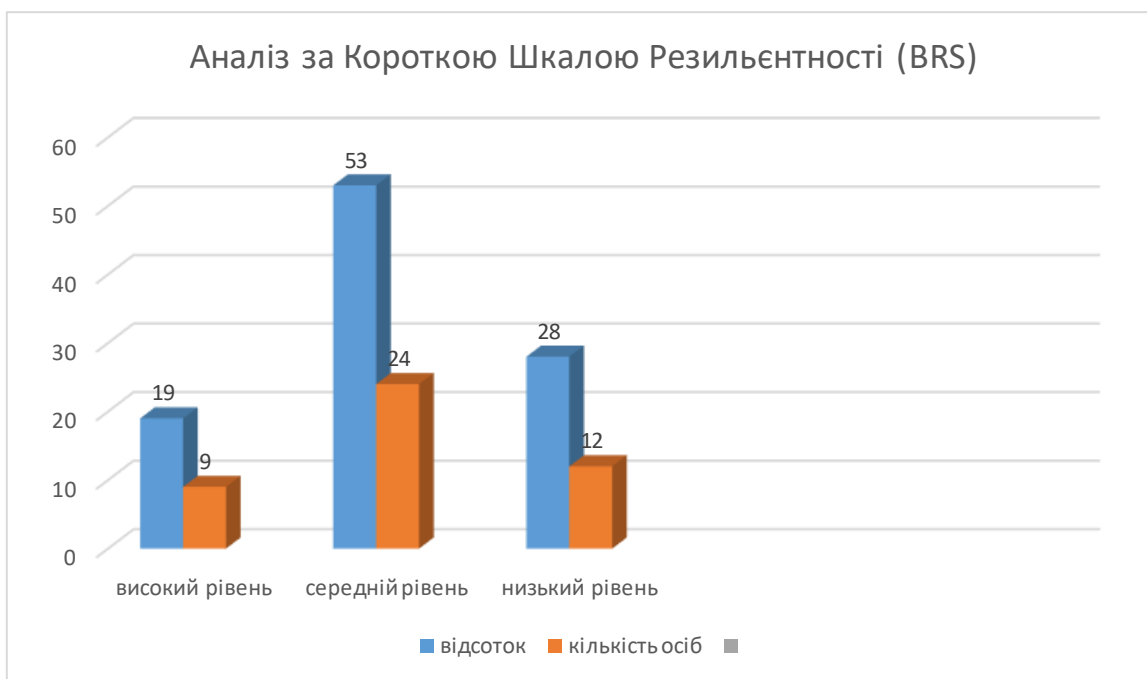


Рис. 3.3. Аналіз за Короткою Шкалою Резильєнтності (BRS)

Інтерпретація (BRS):

Низький Рівень (28% - 12 осіб): Ці 12 студентів давали високу згоду на твердження на кшталт "У мене піде багато часу, щоб оговтатися від серйозної невдачі" та низьку згоду на "Я швидко повертаюся до норми після складних подій".

Професійне значення: У майбутній професії це означає, що побутові стреси (наприклад, дитячий галас, рутинні конфлікти) будуть накопичуватися, оскільки ресурс не встигає відновлюватися. Це прямий шлях до хронічного виснаження.

3. Аналіз за Методикою Діагностики Професійної Адаптованості (МДПА)

Загальна вибірка: 45 студентів-майбутніх вихователів ЗДО.

Розподіл (МДПА): Високий (31%), Середній (46%), Низький (23%).

Таблиця 3.4.

Аналіз за Методикою Діагностики Професійної Адаптованості (МДПА)

Рівень Адаптивності	Відсоток (%)	Кількість осіб
Високий рівень	31%	14 осіб
Середній рівень	46%	21 особа
Низький рівень	23%	10 осіб

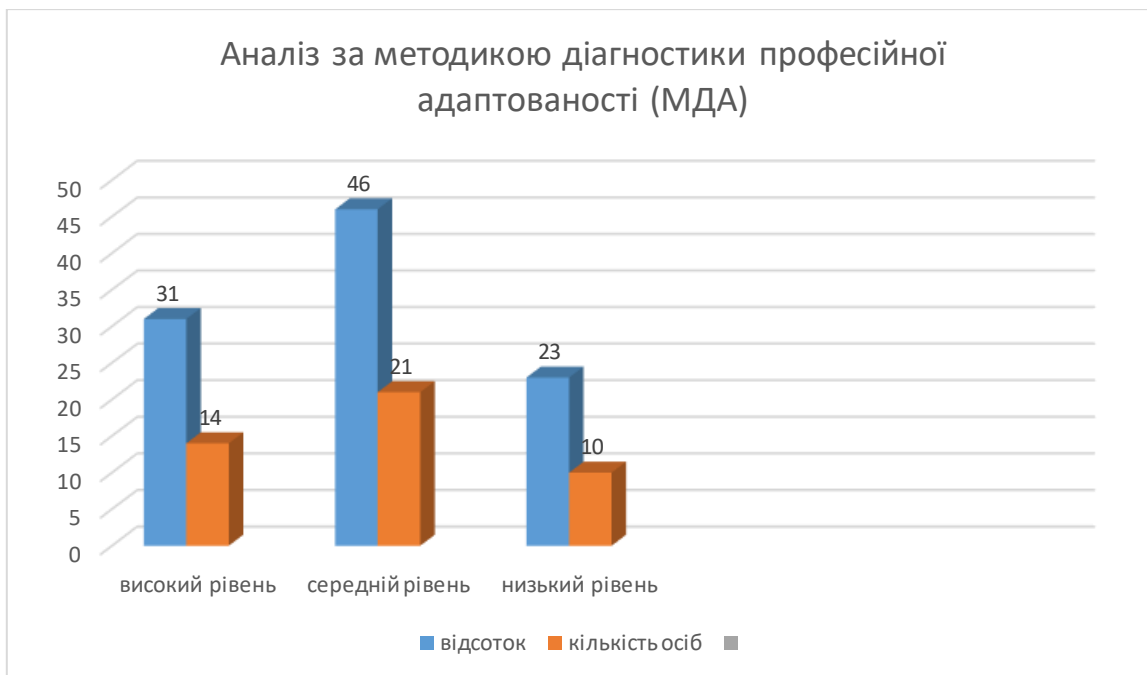


Рис. 3.4. Аналіз за Методикою Діагностики Професійної Адаптованості (МДПА)

Інтерпретація (МДПА)

Відповіді Студентів за Рівнями (МДПА)

1. Високий Рівень (31% - 14 осіб)

Ці студенти (14 осіб) демонструють високу впевненість у своїй здатності інтегруватися в нове робоче середовище.

Очікування: Очікування швидкої самореалізації, висока впевненість у здатності встановлювати конструктивні відносини з усіма учасниками освітнього процесу (діти, батьки, колеги, керівництво).

Прогноз: Готовність до входження в професію. Їхня висока резильєнтність (CD-RISC) тут підкріплюється очікуванням успіху на робочому місці, що створює позитивний цикл адаптації.

2. Середній Рівень (46% - 21 особа)

Ця найбільша група (21 особа) очікує, що зможе адаптуватися, але розуміє, що потрібен час і зусилля.

Очікування: Вони визнають можливі труднощі (наприклад, бюрократія, складнощі з дисципліною), але вірять, що згодом їх подолають. Їхня адаптивність залежить від сприятливості зовнішніх факторів (підтримка колективу, розуміння керівництва).

3. Низький Рівень (23% - 10 осіб)

Ці 10 студентів, ймовірно, демонструють тривожність і неготовність до професійних вимог.

Очікування: Високі оцінки за твердженнями про острах критики, боязнь не впоратися з обов'язками, песимізм щодо взаємодії з колективом.

Прогноз: Низька адаптивність, що корелює з їхньою низькою резильєнтністю, формує подвійний ризик швидкого розчарування в професії та професійного вигорання.

4. Аналіз за Методикою Діагностики Життестійкості (Hardiness Survey)

Мадді (С. Maddi)

Методика Мадді (Hardiness Survey) є класичним інструментом і вимірює життестійкість як цілісну установку особистості, що складається з трьох компонентів: Включеність (Commitment), Контроль (Control) та Виклик (Challenge).

Таблиця 3.5.

Розподіл результатів за Методикою Діагностики Життестійкості (Hardiness Survey) Мадді (С. Maddi) (з 45 студентів)

Рівень Життестійкості	Відсоток (%)	Кількість осіб (з 45)
Високий рівень	24%	11 осіб
Середній рівень	50%	23 особи

Рівень Життєстійкості	Відсоток (%)	Кількість осіб (з 45)
Низький рівень	26%	11 осіб

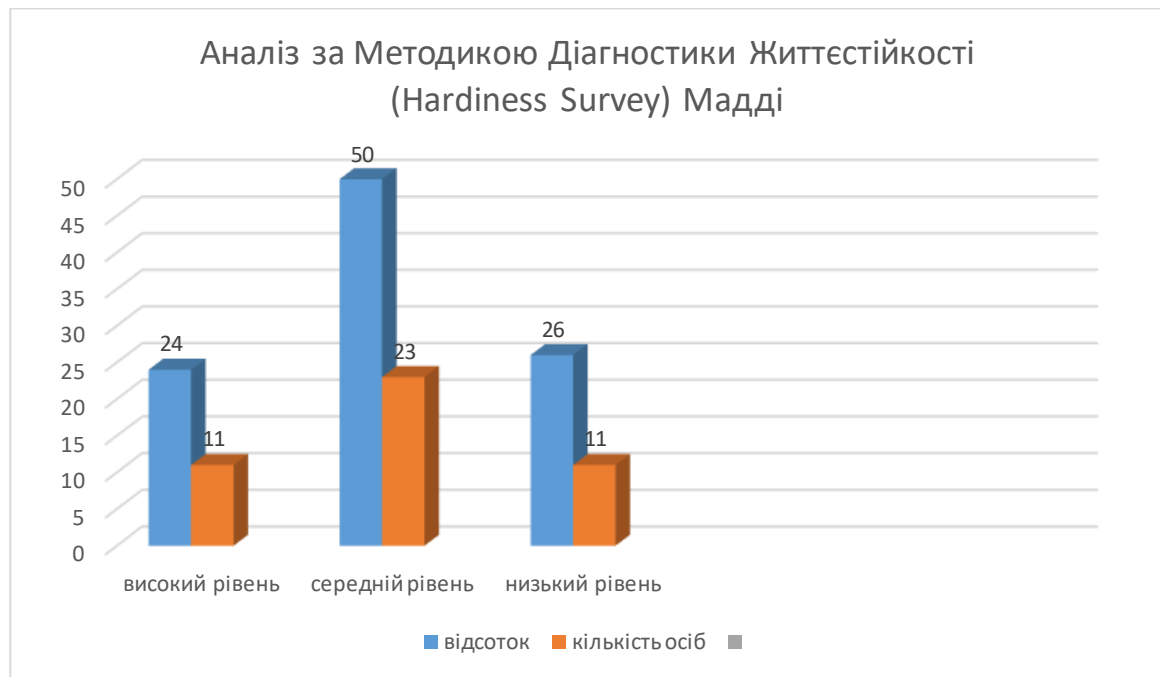


Рис. 3.5. за Методикою Діагностики Життєстійкості (Hardiness Survey) Мадді (С. Maddi)

Інтерпретація та Компоненти Життєстійкості (Мадді)

1. Середній Рівень Життєстійкості (50% – 23 особи)

Переважаюча група: Половина студентів демонструє помірний рівень життєстійкості.

Характеристика: Вони, ймовірно, мають неоднорідний профіль за субшкалами: можуть мати високий Контроль (віра у вплив на події), але низьку Включеність (не завжди бачать сенс у тому, що відбувається) або низький Виклик (уникають складних завдань).

Професійне значення: Їм потрібен час та сприятливі умови для повноцінного розкриття свого потенціалу. Вони не є пасивними, але їхня мотивація та стійкість можуть бути хиткими.

2. Низький Рівень Життестійкості (26% - 11 осіб)

Ризикова група: 11 студентів мають низькі показники за більшістю або всіма трьома компонентами.

Відповіді:

Низька Включеність: "Те, що я роблю, не має великого значення."

Низький Контроль: "Я рідко можу вплинути на події, що відбуваються зі мною."

Низький Виклик: "Я віддаю перевагу відомим і стабільним ситуаціям, ніж змінам."

Професійне значення: У майбутній професії це призведе до відчуття відчуженості від роботи, пасивності перед проблемами та сприйняття професійних змін як загрози, а не можливості.

3. Високий Рівень Життестійкості (24% - 11 осіб)

Стійке ядро: 11 студентів мають сильну життестійкість.

Характеристика: Вони розглядають стрес як нормальну частину життя (Виклик), активно взаємодіють із подіями (Включеність) та вірять у свою здатність керувати результатами (Контроль).

Професійне значення: Це найбільш мотивована та стійка група, готова ефективно працювати в умовах невизначеності та високого емоційного навантаження.

5. Аналіз за Шкалою Самооцінки Стресостійкості Вілліансона (Williamson Stress Resilience Inventory)

Шкала Вілліансона оцінює, наскільки людина суб'єктивно оцінює свою здатність справлятися зі стресом і відновлюватися.

Таблиця 3.6.

Розподіл результатів за Шкалою Самооцінки Стресостійкості Вілліансона (Williamson Stress Resilience Inventory) (з 45 студентів):

Високий рівень	20%	9 осіб
Середній рівень	56%	25 осіб
Низький рівень	24%	11 осіб



Рис. 2.6. Розподіл результатів за Шкалою Самооцінки Стресостійкості Вілліансона (Williamson Stress Resilience Inventory)

Інтерпретація Самооцінки Стресостійкості

1. Середній Рівень Самооцінки (56% - 25 осіб)

Переважаюча група: Більше половини студентів мають реалістичну або помірно-оптимістичну самооцінку своїх здібностей до подолання стресу.

Характеристика: Вони вважають, що можуть впоратися зі звичайним рівнем стресу, але, ймовірно, не впевнені, як поведуться у кризових або непередбачуваних ситуаціях.

Професійне значення: Їхня самооцінка дає їм достатню впевненість, щоб почати роботу, але вони можуть бути схильні до фрустрації, якщо реальність професійного стресу перевищить їхні очікування.

2. Низький Рівень Самооцінки (24% - 11 осіб)

Критична група: 11 студентів суб'єктивно оцінюють себе як нестійких до стресу.

Відповіді: Вони давали низькі бали за твердженнями про свою ефективність у стресових ситуаціях.

Наприклад у питаннях: «Коли я відчуваю стрес, мені відомо, що робити» (Низька згода) або "Я швидко знаходжу вихід із складних ситуацій" (низький відсоток ствердних відповідей).

Професійне значення: Низька самооцінка стресостійкості може стати самовиконуваним пророцтвом: навіть маючи об'єктивні ресурси (якщо вони були високими за CD-RISC), студент може пасувати перед труднощами, вважаючи себе нездатним їх подолати. Це вимагає роботи з самоефективністю.

3. Високий Рівень Самооцінки (20% - 9 осіб)

Впевнена група: Лише 9 студентів (20%) відчувають, що вони високо стійкі до будь-якого стресу.

Професійне значення: Ця група має високу психологічну броню. Їхня впевненість дозволить їм рішуче та проактивно вступати в професійну діяльність.

3.2. Особливості розвитку резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО засобами віршотерапії

У контексті окреслення особливостей розвитку резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО засобами віршотерапії імпонує для нас думка Г. Ломакіна, який психологічну підтримку, та психо-соціальний супровід в умовах сьогодення вважає основним ресурсом у збереженні цілісності особистості та у відновленні її психічного здоров'я [6].

Переконані, дієвим і водночас доступним інструментом у забезпеченні цих процесів є віршотерапія, або терапія поетичним словом.

Ще Аристотелем у його «Поетиці» описана цілюща сила поетичних творів, прицьому термін «катарсис» – моральне очищення, піднесення душі через мистецтво в процесі співпереживання [73].

М. Бакаракі з колегами-дослідниками стверджували, що з метою терапії для подолання тривожності та мінімізації впливів негативу реальних життєвих конфліктів та покращення емоційного благополуччя варто залучати силу художнього слова, зокрема у формі казки. [8]

Дослідження і практика засвідчують, що під час читання або слухання віршів відмічається заспокійливий ефект на центральну нервову систему через активацію певних зон мозку, що відповідають за естетичне сприйняття та емоційну регуляцію, фіксується зниження рівня гормонів стресу, нормалізація серцевого ритму та дихання [9; 10].

Визначаючи віршотерапію як метод гармонізації психоемоційного стану, підтримання психофізіологічного гомеостазу та метод психосоціального відновлення особистості засобами поетичних творів під час залучення особистості до активного слухання та (або) співтворення (творчого самовираження), вважаємо

за доцільне включати віршотерапевтичні матеріали в процесі реалізації заходів психологічної підтримки.

Засоби віршотерапії дають можливість опосередковано впливати на когнітивні та афективні компоненти життестійкості, що є критично важливим для контингенту з високим відсотком низьких показників адаптивності та низькою "пружинністю". Це є інноваційним та високоемоційним шляхом формування особистої стійкості майбутнього педагога закладу дошкільної освіти.

Таблиця 3.7.

Віршотерапевтична дія поетичного слова у контексті формування резильєнтності

Віршотерапія (або поетична терапія) відповідає потребам досліджуваного контингенту таких причин

Діагностована Проблема	Як Віршотерапія Вирішує Проблему
Низька "Пружинність" (BRS) та Румінація	Написання або читання віршів допомагає вербалізувати та структурувати негативні емоції, перетворюючи їх на творчий продукт, що сприяє швидшому емоційному виходу та відновленню.
Низька Самооцінка Стресостійкості (Вілліансон)	Творча самореалізація через вірші підвищує самоцінність та самоефективність. Успіх у творчості переноситься на впевненість у професійній сфері.
Слабкість "Включеності" (Мадді)	Творчий процес вимагає свідомої включеності в теперішній момент і допомагає студентам знаходити сенс у своїх переживаннях, що є основою життестійкості.

Діагностована Проблема	Як Віршотерапія Вирішує Проблему
Емоційне Вигорання (Профілактика)	Робота зі словом є безпечним та екологічним способом опрацювання внутрішніх конфліктів, що слугує потужною профілактикою накопичення стресу.

3.3. Програма розвитку резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО засобами віршотерапії

Результати психологічного діагностування та вивчення особливостей розвитку резильєнтності майбутніх педагогів закладів дошкільної освіти дало нам право на спробу реалізації серед представників студентської спільноти майбутніх вихователів ЗДО програми розвитку резильєнтності майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти, що включає сукупність вправ для психологічної підтримки і розвитку резильєнтності та авторську підбірку віршотерапевтичних матеріалів.

Досліджувана група: 45 осіб, віком 18-22 роки.

Програма розвитку резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО «Резильєнтний педагог: у синергії віршотерапії та саденотерапії»

Структура програми (5 занять)

Оптимальний формат 5 занять, що дозволяє пройти шлях від знайомства з власними емоціями до формування професійної впевненості.

Відповідно до часових меж фахової і переддипломної практик нами було зреалізовано перші три заняття нашої програми

Таблиця 3.8.

№ заняття	Назва та мета	Ключові вправи	Зв'язок із показниками (МДПА, Мадді та ін.)
1	«Ресурсність моєї стійкості» (Діагностика та усвідомлення)	Вправа «Лінгвотерапевтична парасолька»	Робота з самооцінкою стресостійкості (Вілліансон). Усвідомлення наявних ресурсів. Рефлексія відповідно до загального рівня резильєнтності (CD-RISC)
2	«Архітектура моєї стійкості» (Діагностика та усвідомлення)	Вправа «Лічилочка за моїми відчуттями» (складання ритмічних фраз про свій стан до кожної цифри лічилки).	Робота з самооцінкою стресостійкості (Вілліансон). Усвідомлення наявних ресурсів.
3	Синергія віршотерпії та саденотерапії у підтримці резильєнтності «Ритми	Вправа «Ліричний лист до себе» (відбиток листка + білий вірш). Виконання на природі.	Підвищення «пружинності» (BRS) та розвиток

	природи — ритми душі» (Пошук зовнішніх ресурсів)		«Включеності» (Мадді).
4	«Професійний щит: Слово як опора» (Адаптивність)	Вправа «Діалог з викликом» (трансформація професійної страшилки у гумористичний або героїчний вірш).	Формування професійної адаптивності (МДПА) та компонента «Виклик» (Мадді).
5	«Віршопазли резильєнтності» включеність в професійне середовище	Створення колективного вірша- пазла у «Ми — вихователі». Написання листа собі у перший робочий день.	Закріплення загального рівня резильєнтності (CD-RISC) та впевненості.

✂ Детальний опис занять

Заняття 1: «Лінгвотерапевтична парасолька». Знайомство з внутрішнім «Я», зі своєю ресурсністю

На цьому етапі знімається опір до творчості.

Метою є знизити рівень тривожності.

Заняття 2. Вправа Вправа «Лічилочка за моїми відчуттями» (складання ритмічних фраз про свій стан до кожної цифри лічилки).

Формується вміння співвідносити ресурси відповідно до конкретного стану

Метою є відновлення психоемоційного гомеостазу

У результаті перших двох занять: здобувач починає усвідомлювати, що резильєнтність – це не відсутність проблем, а здатність з ними взаємодіяти.

Заняття 3: Синергія віршотерпії та саденотерапії у підтримці резильєнтності
Вправа «Ліричний лист до себе». Вправа розроблена на основі синергії терапевтичної дії рефлексійно орієнтованих вправ Кетлін Адамс (авторки методу "Щоденник як шлях до себе"), і Джеймса Пеннебейкером, який досліджував зцілювальну силу експресивного письма та артерапевтичної техніки І. Осадченко «Терапія осіннього листа»

Важливий акцент: на цьому етапі підкреслюється, що природа — це невичерпне джерело ритму та спокою як зовнішній ресурс, а ритми поетичного слова – наш внутрішній ресурс, що позитивно впливає на психофізіологічний гомеостаз. Здобувачі оволодівають навичками «заземлюватися», що украй важливо для вихователя в середовищі дитячого садочка.

Заняття 4: оптимізація процесу професійної адаптації через метафору

Пропрацьовуються страхи, виявлені за методикою МДПА (страх не впоратися, конфлікти, тощо).

Техніка: Використання коротких віршів для висміювання страхів. Це дає відчуття Контролю (за Мадді). «Якщо я можу про це написати вірш — я можу це опанувати».

Заняття 5: Ресурсна група у проєкції на професійне майбутнє

Завершення програми.

Мета: Сформувати відчуття спільноти.

Результат: здобувач «оснащений» із «кейсом» творчих методів та вищою впевненістю у власній стресостійкості.

Важливість упровадження із експериментальною групою майбутніх фахівців освітньої програми «Дошкільна освіта»

Групова динаміка: Спільне читання білих віршів сприяє створенню атмосфери безпеки, що важливо для тих 30%, які показали низький рівень адаптивності.

Доступність: Віршотерапія, зокрема «активне слухання» не потребує спеціальних художніх навичок, що знижує страх помилки.

Професійна релевантність: Студентам видно, як вони можуть використовувати ці методи (малювання листям, віршики) у роботі з дітьми, що безпосередньо підвищує інтерес до заняття і змотивовує до проєктування на майбутню навчально-виховну діяльність у професійному середовищі закладу дошкільної освіти. Таким чином зреалізовується своєю мірою квазіпрофесійна діяльність майбутніх фахівців.

Зміст реалізації програми розвитку резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО

Найперше, організаційно-мотивувальний етап неодмінно передбачав озвучування поетичного твору позитивного, мотивувального змісту, такого, як: (...радіймо і ми, посміхаючись сонцю, гонімо сум-настрій плаксивих дощів, поки ще природа в осінній суконці, то хай буде й в нас радість сонця з-під брів! © *Наталія Ночовна*)

Далі реалізовувалася адаптована нами вправа «Лінгвотерапевтична парасолька», для втілення якої учасникам пропонувалося намалювати очерки уявної парасольки. Вербальна частина вправи передбачала коментування особистих бачень і рефлексій, а саме: зверху парасольки записується і називається, що саме впливає особистість негативно, що може порушити психофізіологічний гомеостаз, перераховуються всі ті негативні фактори, що діють травмуюче саме на

цього учасника; під парасолькою зазначається, яка відповідь нашого організму на стресові фактори, як змінюється психоемоційний стан, який впливає на фізіологічний; і на завершення, заповнюється полотно парасольки, де вказується, що є ресурсами для конкретного учасника, які не пропускають негатив, а відтак, не допускають негативної психофізіологічної відповіді, що є психологічною точкою опори при дії негативу ззовні.

За наступної зустрічі групі презентується поетичний твір, підготовлений на основі слів, що озвучувалися на попередній зустрічі учасниками як їх особисті ресурси в захисті від негативних впливів. Тож, кожен учасник під час цієї віршотерапевтичної зустрічі може почути у поетичному творі «слово-пазл саме своєї ресурсності» серед інших позитивних, мотивувальних слів, що ще посилює віршотерапевтичний ефект.

Наступне заняття Вправа: «Ліричний лист до себе: Відбиток сили»

полягало в бінарній синергетичній дії: 1. від поєднання арттерапевтичної техніки відбитка листка з літературною рефлексією через звернення до своїх відчуттів створює потужний синергетичний ефект, який допомагає "заземлитися" та знайти внутрішні ресурси; 2. Синергія гарденотерапії та віршотерапії, оскільки заняття було проведено в природних локаціях, у садовому кампусі Полтавської політехніки.

Мета заняття: розвиток навичок саморефлексії, стабілізація емоційного стану через сенсорний контакт із природою, пошук зовнішніх та внутрішніх ресурсів резильєнтності, вираження почуттів через метафоричну форму білого вірша.

Матеріали: аркуші паперу (бажано щільні), справжнє осіннє листя різних форм та розмірів, гуаш або акрил (природних кольорів), пензлі, склянка з водою, ручка або маркер.

Алгоритм виконання:

Етап 1. Арттерапевтичний "Відбиток природи" (Сторона А) Учасники обирають листок дерева, який їм найбільше імпонує. Листок тут виступає метафорою самої людини — унікальної, зі своєю структурою, прожилками (досвідом) та кольором.

- Учасник ретельно покриває одну сторону листка фарбою.
- Притискає листок пофарбованою стороною до аркуша паперу, створюючи детальний відбиток.
- Сенс: Цей відбиток символізує "слід", який залишає світ у нас, і те, як ми сприймаємо зовнішні впливи. Це момент "заземлення" та спостереження за красою недосконалості.

Етап 2. Саморефлексія та пошук ресурсів (Сторона Б) На зворотному боці аркуша учасники занурюються у внутрішній діалог. Керівник пропонує подумати над питаннями:

- Що я відчуваю прямо зараз, дивлячись на цей відбиток?
- Які "кольори" мого сьогоднішнього настрою?
- Що в оточуючому світі (природі, людях, звуках міста) дає мені силу вистояти, подібно до дерева, що скидає листя, зупиняє сокорух, аби вижити взимку?

Етап 3. Створення "Білого вірша" (Verse Therapy) Учасники трансформують свої розрізнені думки та рефлексії у форму білого вірша (вірш без рими, але з певним ритмом, віршовим розміром та глибоким емоційним наповненням).

Чому саме білий вірш? Це знімає бар'єри типу «я не вмю писати вірші», як знайти риму». Це вільний потік свідомості, де головне — щирість і образність.

Приклад структури білого вірша для учасників:

Рядок 1: Моє теперішнє "Я" (метафора листка або кольору).

Рядок 2: Те, що зараз тривожить або торкається душі.

Рядок 3-4: Те, що я беру від світу навколо (світло, підтримка, тиша).

Рядок 5: Мої обіцянки собі або побажання.

Окрім особистих рефлексій учасників, фасилітатор, керівник може аналізувати ритм віршів, зрозуміваючи про емоційний стан учасників, те саме, про віршовий розмір, як правило, людина, яка зараз перебуває

в гарному настрої підсвідомо буде читати вірш динамічніше, використовуючи двокладові віршові розміри, як-хорей та ямб, якщо людина задумлива сьогодні, або в переважності належить до меланхолічного чи флегматичного типу темпераменту, то для свого віршування буде обирати трискладові віршові розміри – дактиль, амфібрахій, анапест.

Ця вправа є надзвичайно доцільною для майбутніх вихователів ЗДО, оскільки:

1. Знижується рівень тривожності: у роботі з фарбами та природними прослідковується виражений седативний ефект.
2. Розвивається емоційний інтелект: трансформація візуального образу, а саме відбитка, у вербальний, тобто вірш, допомагає краще усвідомити власні емоції.
3. Формується екологічна резильєнтність: Здобувачі навчаються бачити в навколишньому середовищі не лише джерело стресу (наше урбанізоване щодення), а й джерело відновлення (світло, звуки, фактури, кольори). Фактично, в одній вправі поєднуються тактильні відчуття (дотик до живого листка, фарба), візуалізація (відбиток) та вербалізація (білий вірш) — виникає той самий терапевтичний ефект «3-в-1», який найкраще нейтралізує внутрішні бар'єри.
4. Професійна підготовка: Цю методику вони зможуть у спрощеному вигляді використовувати в майбутньому з дошкільнятами, що сприяє покращенню їх професійної адаптивності (МДПА).

На нашу думку, для студентів-вихователів це особливо цінно, бо вони зачасти орієнтуються на «правильність» методики, іноді свідомо обмежуючи свою

автономію, а тут їм дається можливість побути справжніми, відчути власну «крихкість» і водночас «силу», як у того осіннього листка.

Символізм «Відбитку»: Це не просто малюнок. Це фіксація моменту «тут і зараз». У майбутній роботі вихователя буде багато хаосу, і вміння зупинитися та зробити свій «відбиток спокою» — це база резильєнтності.

Перехід від природи до тексту: Використання білого вірша (верлібру) ідеально підходить для тих, хто боїться римувати. Це дає свободу. Не треба бути поетом, треба бути чесним.

У білому вірші (верлібрі), на відміну від класичної поезії, відсутня рима, але зберігається внутрішній ритм. Під час виконання вправи просто неба цей ритм не потрібно вигадувати — його варто лише «почути» та впіймати.

Учасникам варто звертати увагу на те, що все навколо має свій темпоритм: періодичні пориви вітру, ритмічне шелестіння листя, мірний скрип гілок або циклічність пташиного співу.

- Взаємозв'язок: Проживання цих зовнішніх ритмів допомагає студенту структурувати свій внутрішній хаос. Ритм природи стає каркасом для рядків білого вірша, роблячи текст живим та дихаючим.

Ресурсне оточення: Питання про те, що ми «почерпуємо з оточення», повертає студента з внутрішньої тривоги (низька самооцінка за Вілліансоном) до зовнішньої підтримки.

Хоча використання штучного музичного фону не є обов'язковим, акустичне середовище відіграє ключову роль у цій вправі.

Ритми «природної музики»: доцільно проводити вправу в місцях, де звуковий ландшафт (soundscape) максимально насичений: парк, ліс, берег річки, кампус Полтавської політехніки. Шум вітру в кронах дерев або шурхіт опалого листя під ногами створюють необхідний реласкувальний фон.

Природні звуки, на відміну від музики, не обираються керівником вправи, а, відтак, не нав'язують конкретних емоцій, при цьому лише створюючи простір для їх виникнення. Це допомагає студентам – майбутнім вихователям зосередитися на власних відчуттях (саморефлексії), не відволікаючись на сторонні мелодії.

Переваги виконання вправи надворі.

Прямий контакт: Можливість не просто принести листок у кабінет, а обрати його безпосередньо з-під ніг або з гілки, відчуваючи температуру повітря та запах лісу.

- Ефект присутності: Надворі студенти легше «почерпують» ресурси з оточення (про що йдеться у вашій вправі), оскільки вони фізично знаходяться всередині цього ресурсного простору.

приклад «Білого вірша» на звороті аркуша тетяни К. (приклад для натхнення учасників):

Мій відбиток як відтінки змокрилої землі, З тонким мережевом прожилком, ніби ті мої вчорашні сумніви, нині я відчуваю прохолоду і втому. У парку університету вже засвітилися ліхтарі, в них жовте світло. Ліхтарі нашіптують мені, що в спокої також сила. Я вберая у в себе цей вечірній спокій, щоб завтра прорости новою впевненістю.

«Виконання вправи "Ліричний лист «до себе» в природному середовищі дозволяє студентам синхронізувати власні психоемоційні стани з природними ритмами. Звуки природи (шум лісу, шелест листя) виступають природним метрономом для написання білого вірша, що сприяє глибшій релаксації та ефективнішому пошуку зовнішніх ресурсів резильєнтності».

Висновки до третього розділу

У розділі відповідно до результатів емпіричного дослідження, проведеного за п'ятьма підібраними нами та адаптованими до визначення резильєнтності серед контингенту майбутніх вихователів методиками, визначено, що більшість респондентів мають середній рівень резильєнтності, який визначає їх помірну здатність до адаптації та подолання стресу. Результати демонструють, що вагома частина вибірки має високий рівень стресостійкості, разом із тим наявна значна кількість студентів із низьким та нижчим за середній рівнем резильєнтності свідчить про необхідність надання психосоціальної підтримки та розвитку навичок подолання стресу. Частка осіб із низьким рівнем становить від 28% до 31% за різними методиками. Указане свідчить про необхідність негайного впровадження відповідних програм у освітній процес майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти для підвищення стійкості та адаптивності.

Розкрито особливості психологічної підтримки та розвитку резильєнтності осіб із числа здобувачів професійної програми «Дошкільна освіта» засобами віршотерапії. Визначенню особливостей психологічної підтримки резильєнтності здобувачів- майбутніх педагогів закладів дошкільної освіти засобами віршотерапії та реалізації комплексу відповідних заходів передувало здійснення теоретичного аналізу ключових понять дослідження таких як: резильєнтність, віршотерапія; соціально вразливі групи населення; при цьому зацентровано на віршотерапії як методі гармонізації психоемоційного стану, підтримання психофізіологічного

гомеостазу та психосоціального відновлення особистості засобами поетичних творів. При цьому наголошено на позитивному впливові віршотерапії на психоемоційний і фізіологічний стан людини; особливу увагу приділено особливостям дії поетичного слова для забезпечення психофізіологічного гомеостазу в протидію психотравмуючим факторам.

Підібрано і презентовано у роботі із представниками студентства освітньої програми «Дошкільна освіта» комплекс віршотерапевтичних заходів, які складають Програму розвитку резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО та включають у себе вправу «Ліричний лист до себе», адаптовану вправу «Лінгвотерапевтична парасолька» та авторську підбірку терапевтичних матеріалів. У ході реалізації окресленого комплексу представлення віршотерапевтичних елементів неодмінно передувало виконанню вправи «Лінгвотерапевтична парасолька», що забезпечувало організаційно-мотивувальний і релаксаційний ефект. Хід виконання вправи «Лінгвотерапевтична парасолька» передбачає озвучування особистих рефлексій щодо психотравмуючих факторів, їх впливу на психофізіологічний гомеостаз, а також презентування конкретних джерел для психологічних ресурсів особистості. Далі, учасникам пропонується узагальнений у поетичній формі підсумок за їхніми рефлексіями, що дає змогу кожному віднайти в цьому віршованому творі слово-власний ресурс.

Відтак, віршотерапія розглядається як перспективний та м'який інструмент психологічної корекції та підтримки, який може бути особливо ефективним для вразливих груп, так, як не передбачає високого рівня фізичної і може бути адаптований для представників різних професій типу «людина-людина», у тому числі для педагогів дошкільної ланки освіти.

ВИСНОВКИ

У ході наукового пошуку та практичної реалізації дослідження було отримано результати, які можна узагальнити у вигляді таких висновків:

1. Теоретично досліджено поняття резильєнтності в розрізі сучасної психологічної науки. Установлено, що резильєнтність є динамічним процесом адаптації особистості до стресових факторів, який базується на об'єднанні та активізації внутрішніх ресурсів особистості та здатності до швидкого психологічного відновлення.

2. Розкрито особливості резильєнтності майбутніх вихователів ЗДО у період навчання. Визначено, що цей період характеризується високим емоційним навантаженням та потребою у формуванні професійної ідентичності, що робить резильєнтність ключовим чинником запобігання професійному вигоранню на етапі старту кар'єри. Відмічено, що навчання у закладі вищої освіти збігається з юнацьким віком – періодом активного формування особистісної ідентичності та копінг-механізмів, що робить цей етап сензитивним для розвитку резильєнтності.

3. Розглянуто особистісні (самоєфективність, життєстійкість, оптимізм) та середовищні (соціальна підтримка, природні ресурси, ритміка довкілля) детермінанти резильєнтності. Закцентовано увагу на тому, що взаємодія внутрішніх установок із зовнішнім середовищем визначає загальний рівень адаптивності студента.

4. Підібрано та обґрунтовано діагностичний інструментарій, до якого увійшли 5 методик: шкала Коннора-Девідсона (CD-RISC), коротка шкала резильєнтності (BRS), тест життєстійкості Мадді, шкала Вілліансона та методика професійної адаптованості (МДПА). Даний комплекс дозволив поєднати об'єктивні показники стійкості із суб'єктивною самооцінкою студентів.

5. Емпірично досліджено психологічні особливості резильєнтності вибірки з 45 студентів. Виявлено, що понад 50% опитуваних властивий середній рівень резильєнтності однак близько 30% перебувають у «зоні ризику» з низькими

показниками життєстійкості та професійної адаптованості. Зокрема, зафіксовано низьку «пружинність» (BRS) у 28% студентів, що вказує на повільне емоційне відновлення.

6. Вивчено особливості розвитку резильєнтності засобами віршотерапії. Доведено доцільність використання метафори та ритміки слова для вербалізації внутрішніх страхів та трансформації негативних емоційних станів у творчий ресурс, що є особливо актуальним для майбутніх педагогів.

7. Розроблено і впроваджено програму розвитку резильєнтності «Резильєнтний педагог: Гармонія слова та природи». Програма, що складається з 5 занять, включає адаптовану нами вправу «Лінгвотерапевтична парасолька» інноваційну вправу «Ліричний лист до себе», яка інтегрує еко-арттерапію (відбитки осіннього листа) та написання білого вірша. У ході впровадження особливу увагу приділено синхронізації внутрішніх станів студентів із природними ритмами, що дозволило зміцнити їхні когнітивні та афективні ресурси стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. (дата звернення: 17.11.2025).
3. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. Вісник національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. № 20. URL: <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/> (дата звернення: 20.09.2025).
4. Бондаренко О. А. Резильєнтність як психологічний ресурс особистості в умовах невизначеності. Перспективи розвитку сучасної психології. 2023. Вип. 12. С. 13–19.
5. Бортов А. Психологічні основи підтримки ментального здоров'я особистості. Ментальне здоров'я № 1, 2025. С. 3-8. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-1.1>
6. Данилюк І. І., Перехрест Л. В. Вплив стресу на ментальне здоров'я людини. Науковий вісник Лесі Українки Переяслав–Хмельницького державного педагогічного університету. Психологічні науки. 2020. Вип. 42. С. 12–17.
7. Караман О. Л., Юрків Я. І. Вразливі категорії населення як об'єкт соціальної роботи в громаді. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2019. № 6 (329). Ч. 1 С. 5–15. URL : <https://bit.ly/3cMCx4k>
8. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць

Інституту Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс–довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

9. Колесник Х. М. Особистісні особливості резилієнсу студентів психологів з різними копінг-стратегіями. 2019. URL: <https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/1705>
10. Коломієць Л. І., Гринчак Ю. В. Емпіричні показники оптимізму осіб юнацького віку. Становлення особистості професіонала у постковідному просторі : збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (12-13 травня 2022 р., м. Мукачево). Мукачево : Вид-во МДУ, 2022. С. 106-107.
11. Коломієць Л. І. Гринчак Ю. В. Емпіричні показники оптимізму осіб юнацького віку. Становлення особистості професіонала у постковідному просторі : збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (12-13 травня 2022 р., м. Мукачево). Мукачево : Вид-во МДУ, 2022. С. 106-107.
12. Костюченко О., Бриль М., Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). № 2. 2022. С. 43-50.
13. Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. edited by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. Issue 26. KamianetsPodilskyi : Aksioma, 2014. P. 308–325
14. Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені

- Г.С.Костюка НАПН України. edited by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. Issue 26. KamianetsPodilskyi : Aksioma, 2014. P. 308–325
- 15.Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник. Психологічні науки. 2018. Т. 1, № 1. С. 99–105.
- 16.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця. 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/4.pdf>
- 17.Лазос Г.П. Модель психотехнології з розвитку резильєнтності у психологів/психотерапевтів, які працюють з постраждалими. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 3, 16, 26-43.
- 18.Левус Н., Михальчишин Г. Арттерапевтичні техніки в психосоціальному супроводі осіб, що пережили травмивні події. Простір арттерапії. Збірник наукових праць. Вип. 1 (31). 2022. С. 52-61. URL: <http://surl.li/ejywvq>
- 19.Левус Н.І. Застосування арттерапевтичних конфронтацій у роботі з травмивними спогадам. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної 178 роботи. /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С.57-70.
- 20.Ліба Н.С., Марценюк М.О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА». 2018. Вип. 2(25). С. 129-134.
21. Ломакін Г. Система соціально-психологічного супроводу людей, що зазнали наслідків травм війни. РМГР [інтернет]. 30, Червень 2024 URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/508>

- 22.Лящ О. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2023. Вип. 74(4). С. 79-86.
23. Мартиненко Є. О. Важливість формування резильєнтності для майбутніх психологів. Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених , зб. тез доп. 16-ї Міжнар. наук.-практ. конф. магістрантів та аспірантів, 14–16 грудня 2022 р. / ред. Є. І. Сокол . Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : НТУ "ХПІ", 2022. С. 349-350.
- 24.Марченко А.Д. Соціально-психологічні особливості розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму : дис... канд. псих. 179 наук : 05. Волинський національний ун-т імені Лесі Українки, Луцьк, 2022. 308 с.
- 25.Матейко Н.М. Основи психодіагностики: інструктивно-методичні матеріали до самостійної роботи. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2013. 80с.
- 26.Медянова О.В., Дворніченко Л.Л., Любіна Л.А., Шкраб'юк В.С., Кононенко О.І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. №10(28).С. 601-611. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611)
- 27.Медянова О.В., Дворніченко Л.Л., Любіна Л.А., Шкраб'юк В.С., Кононенко О.І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. № 10(28). С.601-611. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611)

28. Мерзлякова О.Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довід. Бюл., 2023. №18. С 96-120
29. Москалець В. П. Федик О.В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, 2024. Вип. № 1. С. 116-125. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.21>
30. Ночовна, Н., Кухарчук, О., Шкурупій О. Віршотерапія у контексті естетотерапевтичної підготовки майбутніх вихователів ЗДО. Витоки педагогічної майстерності, 2024. Вип. 33. С. 179–184. <https://doi.org/10.33989/2075>
31. Паркулаб О., Дметерко Н. Арттерапевтичні технології психологічної допомоги дітям, які опинились у складних життєвих обставинах. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2023. Вип. 2(58). С. 31-36.
32. Підбуцька Н., Книш А., Богдан Ж. Ресурси резильєнтності майбутніх психологів, що займаються волонтерською діяльністю під час воєнного стану. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2022. № 4. С. 16-25. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2022.4.02>
33. Риндзак О. Соціальна вразливість населення та її понятійно-термінологічне забезпечення. Економіка та суспільство. 2021. № 33. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-33-79>
34. Сігова М. К., Морозова О.Б. Взаємозв'язок рівня резилієнс з професійним успіхом фахівців HR. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. № 3. С.50–58. DOI: 10.18523/2617–2348.2020.3.50–58.

- 35.Титаренко І. Освітологічний контекст поняття «Соціально-культурні чинники». Освітологічний дискурс, 2017, № 1-2 (16-17).
- 36.Томашевська Т. П. Психологічний аспект формування психологічної стійкості особистості студента в умовах вищого навчального закладу. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологічні науки. 2016. Том 20. № 2. С. 129–136.
- 37.Фірсова О. В., Тіщенко О. О., Косенко В. М. Особливості регуляції емоцій підлітків за стресогенної ситуації. Психологія та психосоціальна робота. 2021. № 2. С. 50–58.
- 38.Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. 2016. Т 2, Вип. 6. С.160–165.
- 39.Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту 2021. Т. 5, № 1. 16 с. <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/24362>.
- 40.Чернобровкін В. М., Чернобровкіна В. А. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. Т. 3. С. 59-66. DOI: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2020.3.59-66>
- 41.Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. No 3. С.59–66 DOI: 10.18523/2617–2348.2020.3.59–66
- 42.Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. Психологія обдарованості. 2019. С. 368–375.

43. Чхайдзе А.О., Самкова О.М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 1. С. 51-58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipsd_2019_1_10
44. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 20. С. 73.
45. Шерлок Ш. М. Саморегуляція та стресопротивляючість: відмінності та взаємозв'язок. Психологічний журнал. 2015. Том 11. № 1. С. 55–67.
46. Шукова О. М. Психологічні особливості стресостійкості та їх виявлення. Наукові записки. 2019. Том 29. С. 62–68.
47. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г Шевченка. Чернігів, 2015. С. 302–306.
48. Ahmadi R., Sharifi, P. Investigating the Effectiveness of Resiliency Education on the Mental Health of People Affected by Materials in the Tuscany Center of Tehran. Quarterly Journal of Clinical Psychology. 2014. №16. P. 2-4
49. Ahmadi R., Sharifi, P. Investigating the Effectiveness of Resiliency Education on the Mental Health of People Affected by Materials in the Tuscany Center of Tehran. Quarterly Journal of Clinical Psychology. 2014. №16. P. 2-4. Budimir, S., Probst, T., Pieh, C. Coping strategies and mental health during COVID–19 lockdown. Journal of Mental Health. 2021. Vol. 30. P. 156–163. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875412>

50. American Psychological Association. (2023). Resilience. APA Dictionary of Psychology. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/resilience> [in English].
51. Babarro Vélez I., Lacalle Prieto J. Literature as a therapeutic instrument in the health-disease process in childhood. *Enfermería Global*. 2018. № 17(50), P. 585–616. <https://doi.org/10.6018/eglobal.17.2.299201>
52. Crawford E., Wright M.O., Masten A. Resilience and spirituality in youth, in E.C. Roehlkepartain, P.E. King, L. Wagener & P.L. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*. 2005. P. 355– 370.
53. Crawford E., Wright M.O., Masten A. Resilience and spirituality in youth, in E.C. Roehlkepartain, P.E. King, L. Wagener & P.L. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*. 2005. P. 355– 370.
54. Cutuli J.J., Herbers J.E., Masten A.S., Reed M. G.J. Resilience in development. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 3rd ed. 2021. P. 171-188.
55. Cysarz, D., Bonin, D. von, Lackner, H., Heusser, P., Moser, M.). Oscillations of heart rate and respiration synchronize during poetry recitation. Published Online: *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*. Volume 287, Issue 201 AUG 2004. DOI: <https://doi.org/10.1152/ajpheart.01131.2003>
56. Fergus S., Zimmerman M. A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*. 26. 2005. 399 p.
57. Iacoviello B., Charney D., Psychosocial facets of resilience: implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience. *European Journal of*

- Psychotraumatology. 2014. V. 5. URL:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v5.23970>
58. Iacoviello B., Charney D., Psychosocial facets of resilience: implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. V. 5. URL:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v5.23970>
59. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71. 2000. 543 p.
60. Masten A. S., Lucke C. M., Nelson K. M., Stallworthy I. C. Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual review of clinical psychology*. 2021 Vol. 17. P. 521–549. Retrieved from <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>
61. McDonald G., Jackson D., Wilkes L., Vickers M. H. Personal resilience in nurses and midwives: Effects of a work-based educational intervention. *Contemporary Nurse*. 2013. Vol. 45, Issue 1. P. 134-143. DOI: 10.5172/conu.2013.45.1.134 (Last accessed: 13.09.2024).
62. Myrto Patagia Bakaraki, Theofanis Dourbois & Alexandra Kosiva . Therapeutic and developmental benefits of fairy tales in early childhood: A mini-review. *Brazilian Journal of Science* 2024. 3 (8), 19–23. <https://doi.org/10.14295/bjs.v3i8.600>
63. Neenan M. *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. Taylor & Francis. 4. 2017. 200 p.
64. Palmiter D., Alvord M., Dorlen R. *Building your resilience*. American Psychological Association. 2012. <https://www.apa.org/topics/resilience>
65. Resilience. *American Psychological Association*. URL:
<https://www.apa.org/topics/resilience> (Last accessed: 20.10.2025).

66. Resilience. Cambridge Dictionary. English Dictionary, Translations & Thesaurus. URL: https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/resilience#google_vignette (Last accessed: 02.11.2025).
67. Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58, Issue 3. P. 307-321. DOI: 10.1002/jclp.10020 (Last accessed: 21.10.2024). Waite P. J., Richardson G. E. Determining the efficacy of resiliency training in the work site. *Journal of Allied Health*. 2004. Vol. 33, Issue 3. P. 178-183.
68. Sharma S., Sharma S.K. Team Resilience: Scale Development and Validation. *Vision: The Journal of Business Perspective*. 2016. Vol. 20. № 1. P. 37-53. Tomy, A. J., & Weinberg, M. K. Resilience and subjective wellbeing: A psychometric evaluation in young Australian adults. *Australian Psychologist*, 2018. Vol. 53(1), P. 68-76.
69. Sharma S., Sharma S.K. Team Resilience: Scale Development and Validation. *Vision: The Journal of Business Perspective*. 2016. Vol. 20. № 1. P. 37-53.
70. Tomy, A. J., & Weinberg, M. K. Resilience and subjective wellbeing: A psychometric evaluation in young Australian adults. *Australian Psychologist*, 2018. Vol. 53(1), P. 68-76.
71. Ungar M. Resilience research centre. 2021. URL: <https://resiliencerecearch.org/> Westphal, M., Bonanno, G. A. Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins?. *Applied Psychology*. 2007. Vol. 56(3). P. 417-427.
72. Walker F., Pfingst K., Carnevali L., Sgoifo A., Nalivaiko E. In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 74. 2017. P. 310-320.

73. Wassiliwizky E., Koelsch S., Wagner V., Jacobsen T. The emotional power of poetry: neural circuitry, psychophysiology and compositional principles *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Vol. 12, Issue 8, August 2017, Pages 1229–1240, <https://doi.org/10.1093/scan/nsx069>
74. Wu G., Feder A. & Cohen H., Kim J., Calderon S, Charney D., Mathé A. Understanding Resilience. *Frontiers in behavioral neuroscience*. 2013. Режим доступа: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2013.00010/full>.
75. Yılmaz E. B. Resilience as a strategy for struggling against challenges related to the nursing profession. *Chinese nursing research*. 2017. Vol. 4, Issue 52. McDonald G., Jackson D., Wilkes L., Vickers M. H. A work-based educational intervention to support the development of personal resilience in nurses and midwives. *Nurse Education Today*. 2012. Vol. 32, Issue 4. P. 378-384. DOI: 10.1016/j.nedt.2011.04.012 (Last accessed: 10.10.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Кейс авторських віршотерапевтичних матеріалів



Natalochka Yanatalochka

15

2024г. · 🌐

Зимова віршотерапія

Золото сонця на сніжному сріблі,
Хутром коштовним укриті стежки,
Туляться дружно берізонькі білі,
Слухає білка зимові казки;

Як з діамантів, сніжку миготіння,
Горлиці щебет навкруг годівниць,
Ранком грудневим назустріч промінню
Вийди і ти і помрій горлиць:

Хай каруселями вражень приємних
Настрій підніме цей сонячний день,
Лиш посміхнись - і це буде взаємно
У вирі зимових пташиних пісень! © Наталія Ночовна

Дякую за натхненні фото [#Anna#](#) [#Ageicheva#](#) і [#Ксюша#](#) [#Цан#](#), дякую за фототерапію)





Natalochka Yanatalochka

2025 г. · 🌐



Квітнево-емоційна віршотерапія

Іду у розквітлім квітневім садочку,
В красі розтають негативні думки,
В замрійливу тишу поринути хочу,
І серце радіє красі залюбки;

Вдихаю чарунок квітневої спеки,
Кулаж ароматів дурманить, п'янить,
Цьогоріч у квітня жаркі полуденки,
Аби ж зупинити прекрасну цю мить! © Наталія Ночовна

Дякую #Vitalii# #Zaika# за креативне домашнє завдання "Портрет емоцій", колего, Ви класний психолог)





Natalochka Yanatalochka

2025 r. · 🌐



Природна віршотерапія

Природа щиро віддзеркалить рівновагу,

Природа мудро заспокоїть суєту,

З краси природи почерпни собі наснагу,

Лови з довкілля настрій, наче пташка, на льоту;

Черпни ресурс у простоті, яка довкола,

Нехай загубиться буденність між краси,

Відпочивай, нехай співає природа соло,

Вслухайся серцем в ці прекрасні голоси © Наталія Ночовна



Додаток Б**Публікації та матеріали апробації за результатами магістерського дослідження**