

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
Факультет фізичної культури, спорту та психології  
Кафедра психології

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему: **«Розвиток резильєнтності майбутніх педагогів засобами тілесної та танцювально-рухової терапії»**

Виконала здобувачка вищої освіти  
групи М324-ф  
Спеціальність 053 Психологія  
ОП Клінічна та реабілітаційна  
психологія

Сущинська Тетяна Сергіївна

Керівник: канд. психол. наук, доцент  
Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Рецензент: д-р психол. наук, доцент  
кафедри прикладної психології та  
логопедії Бердянського державного  
педагогічного університету  
Старинська Олена Віталіївна

Запоріжжя - 2025 року

**Сущинська Т.С.**

**Розвиток резильєнтності майбутніх педагогів засобами тілесної та танцювально-рухової терапії**

**АНОТАЦІЯ**

У роботі розкрито, що резильєнтність майбутніх педагогів є складною багатовимірною психологічною характеристикою, яка поєднує здатність витримувати стрес, адаптуватися до змін, зберігати професійну ефективність і внутрішню цілісність в умовах тривалого навантаження. Показано, що резильєнтність включає емоційну саморегуляцію, когнітивну гнучкість, тілесну стабільність, ресурси соціальної підтримки та екзистенційні смисли, а її недостатній розвиток підвищує вразливість до професійного вигорання, тривожних і депресивних проявів.

Акцент зроблено на тому, що в умовах війни, суспільної невизначеності, реформування системи освіти та зростання емоційного навантаження на педагогів особливої актуальності набувають тілесно-рухові підходи до розвитку резильєнтності. Обґрунтовано потенціал танцювально-рухової та тілесно-орієнтованої терапії як засобів, що безпосередньо впливають на психофізіологічні механізми стресу, сприяють регуляції вегетативної нервової системи, формуванню навичок заземлення, центрування, безпечного контакту з іншими та з власними емоціями.

На основі теоретичного аналізу узагальнено основні підходи до розуміння резильєнтності як особистісного ресурсу, процесу адаптації, системи копінг-стратегій та умови професійного становлення педагога. Розкрито теоретичні засади танцювально-рухової та тілесної терапії (бодинамічний підхід, аналіз руху за Р. Лабаном), на основі яких розроблено авторську тілесно-психологічну модель резильєнтності з чотирма рівнями (внутрішнім, зовнішнім, динамічним, екзистенційним).

У межах емпіричного дослідження на базі Бердянського державного педагогічного університету з вибіркою у 20 студентів спеціальностей «Дошкільна освіта», «Спеціальна освіта», «Соціальна робота» було використано

комплекс психодіагностичних методик для оцінки резильєнтності, емоційної регуляції, самоспівчуття, суб'єктивного благополуччя, копінг-стратегій, а також опитувальники тілесної усвідомленості, елементи бодинамічного скринінгу, руховий аналіз за Laban Movement Analysis та авторські метафоричні асоціативні карти «Тілесні тарганчики». Отримані результати засвідчили переважання середнього рівня резильєнтності з наявністю групи студентів зі зниженими показниками, вразливістю емоційної саморегуляції, самоспівчуття та соціальної включеності. Виокремлено шість тілесно-емоційних профілів резильєнтності (від ізоляційно-захисного та виснажено-пасивного до стабільно-врівноваженого й динамічно-адаптивного) та показано їхній розподіл у вибірці.

Розроблено й апробовано програму розвитку резильєнтності майбутніх педагогів засобами танцювально-рухової та тілесної терапії, що включає вправи на заземлення і дихальну регуляцію, тренування тілесних меж, центрування, рухові імпровізації, роботу в парах і групі, а також використання МАК «Тілесні тарганчики» для усвідомлення тілесно-емоційних стратегій і пошуку ресурсних станів. Сформульовано практичні рекомендації щодо інтеграції тілесно-рухових практик у систему підготовки майбутніх педагогів і програми психологічної підтримки у закладах вищої освіти. Наголошено, що ефективний розвиток резильєнтності потребує поєднання базових навичок саморегуляції з глибшими психологічними інтервенціями, які реалізуються кваліфікованими фахівцями.

**Ключові слова:** резильєнтність педагогів, майбутні педагоги, здобувачі вищої освіти; стресостійкість, професійне становлення, танцювально-рухова терапія, тілесно-орієнтована терапія, бодинаміка, тілесна усвідомленість, емоційна саморегуляція, тілесно-емоційні профілі.

**Sushchynska T.S.**

**Development of Resilience in Future Teachers by Means of Dance/Movement and Body-Oriented Therapy**

**ABSTRACT**

The thesis demonstrates that the resilience of future teachers is a complex multidimensional psychological characteristic that combines the ability to withstand stress, adapt to change, and maintain professional effectiveness and inner integrity under conditions of prolonged strain. It is shown that resilience includes emotional self-regulation, cognitive flexibility, bodily stability, resources of social support and existential meanings, and that its insufficient development increases vulnerability to professional burnout, anxiety and depressive manifestations.

The focus is placed on the fact that under conditions of war, social uncertainty, reforms in the education system and growing emotional demands on teachers, body- and movement-based approaches to the development of resilience become particularly relevant. The potential of dance/movement therapy and body-oriented therapy is substantiated as methods that directly influence the psychophysiological mechanisms of stress, promote regulation of the autonomic nervous system, the formation of grounding and centering skills, and foster safe contact with others and with one's own emotions.

Based on theoretical analysis, the main approaches to understanding resilience as a personal resource, an adaptation process, a system of coping strategies and a condition for the professional development of a teacher are summarized. Theoretical foundations of dance/movement and body-oriented therapy (the Bodydynamic approach, Laban's movement analysis) are described, on the basis of which an original body-psychological model of resilience with four levels (internal, external, dynamic, existential) has been developed.

Within the empirical study conducted at Berdyansk State Pedagogical University with a sample of 20 students majoring in Preschool Education, Special Education and Social Work, a set of psychodiagnostic methods was used to assess resilience, emotional regulation, self-compassion, subjective well-being, coping strategies, as

well as body-awareness questionnaires, elements of Bodydynamic screening, movement analysis using Laban Movement Analysis, and the author's projective metaphorical associative cards "Body Cockroaches". The results revealed a predominance of medium resilience with the presence of a subgroup of students with reduced indicators, and vulnerabilities in emotional self-regulation, self-compassion and social connectedness. Six body-emotional resilience profiles were identified (from isolation-protective and exhausted-passive to stable-balanced and dynamically adaptive) and their distribution in the sample was described.

A program for developing resilience in future teachers by means of dance/movement and body-oriented therapy was developed and piloted. It includes exercises for grounding and breath regulation, training of bodily boundaries, centering, movement improvisations, pair and group work, as well as the use of the "Body Cockroaches" metaphorical cards to enhance awareness of body-emotional strategies and to discover resourceful states. Practical recommendations are formulated regarding the integration of body- and movement-based practices into the system of training future teachers and into psychological support programs in higher education institutions. It is emphasized that the effective development of resilience requires a combination of basic self-regulation skills with deeper psychological interventions implemented by qualified professionals.

**Keywords:** teachers' resilience, future teachers, higher education students, stress tolerance, professional development, dance/movement therapy, body-oriented therapy, Bodydynamic, body awareness, emotional self-regulation, body-emotional profiles.

## **РЕФЕРАТ**

до кваліфікаційної роботи на тему

### **«Розвиток резильєнтності майбутніх педагогів засобами тілесної та танцювально-рухової терапії»**

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

**Сущинської Тетяни Сергіївни**

**Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент Прокоф'єва О.О.**

**Об'єкт** – процес формування резильєнтності майбутніх педагогів.

**Предмет** – вплив танцювально-рухової та тілесної терапії на розвиток резильєнтності майбутніх педагогів..

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити можливості застосування танцювально-рухової та тілесної терапії як засобів розвитку резильєнтності у майбутніх педагогів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-психологічні підходи до вивчення феномену резильєнтності, її структури, чинників розвитку та значення в професійному становленні майбутніх педагогів.

2. Розкрити теоретичні засади тілесно-орієнтованої та танцювально-рухової терапії як засобів розвитку резильєнтності, зокрема принципи бодинаміки та Лабан-аналізу.

3. Розробити модель тілесно-психологічної резильєнтності майбутніх педагогів як інтегрованої системи когнітивно-емоційних і тілесних ресурсів та створити програму її діагностики.

4. Дослідити психологічні та тілесно-емоційні особливості резильєнтності майбутніх педагогів, визначити їх індивідуально-типологічні профілі.

Розробити комплекс практичних засобів розвитку резильєнтності, що включає: систему тілесно-орієнтованих і танцювально-рухових вправ за компонентами резильєнтності; рекомендації для різних тілесно-психологічних

профілів; програму формування резильєнтності засобами тілесної та танцювально-рухової терапії.

**Методи дослідження:** Для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження використано комплекс взаємодоповнюваних методів:

– *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел із проблем резильєнтності, професійного становлення педагога, танцювально-рухової й тілесно-орієнтованої терапії; системно-структурний підхід до побудови моделі резильєнтності; узагальнення результатів сучасних емпіричних досліджень;

– *емпіричні:* спостереження, бесіда, психодіагностичне обстеження із застосуванням стандартизованих опитувальників і проективно-рухових методик; елементи тілесно-рухового аналізу та карт спостереження;

– *інтерпретаційні методи:* кількісний аналіз, якісний аналіз індивідуальних профілів, інтеграція даних психометричних шкал, тілесного аналізу та проективних методик, інтерпретація результатів у межах запропонованої моделі резильєнтності.

Для розв'язання завдань емпіричного дослідження резильєнтності майбутніх педагогів застосовано комплекс психодіагностичних методик:

1. Шкала резильєнтності (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10);
2. Шкала самоспівчуття (Self-Compassion Scale, SCS-26, K. Neff);
3. Шкала страху співчуття (Fear of Compassion Scale, FoC);
4. Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI-II);
5. Шкала задоволеності життям (SWLS, E. Diener);
6. Шкала загальної самоефективності (GSES);
7. Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS);
8. Опитувальник посттравматичного зростання Tedeschi & L. Calhoun (адаптація Д.Зубовського);
9. Опитувальник копінг-стратегій (Brief Coping Orientation to Problems Experienced, Brief-COPE);

10. проєктивна методика «Дерево з чоловічками»;
11. методика «Виявлення й оцінка комунікативних і організаторських схильностей» (за В. В. Синявським, Б. О. Федоришиним) (КОС-2),
12. опитувальник усвідомлення тілесних процесів (Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, MAIA),
13. адаптований протокол бодинамічного скринінгу,
14. модифікований Тест рухової діагностики Л. Еспенак (за параметрами рухового аналізу Р. Лабана),
15. проєктивна методика «Тілесні тарганчики».

**Теоретичне значення** роботи полягає в розробленні авторської багаторівневої моделі розвитку резильєнтності майбутніх педагогів, яка інтегрує психофізіологічні, емоційно-регуляційні, когнітивні, соціально-комунікативні та екзистенційні компоненти, структуровані за чотирма рівнями (внутрішній, зовнішній, динамічний та екзистенційний); інтеграції тілесно-рухової парадигми (бодинамічна концепція Л. Марчер, руховий аналіз Р. Лабана та І. Бартенєфф) у дослідження резильєнтності, що дало змогу описати кожен компонент через тілесні прояви, резильєнтний тілесний профіль та рухову картину; обґрунтуванні застосування комплексу танцювально-рухової та тілесної терапії як цілісної методичної системи формування ключових компонентів резильєнтності майбутніх педагогів; створенні діагностичної програми, яка відповідає моделі та дозволяє комплексно або вибірково оцінювати рівень сформованості особистісних ресурсів на різних рівнях; емпіричному підтвердженні зв'язку між залученням до танцювально-рухових і тілесноорієнтованих практик та підвищенням рівня резильєнтності студентів; систематизації комплексу вправ і технік, що враховують їхній вплив на психофізіологічні механізми стресостійкості, адаптивності та інтеграцію досвіду.

**Практичне значення** – дослідження полягає у створенні та апробації програми розвитку резильєнтності майбутніх педагогів, який може бути інтегрований у навчальні плани закладів вищої освіти; можливості використання діагностичної програми для індивідуалізації роботи зі студентами; впровадженні

системи вправ і технік танцювально-рухової та тілесної терапії у профілактиці емоційного вигорання та програмах підтримки психічного здоров'я в освітньому середовищі; застосуванні матеріалів дослідження у підвищенні кваліфікації педагогів і психологів; створенні підґрунтя для подальших наукових розробок у сфері інтеграції тілесноорієнтованих практик у педагогічну та психологічну освіту.

**Загальний зміст.** Майбутні педагоги в сучасних умовах воєнного стану, суспільної невизначеності та реформування системи освіти перебувають під впливом тривалого стресу, емоційного навантаження й підвищених вимог до гнучкості та професійної відповідальності. Це зумовлює потребу в розвитку резильєнтності як здатності зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до змін, підтримувати професійну ефективність і внутрішню цілісність у складних життєвих обставинах.

Проблема резильєнтності як здатності до стійкої адаптації в умовах стресу активно досліджувалася зарубіжними вченими Дж. Бонанно, П. Вонгом, Г. Вернер, Л. Калгуном, Р. Лазарусом, С. Мадді, А. Мастен, М. Раттером, Р. Смітом, М. Селігманом, Ф. Тедеші, С.Фолкман, В. Франклом, Б. Фредріксон, С.Хобфоллом, І. Яломом, які розглядають її як особистісний ресурс, динамічний процес та результат успішного подолання труднощів і травматичних подій. Вагомий внесок у вимірювання резильєнтності належить К. Коннору, Дж. Девідсону, а також авторам опитувальників, що оцінюють пов'язані конструкти – задоволеність життям, посттравматичне зростання, самоефективність, копінг-стратегії.

В українській психології феномен резильєнтності, життєстійкості та психологічної стійкості особистості, у тому числі педагогів, досліджували Т. Гніда, Ю. Грищина, Л. Карамушка, І. Капріцин, Л. Музичко, Т. Титаренко, В.Чернобровкін, які підкреслюють значення внутрішніх ресурсів, суб'єктності та професійного становлення. Питання резильєнтності в контексті воєнної травми, професійної діяльності та освітнього середовища розкриті в роботах Д.Ассонова, Г. Гандзілевської, О. Готич, Г. Лазос, Л. П'янківської, О. Романчука, О.Шевченко,

О. Хамініч, які акцентують на ролі соціальної підтримки, психоедукації та цілісного підходу до психологічної допомоги.

Танцювально-рухова та тілесно-орієнтована терапія як ресурси розвитку резильєнтності спираються на концепцію руху Р. Лабана, подальші розробки І.Бартенієфф, клінічні й терапевтичні підходи М. Чейс, М. Еспенак, внески Ф. Боас, Л. Бендер, М. Вайтхаус, Т. Шуп, а також бодинамічну концепцію Л. Марчер, яка описує зв'язок м'язових патернів, его-функцій та адаптаційних стратегій. У вітчизняній традиції тілесно-руховий підхід до подолання стресу й наслідків травми розвивали О. Вознесенська, Н. Войтко, О. Кучеренко, С. Ліпінська, Н. Максимова, Л. Мова, які підкреслюють терапевтичний потенціал руху, дихання, тілесної присутності та усвідомленості в роботі з людьми, що переживають кризові стани й воєнні події.

У роботі здійснено теоретичний аналіз резильєнтності як багатовимірної психологічної характеристики, що поєднує емоційну саморегуляцію, позитивний когнітивний стиль, самоефективність і суб'єктність, самоспівчуття, соціальну включеність, адаптивне мислення та здатність до навчання з досвіду. Розкрито її зв'язок із професійним становленням майбутніх педагогів та ризиками емоційного вигорання, тривожних і депресивних проявів.

На основі інтеграції підходів позитивної психології, теорій посттравматичного зростання, екзистенційної та гуманістичної психології, а також тілесно-рухової парадигми (бодинамічна концепція Л. Марчер, руховий аналіз Р. Лабана та І. Бартенієфф) розроблено тілесно-психологічну модель резильєнтності майбутніх педагогів із виокремленням чотирьох рівнів: внутрішнього (емоційна регуляція, самоефективність, самоспівчуття), зовнішнього (соціальна включеність, комунікативна гнучкість), динамічного (адаптивне мислення, поведінкова гнучкість, здатність до навчання з досвіду) та екзистенційного (сенси, цінності, відчуття внутрішньої опори). Кожен компонент описано як у когнітивно-емоційних параметрах, так і через тілесно-рухові прояви (пози, характер дихання, патерни руху, м'язову активність).

Емпірична частина роботи реалізована на вибірці з 20 студентів Бердянського державного педагогічного університету спеціальностей «Дошкільна освіта», «Спеціальна освіта», «Соціальна робота». Побудовано комплексну діагностичну програму, що включає методики оцінки резильєнтності, задоволеності життям, посттравматичного зростання, самоефективності, копінг-стратегій, самоспівчуття, тілесної усвідомленості, а також авторську карту рухового спостереження на основі Laban Movement Analysis та метафоричні асоціативні карти «Тілесні тарганчики».

Результати дослідження засвідчили переважання середнього рівня резильєнтності з наявністю групи студентів зі зниженими показниками емоційної саморегуляції, самоспівчуття, соціальної включеності та адаптивної поведінки. На основі поєднання психометричних даних, тілесно-рухового аналізу та роботи з МАК виокремлено шість тілесно-емоційних профілів резильєнтності: ізоляційно-захисний, виснажено-пасивний, активно-самостверджувальний, стабільно-рівноважений та динамічно-адаптивний, описано їхні психологічні та тілесні характеристики й розподіл у вибірці студентів.

На основі отриманих даних розроблено й апробовано програму розвитку резильєнтності майбутніх педагогів засобами танцювально-рухової та тілесної терапії, що включає вправи на заземлення, дихальну регуляцію, тренування тілесних меж та центрування, рухові імпрровізації, роботу в парах і групі, а також використання МАК «Тілесні тарганчики» для усвідомлення тілесно-емоційних стратегій і пошуку ресурсних станів. Передбачено, що участь у програмі сприятиме підвищенню інтегрального рівня резильєнтності, зростанню показників самоефективності, позитивного когнітивного стилю, самоспівчуття та тілесної усвідомленості, а також зміні тілесно-рухових патернів у напрямі більшої гнучкості, стійкості й відкритості.

Таким чином, магістерська робота поєднує теоретичне осмислення феномену резильєнтності майбутніх педагогів, тілесно-психологічне моделювання, емпіричне дослідження та практичну програму розвитку,

інтегруючи здобутки наукових досліджень резильєнтності з сучасними підходами танцювально-рухової та тілесної терапії.

**За результатами дослідження сформовані такі висновки:**

1. Резильєнтність розглядається як інтегративна здатність особистості долати труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій і відновлювати внутрішню рівновагу, зберігаючи при цьому цілісність та спрямованість розвитку. Аналіз наукових джерел засвідчив багатовимірність цього феномену, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні й екзистенційні компоненти. Встановлено, що резильєнтність виступає ключовим чинником професійного становлення майбутніх педагогів, оскільки забезпечує їхню здатність підтримувати ефективність діяльності, зберігати мотивацію та психологічне благополуччя в умовах невизначеності та підвищеного емоційного навантаження. В умовах воєнного часу вона набуває особливого значення як ресурс подолання стресу, профілактики вигорання і збереження професійної ідентичності. Підтверджено, що розвиток резильєнтності можливий за умови поєднання внутрішніх ресурсів (саморегуляції, самоефективності, когнітивної гнучкості, самоспівчуття) та зовнішніх (підтримувального освітнього середовища, супервізійного супроводу, психоедукаційних програм).

2. У ході дослідження обґрунтовано потенціал тілесно-орієнтованих підходів, зокрема бодинаміки та танцювально-рухової терапії, у формуванні резильєнтності як цілісного психофізіологічного процесу. Показано, що ці напрями поєднують тілесний, емоційний, когнітивний і соціальний рівні саморегуляції, дозволяючи відновлювати гнучкість, енергетичну рівноваженість і здатність до адаптації. Бодинаміка, завдяки концепції его-функцій і м'язових патернів розвитку, забезпечує діагностику та корекцію тілесних фіксацій, що перешкоджають адаптації, тоді як ТРТ сприяє відновленню зв'язку між рухом, емоцією й сенсом, допомагає інтегрувати травматичний досвід і посилює внутрішню опору. Теоретичне узагальнення доводить, що саме тілесно-рухові методи є найбільш екологічним шляхом формування

резильєнтності, оскільки працюють з неусвідомлюваними механізмами стресу та відновлюють цілісність психофізичного функціонування.

3. Було обґрунтовано авторську модель тілесно-психологічної резильєнтності як інтегрованої системи когнітивно-емоційних і тілесно-рухових ресурсів, що функціонують на чотирьох рівнях - внутрішньому, зовнішньому, динамічному та екзистенційному. Модель описує взаємозв'язки між тілесними проявами, емоційними станами, когнітивними процесами та сенсовими орієнтирами особистості. На її основі створено програму комплексної діагностики, яка охоплює когнітивно-емоційний та тілесний виміри резильєнтності. До неї увійшли психометричні шкали (CD-RISC-10, SCS, FoC, BDI, SWLS, GSES, DERS, PTGI, Brief COPE тощо) та проективно-рухові методики (Blob Tree, Bodymap Bodynamic, LMA, «Тілесні тарганчики»). Поєднання вербальних і невербальних інструментів дало змогу отримати цілісну картину індивідуальних ресурсів, тілесних стратегій саморегуляції та потенціалу розвитку майбутніх педагогів.

4. Узагальнена оцінка резильєнтності виявила, що високий рівень мають 25 % студентів, низький - 15 %, а найчисельніша група (40 %) представлена амбівалентним профілем, у якому, найчастіше, поєднуються виражена самоефективність і когнітивна зрілість із емоційною нестабільністю та труднощами прийняття підтримки. Такі дані вказують на збереженість когнітивно-мотиваційних механізмів стійкості при потребі у подальшому розвитку емоційної саморегуляції, самоспівчуття та навичок довіри у міжособистісній взаємодії.

Дослідження тілесного виміру резильєнтності також засвідчують середній рівень інтеграції тілесних і психічних процесів, що свідчить про часткову сформованість тілесно-регуляційних ресурсів майбутніх педагогів. За методикою «Рівень усвідомлення власного тіла» (О.Курінний) більшість респондентів (80 %) мають середній або високий рівень тілесної усвідомленості, однак у 20 % виявлено ознаки відчуження від тілесного досвіду, дисоціації чи хронічного напруження. За результатами методики «Карта тіла Bodynamic» визначено, що

найбільш вразливим плечовий пояс і шия (30 % низьких показників), де фіксується гіпертонус і тенденція до надмірного контролю. У значної частини респондентів виявляється обмеження дихання під час стресових чи напружених ситуацій.

Руховий аналіз за методом Лабана засвідчив переважання середнього рівня тілесно-рухової організації (40 %), який відповідає адаптивному типу, поєднуючи контроль і базову гнучкість. Водночас близько третини респондентів демонструють згорнутість, втому та обмеженість дихання та руху, не бажання проявлятися в русі. Дані проєктивної методики «Тілесні тарганчики» підтверджують наявність позитивного потенціалу до змін: попри те, що 70 % актуальних станів відображають напруження чи втрату опори, у 85 % бажані пози асоціюються з відкритістю, вертикальністю й контактністю.

Якісно-типологічний аналіз дозволив визначити шість тілесно-емоційних профілів резильєнтності: ізоляційно-захисний, виснажено-пасивний, контактнo-залежний, стабільно-врівноважений, активно-самостверджувальний, динамічно-адаптивний. У структурі вибірки нересурсні профілі становлять 45 %, що вказує на значну поширеність тілесно-емоційної напруги, енергетичного виснаження та тенденцій до замкненості. Ще 10 % мають проміжні характеристики, а 45 % - ресурсні типи, які відзначаються вертикальністю, гармонійним диханням і цілісною координацією рухів. Загальна динаміка демонструє рух від оборонності до відкритості, від утримання енергії до її вільної циркуляції, що засвідчує природну здатність до відновлення за умов цілеспрямованої тілесно-психологічної підтримки. Отримані результати підтверджують доцільність індивідуалізованих програм розвитку резильєнтності, спрямованих на посилення тілесної інтегрованості, формування внутрішньої опори та розширення емоційної гнучкості майбутніх педагогів.

5. У межах дослідження створено систему тілесно-орієнтованих і танцювально-рухових вправ за компонентами резильєнтності, диференційовану відповідно до тілесно-емоційних профілів. Комплекс поєднує техніки бодинаміки (робота з его-функціями, тілесною опорою, центруванням,

енергетичним балансом) і танцювально-рухової терапії (категорії Effort-Shape-Space-Body-Flow-Time), спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, самоефективності, самоспівчуття, соціальної включеності, комунікативної гнучкості, адаптивного мислення, ресурсної рефлексії та екзистенційної орієнтації. Розроблено програму формування резильєнтності з 12 занять, що реалізує принципи тілесної усвідомленості, поетапності та інтеграції. Її впровадження сприяє зниженню психоемоційного напруження, відновленню тілесної опори, розвитку саморегуляції, комунікативної чутливості, внутрішньої гідності та сенсової зрілості. Програма може бути використана у професійній підготовці педагогів, у тренінгах емоційної компетентності та практичній психологічній роботі як ефективний інструмент розвитку цілісної, стійкої й гнучкої особистості фахівця.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел із 207 найменувань. Основний зміст роботи викладено на 202 сторінках комп'ютерного набору. Робота містить 25 таблиць, 3 рисунки. Повний обсяг роботи становить 285 сторінок.

**Рік виконання:** 2025 рік.

**Місце виконання:** Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ</b>	
1.1. Поняття резильєнтності в психології.....	10
1.2.Професійне становлення майбутніх педагогів в умовах воєнного часу.....	17
1.3.Підходи до розвитку резильєнтності як ресурсу професійного становлення майбутніх педагогів в кризових умовах.....	21
1.4.Танцювально-рухова терапія у розвитку резильєнтності.....	24
1.5.Бодинаміка як тілесно-орієнтований психотерапевтичний підхід для розвитку резильєнтності.....	32
Висновки до 1 розділу.....	36
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ</b>	
2.1.Модель тілесно-психологічної резильєнтності як багаторівневої інтегрованої здатності особистості.....	40
2.2.Програма діагностики когнітивно-емоційного виміру резильєнтності майбутніх педагогів.....	62
2.3.Програма діагностики тілесного виміру резильєнтності майбутніх педагогів.....	75
Висновки до 2 розділу.....	102
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ</b>	
3.1. Результати вивчення особливостей резильєнтності майбутніх педагогів.....	105
3.2. Результати вивчення тілесного виміру резильєнтності майбутніх педагогів.....	138
3.3. Тілесно-емоційні профілі резильєнтності майбутніх педагогів.....	148
Висновки до 3 розділу.....	152
<b>РОЗДІЛ 4. РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ</b>	
4.1. Тілесно-рухові вправи розвитку компонентів резильєнтності.....	156

4.2. Рекомендації щодо формування резильєнтності за тілесно-емоційними профілями.....	172
4.3. Програма розвитку резильєнтності майбутніх педагогів засобами тілесної та танцювально-рухової терапії.....	176
Висновки до 4 розділу.....	180
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	183
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	187
<b>ДОДАТКИ</b> .....	211

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах соціальних і військових потрясінь проблема психологічної стійкості набуває особливої актуальності. Студенти педагогічних спеціальностей, які водночас здобувають професію та переживають кризові події, вимагають особливої уваги з боку науковців і практиків у сфері психологічної підтримки та розвитку резильєнтності.

Окрім загального впливу стресових факторів, студенти педагогічних спеціальностей стикаються зі специфічними викликами: необхідністю формувати професійну ідентичність в умовах нестабільності, адаптуватися до онлайн-навчання, підтримувати себе при відсутності звичних соціальних контактів і ресурсів. Все це створює додаткове психоемоційне навантаження, що потребує ефективних стратегій саморегуляції та відновлення.

У зв'язку з цим особливої цінності набуває поняття резильєнтності, яка трактується як здатність особистості зберігати та відновлювати психічну рівновагу, адаптуватися до змін і долати труднощі. Резильєнтність у педагогічній професії є не лише індивідуальним ресурсом, а й фактором ефективного професійного функціонування в освітньому середовищі.

Концепція резильєнтності розглядається в роботах С. Богданова, К. Болтона, О. Залеської, В. Климчука, К. Коннора, М. Маркової, А. Мастена, Г. Річардсона, Т. Титаренко, Т. Тарабриної, Д. Чарнея, В. Чернобровкіна та ін. Згідно з ресурсним підходом до резильєнтності (Г. Річардсон, А. Мастен, Т. Титаренко, В. Климчук та ін.) розвиток особистості та формування її життєстійкості відбувається у взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів. До внутрішніх ресурсів розвитку життєстійкості особистості науковці традиційно відносять адекватну Я-концепцію, позитивну самооцінку, низький нейротизм, емпатійний потенціал, здатність до міжособистісних зв'язків, а також когнітивні здібності: високий інтелект, креативність, гнучкий локус контролю; мотивацію, спрямовану не лише на задоволення власних потреб у подоланні стресового стану, а й на соціальне визнання і прийняття.

Проблема формування емоційної стійкості та резильєнтності студентів педагогічних спеціальностей відображена в дослідженнях С.Богданова, І.Булах,

О.Залеської, Л.Карамушки, В.Климчука, М.Маркової, Т.Мельничук, О.Мороз, Л.Сохань, Л.Рибалко, Т.Титаренко, В.Чернобровкіна, які підкреслюють важливість розвитку саморегуляції, самоефективності, позитивного мислення, емоційної зрілості та рефлексивності у процесі професійної підготовки майбутніх педагогів. У їхніх працях зазначається, що розвиток стресостійкості й емоційної саморегуляції студентів є необхідною умовою формування психологічної готовності до педагогічної діяльності.

Сучасна психологія активно досліджує різні засоби формування резильєнтності. Особливої уваги набувають підходи, що ґрунтуються на цілісному сприйнятті людини, інтеграції емоційного, тілесного та когнітивного рівнів функціонування. Одним із таких напрямів є тілесно-орієнтована та танцювально-рухова терапія, яка дозволяє активізувати внутрішні ресурси через роботу з тілом, ритмом, простором і переживанням себе в русі. Саме ці методи виявляють ефективність у роботі з травмою, тривожністю, психоемоційним виснаженням і підтримкою внутрішнього балансу. Тілесно-орієнтований підхід представлений у роботах Л. Марчер (концепція бодинаміки), А. Лоуена, В. Райха, Г. Келлера, М. Фельденкрайза, Ф. Александера, які розглядали тіло як носій особистісного досвіду та ресурс саморегуляції. Танцювально-рухова терапія ґрунтується на положеннях Р. Лабана, І. Бартенєфф, М. Чейз, М. Еспенак, які довели можливість розвитку емоційної інтеграції, пластичності мислення та адаптивності через рух. У вітчизняній науковій традиції тілесно-руховий підхід розвивали О. Вознесенська, Н. Войтко, О. Кучеренко, С.Ліпінська, Н. Максимова, Л. Мова, та інші, які наголошують на терапевтичному потенціалі руху, дихання й тілесного усвідомлення.

Актуальність дослідження обумовлюється необхідністю пошуку нових психопрофілактичних та психокорекційних підходів до підтримки студентської спільноти в умовах воєнного стану та дистанційної освіти. Інтеграція танцювально-рухових та тілесних практик у процес професійної підготовки майбутніх педагогів відкриває перспективи як для особистісного розвитку студентів, так і для підвищення їхньої професійної готовності до роботи в складних умовах.

Таким чином, вибір теми «Розвиток резильєнтності майбутніх педагогів засобами танцювально-рухової та тілесної терапії» зумовлений як теоретичним інтересом до феномену резильєнтності, так і практичною потребою у створенні дієвих засобів психологічної підтримки студентів в умовах сучасних викликів.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити можливості застосування танцювально-рухової та тілесної терапії як засобів розвитку резильєнтності у майбутніх педагогів..

**Об'єкт дослідження:** процес формування резильєнтності майбутніх педагогів.

**Предмет дослідження:** вплив танцювально-рухової та тілесної терапії на розвиток резильєнтності майбутніх педагогів.

**Гіпотеза дослідження:** застосування тілесної та танцювально-рухової терапії сприяє підвищенню рівня резильєнтності майбутніх педагогів завдяки активації ресурсного стану, зниженню психоемоційного напруження та формуванню навичок емоційної саморегуляції.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-психологічні підходи до вивчення феномену резильєнтності, її структури, чинників розвитку та значення в професійному становленні майбутніх педагогів.

2. Розкрити теоретичні засади тілесно-орієнтованої та танцювально-рухової терапії як засобів розвитку резильєнтності, зокрема принципи бодинаміки та Лабан-аналізу.

3. Розробити модель тілесно-психологічної резильєнтності майбутніх педагогів як інтегрованої системи когнітивно-емоційних і тілесних ресурсів та створити програму її діагностики.

4. Дослідити психологічні та тілесно-емоційні особливості резильєнтності майбутніх педагогів, визначити їх індивідуально-типологічні профілі.

5. Розробити комплекс практичних засобів розвитку резильєнтності, що включає: систему тілесно-орієнтованих і танцювально-рухових вправ за компонентами резильєнтності; рекомендації для різних тілесно-психологічних

профілів; програму формування резильєнтності засобами тілесної та танцювально-рухової терапії.

**Методи та методики дослідження:** теоретичні: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел із проблем резильєнтності, професійного становлення педагога, танцювально-рухової й тілесно-орієнтованої терапії; системно-структурний підхід до побудови моделі резильєнтності; узагальнення результатів сучасних емпіричних досліджень; емпіричні: спостереження, бесіда, психодіагностичне обстеження із застосуванням стандартизованих опитувальників і проєктивно-рухових методик; елементи тілесно-рухового аналізу та карт спостереження; інтерпретаційні методи: кількісний аналіз, якісний аналіз індивідуальних профілів, інтеграція даних психометричних шкал, тілесного аналізу та проєктивних методик, інтерпретація результатів у межах запропонованої моделі резильєнтності.

Для емпіричного вивчення резильєнтності застосовано психодіагностичні методики: Шкала резильєнтності (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) [130]; Шкала самоспівчуття (Self-Compassion Scale, SCS-26, К. Neff) [176]; шкала страху співчуття (Fear of Compassion Scale, FoC) [151]; Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI-II) [35]; Шкала задоволеності життям (SWLS, E. Diener) [77]; Шкала загальної самоефективності (GSES) [194]; Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) [98]; Опитувальник посттравматичного зростання Tedeschi & L.Calhoun (адаптація Д.Зубовського) [39]; Опитувальник копінг-стратегій (Brief Coping Orientation to Problems Experienced, Brief-COPE) [3]; 10.проєктивна методика «Дерево з чоловічками» [45]; методика «Виявлення й оцінка комунікативних і організаторських схильностей» (за В. В. Синявським, Б. О. Федоришиним) (КОС-2) [127]. Для дослідження тілесно-емоційних особливостей резильєнтності використано опитувальник усвідомлення тілесних процесів (Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, MAIA) [51], адаптований протокол бодинамічного скринінгу [140; 144], модифікований тест рухової діагностики Л. Еспенак (за параметрами рухового аналізу Р. Лабана) [139; 168], проєктивна методика «Тілесні тарганчики».

**Експериментальна база дослідження:** Бердянський державний педагогічний університет. Вибірка складалася з 20 здобувачів вищої освіти

Бердянського державного педагогічного університету спеціальностей Дошкільна освіта (7 осіб), Соціальна робота (3 особи) та Спеціальна освіта (10 осіб) 1-4 курсів 1 бакалаврського рівня вищої освіти (18-35 років; 2 чоловіка, 18 жінок)

**Наукова новизна** у розробленні авторської багаторівневої моделі розвитку резильєнтності майбутніх педагогів, яка інтегрує психофізіологічні, емоційно-регуляційні, когнітивні, соціально-комунікативні та екзистенційні компоненти, структуровані за чотирма рівнями (внутрішній, зовнішній, динамічний та екзистенційний); інтеграції тілесно-рухової парадигми (бодинамічна концепція Л. Марчер, руховий аналіз Р. Лабана та І. Бартенєфф) у дослідження резильєнтності, що дало змогу описати кожен компонент через тілесні прояви, резильєнтний тілесний профіль та рухову картину; обґрунтуванні застосування комплексу танцювально-рухової та тілесної терапії як цілісної методичної системи формування ключових компонентів резильєнтності майбутніх педагогів; створенні діагностичної програми, яка відповідає моделі та дозволяє комплексно або вибірково оцінювати рівень сформованості особистісних ресурсів на різних рівнях; емпіричному підтвердженні зв'язку між залученням до танцювально-рухових і тілесноорієнтованих практик та підвищенням рівня резильєнтності студентів; систематизації комплексу вправ і технік, що враховують їхній вплив на психофізіологічні механізми стресостійкості, адаптивності та інтеграцію досвіду.

**Практичне значення** дослідження полягає у створенні та апробації тренінгового курсу розвитку резильєнтності майбутніх педагогів, який може бути інтегрований у навчальні плани закладів вищої освіти; можливості використання діагностичної програми для індивідуалізації роботи зі студентами; впровадженні системи вправ і технік танцювально-рухової та тілесної терапії у профілактиці емоційного вигорання та програмах підтримки психічного здоров'я в освітньому середовищі; застосуванні матеріалів дослідження у підвищенні кваліфікації педагогів і психологів; створенні підґрунтя для подальших наукових розробок у сфері інтеграції тілесноорієнтованих практик у педагогічну та психологічну освіту.

**Теоретико-методологічні основи дослідження** становлять такі підходи та концептуальні положення вітчизняної й зарубіжної психології: положення про резильєнтність як ресурс професійного становлення педагога (Дж.Девідсон; Л.Карамушка; К.Коннор; С.Мадді; К.Менсфілд; Т.Титаренко; Д.Чарні; Б.Яковієлло); нейрофізіологічні засади регуляції стресу й соціальної взаємодії (теорія полівагусу С.Порджеса); підходи професійної підготовки майбутніх педагогів, особистісно-орієнтований, суб'єктно-діяльнісний і компетентнісний; концепції й методи танцювально-рухової терапії (І. Бартенієфф, М. Вайтхаус, М. Еспенак, Р. Лабан, П. Леві, С. Ліпінська, Л. Мова, М. Чейс); положення та інструменти бодинаміки як одного з тілесно-орієнтованих підходів (Д. Марчер, Л. Марчер).

**Структура та обсяг магістерської роботи:** складається зі вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (207 найменувань). Загальний обсяг - 254 сторінки друкованого тексту, 192 сторінки - основний обсяг роботи. Робота містить 11 додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

### 1.1. Поняття резильєнтності в психології: визначення, компоненти, чинники розвитку

Поняття резильєнтності (resilience) увійшло в психологічну науку з біології та фізики, де воно позначало здатність матеріалу повертатися до первісної форми після деформації. У психології цей термін ввів Б.Ананьєв. Активно його застосовувати почали наприкінці 1950-х років, коли Е.Вернер і Р.Сміт вивчали дітей із високим ризиком психосоціального неблагополуччя і виявили, що частина з них виростала психологічно здоровими - ця здатність протистояти несприятливим умовам стала ядром концепту резильєнтності. Американська психологічна асоціація визначає резильєнтність як «процес і результат успішної адаптації особистості до складного життєвого досвіду, що включає гнучкість мислення, емоцій та поведінки» [123]. Оксфордський словник визначає її як «здатність швидко оговтуватися від труднощів», а МакМіллан - як «повернення до стану сили після розчарування» [122].

Українські дослідники термін часто ототожнюють зі стійкістю, життєстійкістю, самоефективністю чи психологічним імунітетом, однак резильєнтність є більш широким поняттям, яке охоплює не лише витривалість, а й активне подолання та розвиток. В українській психології акценти зміщуються залежно від наукової школи: одні зосереджуються на властивостях особистості, інші на динаміці психосоціальної адаптації, ще інші - на функції психологічного захисту в умовах екстремального навантаження.

Резильєнтність у сучасній психології - це не лише стійкість до стресу, а й потенціал до адаптації, розвитку, переосмислення досвіду та особистісного зростання. Порівняння різних підходів демонструє багатовимірність цього феномена та актуальність його вивчення, особливо в умовах підвищеного соціального й професійного стресу.

Тож, у сучасній психології немає єдиного визначення поняття, натомість існують різні концептуальні підходи. За узагальненими уявленнями,

резильєнтність розглядається як: особистісна риса, яка пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації; динамічний процес подолання наслідків травмувальних подій через взаємодію захисних і вразливих чинників; позитивна адаптація в умовах значних труднощів або стресу; біопсихосоціальний феномен, що охоплює когнітивну, емоційну та соціальну складові [29].

*1. Резильєнтність як особистісна риса (стабільна здатність до саморегуляції).* У цьому підході вона розглядається як стабільна властивість індивіда, що дозволяє йому зберігати психологічну рівновагу й ефективно діяти навіть у несприятливих умовах. Це інтегральна властивість, що забезпечує саморегуляцію, психічну стабільність і адаптивну поведінку в умовах стресу. Згідно з дослідженням Ю.Грищина, резильєнтність - це «здатність людини, під впливом певної потенційно руйнівної події, утримувати стабільний, здоровий рівень функціонування» [29]. Таке трактування підтримує й К.Едвард, який називає резильєнтність комбінацією самостійності, гнучкості, оптимізму, емпатії та фізичного здоров'я [122]. Л.Карамушка описує резильєнтність як індивідуальний ресурс, пов'язаний з когнітивною рефлексією, самомотивацією, внутрішнім локусом контролю та особистісною зрілістю [42]. Т.Гніда підкреслює стійкий характер резильєнтності як риси, що проявляється в стабільності емоційної саморегуляції та поведінкової реакції у кризах [29, с. 62]. Л.Музичко, І.Капріцин, В.Чернобровкін трактують резильєнтність як особистісну опору, яка формується з дитинства й стабільно підтримує психічне здоров'я [65]. Т.Гніда та Т.Титаренко пов'язують резильєнтність із особистісною зрілістю, оптимізмом, емоційною стабільністю [77].

*2. Резильєнтність як динамічний процес (динамічна адаптація через ресурси, взаємодію та розвиток).* Цей підхід орієнтований на резильєнтність як здатність до відновлення внаслідок мобілізації зовнішніх і внутрішніх ресурсів. О.Шевченко представляє резильєнтність як процес динамічного реагування на стресори, що змінюється залежно від віку, досвіду та середовища [122]. О.Готич розглядає резильєнтність як модель адаптаційної поведінки, що активується в умовах кризи - зокрема в педагогічній діяльності [27]. У вітчизняній школі цю динаміку підкреслюють О.Романчук, Г.Гандзілевська, пов'язуючи розвиток резильєнтності з соціальним контекстом підтримки, довіри, ресурсоемності [65].

Інші автори, зокрема А.Мастен, Д.Силк та С.Лузар, трактують резильєнтність як постійний і змінний процес адаптації особистості до стресогенних ситуацій. Цей підхід розкриває її як здатність мобілізувати ресурси, шукати підтримку, змінювати стратегії поведінки залежно від обставин [27]. Г.Лазос доповнює: динамічний процес резильєнтності включає три компоненти - взаємодію з ризиком, активацію захисних чинників і подолання психотравм [29].

*3. Резильєнтність як адаптивний механізм або ресурс.* Цей підхід акцентує на захисній функції резильєнтності як механізму, що знижує вплив стресогенних факторів. Резильєнтність розуміється як захисний буфер, що модерує вплив стресу і знижує ризик дезадаптації. Як зазначає Ф. Лозель, резильєнтність - це не просто «повернення до норми», а здатність розвиватися й зростати внаслідок подолання труднощів, тобто компонент посттравматичного зростання [123]. Є.Дядуш в контексті когнітивно-поведінкової терапії також описує резильєнтність як здатність адаптуватися та відновлюватися після травми, зберігаючи віру в сенс життя та потенціал для змін [32]. Ю. Грищин, Л.П'янківська, О. Хамініч, О. Хаустова підкреслюють її буферну функцію, яка активується для захисту внутрішньої стабільності особистості [29, 77]. Ю.Грищин визначає резильєнтність як психічний «амортизатор» - буфер між стресом і реакцією особистості, що модерує рівень дезадаптації [29]. Д.Ассонов підкреслює, що резильєнтність є психологічною протипагою дистресу, оскільки містить у собі елементи опору, подолання та внутрішньої відбудови [65]. Поняття резильєнтності часто ототожнюється або перетинається з іншими поняттями: життєстійкість (за С.Мадді) - риса, що включає контроль, залучення та прийняття ризику; стресостійкість - здатність витримувати стресові впливи; життєва компетентність - здатність до ефективного функціонування в суспільстві; посттравматичне зростання - позитивні зміни, що виникають унаслідок пережитої травми.

Ф.Лозель вказував, що резильєнтність - це здатність особистості або соціальної системи формувати нормальне, повноцінне життя у складних умовах. Це не лише «подолання», а й досягнення позитивного результату попри високі ризики та збереження цілісності особистості [123]. Український психолог О.Хамініч акцентує увагу на тому, що поняття резильєнтність поєднує такі

ключові поняття, як адаптація, саморегуляція, стресостійкість і життєстійкість, виступаючи адаптаційним потенціалом особистості [77]. Деякі автори підкреслюють екзистенційну глибину поняття. Наприклад, О.Шевченко визначає резильєнтність як здатність особистості зберігати сенс життя, внутрішню цілісність, оптимізм і активність навіть у контексті втрат і життєвих потрясінь [122].

*Компоненти резильєнтності.* Поняття резильєнтності в сучасній психології частіше розглядається як багатовимірний конструкт, що охоплює сукупність когнітивних, емоційних, поведінкових, особистісних і соціальних чинників, які забезпечують здатність особистості адаптуватися, зберігати цілісність і функціональність у складних життєвих умовах. Це дозволяє дослідникам структурувати резильєнтність у вигляді компонентного підходу, що слугує не лише для теоретичного аналізу, а й для практичного виміру рівня розвитку цієї якості у різних групах населення.

У класичній моделі В.Iacoviello та D.Charney, що стала основою для подальших концептуалізацій, виокремлюються три базові компоненти резильєнтності: когнітивний (світоглядні переконання, стиль мислення, оптимізм); поведінковий (способи взаємодії з середовищем, активне долаття труднощів); екзистенційний (здатність знаходити сенс у стражданні, духовні цінності). В українській психології структура резильєнтності розширюється. Так, В.Готич у своїй дисертації пропонує розглядати резильєнтність як конструкцію з чотирьох компонентів: когнітивного (мислення, гнучкість, оптимістичні установки), емоційного (саморегуляція, стабільність, контроль емоцій), поведінкового (соціальна активність, конструктивне реагування), екзистенційного (цінності, віра в сенс життя, духовна включеність) [27]. Ю.Гришин виділяє більш деталізовану систему компонентів: регулятивний (самоконтроль, самомотивація, здатність до самовідновлення); когнітивний (життєва орієнтація, цілеспрямованість, оптимізм); емоційний (позитивний настрій, емоційна стабільність, здатність до емпатії); поведінково-соціальний (активна соціальна позиція, взаємодія, опора на підтримку) [29].

Дослідниця О.Рильська у своїй концепції підкреслює значущість інтеграції чотирьох функцій: саморозвитку, саморегуляції, адаптації та осмисленості, які

разом забезпечують цілісну внутрішню стійкість. Вона зазначає, що всі ці функції активізуються в умовах стресу, формуючи синергетичну систему підтримки, а духовність відіграє роль інтегративного ядра [122]. Інтегративний когнітивно-поведінковий підхід, представлений у роботі Є.Дядуш, структурує компоненти резильєнтності у формі навичок, які можливо тренувати: регуляція тілесного збудження при стресі; управління негативними емоціями; розвиток позитивного афекту та почуття благополуччя; адаптивні копінг-стратегії; підготовка до майбутніх викликів [32].

У більшості проаналізованих моделей простежується спільна логіка: резильєнтність неможливо звести до одного фактору, це завжди мультикомпонентне утворення, яке поєднує: когнітивні аспекти (оптимізм, наявність цілей, стиль інтерпретації подій); емоційні (здатність до самозаспокоєння, управління афектом); поведінкові (ініціативність, активність у складних умовах); соціальні (підтримка, взаємодія, здатність бути у спільноті); екзистенційні (усвідомленість, духовна зрілість, ціннісна мотивація).

Структура резильєнтності залежить від дослідницької парадигми, але в її основі завжди знаходяться: емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, поведінкова активність і ціннісна включеність. У контексті зарубіжної психології, зокрема англомовної академічної традиції, поняття резильєнтності також трактується як мультикомпонентний психологічний конструкт, що забезпечує ефективну адаптацію особистості до несприятливих умов та стресогенних факторів.

На основі аналізу наукових статей, присвячених студентам і педагогам в умовах освітніх викликів, можна виокремити такі ключові компоненти. *Емоційна саморегуляція.* Цей компонент описує здатність особистості зберігати емоційний баланс, керувати афективними реакціями та відновлювати психоемоційний стан після стресу. Дослідження показують, що здатність до самозаспокоєння та контроль емоцій є фундаментом резильєнтності [139]. *Оптимізм та позитивне мислення.* Позитивне когнітивне налаштування визнано важливим компонентом резильєнтності, що дає змогу інтерпретувати труднощі як тимчасові й подоланні. з високим рівнем оптимізму демонструють вищу академічну мотивацію та адаптаційний потенціал [132]. *Самоефективність.*

Віра у власну здатність долати труднощі є ключовим механізмом збереження активної позиції навіть у невизначених або фруструючих ситуаціях. За даними емпіричних досліджень, самоефективність має позитивну кореляцію з академічною успішністю та психологічною стійкістю [184]. *Соціальна включеність*. Наявність якісної соціальної взаємодії - ще один важливий ресурс, що сприяє резильєнтності. Учасники з високим рівнем залученості в соціальні мережі (сім'я, друзі, освітнє середовище) легше долають труднощі та демонструють нижчий рівень емоційного вигорання [130]. *Когнітивна гнучкість і адаптивність*. Здатність до зміни мислення, відкритість до нових поглядів і рішень, вміння перебудовуватись відповідно до обставин - важливі умови адаптаційної ефективності. Саме когнітивна гнучкість дозволяє особистості швидше пристосуватися до освітніх викликів і життєвих змін [183]. *Екзистенційна орієнтація*. Сенс життя та ціннісна включеність. Даний компонент описує екзистенційний вимір резильєнтності: орієнтацію на вищі смисли, життєві цілі та духовну стійкість. У дослідженнях підкреслюється, що студенти з чітко усвідомленим смыслом професійної діяльності демонструють вищу опірність до академічних і життєвих криз [132].

У більшості підходах простежується інтегративне бачення резильєнтності як комбінації емоційної саморегуляції, позитивного когнітивного стилю, високої самоефективності, соціальної включеності, адаптивного мислення та екзистенційної орієнтації.

У роботі Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti та Bronwyn Becker (2000) резильєнтність розглядається як динамічний процес позитивної адаптації в контексті значної травми або ризику [161]. Автори виділяють множинні рівні системи впливу: інтраперсональний (емоційна регуляція, самомотивація, когнітивні ресурси), інтерперсональний (соціальна підтримка, міжособистісні зв'язки), екзосистемний (контекстуальні чинники: культура, школа, сім'я). Ця концепція підкреслює, що резильєнтність не є лише внутрішньою рисою особистості, а системою взаємодіючих ресурсів на різних рівнях.

Анна Мастен у своїх публікаціях з 2014 року (наприклад: *Global Perspectives on Resilience in Children and Youth*) розвиває концепцію резильєнтності як багаторівневої структурної моделі, що охоплює від біологічного до ціннісно-

екзистенційного рівня. Вона виокремлює такі рівні: біологічний (тілесна чи фізіологічна регуляція, нейрофізіологічні процеси), психологічний (когнітивно-емоційні процеси, самомотивація, контроль), соціальний (взаємодія з оточенням, підтримка, культура), духовно-ціннісний/екзистенційний (сенси, життєва орієнтація, віра). Мастен підкреслює, що ці рівні взаємодіють як система і що стабільність особистості та здатність адаптуватися залежать від цілісності цих системних ресурсів. Таким чином, модель Мастен чітко позначає ієрархічну структуру рівнів - від тілесно-фізіологічного фундаменту до ціннісно-сенсової вершини [165].

*Чинники розвитку резильєнтності.* Поняття резильєнтності розглядається сучасною психологією як динамічний конструкт, що формується під впливом комплексу біо-психо-соціальних чинників. Його розвиток залежить від взаємодії індивідуальних характеристик особистості з особливостями соціального та освітнього контексту. У вітчизняній та зарубіжній літературі чинники резильєнтності класифікують як внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні).

*Особистісні чинники.* *Когнітивна гнучкість* - здатність до адаптивної зміни поглядів, конструктивної переоцінки труднощів, вміння переінтерпретувати негативний досвід. Це дозволяє особистості уникати фіксації на деструктивних переконаннях. *Оптимізм та самоефективність* - віра в те, що труднощі подоланні, а особистість здатна на ефективні дії. Ці якості, за А.Елісом та М.Стейнхардом, є предикторами адаптивного функціонування в умовах стресу. *Емоційна регуляція* - включає вміння самозаспокоюватись, контролювати імпульсивні реакції, усвідомлювати і коригувати афективні стани. Цей чинник є критично важливим для внутрішньої стійкості [29]. *Мотивація досягнення і цілеспрямованість* - вираженість життєвих орієнтацій, наявність сенсу діяльності, ціннісна включеність. Формують внутрішній локус контролю та зміцнюють волю до подолання труднощів [27].

*Соціальні чинники.* *Соціальна підтримка* - участь у стабільних, підтримувальних стосунках: родина, друзі, колеги. Відчуття приналежності та безпечної прив'язаності значно посилює резильєнтність особистості [27]. *Позитивні моделі взаємодії* - досвід взаємної підтримки у значущих стосунках (наприклад, з викладачем або наставником) знижує рівень дистресу і посилює

довіру до світу [122]. *Духовність і ціннісна включеність* - орієнтація на вищі смисли життя, залучення до духовних або релігійних практик, здатність знаходити значення навіть у кризових ситуаціях [32]. *Професійне та освітнє середовище* - атмосфера підтримки, наявність можливостей для розвитку емоційної компетентності, участь у програмах з психологічного тренінгу. Такі умови сприяють становленню стійкості майбутніх педагогів [57].

Розвиток резильєнтності базується на поєднанні індивідуальних ресурсів (саморегуляції, оптимізму, мотивації) та соціальних впливів (підтримка, безпечне середовище, наявність смислу). Цілісні моделі формування резильєнтності потребують уваги до обох цих векторів - як у теоретичних концепціях, так і в практичних програмах її розвитку у майбутніх педагогів.

## **1.2. Професійне становлення майбутніх педагогів в умовах воєнного часу: ризики стресу та емоційного вигорання**

Професійне становлення майбутніх педагогів є багатовимірним процесом (ідентичність, компетентності, цінності), що у воєнний час потребує переосмислення [18; 78]. Ця тема розкривається в наукових доробках українських дослідників (Т. Алексєєва, Т. Березіна, Н. Волянюк, О. Кокун, О. Кміть, Л. Мазай та інші). О. Кокун підкреслює розвиток у взаємодії з професійним середовищем, Т. Алексєєва - саморозвиток упродовж кар'єри, Н. Волянюк - динамічність і інтеріоризацію культури [46; 48; 55; 93]; Т. Березіна систематизує етапи становлення [93], О.Кміть описує перехід до творчо-пошукового мислення [46], Л. Мазай подає цілісну компонентну модель [55]. У воєнному контексті висвітлено фрустрацію очікувань і мотиваційні зсуви (К. Богяна) [14], вплив виснаження і тривоги (О. Галченко) [22], ціннісно-сміслові домінанти (Н. Іванюк) [40], динаміку знецінення професії (Л. Мазай) [55], ризики вигорання та супровід (Н.Павлишина, І.Кузава) [78], екзистенційну кризу ідентичності (О.Ямчук) [127]. Вигорання студентів описано у працях Л. Мазай [55], О. Галченко [22], І. Кузава та Н. Павлишина [78], К. Богяни [14]. Професійну ідентичність досліджували В. Ачкан, А. Лукіячук; О. Трандіна в руслі самовизначення [6]; Л. Мазай як компонент становлення [55]; О. Ямчук

під впливом війни [127]; Н. Волянюк у динаміці професійної культури [55]; концептуальну основу вигорання становлять моделі К. Маслач і С. Джексон.

Війна значно змінила контекст освіти: професійне становлення педагогів відбувається під загрозою життю, руйнуванням інфраструктури, перервами в навчанні, вимушеним переміщенням і зростанням емоційного виснаження [18]. У цих умовах поряд із фаховими компетентностями критичними стають стресостійкість, адаптивність і резильєнтність, що забезпечують ефективність діяльності попри екстремальні умови [22; 78]. Основними викликами є підвищений професійний та емоційний стрес [22], ризики вигорання [78], нестабільність освітнього середовища й потреба діяти в умовах невизначеності та громадянської активності [18]. Підтримка професійного становлення майбутніх педагогів нині має стратегічне значення для стійкості й відновлення української освіти.

Війна одночасно загострила ризики деформації професійного становлення (емоційна напруга, вигорання, зниження мотивації) і відкрила можливості для нових цінностей, мобілізації ресурсів та розвитку стійкості [78]. Дослідження І. Кузави, О. Моріна, Л. Мазай, З. Охріменко, Н. Павлишиної, А. Шевенко фіксують зростання соціальної активності, волонтерства й готовності працювати у складних умовах; це потребує цілеспрямованої підтримки становлення з урахуванням ризиків і ресурсів контексту.

Професійне становлення трактується як поступ особистості під впливом соціальних чинників, діяльності та власної активності (О. Кокун) [48]; як тривалий процес саморозвитку (Т. Алексєєва) і динамічна багаторівнева система з інтеріоризацією професійної культури (Н. Волянюк). Етапи окреслила Т. Березіна (вибір - перевірка в навчанні - реалізація), а модель переходу професійного мислення подає О. Кміть (репродуктивний; репродуктивно-творчий; творчо-пошуковий) [46]. Ключові компоненти: самовизначення, придатність, самореалізація/самоактуалізація, подолання криз і досягнення професіоналізму (Л. Мазай) [55]; професійна ідентичність із когнітивним, емоційно-ціннісним та поведінковим рівнями (В. Ачкан, А. Теджфел, Л. Шнейдер, Т. Щербан, Н. Чепелева) [6].

Професійна ідентичність є основою становлення педагога (В. Ачкан, А. Лукіяничук, О. Трандіна); за Н. Хомутичковою - це багаторівнева динамічна структура особистісної й соціальної ідентичності [6]. Її розвиток спирається на механізми ідентифікації, персоналізації, самовизначення, самоорганізації, рефлексії та соціального порівняння (А. Лукіяничук, Ю. Поваренков, Д. Сьюпер), а рефлексивність (Л. Мазай) забезпечує осмислення досвіду; саморозвиток потребує відповідного освітнього середовища та цілісного бачення професійної перспективи (А. Смолюк, Л. Дибкова) [98; 55].

У воєнному контексті посилюються ризики: психоемоційне виснаження (О. Галченко) [22], падіння мотивації через фрустрацію потреб безпеки і стабільності (К. Богяна) [14], порушення базових освітніх умов (Л. Мазай) [55], зростання тривожних і депресивних станів (І. Кузава, Н. Павлишина) [78], зовнішня фрустрація та втрата смислу навчання [55]. Додаткові стресори - постійна загроза, міграція, дистанційність, інформаційна перевантаженість (З. Охріменко, А. Шевенко) [76] і дефіцит підтримки [40] - ускладнюють динаміку професійної ідентичності та вимагають цілеспрямованої підтримки механізмів рефлексії й саморозвитку.

Значна частина здобувачів освіти переживає травматизацію (безпосередні втрати та вторинний стрес), що виснажує ресурси й знижує адаптацію; студенти-педагоги поєднують власні втрати з навчанням (Л. Мазай) [55]. Хронічний стрес зменшує мотивацію, ускладнює формування емоційної саморегуляції (О. Галченко) [22] і, за А. Маслоу, фрустрація базових потреб блокує вищі рівні розвитку; це зумовлює втрату суб'єктності в становленні (І. Кузава, Н. Павлишина) [78].

У воєнних умовах зростає ризик емоційного вигорання навіть до входу в професію через падіння відчуття компетентності та перевантаження ресурсів (І. Кузава, Н. Павлишина) [78]; війна деформує уявлення про професійне майбутнє, посилюючи внутрішні конфлікти та знижуючи суб'єктну позицію [22; 55]. Вигорання визначають як наслідок тривалого стресу й дефіциту відновлення (К. Маслач, С. Джексон, В. Бойко); у студентів його підживлюють фрустровані очікування, розрив «бажане-реальне» та висока емпатійна залученість при слабкій саморегуляції (Л. Мазай) [55]. Додаються стресори: загроза життю,

міграція, дистанційність, інформаційна перевантаженість (З. Охріменко, А. Шевенко) [76] і дефіцит підтримки [40].

Групи ризику - старшокурсники на практиці в умовах браку підтримки, особи з досвідом втрат/переміщення, підвищеною чутливістю, низькою резильєнтністю або високою потребою у схваленні (І. Кузава, Н. Павлишина) [78]. Емпірично: 38% студентів мають високі тривожність і дратівливість - ранні маркери вигорання (О. Галченко) [22]; 52% демонструють емоційне дистанціювання, 34% - знижену віру в ефективність діяльності (Л. Мазай) [55]. Висновок: потрібне переосмислення освітнього середовища як простору безпеки, ресурсності та відновлення професійного сенсу.

В умовах затяжної війни професійне становлення майбутніх педагогів стає адаптаційною стратегією, де ключові чинники - стресостійкість, резильєнтність і ресурсне освітнє середовище; критичним є цілеспрямований розвиток soft skills (командна взаємодія, рефлексивність, стрес-менеджмент, адаптивне спілкування, емоційний інтелект), на чому наголошує Л. Мазай [55]. Резильєнтність пов'язана з відповідальністю, автономністю, гнучкістю та саморегуляцією (Л. Мазай) і зменшує ризики вигорання; стресостійкість розглядається як результат системної психопедагогічної підтримки та безпечного простору (О. Галченко) [22]. Ресурсне забезпечення включає внутрішні й зовнішні опори: волонтерські проекти, тьюторство, рефлексивний діалог (З. Охріменко, О. Морін, А. Шевенко) [76] і інтеграцію практик емоційної компетентності, арт- і тілесно-рухових підходів (О. Галченко) [22]. Отже, потрібен системний підхід, що поєднує розвиток індивідуальних ресурсів, soft skills та безпечне, ресурсне освітнє середовище для збереження мотивації й стійкості спільноти.

Ключові напрями підтримки: психолого-педагогічний супровід, розвиток ціннісно-сміслових орієнтирів і впровадження програм резильєнтності (тренінги, арт- та тілесно-рухові практики). Супровід має забезпечувати безпеку, діалог і рефлексію, знижуючи напругу та відновлюючи суб'єктність (Л. Мазай) [55], із обов'язковим супервізійним компонентом для підтримки професійного мислення (І. Кузава) [78]. Ціннісні домінанти (відповідальність, емпатія, свобода вибору, професійна гідність) слугують опорами зростання (Н. Іванюк) [40].

Тренінги емоційної компетентності, арт- і тілесно-рухові підходи (дихання, ритм, імпульси) розвивають резильєнтність, самопідтримку й емоційну гнучкість, стабілізуючи професійний Я-образ (О. Галченко) [22]. У підсумку потрібна комплексна система, що поєднує індивідуальний/груповий супровід, ціннісне самовизначення та тілесно-емоційні інтервенції для збереження ментального здоров'я і стійкої професійної ідентичності.

### **1.3. Роль резильєнтності у становленні професійної ідентичності педагога**

Професійна ідентичність педагога в умовах війни спирається на психологічну резильєнтність - здатність адаптуватися, відновлюватися й ефективно діяти у стресі [123]. Резильєнтність підсилює відповідальність, емоційну стійкість і професійну впевненість, формуючи ідентичність та здатність свідомо долати кризи (О. Шевченко) [122]; емпірично вона знижує ризик вигорання й підтримує залученість та продуктивну взаємодію [123]. Вирішальними є й контекстуальні умови: організаційний клімат, ресурси та психологічна підтримка, що сприяють розвитку резильєнтності й позитивної професійної ідентичності (С. Бельтман, К. Менсфілд) [57].

В умовах воєнної кризи та посилення професійних викликів, резильєнтність виступає фундаментальним чинником, що визначає ефективність адаптації педагогів до стресу, невизначеності та підвищеного емоційного навантаження. На думку О. Шевченко, резильєнтність є індивідуальною здатністю до динамічної адаптації та саморегуляції у важких життєвих і професійних ситуаціях. Ця здатність забезпечується механізмами управління власними емоційними, мотиваційно-вольовими та когнітивними ресурсами в контексті соціальних і культурних умов середовища [122].

За результатами досліджень (М.Шкабаріна, Л.Зданевич, Л.Пісоцька, М.Савченко) серед вихователів закладів дошкільної освіти, більшість педагогів демонструють високий рівень психологічної вразливості у стресових умовах воєнного часу. Зокрема, більше половини респондентів виявили низький рівень

психологічної стійкості, що свідчить про значні труднощі у пристосуванні до нових професійних викликів та ризику професійного вигорання [123].

С. Бельтман зазначає, що життестійкість педагогів є динамічним процесом, у якому взаємодія особистісних та середовищних чинників призводить до позитивної адаптації. Цей процес проявляється у підвищенні рівня задоволеності роботою, зменшенні ризиків вигорання та покращенні загального рівня професійного благополуччя. К. Менсфілд та колеги підкреслюють, що до професійних факторів життестійкості педагогів відносяться відданість своїй справі, організованість, ефективні навички викладання та адаптивність. Ці фактори дають змогу ефективно протистояти стресу, знижують ризики невизначеності, забезпечують емоційний баланс і підтримують професійну мотивацію в кризових умовах. Дослідження демонструють, що на рівень адаптації педагогів до професійних викликів впливає не тільки особистісна здатність до резильєнтності, але й організаційна підтримка. Педагоги, які отримують достатню підтримку з боку адміністрації, демонструють нижчий рівень стресу та ефективніше використовують особистісні ресурси для самопідтримки та адаптації до змінених умов діяльності [123].

Резильєнтність є ключовим фактором адаптації до професійних викликів, які включають стресові ситуації, невизначеність та значні емоційні навантаження. Розвиток резильєнтності педагогів має бути інтегрованим процесом, який включає як індивідуальну психолого-педагогічну підтримку, так і створення організаційних умов для ефективного подолання кризових явищ у професійному середовищі.

Як показують дослідження О.Шевченко, резильєнтність сприяє підтриманню позитивного емоційного стану, зниженню рівня тривожності та підвищенню відчуття контролю над подіями, що є необхідними умовами для готовності до ефективної педагогічної діяльності [122]. Ю. Грищин підкреслює, що резильєнтність як здатність до самовідновлення і регуляції психоемоційного стану є ключовою умовою професійної стійкості педагога, особливо в умовах кризи. Високий рівень резильєнтності дозволяє зберігати залученість у діяльність, приймати складні рішення, не втрачаючи при цьому внутрішньої рівноваги [29, с. 21]. У дослідженні Т. Цюман, О. Нагули та Л. Пісоцької серед

вихователів закладів дошкільної освіти виявлено, що лише 13,3 % опитаних демонструють високий рівень резильєнтності, тоді як переважна більшість (64,76 %) мають низький рівень психологічної стійкості. Це прямо пов'язано з труднощами адаптації до нових вимог, емоційним виснаженням і зниженням мотивації до професійної діяльності. С.Бельтман та К.Менсфілд у своїх роботах описують резильєнтність як важливий буфер у подоланні професійних труднощів. Вони зазначають, що педагоги з високою резильєнтністю краще справляються з перевантаженням, здатні підтримувати відданість професії та показують вищий рівень емоційної залученості [123]. У дослідженні О.Калюк, проведеному серед студентів педагогічних спеціальностей, виявлено статистично значущий зв'язок між загальним рівнем резильєнтності та рівнем задоволеності життям. Це свідчить про те, що чим вища резильєнтність, тим більша психологічна готовність майбутнього педагога до виконання професійної ролі в умовах стресу та невизначеності [77].

Таким чином, результати аналізу досліджень свідчать про безпосередній вплив психологічної резильєнтності на рівень готовності педагогів і майбутніх вчителів до професійної діяльності в умовах війни. Розвиток цього ресурсу є пріоритетним напрямом у підготовці фахівців, здатних ефективно діяти в умовах кризи.

Виокремлюються три ключові підходи, які демонструють високу ефективність у розвитку резильєнтності: особистісно-орієнтований підхід, який акцентує увагу на створенні підтримувального освітнього середовища, що сприяє емоційній безпеці, прийняттю, смислотворенню та розгортанню внутрішніх ресурсів студента; суб'єктно-діяльнісний підхід, орієнтований на формування активної життєвої та професійної позиції майбутнього педагога, розвитку саморефлексії, відповідальності та здатності діяти в умовах невизначеності; компетентнісний підхід, що розглядає резильєнтність як інтегральну складову професійних компетентностей педагога і передбачає її розвиток через цілеспрямовану освітню діяльність.

Розвиток резильєнтності як ресурсу професійного становлення майбутніх педагогів в умовах воєнної кризи вимагає комплексного підходу. Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує ефективність особистісно-

орієнтованого, суб'єктно-діяльнісного та компетентнісного підходів. Значну роль відіграє підтримувальне освітнє середовище, що включає емоційну безпеку, тренінги, психоедукацію, арттерапевтичні та тілесно-орієнтовані практики. Водночас наявні бар'єри - зокрема брак підготовки педагогів і відсутність системного супроводу - потребують подолання через інтеграцію психоемоційної грамотності в освітні програми та розвиток міждисциплінарних рішень.

#### **1.4. Танцювально-рухова терапія у розвитку резильєнтності: теоретичні засади і практичний потенціал**

Тілесні практики, зокрема танцювально-рухова терапія (далі - ТРТ), набувають особливої значущості в кризових умовах, коли вербальні або когнітивні стратегії подолання виявляються недостатніми. У ситуаціях стресу чи травми тіло часто фіксує досвід, який неможливо одразу усвідомити. Тілесно-орієнтовані методи забезпечують доступ до глибинних рівнів переживання, активують механізми саморегуляції через рух, ритм, дихання, просторову взаємодію .

ТРТ дає можливість розрядити накопичену стресову енергію, розпізнати внутрішні сигнали (наприклад, напругу або блоки), формувати ресурсні стани - через тілесні метафори сили, гнучкості, рівноваги та відновлення [60]. На цьому наголошують і Л. Мова, і М. Ліпінська, підкреслюючи важливість тілесної присутності в роботі з наслідками травматичного досвіду в умовах війни.

ТРТ - це інтермодальний підхід, який поєднує тілесну, емоційну, когнітивну й символічну роботу. Рух виступає як засіб експресії, діагностики та інтеграції. Саме тому вона ефективно сприяє розвитку резильєнтності - здатності адаптуватись до викликів, зберігаючи психічну цілісність [60].

У дослідженнях К. Мілютіної, А. Бибки та Л. Мови виявлено позитивний вплив ТРТ на зниження рівня тривожності, агресії, соматичних симптомів та депресії серед жінок, які пережили травматичні події війни [60]. Зарубіжні дослідники (N. Serrano-Guzmán, M. Pandya) підтверджують ефективність ТРТ у підвищенні якості життя, покращенні сну та зниженні стресу в учасників терапевтичних програм .

В освітньому просторі, де навантаження, тривожність і невизначеність зросли в умовах війни, ТРТ стає ресурсом, який може підтримати як майбутніх педагогів, так і викладачів. В українських дослідженнях Л. Мови, М. Ліпінської, Н. Шевченко та в рамках ініціатив Української асоціації ТРТ, зазначається важливість впровадження тілесних практик у навчальний процес. Їхні результати свідчать, що ТРТ сприяє розвитку саморегуляції, усвідомленості, міжособистісної взаємодії та стійкості до емоційного вигорання [60].

ТРТ також активно інтегрується у психоосвітні програми, тренінги та групи підтримки в університетах - як інструмент розвитку емоційної компетентності майбутніх педагогів, що особливо актуально в умовах освітньої нестабільності та психологічного навантаження через воєнні обставини.

Наприклад, в Університеті «Україна» діє Центр танцювальної терапії, який проводить курси підготовки фахівців з ТРТ, спрямовані на розвиток емоційної стійкості та саморегуляції студентів і викладачів. Крім того, в рамках програм підвищення кваліфікації, дисциплін вільного вибору студенти обирають для вивчення напрям танцювально-рухової терапії, що дозволяє їм оволодіти теорією та практичними навичками роботи методами арттерапії, розвинути емпатію, саморефлексію та сформувати професійну свідомість.

У сучасному психотерапевтичному дискурсі танцювально-рухова терапія) розглядається як інтегративний підхід до психокорекції та розвитку особистості. Її методологія поєднує тілесну роботу, творчість, експресивне самовираження та психотерапевтичний діалог.

Згідно з визначенням Європейської асоціації танцювально-рухової терапії (EADMT), ТРТ - це «терапевтичне використання руху для сприяння емоційній, когнітивній, фізичній, духовній та соціальній інтеграції особистості. Танець як рух тіла, творче вираження та спілкування є основним компонентом танцювально-рухової терапії» [148].

Американська асоціація танцювальної терапії (ADTA) визначає її як «психотерапевтичне використання руху для емоційної, соціальної, когнітивної та фізичної інтеграції індивіда» [134]. Схожої думки дотримується й ADMP UK, яка підкреслює важливість творчого залучення клієнта у процес емоційної та тілесної інтеграції через рух.

В українських джерелах ТРТ окреслюється як «один із сучасних методів психотерапії тілесно-орієнтованого спрямування, який використовує рух і танець як головні засоби терапевтичної дії»; як «інструмент емоційного вираження, психоемоційного розвантаження, пізнання тілесного «Я» та інструмент усвідомлення і трансформації»; а також як «унікальний інтермодальний підхід, що дозволяє клієнту виразити себе, навіть якщо попередній досвід настільки травматичний, що про нього важко говорити».

Спільними у всіх підходах є кілька ключових моментів: терапевтична спрямованість ТРТ; інтеграція різних рівнів функціонування особистості (емоційного, фізичного, когнітивного, соціального, духовного); рух як засіб комунікації і трансформації; тілесність як основа досвіду та змін у терапії.

Теоретичне підґрунтя ТРТ охоплює ідеї психоаналізу (З. Фройд, О. Ранк), тілесної терапії (В. Райх, А. Лоуен), аналітичної психології (К. Юнг), рухового аналізу Р. Лабана та сучасної нейропсихології (дослідження embodiment, систем дзеркальних нейронів)

Тож, ТРТ - це психотерапевтичний напрям тілесно-орієнтованого спрямування, що ґрунтується на використанні руху та танцю як засобів емоційного вираження, самопізнання, регуляції психоемоційного стану та інтеграції досвіду. ТРТ поєднує елементи тілесної терапії, невербальної експресії, психоосвітньої роботи та творчої взаємодії. Вона має широке застосування в роботі з травмою, психоемоційною напругою, адаптацією, формуванням стійкості - зокрема, у сфері освіти, реабілітації та розвитку особистості.

Танцювально-рухова терапія сформувалась у першій половині ХХ ст. на перетині психології, тілесних практик і танцю: від юнгіанських уявлень про танець як доступ до несвідомого, до клінічної практики в США. Маріан Чейс запровадила «рух як комунікацію» та віддзеркалення у лікарні St. Elizabeths; вагомими були внески Ф.Боас, з Л.Бендер, Bellevue, (1939-1943), М.Вайтхаус (автентичний рух) [138; 190], Т.Шуп, а також теорії руху Р.Лабана та І. Бартенієфф (LMA) [192]. Інституціоналізацію забезпечили професійні об'єднання: у 1966 р. засновано ADTA (першою президенткою стала М. Чейс),

що задало стандарти й освіту; в Європі - ADMP UK (1982) та EADMT, яка нині об'єднує фахівців із більше ніж 20 країн [186].

В Україні розвиток ТРТ як напряму розпочався з початку 2000-х років. Розвиток танцювально-рухової терапії (ТРТ) в Україні має власну динаміку та унікальний контекст, пов'язаний із запитами суспільства на відновлення психоемоційної стійкості в умовах соціальних трансформацій і воєнної кризи. У вітчизняній практиці ТРТ інтегрує досвід міжнародних підходів (EADMT, ADTA) з локальними традиціями тілесної роботи та арттерапії. [26].

Важливу роль у становленні напряму в Україні відіграла С.Ліпінська - засновниця і перший президент Української асоціації танцювально-рухової терапії (УАТРТ), створеної у 2007 році. УАТРТ стала платформою для популяризації ТРТ серед українських фахівців, організації навчальних програм, супервізій та міждисциплінарних конференцій. Згодом С.Ліпінська розробила авторський метод Consonance Therapy, який впроваджує у Польщі, поєднуючи тілесно-орієнтований підхід, роботу з травмою і кінестетичну емпатію.

Іншу активну позицію у розвитку ТРТ в Україні займає Л. Мова - докторка педагогічних наук, практикуюча танцювально-рухова терапевтка, авторка понад 50 наукових публікацій із проблем застосування технік арттерапії та ТРТ. Вона є засновницею та керівницею Центру психології руху «Maluma», а також головою Асоціації танцювально-рухових терапевтів України (АТРТУ), зареєстрованої у 2023 році. Мета цієї організації - підтримка професійного розвитку фахівців та впровадження ТРТ у психотерапевтичну та освітню практику.

Українська спільнота ТРТ активно реагує на виклики війни. У 2022-2023 роках фахівці ТРТ в Україні та в діаспорі організовували численні курси, майстер-класи, вебінари для психологів, педагогів, волонтерів з роботи з гострою травмою та профілактики емоційного вигорання. Зокрема, бліц-курси з роботи з травмою були організовані С. Ліпінською для українських фахівців уже в перші місяці війни .

Українська асоціація танцювально-рухової терапії (УАТРТ) є дійсним акредитованим членом Європейської асоціації танцювально-рухової терапії (EADMT). Це членство забезпечує дотримання європейських професійних

стандартів та етичного кодексу у сфері ТРТ, а також сприяє міжнародній співпраці та обміну досвідом між фахівцями.

Крім того, танцювально-рухова терапія офіційно визнана в Україні як метод психотерапії з доведеною ефективністю. Відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року № 2118, ТРТ включена до переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю, що підтверджує її наукову обґрунтованість та практичну значущість у сфері охорони психічного здоров'я.

Таким чином, український контекст розвитку ТРТ демонструє активну інтеграцію світових практик із власними методологічними напрацюваннями та високий рівень відповідності сучасним запитам суспільства - зокрема, у сфері роботи з травмою війни, відновленням психоемоційної стійкості та підтримкою педагогів. Отже, історія ТРТ - це історія поступової інтеграції мистецтва, психотерапії та тілесних практик, що пройшла шлях від експериментальних танцювальних підходів до визнаної психотерапевтичної модальності з чітко визначеними методологічними основами та стандартами ефективності.

Одним із важливих аспектів ТРТ є її нейрофізіологічне підґрунтя. Сучасні дослідження показують, що цілеспрямована робота з рухом сприяє: регуляції діяльності автономної нервової системи, зокрема шляхом оптимізації балансу між симпатичним і парасимпатичним компонентами; підвищенню міжпівкульної інтеграції завдяки активації сенсомоторних контурів і зв'язків між рухом, емоцією і когнітивною обробкою; модуляції активності системи полівагусу, що, згідно з теорією Porges, відіграє ключову роль у підтриманні стану соціальної взаємодії та безпеки [148]. Як підкреслює К.В. Nomann, рух і ритмічна організація руху впливають на нейрофізіологічні маркери регуляції стресу, сприяючи відновленню станів динамічної рівноваги (Dynamic Equilibrium) в організмі [157].

Крім того, за даними систематичного огляду Meekums et al. (2015), ТРТ демонструє позитивні ефекти при роботі з депресивними станами, сприяючи зниженню симптомів депресії і підвищенню загального рівня психологічного благополуччя [148]. Це є надзвичайно актуальним для роботи з майбутніми

педагогами, які в умовах сучасного освітнього середовища часто стикаються з емоційним виснаженням і синдромом професійного вигорання.

Важливим компонентом ТРТ є також створення умов для роботи з «тілесно-емоційною інтеграцією» (BodyMind Approach), яка дозволяє ефективно працювати із симптомами тілесного дистресу, підвищуючи рівень тілесної обізнаності та саморегуляції. У дослідженні Н. Рауне (2009) продемонстровано, що тілесно-рухова робота дозволяє суттєво знижувати рівень тілесного дистресу та покращувати coping-поведінку навіть у пацієнтів із соматоформними розладами [143].

ТРТ працює також із соціальними ресурсами резильєнтності. Робота у групових формах, спільні рухові практики сприяють розвитку соціальної підтримки, підвищують рівень соціальної згуртованості та емоційної взаємодії [150]. Як зазначає Ptak & Szyc (2024), групові рухові інтервенції мають значний потенціал для покращення емоційної регуляції, зниження тривожності та підвищення рівня життєстійкості [181].

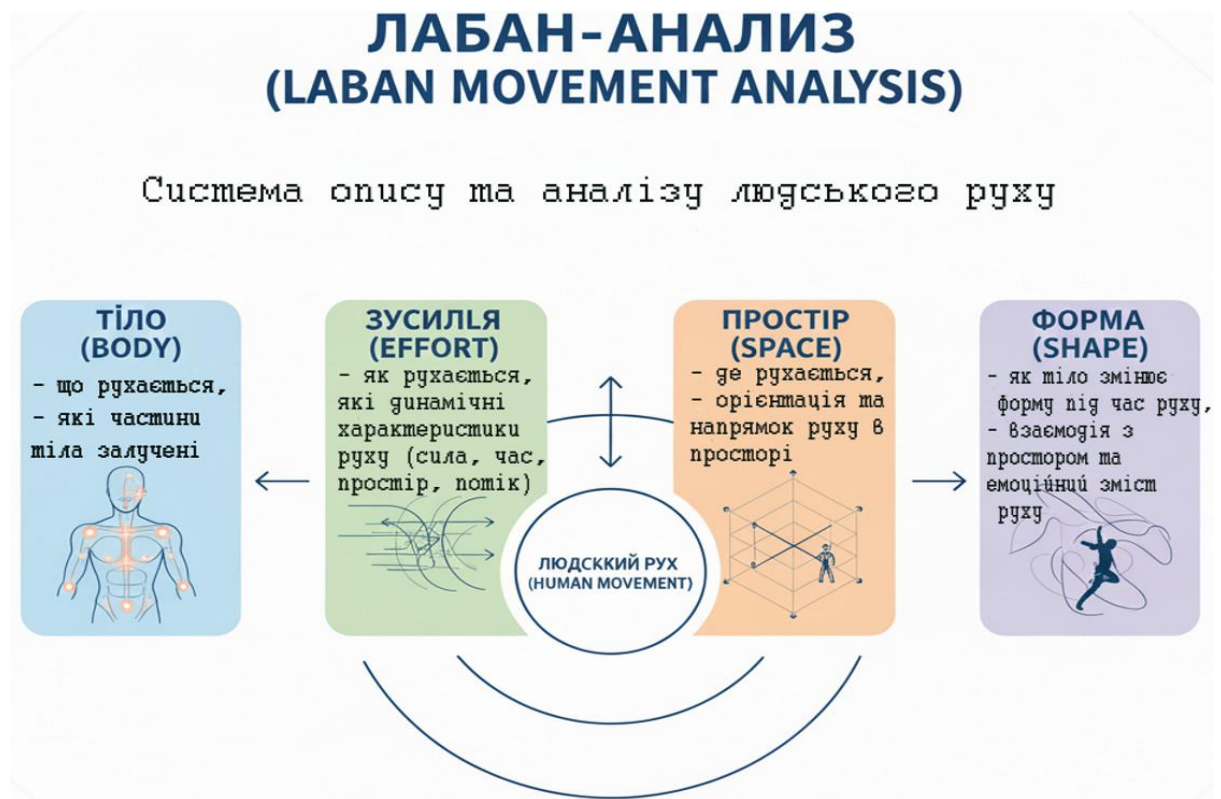
Тож, поєднання нейрофізіологічного впливу, тілесно-емоційної інтеграції та психосоціальних ресурсів, яке забезпечує ТРТ, створює потужну основу для використання цього підходу у програмах розвитку резильєнтності майбутніх педагогів.

Танцювально-рухова терапія (ТРТ) базується на інтеграції тілесного, емоційного та когнітивного досвіду через рух. Її основні елементи включають концепцію руху як психосоматичного процесу, використання Лабан-аналізу для оцінки рухової експресії, застосування базових технік та інтервенцій, а також різноманітні форми проведення терапевтичних сесій.

*Концепція руху як психосоматичного процесу.* У ТРТ рух розглядається як відображення внутрішнього психоемоційного стану особистості. Рух є не лише фізичною активністю, але й засобом вираження емоцій, думок та переживань. Ця концепція підкреслює взаємозв'язок між тілесними відчуттями та психічними процесами, що дозволяє через рух досліджувати та трансформувати внутрішній досвід.

*Лабан-аналіз (Laban Movement Analysis).* Лабан-аналіз, розроблений Рудольфом Лабаном та доповнений Ірмгард Бартенієфф, є системою опису та

аналізу людського руху. Він включає чотири основні категорії: Тіло (Body): що рухається, які частини тіла залучені; Зусилля (Effort): як рухається, які динамічні характеристики руху (наприклад, сила, час, простір, потік); Простір (Space): де рухається, орієнтація та напрямок руху в просторі; Форма (Shape): як тіло змінює форму під час руху, взаємодія з простором та емоційний зміст руху.



**Рис.1.1. Система Лабан-аналізу.**

Цей аналіз дозволяє терапевтам детально іспостерігати та інтерпретувати рухи клієнтів, що сприяє глибшому розумінню їхнього внутрішнього стану та процесів, що відбуваються під час терапії.

*Компонент «Тіло»* описує, які частини тіла залучені до руху, як вони взаємодіють між собою та які внутрішні патерни організації проявляються у русі. Він охоплює ініціацію руху, способи організації рухових зв'язків, патерни тілесної координації та тілесні звички (Body Attitude / Body Image). Цей компонент допомагає виявляти характерні стратегії тілесного функціонування, що відображають емоційний стан, рівень інтеграції досвіду та особливості саморегуляції клієнта. До цієї категорії відносяться: *ініціація руху, організація руху (Patterning); зв'язки між частинами тіла (Body Connectivity); тілесні звички, образ тіла (Body Attitude / Body Image).*

*Компонент «Зусилля» (Effort) у Лабан-аналізі* описує якісні параметри руху (вага, час, простір, потік) як вираз внутрішнього психоемоційного стану та стилю копінгу. У терапії ці якості слугують і діагностичними індикаторами, і важелем змін: наприклад, поступовий перехід від контрольованого до вільнішого потоку допомагає розширювати довіру до себе й взаємодії з оточенням.

У Лабан-аналізі виділяються чотири фактори зусилля: Простір (Space); Час (Time); Вага (Weight); Потік (Flow) (див.додаток ).

*Параметр «Простір» у Лабан-аналізі* описує якісне ставлення до простору (прямолінійний та непрямолінійний) і відображає стан нервової системи, стиль уваги та гнучкість копінгу; у системі Лабана це пов'язано з кіносферою, осями, площинами та рівнями простору. У ТРТ робота з простором допомагає збалансувати фокус і відкритість, усвідомити тілесні межі та підвищити адаптивність поведінки.

*Параметр «Час»* описує якісне ставлення до часу - темп і спосіб прийняття рухових рішень - із полюсами «раптовий» та «продовжений/розтягнутий». У ТРТ робота з цим параметром допомагає усвідомлювати власний темп реагування й довільно регулювати швидкість: діяти швидко, коли потрібно, або сповільнюватися для рефлексії та саморегуляції.

*Параметр «Вага»* описує якісне ставлення до маси й сили в русі (від «сильної ваги» з відчуттям заземлення, впевненості та впливу до «легкої ваги» з м'якістю, делікатністю й униканням надмірного тиску). У ТРТ робота з Вагою допомагає усвідомлювати власну енергію та гнучко перемикатися між потужністю й легкістю залежно від контексту, запобігаючи ригідним копінг-патернам.

*Параметр «Потік»* описує якість безперервності та контрольованості руху (від стриманого, керованого потоку до вільного, розкутого) і безпосередньо віддзеркалює відчуття безпеки, довіри та внутрішнього контролю. У ТРТ робота з Потокотренує свідоме перемикання між стриманням і відпусканням енергії, що підсилює саморегуляцію й адаптивність копінг-стратегій [128;173;192; 193]

*Система 8 дій (8 Effort Actions)* поєднує параметри Effort. У ТРТ вона допомагає усвідомлювати автоматичні стилі реагування під стресом, тренувати

гнучкість копінг-стратегій і розширювати репертуар реакцій, підтримуючи мобілізацію, самоконтроль і резильєнтність.

*Базові техніки та інтервенції (додаток ).* У ТРТ застосовуються різноманітні техніки, які дозволяють учасникам опрацьовувати різні аспекти свого психофізіологічного та емоційного стану через рухову активність.: віддзеркалення; ведення та слідування; імпрровізація; контейнер; техніки центрованості та заземлення; техніки тілесної інтеграції; техніки роботи з параметрами зусилля (effort); техніки групової взаємодії [147; 160; 174; 176].

ТРТ може проводитися в різних форматах, залежно від потреб клієнта: індивідуальні сесії (зосереджені на особистому досвіді клієнта, дозволяють глибше дослідити індивідуальні теми та потреби); групові сесії (спрямовані на розвиток соціальних навичок, підтримку та взаємодію між учасниками); структуровані сесії (мають чіткий план та послідовність, включають розминку, основну частину та завершення); імпрровізаційні сесії (надають більше свободи для спонтанного вираження та дослідження руху). Вибір форми проведення залежить від цілей терапії, особливостей клієнта та контексту роботи.

Таким чином, основні елементи ТРТ забезпечують цілісний підхід до роботи з клієнтами, сприяючи їхньому психоемоційному та фізичному благополуччю через усвідомлений рух та тілесне самовираження.

### **1.5. Бодинаміка як тілесно-орієнтований психотерапевтичний підхід для розвитку резильєнтності**

Метод Bodynamic базується на інтеграції знань з психології розвитку, тілесної терапії та нейропсихології. У його основі лежить уявлення про те, що м'язова система тіла зберігає інформацію про всі етапи психоемоційного розвитку людини та відображає її життєвий досвід у вигляді м'язових патернів Bodynamic - соматичний підхід, заснований Лісбет Марчер у 1982 р. (Данія) (Bodynamic Institute/International), що поєднує психологію розвитку, тілесну терапію та нейропсихологію. В його основі емпірична модель м'язового розвитку й его-функцій: м'язи зберігають «пам'ять» досвіду та слугують як для роботи з травмою, так і для розвитку ресурсів і резильєнтності. Сьогодні це

міжнародна програма з визнанням Європейською Асоціацією Тілесно-орієнтованої Психотерапії (ЕАВР) і навчальними курсами у багатьох країнах. [137].

У Bodynamic «м'язова пам'ять» означає, що м'язи зберігають як ресурсні стани, набуті під час успішного розвитку его-функцій, так і травматичні шаблони у вигляді гіпер/гіпотонусу. Завданням терапії є не лише знімати фіксації, а й відновлювати тілесні ресурси, діагностуючи рівень его й активуючи потрібні функції через роботу з відповідними м'язами. «Респонсивність м'язів» - це якість їхнього включення в моторну, емоційну й психологічну активність: від нейтрального функціонування до захисних реакцій (гіпертонус/гіпотонус) залежно від засвоєння розвитку.

У системі Bodynamic виділяють три основні типи м'язової респонсивності: гіпореспонсивність; нейтральна респонсивність; гіперреспонсивність.

**Таблиця 1.1**

**Типи м'язової респонсивності за системою Bodynamic**

Тип респонсивності	Стан м'яза	Психологічне значення	Приклад респонсивності м'язів передньої поверхні стегна (функція захисту меж)
Гіпореспонсивність	Відключений, в'ялий	Уникнення функції; відсутність підтримки; безсилля	Людині важко відстояти себе, вона схильна до злиття або підпорядкування.
Нейтральна респонсивність	Гнучкий, тонус в нормі	Підтримка функції; гнучкість; готовність до дії	Людина вміє говорити "так" і "ні", встановлювати здорові особисті межі.
Гіперреспонсивність	Перенапружений	Контроль, жорсткість; захисна фіксація	Людина надмірно жорстко утримує межі, демонструє ригідність, надконтроль.

Аналіз патернів респонсивності м'язів дає можливість терапевту зрозуміти, які захисні механізми активні у клієнта; визначити, на якому етапі розвитку сформувалися ключові блоки; бачити, які ресурси є потенційно доступними для розвитку резильєнтності [137]. У контексті формування резильєнтності, особливу увагу приділяють: відновленню гіпореспонсивних м'язів - для підвищення здатності до дії; зниженню гіперреспонсивності - для збільшення гнучкості і зменшення витрат енергії на захист; розвитку нейтральної респонсивності у ключових его-функціях, що підтримують адаптацію та

стійкість (межі, заземлення, управління енергією, центрування, зв'язність тощо). Таким чином, респонсивність м'язів у Bodynamic виступає водночас індикатором психологічних захистів та метою терапевтичної роботи, спрямованої на розвиток тілесної і психологічної резильєнтності.

*Структури характеру.* У Bodynamic структура характеру розглядається як тілесно вбудована модель взаємодії зі світом, що формується через послідовні фази розвитку Его й закріплюється у м'язовій пам'яті як ресурсні стани або захисні патерни (гіпер/гіпореспонсивність). Кожна фаза пов'язана з певними Его-функціями та групами м'язів, які підтримують або обмежують регуляцію енергії, контактність і межі. Терапевтична робота спрямована на діагностику фрустрованих фаз, відновлення ресурсності Его-функцій і зміну тілесних патернів для підвищення гнучкості та резильєнтності.

Таблиця 1.2

## Огляд структур характеру

Структури характеру	Вік (орієнтовно)	Основне психологічне завдання	Приклади тілесних патернів
Існування	Пренатальний - 0-1 міс.	Почуття "я існую", базова безпека	Заземлення, тонус шкіри, контакт із центром
Потреби	1 міс. - 18 міс.	Відчуття потреб і право їх висловлювати	Грудний тонус, рухи рук, м'язи шиї
Автономія	8 міс.-2,5 роки	Баланс залежності і самостійності	Таз, м'язи живота, заземлення через ноги
Воля	2 - 4 роки	Цілеспрямована дія, особистісний вибір	М'язи стегон, тазу, спини (енергія дії)
Любов / Сексуальність	3 - 6 років	Відкрите вираження любові, тілесна ідентичність	Тазові м'язи, діафрагма, плечовий пояс
Думка	5 - 7 років	Формування власної думки, вербальна активність	М'язи шиї, грудей, когнітивна підтримка
Солідарність / Проявлення себе	7-12 років	Відчуття приналежності, здатність до взаємодії у групі	М'язи плечей, ніг, соціальне позиціонування
Пубертат	12-16 років	Інтеграція сексуальної, емоційної і соціальної зрілості	Узгодження усіх вищеписаних м'язових патернів

У Bodynamic структура характеру формується як баланс підтримки й фрустрації: ресурсний досвід закладає основу зрілої его-функції, тоді як травматизація фіксується у м'язовій пам'яті як гіпер/гіпореспонсивність і надалі проявляється в стабільних тілесно-поведінкових патернах. Вона охоплює психологічну позицію («я маю право...»), м'язові патерни та типові стратегії саморегуляції/захисту, що безпосередньо впливають на поведінку. У терапії ці структури слугують «картою»: через зміну респонсивності відповідних м'язових груп актуалізують потрібні его-функції й підвищують гнучкість та резильєнтність.

*Поняття его-функцій у системі Bodynamic.* Его-функції в Bodynamic - це ключові психологічні здатності з чіткою тілесною основою: кожна підтримують конкретні м'язові групи, що зберігають історію її формування (нейтральність, гіпер- чи гіпореспонсивність). Їхній розвиток пов'язаний із фазами психічного онтогенезу: успішний досвід залишає ресурс, фрустрація - тіло-захисні фіксації, які звужують адаптивність. У терапії (Bodymap, Active Sensing, мікрорухи, дотик) цілеспрямована робота з м'язами «переписує» захисти, актуалізує его-функції та підсилює резильєнтність і саморегуляцію.

Bodynamic має вагоме професійне підґрунтя: з 1990-х є членом ЕАВР, де пройдено внутрішню валідацію Bodymap і системи его-функцій, результати представлено на міжнародних заходах. Метод інтегрує когнітивно-поведінкові, психодинамічні та соматодинамічні підходи, що дозволяє працювати як у глибинній терапії, так і в програмах розвитку резильєнтності та саморегуляції. Ефективність проявляється у роботі з ПТСР, тривожними та соматичними розладами через вплив на м'язову респонсивність і регуляцію автономної нервової системи.

*Бодинамічні терапевтичні методи і техніки. Активне тілесне відчуття* - це робота в реальному часі з м'язовою респонсивністю, диханням і мікрорухами у зонах, пов'язаних з его-функціями; через фокус уваги, дотик і мікроактивації клієнт розпізнає нейтральний/гіпер/гіпотонус і свідомо змінює патерни.

*Тілесна карта (Bodymap)* - структурована діагностика м'язової пам'яті: понад 120 м'язів тестуються двома сертифікованими фахівцями за п'ятибальною шкалою (4-6 год, у кілька сесій) на спектр респонсивності від гіпо- до гіпер-, з

прив'язкою до фаз розвитку его-функцій. Карта виявляє зони фіксацій і ресурсів, слугує основою вибору інтервенцій і, у поєднанні з активним тілесним відчуттям, дозволяє цілеспрямовано змінювати патерни та відстежувати прогрес; метод показує емпіричну валідність і узгодженість з проєктивними тестами.

*М'язові тести, стимуляція руху, дотик, пози як інструменти бодинаміки.* У бодинаміці м'язові тести, стимуляція руху, дотик і робота з позою слугують не лише діагностикою, а й інструментами терапії: тести дають миттєвий зворотний зв'язок про респонсивність м'язів у его-функціях, рух активує/нормалізує потрібні групи, дотик (підтримуючий, структуруючий, мобілізуючий) формує безпеку й межі, а корекція поз - нові адаптивні патерни. У поєднанні з активним тілесним відчуттям ці методи забезпечують реальчасове усвідомлення, стійкі тілесно-психологічні зміни та зростання резильєнтності.

Бодинаміка є гнучким і інтегративним підходом, який застосовується у широкому спектрі практичних програм - як у клінічній психотерапії, так і у програмах професійного і особистісного розвитку.

Bodydynamic застосовують в індивідуальній терапії (ПТСР, тривожні, психосоматичні розлади) й у тренінгах резильєнтності для освітян, помічних професій, військових та менеджерів; у корпоративних і спортивних програмах метод розвиває тілесно інтегровану присутність, регуляцію збудження та гнучкість поведінки. Комбінація Bodymap, активного тілесного відчуття, м'язової стимуляції й роботи з позою підсилює саморегуляцію АНС; ефективність підтверджують, зокрема, програми для ветеранів в Україні 2022-2023 рр. [138]. Метод поєднує структуровану модель его-функцій і концепцію м'язової респонсивності, залишаючись адаптивним інструментарієм для підвищення стійкості в клініці, освіті та профілактиці.

### **Висновки до першого розділу**

У сучасній психології поняття резильєнтності розглядається як багатовимірний конструкт, що поєднує риси особистості, динамічний процес адаптації та захисний ресурс, який модерує вплив стресових чинників. У наукових підходах акцент робиться як на внутрішніх характеристиках

особистості (саморегуляція, когнітивна гнучкість, оптимізм, самоефективність), так і на соціально-контекстуальних умовах (підтримка, довіра, ціннісна орієнтація). Більшість концепцій підкреслюють, що резильєнтність неможливо звести до одного аспекту: вона включає когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні й екзистенційні компоненти, які взаємодіють між собою та формують цілісну систему адаптивного потенціалу особистості. Така багатовимірність дозволяє трактувати резильєнтність як ключовий чинник успішної адаптації, розвитку й особистісного зростання в умовах стресу та кризи, що особливо актуально у професійній і освітній діяльності майбутніх педагогів.

Професійне становлення майбутніх педагогів в умовах воєнного часу постає як багаторівневий і динамічний процес, що значно ускладнюється під впливом травматичних подій, хронічного стресу, порушення базових потреб та криз професійної ідентичності. Війна не лише загострює ризики емоційного виснаження, втрати мотивації та професійного вигорання, а й створює ситуації, які потребують мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для збереження професійної спрямованості. Сучасні дослідження підкреслюють, що ключовими умовами підтримки професійного розвитку студентів у цей період є розвиток стресостійкості, резильєнтності та soft skills, формування ціннісних орієнтацій і професійної ідентичності, а також забезпечення ресурсного, безпечного освітнього середовища. Таким чином, професійне становлення майбутніх педагогів у воєнний час розгортається у форматі адаптаційної стратегії, де важливими стають як особистісні ресурси (саморегуляція, мотивація, здатність до рефлексії), так і психолого-педагогічний супровід, що забезпечує збереження ментального здоров'я та професійного потенціалу студентів.

Резильєнтність є ключовим ресурсом у становленні професійної ідентичності педагога, оскільки забезпечує здатність майбутніх фахівців витримувати стрес, адаптуватися до кризових умов та зберігати внутрішню рівновагу. Вона безпосередньо пов'язана з формуванням відповідальності, емоційної стійкості, професійної впевненості та готовності до усвідомленого подолання професійних труднощів. Дослідження свідчать, що високий рівень резильєнтності знижує ризики емоційного вигорання, підвищує задоволеність діяльністю та сприяє ефективній професійній залученості. Водночас на розвиток

цього ресурсу впливають не лише індивідуальні якості, а й організаційні умови - підтримувальне освітнє середовище, наявність психоедукаційних і тренінгових програм, супервізійний супровід. У кризових реаліях, зокрема під час війни, формування резильєнтності потребує комплексного підходу, що включає особистісно-орієнтовані, суб'єктно-діяльнісні та компетентнісні стратегії, інтеграцію психоемоційної грамотності в освітній процес і застосування арттерапевтичних та тілесно-орієнтованих практик. Це дозволяє не лише підтримувати професійну ідентичність майбутніх педагогів, а й забезпечує їхню психологічну готовність до діяльності в умовах високої невизначеності та емоційного навантаження.

Танцювально-рухова терапія є одним із найбільш інтегративних і ефективних методів розвитку резильєнтності, оскільки поєднує тілесний, емоційний, когнітивний і соціальний рівні функціонування особистості. Вона дозволяє працювати з досвідом, що часто «застрягає» у тілі внаслідок стресу чи травми, відкриваючи шлях до саморегуляції через рух, ритм, простір і взаємодію. ТРТ сприяє формуванню внутрішньої опори, гнучкості, здатності до адаптації та конструктивного подолання кризових станів. У сучасному освітньому середовищі цей підхід виявляє особливу актуальність: він допомагає майбутнім педагогам розвивати саморегуляцію, емоційну компетентність, емпатію та профілакувати емоційне вигорання. Доведена ефективність ТРТ у роботі з наслідками травми, тривожністю, депресивними станами та психосоматичними симптомами підтверджує її практичний потенціал у зміцненні психологічної стійкості та підтримці професійного становлення. Таким чином, ТРТ може розглядатися як важливий ресурс не лише у сфері психотерапії, а й у системі підготовки майбутніх педагогів, оскільки забезпечує інтеграцію особистісного досвіду, розвиток емоційної врівноваженості та готовності до професійної діяльності в умовах високої невизначеності.

Бодинаміка як тілесно-орієнтований психотерапевтичний підхід пропонує глибоко структуровану та науково обґрунтовану модель розвитку резильєнтності через роботу з тілесною пам'яттю, м'язовими патернами та еґо-функціями. Її унікальність полягає в інтеграції тілесного і психологічного рівнів: м'язова система розглядається як носій життєвого досвіду, що зберігає як ресурсні, так і

травматичні сліди. Робота з респонсивністю м'язів, структурами характеру та его-функціями дозволяє не лише знижувати прояви захисних фіксацій, а й відновлювати внутрішню опору, гнучкість та здатність до саморегуляції. Використання інструментів Bodymap і Active Sensing забезпечує точну діагностику та цілеспрямовану терапевтичну інтервенцію, що підвищує ефективність відновлення ресурсів. Бодинаміка довела свою результативність у роботі з ПТСР, тривожними й соматичними розладами, а також у програмах профілактики вигорання та розвитку стресостійкості освітян і фахівців допоміжних професій. Таким чином, цей підхід формує психофізіологічний фундамент резильєнтності, забезпечуючи особистості здатність адаптивно витримувати стрес, інтегрувати травматичний досвід і розвивати психологічну гнучкість у кризових умовах.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

### 2.1. Модель тілесно-психологічної резильєнтності як багаторівневої інтегрованої здатності особистості

У цьому магістерському дослідженні розроблено модель тілесно-психологічної резильєнтності, яка розглядає стійкість особистості як інтегративну здатність адаптуватися, відновлюватися та зберігати внутрішню цілісність у складних умовах за рахунок взаємодії психологічних і тілесно-рухових механізмів.

Поняття «тілесно-психологічна резильєнтність» в нашому дослідженні охоплює не лише когнітивно-емоційні та мотиваційні аспекти, що традиційно вивчаються у рамках психології стресу та адаптації, а й тілесну регуляцію, рухову гнучкість, вкоріненість у тілі як джерело ресурсу та самозаспокоєння.

Ця модель поєднує підходи позитивної психології, екзистенційної традиції, теорій копінг-стратегій і тілесно-орієнтованої психотерапії.

*Методологічні основи моделі тілесно-психологічної резильєнтності.* Розроблена модель резильєнтності базується на інтеграції провідних теоретичних підходів до розуміння стійкості особистості, а також включає тілесно-рухову парадигму як складову сучасної психотерапевтичної практики. Її структура відображає багатовимірність і динамічність адаптаційних ресурсів людини, які реалізуються через взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових, тілесних і смислових компонентів. Однією з ключових методологічних основ є підхід до резильєнтності як багатовимірної особистісної здатності. У класичних психологічних моделях (А.Местен, К.Коннор, Дж.Девідсон, Б.Фредріксон) резильєнтність розглядається як здатність не лише протистояти стресу, але й навчатися з досвіду, зберігати психічне здоров'я та ефективно відновлюватися після криз. У цьому контексті враховується взаємодія таких складників, як емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, позитивний афект, самомотивація та соціальна підтримка. Також важливим є розуміння

резильєнтності як процесу, що розгортається в часі та залежить від внутрішніх і зовнішніх умов.

У рамках цієї методологічної традиції враховано положення емпірично підтвердженого підходу до резильєнтності, запропонованого К. Коннором та Дж. Девідсоном [130]. Вони розглядають резильєнтність як динамічну здатність особистості адаптуватися до труднощів, зберігати ефективне функціонування в умовах стресу та відновлюватися після психотравмуючих подій. Розроблена ними шкала Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) охоплює такі аспекти, як емоційна стабільність, адаптивність, віра у власні сили, наполегливість, цілеспрямованість і внутрішній стрижень. У структурі авторської моделі ці характеристики реалізуються через компоненти внутрішньої регуляції, поведінкової гнучкості та екзистенційної орієнтації, що забезпечує концептуальну та інструментальну узгодженість між теоретичними основами моделі та застосованими діагностичними інструментами. Значну роль у побудові моделі відіграє теорія копінг-стратегій та ресурсного підходу до подолання стресу. Так, у контексті підходу Р.Лазаруса і С. Фолкмана, резильєнтність тісно пов'язана з когнітивною оцінкою ситуації та вибором стратегії дії. Модель також опирається на концепцію збереження ресурсів С.Хобфолла, згідно з якою резильєнтна поведінка передбачає здатність мобілізувати, утримувати й відновлювати психологічні та соціальні ресурси. Структура копінг-стратегій у моделі представлена через адаптивність, поведінкову гнучкість, саморефлексію, що формують динамічний рівень резильєнтності [3; 74; 131; 157; 165].

До складу моделі включено принципи позитивної психології. Такі дослідники як М.Селігман, К.Нефф, Б.Фредріксон акцентують на значенні позитивного афекту, задоволеності життям, самоусвідомлення, самоспівчуття та відчуття сенсу як ключових чинників психологічної стійкості [152; 177]. Зокрема, самоспівчуття розглядається як внутрішній ресурс м'якого відновлення та емоційної регуляції, що дозволяє знизити вплив самокритики та активізувати систему самопідтримки.

Окремим концептуальним блоком є екзистенційна психологія (П.Вонг, В.Франкл, І.Ялом), в якій резильєнтність пояснюється через здатність зберігати або віднаходити життєвий сенс у кризових обставинах [49; 52; 123]. Саме

екзистенційний рівень моделі дозволяє осмислити стійкість не лише як адаптацію, а як глибинну цілісність і внутрішній напрумок, що вкорінений у системі особистісних цінностей.

*Логіка побудови тілесно-психологічної моделі резильєнтності.*  
Інноваційною складовою запропонованої моделі є інтеграція тілесно-рухової парадигми у вивчення резильєнтності. За основу взято підходи тілесно орієнтованої терапії: бодинамічну концепцію Л.Марчер, руховий аналіз Р. Лабана та І. Бартьєфф [11; 140; 141; 145; 199; 200]. Це дозволяє розглядати тіло не лише як об'єкт психофізіологічної регуляції, а як: джерело імпліцитної пам'яті; носія копінг-стратегій; індикатор внутрішньої цілісності або дисоціації; активний ресурс розвитку та підтримки.

У моделі кожен компонент резильєнтності описано на кількох рівнях: психологічне визначення; тілесні прояви та резильєнтний тілесний профіль; поведінкові ознаки; рухова картина за Лабан-аналізом (Effort, Shape, Space, Body, Flow); ресурсні фрази, які можна використовувати під час тілесних вправ як вербальне підкріплення.

Завдяки цьому модель стає практично орієнтованим інструментом, придатним для діагностики (через спостереження за тілесними і руховими проявами); інтервенцій (через рухові вправи, тілесні практики, ресурсні твердження); навчання (через структурування роботи за рівнями та питаннями для саморефлексії).

#### *Структура тілесно-психологічної моделі резильєнтності.*

Модель має чотири рівні, що відповідають поступовому розширенню ресурсів:

Внутрішній рівень (базова стійкість і саморегуляція) - охоплює внутрішню врівноваженість, емоційну регуляцію, когнітивний стиль, впевненість у собі та внутрішню підтримку.

Зовнішній рівень (якість взаємодії із соціумом) - відкрита й регульована взаємодія, соціальна компетентність і комунікативна гнучкість.

Динамічний рівень (гнучкість мислення та навчання з досвіду) - здатність змінювати стратегії, адаптуватися, інтегрувати власний досвід як ресурс.

Екзистенційний рівень (сенси і цінності життя) - усвідомлення глибинного сенсу життя, внутрішня цінність буття та орієнтація на майбутнє.

Методична логіка застосування тілесно-психологічної моделі резильєнтності. Кожен рівень має перелік ключових питань - вони допомагають людині усвідомити емоційний стан, виявити точки напруги чи ресурсу, перевести увагу від тілесних відчуттів до психологічних висновків. Кожен компонент має тілесний і руховий прояв - це дозволяє практику працювати через спостереження, тілесні вправи та аналіз руху. Ресурсні фрази додаються як вербальна підтримка під час рухових практик, поєднуючи когнітивний і тілесний рівні.

Таким чином, тілесно-психологічної моделі резильєнтності, запропонована в магістерському дослідженні, є міждисциплінарною, поєднує науково обґрунтовані психологічні концепції й тілесно-руховий підхід. Це забезпечує її гнучкість, прикладну ефективність і потенціал для подальшого емпіричного вивчення.

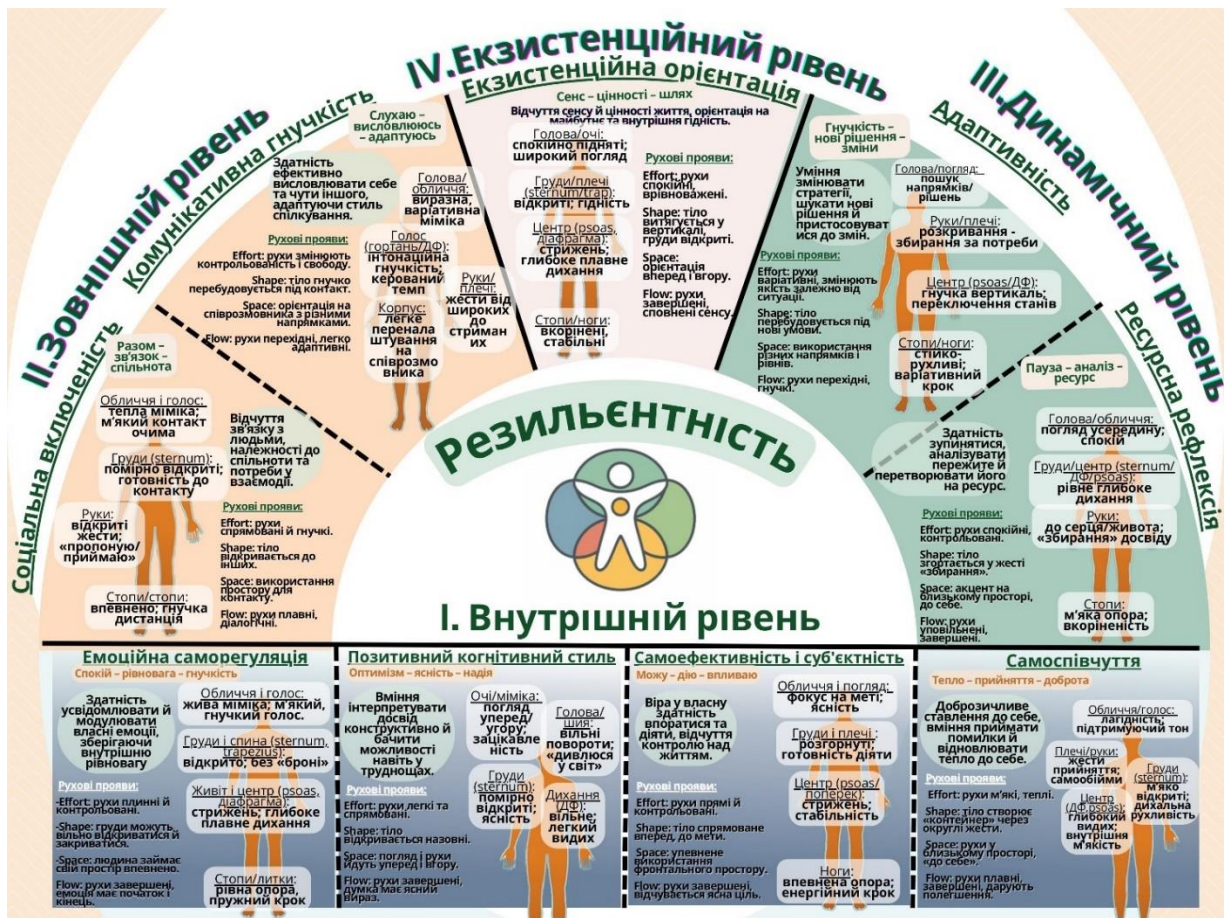


Рис. 2.1. Модель тілесно-психологічної резильєнтності.

## **Опис моделі тілесно-психологічної резильєнтності.**

### **I. Внутрішній рівень** (базова внутрішня стійкість та саморегуляція).

<b>Опис</b>	<b>Питання для роботи</b>
Цей рівень охоплює здатність особистості справлятися з викликами через внутрішні ресурси, тілесну врівноваженість і м'яку підтримку себе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Що мене тримає, коли я під тиском? Чи відчуваю опору у тілі?</li> <li>– Чи дозволяю я собі відчувати й проживати емоції, не пригнічуючи їх?</li> <li>– Як я говорю з собою у складні моменти: підтримую чи критикую?</li> <li>– Чи маю я внутрішній дозвіл бути втомленим, помилятися, просити паузу?</li> <li>– Як моє тіло реагує, коли я втрачаю впевненість? Чи можу я відновити стійкість через дихання, рух, поставу?</li> <li>– Які думки допомагають мені знаходити ресурс у ситуаціях втрат чи труднощів?</li> </ul>

#### **Компоненти.**

#### **1. Емоційна саморегуляція: спокій - рівновага - гнучкість.**

Емоційна саморегуляція - це здатність людини усвідомлювати власні емоції, приймати їх та гнучко модулювати інтенсивність і прояв відповідно до ситуації. Вона визначає, наскільки особа може залишатися у внутрішній рівновазі під час стресу, не втрачаючи контакту із собою та оточенням.

На тілесному рівні емоційна саморегуляція проявляється як узгоджена робота опори, дихання, центру та верхньої частини тіла, що створює відчуття стабільності й водночас рухливості.

Резильєнтна рухова картина емоційної саморегуляції виглядає як врівноважене поєднання стійкості й плинності: тіло тримає емоцію, не руйнуючись від неї, і водночас дозволяє їй текти та завершуватися.

#### **Резильєнтний тілесний профіль:**

*Зони тіла і м'язи:* Стопи і литки: міцна опора, рівномірний контакт із землею; литкові м'язи пружні, крок упевнений. Живіт і центр (psoas, діафрагма): psoas тримає внутрішній стрижень, діафрагма забезпечує глибоке, плавне дихання; тіло має «ємність» для емоцій. Груді і спина (sternum, trapezius): sternum відкритий, плечі розправлені, trapezius вільний без «броні»; тіло демонструє готовність до контакту. Обличчя і голос: міміка жива, тепла; голос м'який, інтонаційно гнучкий.

*Поведінкові ознаки резильєнтності.* Тіло витримує сильні емоції без колапсу чи вибуху. Дихання допомагає повертатися до рівноваги. Людина виглядає врівноваженою: стопи стійкі, корпус збалансований, плечі відкриті. В емоційно насичених ситуаціях голос звучить чітко, міміка передає адекватний стан.

*Рухова картина.* Стопи: впевнений крок, без хиткості чи перенапруги. Корпус: рухи плавні, з відчуттям центру, без «розсипання» чи ригідності. Груді: легко відкриваються й закриваються відповідно до ситуації. Голос/обличчя: виражають емоції в міру, без маскуванню і без надмірної драматизації.

### Рухова картина за Лабан-аналізом

– Effort (динаміка зусилля): ресурсний профіль - баланс між контрольованістю (bound flow) і вільністю (free flow). Людина здатна регулювати інтенсивність рухів, змінюючи їх від стриманих до виразних без різких зривів.

– Shape (форма): тіло гнучко змінює форму у відповідь на емоції: груди природно розкриваються при радості та м'яко закриваються при смутку. Є здатність «відкритися» та «закритися» без застигання в одному стані.

– Space (простір): використання різних рівнів (низ-середина-верх) та напрямків. Людина впевнено займає простір, але не «розливається» хаотично. Є відчуття присутності у власній осі й одночасно взаємодія з оточенням.

– Body (тілесна організація): рух починається з центру (psoas, діафрагма) і поширюється на кінцівки. Узгодженість між опорою в ногах і виразністю верхньої частини тіла створює відчуття цілісності.

– Flow (плинність): рухи плавні, з завершеністю, але не «застиглі». Є природна послідовність: емоція починається в тілі, проходить через нього і знаходить вираження у голосі та міміці.

Ресурсні фрази: «Я можу відчувати свої емоції й залишатися у рівновазі»; «Моє дихання допомагає мені заспокоїтися»; «Я витримую хвилю емоцій і дозволяю їй завершитися».

### 2. Позитивний когнітивний стиль: оптимізм - ясність - надія

Це здатність людини інтерпретувати події та власний досвід у конструктивний спосіб, знаходити сенс у складних ситуаціях і підтримувати

внутрішню надію. Він ґрунтується на гнучкості мислення, вмінні помічати ресурси й робити висновки, що сприяють розвитку.

Тілесний прояв: на тілесному рівні позитивний когнітивний стиль проявляється як відкрита й активна робота верхньої частини тіла та голови. Рухи шиї й обличчя вільні, погляд спрямований уперед і вгору, що символізує орієнтацію на майбутнє. Центр тіла підтримує вертикальність, створюючи відчуття ясності.

Резильєнтна рухова картина: тіло виражає легкість і зацікавленість у пізнанні: корпус зберігає пряму, але не ригідну поставу; погляд рухається в різні сторони, шукаючи нові можливості. Є відчуття відкритості до світу й готовності шукати варіанти, а не замирати в безвиході.

#### Резильєнтний тілесний профіль:

Зони тіла і м'язи. Голова й шия (sternocleidomastoideus, suboccipitalis): рухливість, легкий поворот і нахил, без скутості; голова «дивиться у світ». Очі та міміка: погляд живий, спрямований уперед або вгору; брови й лоб виражають зацікавленість, а не закритість. Груді (sternum): помірно відкриті, плечі не згорблені; тіло демонструє ясність і внутрішню опору. Дихання (діафрагма): вільне, з акцентом на легкість видиху; це створює відчуття звільнення й простору для нових ідей.

Поведінкові ознаки резильєнтності: Людина знаходить у ситуації не лише проблему, а й ресурс. У мові переважають слова можливості («можна», «спробую», «є варіант»). Погляд спрямований на співрозмовника чи в простір - не вниз у замкнутість. Поза виражає відкритість, а не оборонність.

Рухова картина: Стопи: впевнено стоять на землі, але тіло тягнеться вгору, ніби «бачить перспективу». Корпус: легкі повороти й нахили, що відображають гнучкість мислення. Голова й очі: активно рухаються, досліджуючи простір. Руки: використовуються для підкреслення думки, жести відкриті, спрямовані назовні.

#### Рухова картина за Лабан-аналізом:

– Effort (динаміка зусилля): переважає легкість (light) у поєднанні з прямою (direct). Рухи спрямовані, але без надмірного напруження.

- Shape (форма): тіло «відкривається назовні»: sternum м'яко рухається вперед і вгору, руки жестикулюють у відкритому просторі.
- Space (простір): використання фронтальних і верхніх напрямків, що символізують орієнтацію на майбутнє.
- Body (тілесна організація): узгодженість між опорою в ногах і легкістю верхньої частини тіла; центр тримає вертикальність.
- Flow (плинність): рухи завершені й логічні, без різких обривів. Є відчуття, що думка знаходить своє тілесне вираження.

Ресурсні фрази: «Я бачу можливості навіть у труднощах»; «Я можу знайти сенс у цьому досвіді»; «Мої думки допомагають мені рухатися вперед».

### **3. Самоефективність і суб'єктність: можу - дію - впливаю.**

Це переконання людини у власній здатності досягати поставлених цілей і впливати на перебіг подій. Вона визначає внутрішню впевненість у тому, що «я можу», і виступає ключовим чинником резильєнтності, оскільки допомагає людині активно діяти замість пасивно піддаватися труднощам.

Тілесний прояв: на тілесному рівні самоефективність проявляється як зібраність, пряма постава й відчуття внутрішнього стрижня. Тіло демонструє готовність до дії: центр активний, руки й плечі включені, рухи чіткі. Погляд спрямований уперед, що символізує орієнтацію на результат.

Резильєнтна рухова картина: тіло випромінює впевненість і спроможність: людина стоїть стійко, рухається з відчуттям мети, не розсипається у хаотичних діях. Є баланс між силою й гнучкістю: рухи цілеспрямовані, але не жорсткі.

#### Резильєнтний тілесно-руховий профіль:

Зони тіла і м'язи: Ноги (quadriceps, литкові м'язи): впевнена опора, тіло «тримає ґрунт»; крок енергійний. Центр (psoas, попереk): psoas підтримує внутрішній стрижень, попереk стабільний; є відчуття внутрішньої сили. Груди й плечі (pectoralis, deltoid): плечі розгорнуті, руки вільно готові до дії; тіло виражає активність, а не замкненість. Обличчя й погляд: виразність очей, спрямованих у мету; міміка ясна, без розгубленості.

Поведінкові ознаки резильєнтності: Людина береться за завдання з відчуттям «я впораюся». У мові присутні твердження впевненості («зроблю»,

«знайду спосіб»). Тіло демонструє готовність діяти: корпус зібраний, рухи чіткі. У складних ситуаціях не відмовляється від спроб, а шукає варіанти дій.

Рухова картина: Стопи: впевнений крок, без хиткості чи надмірної обережності. Корпус: тримається прямо, із внутрішнім центром сили. Руки: жести активні, підкреслюють слова, спрямовані вперед. Голова й очі: погляд прямий, супроводжує дію, а не відводиться вбік.

Рухова картина за Лабан-аналізом:

– Effort (динаміка зусилля): прямота (direct) і рішучість у поєднанні з контрольованим потоком (bound flow). Рухи виражають цілеспрямованість.

– Shape (форма): тіло «витагується вперед»: sternum і центр спрямовані до мети, корпус тримає вісь.

– Space (простір): людина займає свій простір впевнено, використовуючи фронтальний напрямок і середній рівень.

– Body (тілесна організація): синхронність між опорою в ногах і дією руками; рух починається з центру й узгоджується з усім тілом.

– Flow (плинність): рухи завершені, із чітким початком і кінцем; дії не зависають у невизначеності.

Ресурсні фрази: «Я можу впоратися з цим завданням»; «У мене є сила діяти»; «Я знаходжу спосіб досягти мети».

**4. Самоспівчуття і внутрішня підтримка: тепло - прийняття - доброта.**

Це здатність людини ставитися до себе з турботою, доброзичливістю та розумінням у моменти труднощів. Цей компонент резильєнтності означає внутрішній ресурс бути для себе «другом», приймати власну недосконалість і давати собі емоційне тепло. Він знижує вплив самокритики та почуття ізоляції, формуючи відчуття безпеки всередині.

Тілесний прояв: на тілесному рівні самоспівчуття проявляється як м'якість, заокругленість рухів і відчуття «обійманості». Груди й руки демонструють жест прийняття (руки можуть торкатися грудей, обіймати себе). Дихання стає глибшим, повільним, із м'яким видихом, що створює тілесне відчуття полегшення.

Резильєнтна рухова картина: тіло виражає турботу і м'якість: плечі розслаблені, груди можуть відкриватися, а руки - обіймати себе чи інших. Погляд теплий, міміка м'яка. Є відчуття, що тіло може «витримати біль», не руйнуючись, бо підтримка йде зсередини.

#### Резильєнтний тілесний профіль:

Зони тіла і м'язи: Груди (sternum): відкриті, але не напружені; рухливі у вдиху й видиху. Плечі й руки (deltoid, biceps): включаються у жестах прийняття; руки можуть обіймати тіло, створюючи «контейнер». Живіт і центр (діафрагма, psoas): дихання глибоке, з акцентом на видих; тіло має внутрішню м'якість і простір для емоцій. Обличчя і голос: міміка лагідна, усмішка тепла; голос звучить м'яко, підтримуюче.

Поведінкові ознаки резильєнтності: Людина не «б'є себе» самокритикою, а шукає добрі слова для самопідтримки. У мові з'являються фрази прийняття («це нормально», «я зробив, що міг»). Тіло демонструє жести турботи - дотики до себе, обійми. Важкі емоції проживаються без руйнівного уникання чи драматизації.

Рухова картина: Стопи: стоять м'яко, без жорсткої напруги. Корпус: рухи заокруглені, ніби обіймають простір. Руки: активно використовуються у жестах самопідтримки (доторк до серця, самообійми). Голова й очі: погляд лагідний, спрямований на співрозмовника чи всередину.

#### Рухова картина за Лабан-аналізом:

– Effort (динаміка зусилля): вільний потік (free flow) із переважанням м'якості (light). Рухи теплі, без жорсткого контролю.

– Shape (форма): тіло заокруглюється, створюючи відчуття «контейнера»; sternum і руки рухаються назустріч собі.

– Space (простір): рухи часто спрямовані в середину особистого простору, жест «до себе». Використання близького простору як символ внутрішньої турботи.

– Body (тілесна організація): центр і груди координують рухи рук, що створюють жест прийняття. Дихання підтримує відчуття внутрішнього тепла.

– Flow (плинність): рухи безперервні, м'які, з акцентом на завершеність і заспокоєння.

Ресурсні фрази: «Я ставлюся до себе з добротою»; «Я можу обійняти себе і дати собі тепло»; «Я підтримую себе у складні моменти».

## **II. Зовнішній рівень** (якість взаємодії із соціумом)

<b>Опис</b>	<b>Питання для роботи</b>
Цей рівень охоплює здатність особистості не тільки звертатися по підтримку, а й підтримувати відкрити, регульовану й гнучку взаємодію з іншими людьми. Він включає розвиток соціальних навичок, уміння виражати й захищати себе у стосунках, а також здатність приймати допомогу.	<p>Чи можу я бути відкритим перед іншими, коли мені важко?</p> <p>Як я відчуваю себе у стосунках: у безпеці чи у самотності?</p> <p>Як я вибудовую кордони: чи можу сказати «так» і «ні»?</p> <p>Чи дозволяю я собі приймати підтримку, а не лише давати її?</p> <p>Як моє тіло поводить у просторі взаємодії: чи стискаюся, чи розширююся?</p> <p>Як я виражаю себе у стосунках: через голос, міміку, жести?</p> <p>Чи можу я переключатися між ролями (лідер - учасник - слухач) залежно від ситуації?</p> <p><b>Компоненти.</b></p>

### **5. Соціальна включеність: разом - зв'язок - спільнота**

Соціальна компетентність - це здатність людини ефективно взаємодіяти з іншими, розуміти соціальні ролі та норми, будувати відносини на основі поваги, емпатії й взаємної відповідальності. Вона включає навички співпраці, соціальної чутливості й адекватної самопрезентації. Соціальна компетентність визначає, наскільки особа може інтегруватися в групу, залишаючись собою й водночас визнаючи потреби інших.

Тілесний прояв: на тілесному рівні соціальна компетентність виражається у відкритій поставі, узгоджених жестах і міміці, що відповідають ситуації. Тіло демонструє готовність як до діалогу, так і до слухання: є баланс між «присутністю» (займати простір) і «чутливістю» (дати місце іншому).

Резильєнтна рухова картина: у русі соціальна компетентність проявляється як гнучка взаємодія: людина здатна адаптувати позицію тіла, дистанцію й тонус відповідно до контексту. Погляд підтримує контакт, жести включають інших, але не домінують. Є відчуття партнерства, а не суперництва.

### **Резильєнтний тілесний профіль:**

Зони тіла і м'язи: Обличчя і погляд: міміка жива, виразна; очі підтримують контакт, але не фіксують надмірно. Грудь (sternum): помірно відкриті, що виражає готовність до контакту. Руки (deltoid, передпліччя): жести відкриті, спрямовані назовні; долоні часто «пропонують», а не «відштовхують». Ноги і стопи: стоять упевнено, але можуть змінювати позицію відповідно до ситуації (наближення - дистанція).

Поведінкові ознаки резильєнтності: Людина зберігає баланс між говорінням і слуханням. Використовує невербальні сигнали, що створюють довіру (кивки, посмішка, відкрита поза). Уникає тілесної закритості (схрещені руки, опущений погляд). Легко переключається між ролями (лідер, учасник, слухач).

Рухова картина: Стопи: стоять упевнено, але не надто широко (баланс відкритості й стабільності). Корпус: орієнтований на співрозмовника, рухається назустріч чи відходить відповідно до дистанції. Руки: жести виразні, але не надмірні; підкреслюють зміст, а не відволікають. Обличчя й очі: легко «віддзеркалюють» стан партнера (емпатичність).

#### Рухова картина за Лабан-аналізом:

– Effort (динаміка зусилля): баланс між direct і flexible; рухи виражають спрямованість на співрозмовника, але з адаптивністю. Потік - частіше free flow, щоб підтримати живий діалог.

– Shape (форма): тіло відкривається назовні: sternum і руки рухаються до партнера, створюючи «міст».

– Space (простір): активне використання середнього рівня й фронтального простору; дистанція регулюється залежно від контакту.

– Body (тілесна організація): узгодженість між головою, корпусом і руками: рухи орієнтовані на іншу людину.

– Flow (плинність): рухи плавні, без ривків; взаємодія має природну завершеність (репліка - реакція).

Ресурсні фрази: «Мені добре з людьми»; «Я потребую зв'язку»; «Я - частина спільноти».

#### **6. Комунікативна гнучкість: слухаю - висловлююся - адаптуюсь.**

Комунікативна гнучкість - це здатність людини ефективно змінювати стиль і форму спілкування залежно від ситуації, контексту та потреб співрозмовника.

Вона передбачає вміння слухати, виразити власні думки різними способами та знаходити баланс між асертивністю і прийняттям. Цей компонент резильєнтності дозволяє будувати продуктивні стосунки навіть у складних чи конфліктних умовах.

Тілесний прояв: на тілесному рівні комунікативна гнучкість проявляється у виразній, але не надмірній міміці, живому голосі з варіативною інтонацією, а також у жестикуляції, яка змінюється відповідно до ситуації. Тіло легко переходить від відкритої до більш стриманої пози без ригідності чи хаосу.

Резильєнтна рухова картина: тіло реагує на співрозмовника - змінює орієнтацію корпусу, дистанцію, жести. Є відчуття «налаштованості»: людина вміє підтримати діалог, змінюючи виразність, темп і тон. У рухах є готовність адаптуватися, не втрачаючи власного центру.

#### Резильєнтний тілесний профіль:

Зони тіла і м'язи: Голова й обличчя: активна міміка, що передає різні стани; погляд рухливий, легко переключається. Голос (гортань, дихання): інтонаційна різноманітність, гнучкий темп і гучність. Руки й плечі (deltoid, передпліччя): жести варіативні - від широких до стриманих, залежно від контексту. Корпус: легко змінює напрямок і позицію; тіло «налаштовується» на співрозмовника.

Поведінкові ознаки резильєнтності: Людина легко перемикає тональність розмови (серйозність - легкість). Використовує як вербальні, так і невербальні засоби, щоб бути зрозумілою. Вміє слухати, давати простір іншому і при цьому виразити власну позицію. У конфліктних ситуаціях знижує напругу через гнучку комунікацію.

Рухова картина: Стопи: можуть змінювати положення залежно від взаємодії (наближення - дистанція). Корпус: повертається до співрозмовника або групи, легко адаптується до простору. Руки: жести активні, але змінюють інтенсивність - від м'яких до виразних. Обличчя й голос: виражають широкий спектр емоцій; голос звучить гнучко й живо.

#### Рухова картина за Лабан-аналізом:

– Effort (динаміка зусилля): комбінація bound - free flow залежно від ситуації; рухи можуть бути стриманими чи більш вільними.

– Shape (форма): тіло змінює форму, «налаштовуючись» на контакт: від відкритих жестів до більш компактних.

– Space (простір): використання різних напрямків і рівнів, активне орієнтування на співрозмовника.

– Body (тілесна організація): узгодженість між голосом, мімікою, руками і корпусом; тіло діє як єдиний комунікативний інструмент.

– Flow (плинність): перехідність рухів, що легко змінюються; немає застрягання в одному стилі.

Ресурсні фрази: «Я можу висловити себе по-різному»; «Я здатний слухати і чути»; «Моя комунікація жива й адаптивна».

### **III. Динамічний рівень** (гнучкість, адаптація, навчання)

<b>Опис</b>	<b>Питання для роботи</b>
Цей рівень охоплює здатність особистості змінювати стратегії мислення й поведінки залежно від ситуації, інтегрувати власний досвід і знаходити в ньому ресурси для подальшого розвитку. Він поєднує гнучкість у діях і здатність до рефлексії, що допомагає людині навчатися на досвіді та відновлювати внутрішню рівновагу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Чи можу я змінювати свої плани й дії, коли ситуація цього вимагає?</li> <li>– Як я реагую на нові умови: застрягаю у старих моделях чи шукаю нові рішення?</li> <li>– Чи вмію я робити паузу, зупинитися для аналізу та збирання ресурсів?</li> <li>– Які уроки я бачу у своєму досвіді?</li> <li>– Чи відчуваю я, що моє життя має сенс і спрямованість?</li> <li>– Чи використовую я складні події як ресурс для розвитку?</li> <li>– Як моє тіло реагує у стані пошуку нових рішень: відкривається до руху чи стискається?</li> </ul>

### **Компоненти.**

**7. Адаптивне мислення і поведінкова гнучкість: гнучкість - нові рішення - зміни.**

Адаптивне мислення і поведінкова гнучкість - це здатність людини змінювати способи мислення й дії залежно від ситуації, знаходити нові рішення в умовах невизначеності, поєднувати різні стратегії для досягнення мети. Цей компонент резильєнтності дозволяє не «застрягати» у старих моделях поведінки, а вибудовувати нові траєкторії, що відповідають реальним умовам.

Тілесний прояв: на тілесному рівні адаптивність виявляється у варіативності рухів, легкості переходів між позиціями та темпами. Тіло не ригідне й не хаотичне, воно зберігає внутрішній центр, але при цьому може змінювати напрямок, ритм і тонус залежно від потреби.

Резильєнтна рухова картина: тіло демонструє відкритість до змін: легко перебудовується з одного стану в інший, без «зависання» чи надмірної інертності. У рухах відчувається готовність шукати новий шлях, навіть якщо попередній виявився неефективним.

#### Резильєнтний тілесний профіль:

Зони тіла і м'язи: Стопи й ноги: стійкі, але рухливі; кроки різноманітні (від упевнених до м'яких). Центр (psoas, діафрагма): підтримує гнучку вертикальність; дихання допомагає переключатися між станами. Руки й плечі: рухаються різними траєкторіями - можуть розкриватися чи згортатися, відповідно до потреби. Голова й погляд: орієнтуються в різні напрямки, символізуючи пошук рішень.

Поведінкові ознаки резильєнтності: Людина знаходить кілька варіантів виходу з ситуації. У поведінці відсутня «застиглість» - є готовність експериментувати. Мова відображає пошук рішень («спробуємо так», «можна ще цей шлях»). У нових умовах швидко перебудовує свої дії.

Рухова картина: Стопи: можуть змінювати напрямок, крокувати різним темпом. Корпус: рухливий, але зберігає центрованість. Руки: жести багатоваріативні, не обмежуються шаблонними рухами. Обличчя й очі: виражають активне дослідження, інтерес до нового.

#### Рухова картина за Лабан-аналізом:

– Effort (динаміка зусилля): варіативність: рухи можуть бути direct або flexible, strong або light - залежно від ситуації.

– Shape (форма): тіло змінює форму у відповідь на зовнішні умови: може розширюватися чи звужуватися.

– Space (простір): використання різних рівнів і напрямків; людина не обмежується лише фронтальним простором.

– Body (тілесна організація): узгодженість між центром і кінцівками; рухи починаються з ядра й гнучко поширюються.

– Flow (плинність): перехідні, незастигли рухи; є природний процес зміни від одного стану до іншого.

Ресурсні фрази: «Я можу змінювати шлях, коли це потрібно»; «Я відкритий до нового досвіду»; «Я знаходжу різні рішення».

### **8. Ресурсна рефлексія і навчання з досвіду: пауза - аналіз - ресурс.**

Ресурсна рефлексія - це здатність людини усвідомлювати власні ресурси (емоційні, когнітивні, тілесні, соціальні), аналізувати свій досвід та знаходити в ньому підтримку для подальшого розвитку. Вона включає вміння «зупинитися», відрефлексувати події, відновити контакт із внутрішніми силами й зробити висновки, що сприяють стійкості у майбутньому.

Тілесний прояв: на тілесному рівні ресурсна рефлексія проявляється у сповільненні, м'якому ритмі та здатності до паузи. Тіло «збирається» в центрі, дихання стає глибшим, рухи уповільнюються, ніби створюючи простір для осмислення. Жести часто спрямовані до себе (рука на серці, дотик до обличчя чи живота), що символізує інтеграцію досвіду.

Резильєнтна рухова картина: тіло виражає зосередженість і внутрішню присутність: корпус трохи нахилиється вперед або вниз у жесті уваги до себе, плечі м'які, обличчя зосереджене, але не напружене. Є відчуття, що рухи несуть сенс і завершеність, а не розкиданість.

#### **Резильєнтний тілесний профіль:**

Зони тіла і м'язи: Голова й обличчя: погляд спрямований всередину або вниз, символізуючи осмислення; міміка спокійна. Груди й центр (sternum, діафрагма, psoas): дихання рівне й глибоке, що допомагає утримувати внутрішню цілісність. Руки: часто розташовані в зоні серця або живота; можуть виконувати жест «збирання». Стопи: м'яко контактують із землею, створюючи відчуття опори для внутрішньої роботи.

Поведінкові ознаки резильєнтності: Людина знаходить у складних ситуаціях не лише втрати, а й здобуті уроки. Використовує метафори та образи для опису власного досвіду. Може робити паузи, не поспішає з діями. У розмові звучать слова усвідомлення («я зрозумів», «я відчув», «це дало мені...»).

Рухова картина: Стопи: стабільно стоять, тіло «вкорінене». Корпус: трохи нахилиється вперед у жесті зосередження. Руки: торкаються тіла або виконують

зібрані, невеликі рухи. Очі й голова: погляд може бути відведений униз чи вбік, ніби у внутрішній діалог.

Рухова картина за Лабан-аналізом:

– Effort (динаміка зусилля): рухи спокійні, контрольовані (bound flow), з переважанням легкості.

– Shape (форма): тіло злегка згортається або округлюється, символізуючи «збирання досвіду».

– Space (простір): використання близького простору (до себе), що підкреслює внутрішню інтеграцію.

– Body (тілесна організація): рухи починаються від центру й спрямовуються в особистий простір (рука до серця, живота).

– Flow (плинність): рухи завершені, уповільнені, створюють відчуття завершення й інтеграції.

Ресурсні фрази: «Я бачу, що допомагає мені відновлюватися»; «Я можу зробити паузу й зібрати сили»; «Мій досвід дарує мені опору».

***IV. Екзистенційний рівень*** (сенса, внутрішній напрям, цінності)

<b>Опис</b>	<b>Питання для роботи</b>
Цей рівень охоплює здатність особистості знаходити сенс у житті, приймати власні обмеження й водночас відчувати цінність буття. Він формує глибинну опору у кризових ситуаціях та дозволяє переживати труднощі як частину ширшого шляху.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Чи відчуваю я, що моє життя має сенс?</li> <li>– Які цінності підтримують мене у важкі часи?</li> <li>– Чи бачу я свій шлях у майбутнє?</li> <li>– Як я приймаю неминучість втрат і обмежень?</li> <li>– Що допомагає мені знаходити сили у кризах?</li> <li>– Чи можу я поєднати повсякденні кроки з більшим життєвим сенсом?</li> </ul>

***Компоненти.***

**9. Екзистенційна орієнтація: сенс - цінності - шлях**

Екзистенційна орієнтація - це здатність людини усвідомлювати сенс свого життя, приймати обмеженість людського існування й водночас відчувати внутрішню цінність буття. Цей компонент резильєнтності пов'язаний із глибинним відчуттям «для чого я живу» та інтеграцією життєвих подій у цілісну картину. Він забезпечує внутрішню опору у кризах і допомагає переживати труднощі як частину більшого шляху.

Тілесний прояв: на тілесному рівні екзистенційна орієнтація проявляється у вертикальності, відчутті внутрішньої осі та спокійному погляді, що ніби охоплює «ширший простір». Тіло тримає гідність: постава відкрита, рухи неквапливі, дихання глибоке. Є відчуття присутності «тут і зараз» у поєднанні з орієнтацією на більший сенс.

Резильєнтна рухова картина: тіло виражає цілісність і спокій: воно зібране, але не стиснуте; у рухах є врівноваженість і завершеність. Погляд спрямований уперед і трохи вгору, символізуючи відкритість до майбутнього. Є відчуття «я тут, і це має сенс».

#### Резильєнтний тілесний профіль:

Зони тіла і м'язи: Стопи й ноги: міцно стоять на землі; тіло вкорінене й стабільне. Центр (psoas, діафрагма): підтримує внутрішній стрижень і рівновагу; дихання ритмічне й глибоке. Груді й плечі (sternum, trapezius): відкриті, без броні; тіло демонструє гідність і внутрішню силу. Голова й очі: підняті, але не напружені; погляд широкий, охоплює простір.

Поведінкові ознаки резильєнтності: Людина орієнтується на власні цінності у виборах і діях. У мовленні звучать слова про сенс («важливо для мене», «має значення»). У кризових ситуаціях зберігає здатність бачити перспективу. Випромінює спокій і внутрішню впевненість, що виходить за межі миттєвих обставин.

Рухова картина: Стопи: упевнено контактують із землею, крок неквапливий. Корпус: тримається прямо, з відчуттям внутрішньої осі. Руки: рухи врівноважені, часто відкриті, без надмірної експресії. Голова й очі: погляд спрямований у далечінь, ніби «за межі моменту».

#### Рухова картина за Лабан-аналізом:

– Effort (динаміка зусилля): рухи спокійні, врівноважені, з переважанням bound flow і помірної сили.

– Shape (форма): тіло витягується у вертикалі, демонструючи стрижневу гідність; груди відкриті.

– Space (простір): використання середнього й верхнього рівнів; рухи орієнтовані вперед та вгору, що символізує пошук сенсу.

– Body (тілесна організація): синхронність центру, грудей і голови; тіло діє як єдиний цілісний організм.

– Flow (плинність): рухи завершені, спокійні, із відчуттям «вічності» й тривалості.

Ресурсні фрази: «Моє життя має сенс»; «Я бачу свій шлях уперед»; «Я - частина більшого, ніж я сам».

### Узагальнена картина резильєнтної людини

Резильєнтна людина - це особа, яка зберігає внутрішню рівновагу та цілісність навіть у складних обставинах, спирається на власні ресурси та здатна адаптуватися, не втрачаючи відчуття сенсу. Вона поєднує усвідомленість, гнучкість і внутрішню силу, що проявляється на тілесному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях.

Тілесний прояв: тіло резильєнтної людини є врівноваженим, центрованим і водночас рухливим. Є відчуття опори (стопи впевнено контактують із землею), відкритих грудей і вільного дихання. Погляд ясний і теплий, міміка жива. Рухи мають чітку мету, але не позбавлені легкості.

Рухова картина резильєнтності: рухи виражають баланс між стійкістю й адаптивністю. Людина може зберігати вертикальність у кризі, але при цьому змінювати напрям, темп чи інтенсивність дій відповідно до потреби. Є відчуття внутрішньої опори та відкритості до світу.

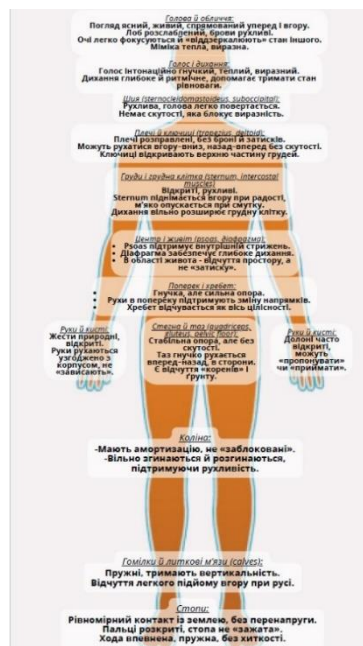


Рис.2.2. Резильєнтний тілесний профіль.

### Зони тіла і м'язи:

Стопи: рівномірний контакт із землею, без перенапруги; пальці розкриті, стопа не «затиснута»; хода впевнена, пружна, не хитка. Гомілки й литкові м'язи (calves): пружні, тримають вертикальність; відчуття легкого підйому вгору при русі. Коліна: мають амортизацію, не «заблоковані»; вільно згинаються й розгинаються, підтримуючи рухливість. Стегна й таз (quadriceps, gluteus, pelvic floor): стабільна опора, але без скутості; таз гнучко рухається вперед-назад, в сторони; є відчуття «коренів» і ґрунту. Центр і живіт (psoas, діафрагма): psoas підтримує внутрішній стрижень; діафрагма забезпечує глибоке дихання; в області живота - відчуття простору, а не «затиску». Поперек і хребет: гнучка, але сильна опора; рухи в попереку підтримують зміну напрямків; хребет відчувається як вісь цілісності. Груді і грудна клітка (sternum, intercostal muscles): відкриті, рухливі; sternum піднімається вгору при радості, м'яко опускається при смутку; дихання вільно розширює грудну клітку. Плечі й ключиці (trapezius, deltoid): плечі розправлені, без броні й затисків; можуть рухатися вгору-вниз, назад-вперед без скутості; ключиці відкривають верхню частину грудей. Руки й кисті: жести природні, відкриті; руки рухаються узгоджено з корпусом, не «зависають»; долоні часто відкриті, можуть «пропонувати» чи «приймати». Шия (sternocleidomastoideus, suboccipital): рухлива, голова легко повертається; немає скутості, яка блокує виразність. Голова й обличчя: погляд ясний, живий, спрямований уперед і вгору; лоб розслаблений, брови рухливі; очі легко фокусуються й «віддзеркалюють» стан іншого; міміка тепла, виразна. Голос і дихання: голос інтонаційно гнучкий, теплий, виразний; дихання глибоке й ритмічне, допомагає тримати стан рівноваги.

Поведінкові ознаки: вміє витримувати сильні емоції, не втрачаючи внутрішньої зібраності; використовує мову підтримки та пошуку можливостей; у стосунках поєднує асертивність і емпатію; у кризових умовах шукає сенс і знаходить ресурси для подальших кроків.

Рухова картина: стопи: впевнено стоять на землі, крок - неквапливий, але цілеспрямований; корпус: центрований, рухливий, орієнтований на дію; руки:

жести відкриті, варіативні, відповідні до ситуації; обличчя й очі: виражають теплоту й присутність; голос інтонаційно гнучкий.

#### Рухова картина за Лабан-аналізом:

Effort (зусилля / динаміка руху): динаміка рухів врівноважена, без крайнощів: контрольованість та свобода, сила та м'якість, швидкість та здатність до паузи.

– Weight (вага): рухи мають середню силу: тіло не пасивне й не надмірно агресивне. Сила в діях відчувається як впевненість, а не як тиск.

– Time (час): гнучкий баланс між швидкістю й неквапливістю. Людина може реагувати швидко, коли потрібно, і сповільнюватися, коли варто.

– Space (просторове зусилля): рухи переважно спрямовані, але з варіативністю - за потреби стають більш гнучкими, дослідницькими.

– Flow (плинність у зусиллі): поєднання контроль і зібраності та свободи, легкості). Людина може регулювати ступінь контролю залежно від ситуації.

Shape (форма тіла у русі): тіло резильєнтної людини гнучко змінює форму - розкривається у взаємодії та збирається у внутрішньому центрі.

– Відкриття - закриття: груди та sternum легко відкриваються при контакті й м'яко закриваються у моменти зосередженості. Немає застигання в одному положенні.

– Підйом - опускання: тіло вільно змінює вертикаль: може підніматися вгору (радість, активність) і заспокоюватися вниз (роздуми, пауза).

– Розширення - збирання: руки й корпус здатні як розширювати простір у відкритості до світу, так і згорнутися в «контейнер» для самопідтримки.

Space (простір): резильєнтна людина впевнено займає свій простір, використовуючи різні рівні й напрямки руху, але не виходить за межі адекватності.

– Рівні: використання трьох рівнів: низ (опора, контакт із землею), середній (взаємодія з іншими), верхній (прагнення, сенс).

– Напрямки: рухи переважно фронтальні й діагональні - символізують орієнтацію вперед і водночас гнучкість.

– Об'ємність: тіло займає простір упевнено, без агресивного «захоплення». Є відчуття присутності, але не домінування.

Body (тілесна організація): організація тіла інтегрована: рухи починаються з центру і поширюються назовні, створюючи цілісність і гармонію.

- Центр і кінцівки: рух починається з ядра (psoas, діафрагма) й поширюється на кінцівки, створюючи цілісність.

- Верх - низ: є узгодженість між опорою (стопа, нога) та виразністю верхньої частини тіла (груди, руки, обличчя).

- Праве - ліве: симетрія збережена, але можливі варіації (домінантність руки, жестикуляція).

- Перед - зад: тіло не «завалене» ні вперед, ні назад; є баланс між орієнтацією на майбутнє та опорою на досвід.

Flow (плинність рухів): рухи резильєнтної людини мають початок, розвиток і кінець - як завершена історія, що дає відчуття цілісності.

- Рухи плавні, з відчуттям завершеності.

- Є природні переходи від однієї дії до іншої.

- Немає різких зривів чи «застрягання» у позиції.

- Емоція, що виникає в тілі, знаходить вираження і завершується, а не «застигає».

Отже, тілесно-руховий профіль резильєнтної людини виглядає як баланс контрольованості й свободи, відкритості й збирання, присутності в різних рівнях простору, інтегрованості тіла та плавності рухів.

*Практичне значення моделі тілесно-психологічної резильєнтності.* Запропонована модель резильєнтності має широкі можливості для практичного застосування в освітньому, психодіагностичному та психотерапевтичному контекстах. Її багаторівнева структура, що включає внутрішній, зовнішній, динамічний та екзистенційний рівні, дозволяє цілісно оцінювати стан особистісної стійкості, виявляти ресурси та зони вразливості, а також планувати індивідуальні й групові інтервенції.

У психодіагностичній практиці модель може бути використана для формування якісного профілю резильєнтності з урахуванням як опитувальників, так і інструментів тілесного спостереження та рухового аналізу. Такий підхід дає змогу не лише оцінити рівень розвитку окремих компонентів резильєнтності, а й

проаналізувати, наскільки вони проявлені у тілесній картині та руховому профілі людини.

У психотерапевтичній та тренінговій роботі модель може слугувати основою для побудови програм розвитку резильєнтності, що охоплюють: емоційну саморегуляцію та самоспівчуття; розвиток гнучких копінг-стратегій; активізацію тілесних ресурсів через рух; відновлення внутрішньої мотивації та сенсу.

Завдяки включенню тілесно-рухових компонентів модель дозволяє глибше працювати з пригніченими емоціями, напруженням, внутрішніми конфліктами, які часто проявляються саме на тілесному рівні, і не завжди вербалізуються. Це робить модель ефективною у роботі з молоддю, педагогами, а також у реабілітаційних програмах.

В освітній сфері модель може бути адаптована для психологічного супроводу студентів, формування емоційної компетентності, профілактики емоційного вигорання та розвитку саморефлексії. Вона може слугувати діагностичною основою для індивідуальних консультацій, групових занять, тренінгів або курсів з розвитку психологічної резильєнтності.

## **2.2. Програма діагностики когнітивно-емоційного виміру резильєнтності майбутніх педагогів**

У контексті даного дослідження резильєнтність розглядається як динамічний комплексний конструкт, що включає взаємопов'язані когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні та екзистенційні компоненти. Такий підхід узгоджується із сучасними міждисциплінарними моделями резильєнтності, де резильєнтність розглядається як здатність адаптуватися до труднощів, зберігаючи особистісну цілісність та продуктивність у життєвій діяльності.

Когнітивно-емоційний вимір резильєнтності охоплює ті аспекти адаптивної стійкості особистості, які пов'язані з її установками, мисленням, емоційною регуляцією та уявленням про себе та соціум в умовах стресу. Цей вимір відображає, наскільки особа здатна усвідомлювати труднощі, переосмислювати

їх, зберігати внутрішній контроль, справлятися з емоційними реакціями та підтримувати ефективні копінг-стратегії.

На відміну від тілесного виміру, який фіксує реакції на рівні м'язового тону, руху чи дихання, когнітивно-емоційний вимір виявляється через самозвіт, суб'єктивні оцінки, поведінкові установки та внутрішні уявлення, зокрема через вербальні та образні проєкції. Саме цей рівень є найчастіше досліджуваним у традиційній психології резильєнтності, оскільки він піддається кількісному вимірюванню за допомогою стандартизованих шкал і опитувальників.

У межах даного дослідження передбачено використання цілісного комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення резильєнтності здобувачів вищої освіти педагогічних спеціальностей. Зокрема, до складу програми діагностики включено діагностичні методики, що дозволяють оцінити такі аспекти: загальний рівень життєстійкості, здатність до самоспівчуття, ефективність копінг-стратегій, труднощі емоційної регуляції, рівень депресивних проявів, суб'єктивну задоволеність життям, відчуття особистісної сили, а також страх приймати або виявляти співчуття.

В попередньому розділі була описана модель резильєнтності, що включає такі компоненти: емоційна саморегуляція, позитивний когнітивний стиль, самоефективність, самоспівчуття, адаптивне мислення, ресурсна рефлексія, екзистенційна орієнтація, соціальна включеність та комунікативна гнучкість. На основі цієї моделі сформовано програму діагностики за компонентами, яка представлена як практичний інструмент для подальшої індивідуальної роботи психолога з учасниками дослідження або аналогічною цільовою аудиторією.

Такий компонентний підхід може бути використаний для: поглибленого аналізу індивідуальної структури резильєнтності; виявлення сильних і вразливих сторін кожного з компонентів; розробки персоналізованої програми підтримки та розвитку психологічної стійкості; підбору ефективних психопрофілактичних і тренінгових технік, орієнтованих на конкретні сфери резильєнтності.

### **Таблиця 2.1**

#### **Програма діагностики особливостей когнітивно-емоційного виміру резильєнтності студентів педагогічних спеціальностей.**

№	Назва методики (англ/укр)	Що досліджує	Обґрунтування в контексті дослідження резильєнтності
1	Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) (K. Connor & J. Davidson, 2003) Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), адаптація: А. Стаднік, Ю. Мельник, 2025	Загальний рівень життєстійкості	Дає змогу оцінити загальний рівень резильєнтності та індивідуальні патерни стійкості до стресу, що є ключовим для вивчення особистісної адаптації в умовах війни
2	Self-Compassion Scale (SCS-26) (K. Neff, 2003) Шкала самоспівчуття	Рівень самоспівчуття та субкомпоненти: доброта до себе, самозасудження, спільність досвіду, ізоляція, усвідомленість, поглинання	Самоспівчуття є важливим фактором самовідновлення при стресі, що знижує вразливість і сприяє психологічній адаптації
3	Fear of Compassion Scales (FOCS) (P. Gilbert et al., 2011) Шкала страху перед співчуттям, переклад без офіційної адаптації	Страх співчуття до себе, прийняття співчуття від інших, співчуття до інших	Досліджує внутрішній опір турботі про себе та інші, який блокує формування резильєнтності
4	Beck Depression Inventory (BDI-IA) (A. Beck, 1961) Шкала депресії Бека	Ступінь вираженості депресивних симптомів	Високі показники депресії відображають ослаблення адаптаційних ресурсів і низьку резильєнтність
5	Satisfaction with Life Scale (SWLS) (E. Diener et al., 1985) Шкала задоволеності життям, адаптація: В. Олефір, В. Боснюк, 2024	Рівень когнітивної оцінки свого життя	Життєва задоволеність як індикатор адаптованості та стабільності
6	General Self-Efficacy Scale (GSES) (R. Schwarzer & M. Jerusalem, 1995) Шкала загальної самоєфективності, адаптація: І. Галецька, 2003	Загальна віра у власну здатність справлятися з труднощами	Самоефективність формує внутрішній локус контролю та активне реагування на виклики
7	Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) (K. Gratz & L. Roemer, 2004) Шкала труднощів емоційної регуляції, адаптація: Л. Сак, З. Федотова, 2023	Проблеми в емоційній регуляції (6 субшкал)	Дозволяє діагностувати бар'єри на шляху до резильєнтної саморегуляції
8	Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) (R. Tedeschi & L. Calhoun, 1996) Опитувальник посттравматичного зростання, адаптація: Д. Зубовський, 2018	Позитивні психологічні зміни після травматичного досвіду	Вказує на глибинне особистісне зростання як наслідок реалізованої резильєнтності
9	Brief COPE (C. Carver, 1997) Опитувальник копінг-стратегій, адаптація: І. Яблонська, А. Верник, О. Гайворонський, 2023	Копінг-стратегії (адаптивні, емоційні, унікальні)	Дозволяє оцінити стиль реагування на стрес та його відповідність адаптивному функціонуванню

10	Blob Tree Visual Test (P. Wilson, I. Long, 1980s) Методика «Дерево з чоловічками»	Візуальне самопредставлення стану, емоцій, ресурсів	Дозволяє дослідити суб'єктивне самовідчуття в умовах стресу, використовується як якісний проективний інструмент
----	---	---	---

Інструкції та бланки методик подано у Додатку А.-К.

### **1. Шкала резильєнтності Коннора -Девідсона (CD-RISC-10) [130].**

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона - це тест, який вимірює життєстійкість або те, наскільки добре людина здатна оговтатися після стресових подій, трагедії чи травми. Життєстійкість дає нам здатність процвітати перед обличчям негараздів. Ті, хто є стійкими, краще здатні переживати життєві та психологічні травми. Шкала життєстійкості Коннора Девідсона вимірює кілька компонентів життєстійкості: 1. Здатність адаптуватися до змін. 2. Здатність справлятися з тим, що трапляється. 3. Здатність справлятися зі стресом. 4.

Здатність залишатися зосередженим і ясно мислити. 5. Здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі. 6. Здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життєстійкість. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40.

Українськомовна версія шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) була адаптована у 2020 році двома окремими дослідницькими групами - науковцями Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова та фахівцями Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

Для оцінки загального рівня життєстійкості в дослідженні застосовувалась скорочена 10-пунктна версія шкали CD-RISC, адаптована українськими фахівцями (А. Стаднік, Ю. Мельник, 2025) на основі оригінального інструменту К. Коннора та Дж. Девідсона

Опитувальник дозволяє оцінити, наскільки особа здатна зберігати функціональність і внутрішню рівновагу за умов стресу, адаптуватися до змін і долати труднощі. Респондентам пропонується оцінити власну поведінку та емоційні реакції протягом останнього місяця за п'ятибальною шкалою, де 0

означає "зовсім не вірно", а 4 - "майже завжди вірно". Загальна кількість балів може варіюватися від 0 до 40, вищі значення вказують на вищий рівень життєстійкості.

Пункти шкали охоплюють різні аспекти адаптивного функціонування: вміння зосереджуватись у напружених ситуаціях, здатність до гумору в складнощах, відновлення після втрат, впевненість у досягненні цілей, а також толерантність до емоційного дискомфорту. У методичному посібнику зазначено, що шкала дозволяє комплексно дослідити психологічну стійкість особистості та має практичну цінність у контексті підтримки ментального здоров'я в умовах тривалого стресу, зокрема у воєнний період.

## **2. Шкала самоспівчуття (Self-Compassion Scale, SCS-26, K. Neff) [176].**

У дослідженні застосовано повну версію шкали самоспівчуття (SCS-26), розроблену К. Нефф (2003), яка дозволяє всебічно оцінити рівень м'якого, підтримувального ставлення особистості до власних переживань та труднощів. Методика складається з 26 тверджень, що охоплюють шість взаємопов'язаних складових самоспівчуття: доброта до себе (self-kindness), надмірне самозасудження (self-judgment), сприйняття спільності досвіду (common humanity), відчуття ізоляції (isolation), усвідомленість (mindfulness), надмірне поглинання негативними емоціями (over-identification).

Респонденти оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою від 1 («майже ніколи») до 5 («майже завжди»), що дозволяє обчислити як загальний показник самоспівчуття, так і окремі субшкальні оцінки. Для адекватної інтерпретації частина пунктів підлягає зворотному кодуванню (негативно сформульовані судження).

Самоспівчуття - це здатність виявляти доброзичливість до себе в умовах страждання, помічати власний біль без надмірного поглинання ним, визнавати свою вразливість як частину загальнолюдського досвіду та підтримувати внутрішню рівновагу. На відміну від самокритики чи уникання болю, самоспівчуття сприяє активному емоційному відновленню та адаптації.

Цей підхід є відносно новим у науковій психології, але на сьогодні підтверджено, що високі показники самоспівчуття пов'язані з кращим психічним благополуччям. Зокрема, учасники з високим рівнем самоспівчуття

демонструють менший рівень депресії та тривожності, вищу емоційну стійкість, оптимізм, суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям.

### **3. Шкала страху перед співчуттям (Fear of Compassion Scales, P. Gilbert) [151]**

У дослідженні ми використали методику "Шкали страху перед співчуттям" (Fears of Compassion Scales, P. Gilbert et al., 2011), що дозволяє оцінити рівень внутрішнього опору співчуттю як до себе, так і до інших. Методика включає три шкали: Страх співчуття до себе (15 пунктів), Страх приймати співчуття від інших (13 пунктів), Страх бути співчутливим до інших (10 пунктів).

Ці аспекти описують глибокі бар'єри на шляху до самопідтримки, які можуть проявлятися як в жорсткому ставленні до себе, так і в відторгненні підтримки ззовні. Розроблена в межах терапії, сфокусованої на співчутті (CFT).

Методика була опублікована у журналі *Psychology and Psychotherapy* (Gilbert et al., 2011) і неодноразово адаптована у різних культурах (Бразилія, Японія, Іран, Німеччина тощо), проте на момент проведення дослідження офіційної україномовної адаптації не виявлено. У зв'язку з цим було здійснено переклад, з дотриманням семантичної і смислової відповідності оригінальним формулюванням.

Методика досліджує рівень емоційного захисту та внутрішнього дозволу на турботу про себе, що є важливим для розвитку самоспівчуття, емоційної саморегуляції, соціальної включеності та адаптивного мислення.

Зокрема, шкала «страх співчуття до себе» безпосередньо вказує на опір до формування внутрішньої підтримки, тоді як «страх приймати співчуття від інших» відображає труднощі у побудові безпечних зв'язків, які є фундаментом для соціальної резильєнтності. «Страх бути співчутливим до інших» пов'язаний з блокуванням емпатичних реакцій та зниженням здатності формувати підтримуючі взаємини.

### **4. Шкала депресії Бека (BDI-IA) [35].**

Для виявлення ознак депресивних станів у здобувачів освіти в межах дослідження резильєнтності ми використали шкалу депресії Бека (BDI-IA).

Вона містить 21 пункт, кожен з яких представлено у вигляді 4 варіантів відповідей, що відображають градацію вираженості депресивної симптоматики від її відсутності до клінічно вираженого рівня.

Кожен пункт оцінюється від 0 до 3 балів, що дає змогу отримати загальний бал від 0 до 63. На основі сумарного показника виділяють такі рівні вираженості депресії: 0-9: відсутність депресивних симптомів, 10-15: легка депресія (субдепресія), 16-19: помірна депресія, 20-29: виражена депресія (середньої тяжкості), 30-63: важка депресія

Попри те, що BDI-IA безпосередньо не є інструментом вимірювання резильєнтності, використання цієї шкали є методично доцільним, оскільки вона дозволяє: оцінити загальний емоційний стан, який безпосередньо впливає на здатність особистості до адаптації та подолання труднощів; встановити наявність факторів ризику зниження життєстійкості, зокрема: емоційне виснаження, втрата сенсу, мотиваційна пригніченість, порушення соматичних функцій; проаналізувати зв'язок між резильєнтністю та емоційною вразливістю, зокрема на рівні її окремих компонентів.

### **5. Шкала задоволеності життям (SWLS, E. Diener) [77].**

Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS) була розроблена Е. Дінером, Р. Еммонсом, Р. Ларсеном і Ш. Гріффіном (Diener et al., 1985) для вимірювання суб'єктивного сприйняття індивідом власного життя як цілісного явища. Методика є широко вживаним інструментом для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя, тобто рівня загального життєвого задоволення.

SWLS складається з 5 тверджень, які оцінюються за шкалою Лікерта: зазвичай від 1 (повністю не згоден) до 7 (повністю згоден). Підсумковий бал варіюється від 5 до 35, де вищі показники свідчать про вищий рівень задоволеності життям.

Українська адаптація шкали була здійснена В. Олефір та В. Боснюк (2024) шляхом прямого та зворотного перекладу відповідно до вимог культурної адаптації психодіагностичних інструментів. Результати адаптації підтвердили високу надійність, одновимірну факторну структуру, а також інваріантність за статтю та віком.

## **6. Шкала загальної самоефективності General Self-Efficacy Scale (R. Schwarzer & M. Jerusalem) [194].**

Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSES) - це короткий психометричний інструмент, розроблений Ральфом Шварцером та Матіасом Єрусалемом у 1995 році. Вона призначена для вимірювання загальної впевненості особистості у власній здатності справлятися зі складними життєвими ситуаціями, долати перешкоди та досягати цілей.

Методика складається з 10 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою: від 1 («зовсім не вірно») до 4 («абсолютно вірно»).

Шкала широко використовується у міжкультурних дослідженнях, її було адаптовано більш ніж у 30 країнах.

Оригінальна англomовна версія шкали, інструкції та дані щодо її валідності доступні на сайті розробників: <https://userpage.fu-berlin.de/~health/selfscal.htm>

Використання шкали GSES в Україні. Адаптовано українською мовою методику І. Галецькою У 2014 році було оприлюднено результати психометричного аналізу української версії Шкали загальної самоефективності, представлені у публікації Б. Бірона в матеріалах Всеукраїнської конференції з прикладної психології (Київ, 2-3 жовтня 2014 року) [194]. У 2024 році українську вибірку було досліджено у міжнародному проекті, що вивчав рівень самоефективності громадян під час війни: У цьому дослідженні брали участь 1 783 українці, і було підтверджено: високу надійність шкали GSES; валідність і доцільність її застосування для оцінки адаптаційної та мотиваційної стійкості; стандарти оцінювання у стенах: 1-4 (низька самоефективність), 5-6 (середня), 7-10 (висока).

## **7. Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) [98].**

Шкала труднощів емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) була розроблена К.Грац та Л.Ремер (Gratz & Roemer, 2004) для кількісного вимірювання індивідуальних відмінностей у здатності до регуляції емоційних станів. Вона спрямована не лише на виявлення проблем у контролі емоцій, а й на оцінку ширшого спектра процесів, таких як розпізнавання, прийняття емоцій, здатність діяти відповідно до цілей попри емоційний дискомфорт тощо.

Шкала охоплює 36 тверджень, що згруповані у 6 субшкал, які відображають ключові аспекти емоційної регуляції: Неприйняття емоційних реакцій (Nonacceptance). Труднощі у цілеспрямованій поведінці (Goals). Імпульсивність під впливом емоцій (Impulse). Відсутність усвідомлення емоцій (Awareness). Обмежений доступ до стратегій регуляції (Strategies). Нездатність чітко інтерпретувати емоції (Clarity)

Респонденти оцінюють, наскільки кожне твердження відповідає їхньому звичному досвіду, за п'ятибальною шкалою: 1 - зовсім не властиво мені; 5 - повністю мені властиво.

Українську версію шкали DERS було адаптовано у 2023 році Л.Сак та З.Федотовою, згідно з міжнародними стандартами процедур перекладу (прямий переклад, зворотний переклад, експертна оцінка). Адаптована шкала була апробована у клінічній вибірці серед підлітків із розладами харчової поведінки та їхніх батьків. Результати досліджень свідчать, що українська версія шкали є надійним і валідним інструментом для дослідження емоційної регуляції в підлітків та дорослих в українському контексті.

У структурі психологічної резильєнтності емоційна саморегуляція - це здатність усвідомлювати, приймати, модулювати та конструктивно виражати власні емоційні реакції навіть у стресових чи невизначених умовах. Вона дає змогу не «захлинутися» емоцією, не діяти імпульсивно, а зберігати внутрішній баланс, контроль і цілісність.

DERS дозволяє діагностувати 6 аспектів емоційної регуляції:

– Неприйняття емоцій: вказує на схильність засуджувати себе за емоційність або уникати почуттів, що порушує природну інтеграцію емоцій у поведінку.

– Імпульсивність: вимірює труднощі у стримуванні деструктивних або хаотичних реакцій під впливом сильних емоцій.

– Брак стратегій: демонструє відсутність навичок або переконань щодо можливості впоратися з емоційним дистресом.

– Невизначеність емоцій: відображає нездатність точно ідентифікувати власні емоції, що робить їх складними для регуляції.

– Неусвідомлення емоцій: вказує на недостатній контакт із емоційним станом, що унеможлиблює свідому саморегуляцію.

– Труднощі в досягненні цілей: показує, наскільки емоційні стани заважають людині діяти відповідно до намірів і зберігати цілеспрямованість.

#### **8. Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI, Tedeschi та Calhoun) [39]**

Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) був розроблений Річардом Тедескі та Лоренсом Келхауном у 1996 році для оцінки позитивних психологічних змін, які виникають у людей після пережиття травматичного досвіду. Інструмент складається з 21 пункту, що охоплюють п'ять теоретичних субшкал: Нові можливості (New Possibilities); Відносини з іншими (Relating to Others); Особиста сила (Personal Strength); Філософські/духовні зміни (Spiritual Change); Цінування життя (Appreciation of Life);

Одна із перших україномовних версій PTGI була адаптована та апробована Дмитром Зубовським у 2018 році на вибірці учасників Антитерористичної операції (АТО).

У сучасній психологічній літературі посттравматичне зростання (ПТЗ) та резильєнтність розглядаються як взаємопов'язані, але не тотожні феномени. Як зазначає В. Климчук, обидва явища стосуються адаптації особистості до дії психотравмувальних факторів, однак їх природа та механізми дещо відмінні. Резильєнтність - це процес, що виражається у здатності підтримувати психічну стабільність, мобілізувати внутрішні ресурси та ефективно функціонувати в умовах стресу чи кризи. Посттравматичне зростання - це результат, який відображає якісні зміни особистості внаслідок осмислення та інтеграції травматичного досвіду: формування нових життєвих цінностей, зміцнення стосунків, посилення внутрішньої сили, відкриття нових смислів життя.

Наукові дослідження (зокрема, Linley & Joseph, 2004; Helgeson et al., 2006) демонструють, що такі чинники, як оптимізм, смислова переоцінка, когнітивна рефлексія, соціальна підтримка та прийняття досвіду, є спільними і для резильєнтності, і для посттравматичного зростання. Таким чином, PTGI не вимірює саму резильєнтність, але може слугувати індикатором її реалізованості

- особливо у випадках, коли досліджується не лише подолання труднощів, а й глибинна внутрішня трансформація після них.

### **9.Методика діагностики комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2) (за В.Синявським, Б.Федоришиним) [127].**

Методика «КОС-2» була розроблена В.Синявським та Б.Федоришиним у 1988 році як психодіагностичний інструмент для виявлення рівня вираженості комунікативних і організаторських схильностей особистості. Вона створена на основі анкетного опитувальника та широко використовується у профорієнтаційній, освітній та консультативній практиці.

Інструмент складається з 40 тверджень, на які респондент відповідає у форматі «так/ні». Методика має дві шкали: комунікативні схильності (оцінюють потребу у спілкуванні, легкість встановлення контактів, готовність до міжособистісної взаємодії, відкритість у стосунках); організаторські схильності (оцінюють ініціативність, схильність брати на себе відповідальність, здатність координувати діяльність інших, організовувати колективну роботу).

Для обробки результатів використовується дешифратор (ключ правильних відповідей), який дозволяє підрахувати коефіцієнти вираженості кожної з двох схильностей. Інтерпретація проводиться за п'ятибальною шкалою рівнів: низький, нижче середнього, середній, високий, дуже високий.

Важливо зазначити, що КОС-2 не діагностує сформовані професійні вміння чи навички, а лише схильності та потенційні ресурси особистості.

У сучасній психологічній літературі комунікативні та організаторські схильності розглядаються як важливі компоненти соціальної компетентності та адаптивності. Вони безпосередньо пов'язані з розвитком таких характеристик, як емпатія, кооперація, лідерство й готовність до колективної діяльності, які, у свою чергу, є чинниками професійної резильєнтності майбутніх педагогів.

Резильєнтність майбутніх педагогів значною мірою спирається на їх здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, підтримувати комунікацію у складних умовах, координувати групову діяльність і водночас зберігати внутрішню стійкість. Комунікативні й організаторські схильності формують основу комунікативної та соціальної компетентності педагога, що дозволяє йому

витримувати професійні виклики, швидко адаптуватися до змін і створювати ресурсне освітнє середовище.

Таким чином, КОС-2 у програмі діагностики резильєнтності виконує функцію оцінки соціально-поведінкових ресурсів студентів, які безпосередньо впливають на розвиток професійної витривалості, стресостійкості та адаптивності в освітньому процесі. Використання цієї методики у поєднанні з іншими діагностичними інструментами дозволяє більш комплексно оцінити рівень готовності майбутніх педагогів до ефективного функціонування в умовах соціального й професійного стресу

### **10. Brief COPE (C. Carver) [3]**

Оригінальна версія опитувальника Brief COPE була розроблена американським психологом Ч.Карвером (C.S.Carver) у 1997 році з метою створення короткої, надійної та зручною у використанні версії більш об'ємного інструменту COPE (1989), що вимірював стратегії подолання стресу (coping strategies) у різних життєвих ситуаціях.

Опитувальник Brief COPE складається з 28 тверджень, які об'єднані у 14 субшкал по 2 пункти, що відповідають 14 різним стратегіям подолання, зокрема: активне копінгвання, планування, позитивна переоцінка, прийняття, релігійне звернення, емоційна підтримка, уникання, гумор тощо. Автор методики підкреслює, що Brief COPE може бути використаний як у клінічних, так і в неклінічних вибірках з акцентом на адаптаційні механізми особистості у відповідь на стрес [Carver, 1997].

У 2023 році було здійснено повноцінну україномовну адаптацію опитувальника Brief COPE, що включала переклад, зворотний переклад, експертну оцінку, а також психометричну апробацію у вибірці з 192 осіб віком від 17 до 44 років. Адаптацію здійснили І. Яблонська, А. Верник та О. Гайворонський. Усі 14 стратегій збережено в адаптованому варіанті.

У 2024 році Н. Алексіна, Д. Лавриненко, О. Савченко, І. Герасименко запропонували модифіковану скорочену версію Brief COPE (Brief COPE-26), яка пройшла адаптацію для масового онлайн-застосування в умовах війни. На основі аналізу 2 пункти були вилучені через низьку надійність у локальній моделі, у результаті чого залишилося 13 субшкал.

Адаптована україномовна версія методики Brief COPE включає 14 шкал, кожна з яких представлена двома твердженнями. Шкали згруповано у три узагальнені типи копінгу.

1. Копінг, фокусований на проблемі. Стратегії: активне подолання; використання інформаційної підтримки; позитивний рефреймінг; планування.

Це стратегії, спрямовані на зміну або контроль над самою проблемною ситуацією. Високі бали свідчать про наявність конструктивного ставлення до труднощів, практичний підхід, активність та внутрішню стійкість.

2. Копінг, фокусований на емоціях. Стратегії: емоційна підтримка; вираження емоцій; гумор; прийняття; релігія; самозвинувачення.

Ці стратегії спрямовані на регуляцію емоційних реакцій, пов'язаних зі стресом, а не на зміну самої ситуації. Високі чи низькі бали не є однозначним індикатором психологічного благополуччя, однак допомагають описати індивідуальний стиль реагування.

3. Уникаючий копінг. Стратегії: самовідволікання; відмова (заперечення); вживання психоактивних речовин; поведінкове розмежування.

Цей тип включає поведінкові або когнітивні зусилля, спрямовані на уникнення, відсторонення або витіснення стресогенного фактору. Високі бали можуть вказувати на неадаптивні стратегії, у той час як низькі - на більш конструктивне подолання.

#### **10. Проективна методика «Дерево з чоловічками («Blob Tree»; візуальний тест із чоловічками на дереві) [45].**

Методика «Blob Tree» була розроблена у 1980-х роках британським психологом Піпом Вілсоном (Pip Wilson) у співпраці з ілюстратором Іаном Лонгом (Ian Long). Цей інструмент був створений як засіб невербального емоційного самовираження, насамперед для роботи з дітьми, підлітками, а також у тренінгових і терапевтичних форматах із дорослими. Зображення являє собою дерево з 21 абстрактною фігурою (так званими "blob-фігурами"), що перебувають у різних позиціях: на гілках, у русі вгору або вниз, у ситуаціях взаємодії чи ізоляції.

Blob Tree не є стандартизованим психодіагностичним тестом, однак активно використовується в арт-терапії, емоційно-особистісній діагностиці,

фасилітаційних групах. Учаснику пропонується вибрати одну або кілька фігур, які найкраще відображають: його поточний емоційний стан; бажане або ідеальне «Я»; фігуру, з якою йому найважче себе ідентифікувати.

Цей підхід дає змогу досліджувати емоційне самовідчуття, відчуття ресурсу чи виснаження, рівень суб'єктності та соціальної включеності, а також прояви психологічної гнучкості. Методика особливо корисна у випадках, коли вербалізація внутрішнього стану є утрудненою (через вік, емоційний стан чи вплив травматичних подій).

У межах діагностичної програми дослідження резильєнтності студентів - майбутніх педагогів, дана методика застосовується як якісний індикатор внутрішніх ресурсів, здатності до емоційного самостереження, прагнення до росту, а також стратегій адаптації у складних умовах (зокрема, в умовах війни).

### **2.3. Програма діагностики тілесного виміру резильєнтності майбутніх педагогів**

У рамках запропонованої тілесно-психологічної моделі резильєнтності важливим є не лише оцінка когнітивного та емоційного рівнів резильєнтності, а й діагностика тілесної регуляції, яка відіграє ключову роль у підтримці стійкості в умовах стресу.

Тілесна інтеграція та здатність до адаптивної тілесної регуляції є важливими факторами стійкості та профілактики емоційного вигорання. З огляду на це, у даній роботі передбачено включення **методів тілесного аналізу** як складової комплексної програми діагностики резильєнтності студентів.

Включення тілесного аналізу дозволяє вийти за межі лише усвідомлених відповідей респондентів і зафіксувати глибинні, малосвідомі тілесно-емоційні патерни.

Це особливо важливо в роботі зі студентами допомагаючих професій, які можуть демонструвати зовнішню резильєнтність при наявності внутрішнього перенапруження, недовіри до підтримки, порушеної тілесної регуляції.

**Завдання тілесного аналізу:** оцінити рівень тілесної усвідомленості як ресурсу резильєнтності; виявити тілесні копінг-стратегії у відповідь на стрес;

визначити якість рухової адаптації (адаптивність / ригідність / уникнення); оцінити здатність до використання тілесного ресурсу у стратегіях саморегуляції.

Таблиця 2.2

### Методи тілесного аналізу

Метод	Що діагностує	Інструмент/форма проведення
<b>1. «Рівень усвідомлення власного тіла» (Курінний О. І., 2025),</b>	Рівень інтероцептивної чутливості, контакт із тілом у стресі, використання тілесного ресурсу	MAIA ( <i>Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Mehling et al.</i> ), адаптована версія українською
<b>2. Бодинамічний скринінг</b> (на основі підходу бодинаміки)	М'язовий тонус, тілесні патерни coping, блокування у ключових зонах (опора, дихання, центр, межі)	Протокол тілесного скринінгу з фіксацією зон підвищеного/зниженого тону; спостереження у стані спокою та у стресових умовах
<b>3. Руховий профіль за Лабан-аналізом</b>	Якість руху (Flow, Weight, Space, Time), стиль копінг-стратегій у русі, рухова гнучкість	Структурована рухова вправа з фіксацією рухового профілю; протокол спостереження за матрицею Лабана
<b>4. Тілесно-емоційні характеристики фігур МАК “Тілесні тарганчики”</b>	Проективне відображення тілесного стану, рівня життєвої енергії, особливостей напрямку особистісної динаміки. Дозволяє визначити актуальний та бажаний тілесно-емоційний стан.	Комплект метафоричних карток “Тілесні тарганчики” із різними позами та виразами тіла; індивідуальне або групове тестування з вибором актуальної та бажаної фігури; інтерпретація за таблицею тілесно-емоційних характеристик і типологією резильєнтності.

**Методи тілесного аналізу у програмі діагностики резильєнтності студентів.** У контексті тілесно-рухового підходу до розвитку резильєнтності важливим є включення в діагностичну програму не лише опитувальників, але й методів аналізу тілесного і рухового компонентів. Це дозволяє виявити неусвідомлені патерни адаптації, тілесні стратегії копінг-реакцій, рівень тілесної усвідомленості та глибину інтеграції емоційних станів.

Враховуючи орієнтацію дослідження на танцювально-рухову терапію та тілесно-орієнтовану терапію, до діагностичного комплексу було включено наступні методи тілесного аналізу:

## **1. Опитувальник тілесної усвідомленості.**

Інструкції та бланки методик подано у Додатку Л.

До діагностичної програми було включено опитувальник «Рівень усвідомлення власного тіла» (Курінний О. І., 2025), що є сучасним українським психодіагностичним інструментом для оцінки тілесної усвідомленості. Тілесна усвідомленість визначається як здатність помічати, інтерпретувати та використовувати сигнали власного тіла (інтероцептивна чутливість). Саме вона є базовим механізмом емоційної регуляції, психологічної витривалості та своєчасної самопідтримки в умовах стресу. Дослідження вказують, що розрив між тілом і психікою або, навпаки, надмірна тілесна гіперуважність без навичок регуляції часто поєднані з низькою стресостійкістю, психосоматичними симптомами та деструктивними копінг-стратегіями. Натомість збалансований рівень тілесної усвідомленості пов'язаний з ефективнішою саморегуляцією, кращим використанням ресурсів та більшою резильєнтністю особистості.

Опитувальник складається з 6 тверджень, що охоплюють ключові виміри тілесного досвіду: прийняття і турбота про тіло, здатність до тілесного спостереження, інтуїтивне відчуття перевантаження, використання тілесних практик для зняття напруги, інтерпретація тілесних сигналів як психологічно значущих, а також тенденція до тілесної дисоціації (обернене питання). Відповіді фіксуються за п'ятибальною шкалою Лікерта, причому шостий пункт кодується у зворотному порядку. Сумарний бал варіюється в межах від 6 до 30, що дозволяє визначити три рівні: низький рівень (6-14 балів) - слабкий контакт із тілесними сигналами, тенденція до відчуження від тіла, що знижує здатність до своєчасної саморегуляції; середній рівень (15-22 бали) - помірний і збалансований контакт із тілом, що забезпечує адаптивну саморегуляцію та вважається оптимальним у контексті психологічної стійкості; високий рівень (23-30 балів) - виражена чутливість до тілесних сигналів, яка може виступати як ресурсом (тонка саморегуляція), так і фактором ризику (гіпервідчутливість, тривожність).

Таким чином, включення даної методики до програми є доцільним, оскільки тілесна усвідомленість є важливим тілесно-емоційним виміром резильєнтності. Вона безпосередньо пов'язана зі здатністю особистості розпізнавати власні стани, своєчасно реагувати на ознаки перевантаження, ефективно застосовувати

ресурсні стратегії та уникати деструктивних копінгів. У контексті дослідження майбутніх педагогів дана методика дозволяє виявити рівень тілесного контакту, що є основою для розвитку емоційної стійкості, профілактики вигорання та формування навичок психогігієни.

## **2. Бодинамічний скринінг тілесних патернів (за концепцією Bodynamic)**

У практичному дослідженні з метою оцінки компонентів резильєнтності було використано адаптовану методику "Карта тіла", розроблену на основі теоретичних положень бодинаміки.

Дана методика дозволяє здійснювати якісну оцінку тілесної ресурсності у ключових зонах тіла, що корелюють із провідними компонентами психофізіологічної резильєнтності.

На відміну від повної клінічної Bodymar (яка передбачає тестування понад 125 м'язів і фасцій за спеціальною процедурою), модифікована Карта тіла є інструментом для використання у дослідницькому та освітньому форматі, доступним для фахівців без спеціальної тілесно-орієнтованої терапевтичної підготовки.

Діагностика резильєнтності методом бодинамічного аналізу (див. Додаток М та Додаток Н).

У процесі створення карти діагностики резильєнтності за методом Bodynamic було здійснено концептуальне зіставлення ключових компонентів резильєнтності з відповідними его-функціями, що формуються в тілесно-психологічній структурі особистості.

Такий підхід базується на уявленні, що резильєнтність як цілісна властивість людини проявляється не лише на когнітивному або емоційному рівні, а також на рівні тілесної організації досвіду.

Его-функції у цій системі виконують роль тілесно-психологічних «опор», які забезпечують гармонійний розвиток здатності людини бути гнучкою, стійкою та включеною у світ. Вони формуються у різні періоди розвитку й відображають інтеграцію сенсомоторного, емоційного та когнітивного рівнів досвіду.

Створена діагностична матриця дозволяє: конкретизувати, які тілесні структури й патерни руху пов'язані з певними компонентами резильєнтності;

виявляти гіпо- та гіпервідповіді его-функцій, що проявляються у поведінці й тілесних симптомах; визначати ознаки оптимального функціонування, які характеризують резильєнтність на практичному рівні; описувати резильєнтний тілесний профіль, тобто комплекс тілесних характеристик, які свідчать про сформованість і збалансованість кожного компонента.

Аналіз тілесних маркерів безпосередньо відповідає моделі тілесно-психологічної резильєнтності.

*Вбачаємо такий зв'язок компонентів резильєнтності з Его-функціями.*

Компонент Емоційна саморегуляція пов'язаний із такими его-функціями: центрування (внутрішній баланс через дихання та ядро); заземлення (стабільність і утримання емоцій у тілі); управління енергією (регуляція інтенсивності емоцій); соціальні баланси (контроль емоцій у взаємодії); зв'язність (сердечний контакт і довіра як основа рівноваги).

Компонент Позитивний когнітивний стиль пов'язаний із такими его-функціями: когнітивні навички (базове мислення); позиціонування (утримання власної позиції у світі думок); соціальні баланси (позитивне сприйняття у взаємодії); зв'язність (довіра як підґрунтя позитивної інтерпретації).

Компонент Самоефективність і суб'єктність пов'язаний із такими его-функціями: межі (утримання власного простору й автономії); самоствердження (активне відстоювання потреб і вплив); позиціонування (здатність утримувати власну позицію); когнітивні навички (усвідомленість і рішення як підтвердження ефективності).

Компонент Самоспівчуття і внутрішня підтримка пов'язаний із такими его-функціями: зв'язність (сердечний контакт і досвід підтримки); соціальні баланси (доброзичливість у взаємодії без втрати гідності); межі (турбота про себе через здатність сказати «так/ні»); центрування (внутрішня рівновага і стабільність); самоствердження (захист власних потреб із доброзичливістю).

Компонент Соціальна включеність пов'язаний із такими его-функціями: зв'язність (досвід приналежності та підтримки); соціальні баланси (регуляція емоцій у спілкуванні); патерни міжособистісного спілкування (ініціація та підтримка контакту); гендерні навички (теплий контакт і довіра у стосунках); позиціонування (здатність займати своє місце в групі).

Компонент Комуникативна гнучкість пов'язаний із такими еґо-функціями: патерни міжособистісного спілкування (основа діалогу, слухання й відповіді); соціальні баланси (баланс виразності й контролю); позиціонування (уміння відстоювати себе та чути іншого); гендерні навички (сердечний контакт і тепла комунікація); когнітивні навички (ясність мислення й адаптивність у висловлюваннях).

Компонент Адаптивне мислення і поведінкова гнучкість пов'язаний із такими еґо-функціями: управління енергією (регуляція інтенсивності та зміни дії); когнітивні навички (переключення між конкретним і абстрактним); позиціонування (адаптивність у власній позиції); соціальні баланси (поведінкова гнучкість у взаємодії); центрування (повернення до внутрішнього балансу для адаптації).

Компонент Ресурсна рефлексія і навчання з досвіду пов'язаний із такими еґо-функціями: когнітивні навички (базова інтеграція досвіду через мислення); центрування (внутрішня опора для «перетравлення» досвіду); зв'язність (сердечний вимір рефлексії й навчання у стосунках); соціальні баланси (уроки з соціальних ролей і взаємодій); позиціонування (усвідомлення й перегляд власної позиції).

Компонент Екзистенційна орієнтація пов'язаний із такими еґо-функціями: заземлення (базове відчуття існування й стабільності); центрування (внутрішній стрижень і баланс сенсів); зв'язність (духовний і емоційний зв'язок зі світом); когнітивні навички (філософське осмислення досвіду); управління енергією (баланс життєвих сил як цінності).

М'язи для діагностики компонентів резильєнтності методом бодинамічного аналізу (див. Додаток В)

*М'язи для діагностики емоційної саморегуляції. (див. Додаток П)*

Емоційна саморегуляція тілесно виявляється у здатності організму гнучко реагувати на емоційні імпульси - пропускаючи їх через тіло, не блокуючи й не розливаючи у вигляді неконтрольованих вибухів. Вона ґрунтується на здатності тіла утримувати оптимальний рівень збудження нервової системи й поступово повертатися до базового стану рівноваги після стресових подій.

У тілесній картині це відображається в узгодженій роботі: м'язів ніг та стоп - які відповідають за стійкість і заземлення; тазового пояса та глибоких стабілізаторів (psoas, тазове дно) - що утримують внутрішню опору та «ємність» для переживань; діафрагми та міжреберних м'язів - які регулюють дихання та енергетичний баланс; м'язів грудної клітки та спини (pectoralis, trapezius, latissimus dorsi, sternum) - що забезпечують відкритість у контакті й здатність виражати або стримувати емоції; м'язів і голосових м'язів - які модулюють соціальне вираження почуттів.

З точки зору бодинамічного підходу, саме узгоджена робота цих м'язових груп створює тілесну «ємність» для емоцій, завдяки якій емоційний потік може вільно рухатися крізь тіло, не перевантажуючи його і не виштовхуючись назовні у формі неконтрольованих реакцій.

Ресурсна регуляція проявляється у відчутті внутрішньої стабільності (опора на ноги, пряма спина, відкриті груди, ритмічне дихання), тоді як нересурсна - у формах гіповідповіді (відірваність від тіла, поверхнєве дихання, втрата опори) або гіпервідповіді (надмірна напруга, «зажатість», вибухові афективні реакції).

Робота з цими м'язами через тілесні вправи, дихальні техніки та усвідомленість руху допомагає відновлювати баланс нервової системи, розвивати здатність витримувати емоції і повертатися до рівноваги після стресових ситуацій.

*М'язи для діагностики позитивного когнітивного стилю.*

Позитивний когнітивний стиль тілесно проявляється як здатність підтримувати гнучке, конструктивне тлумачення подій і швидко перемикатися між перспективами.

На тілесному рівні це спирається на: орієнтацію голови та шиї (вільне позиціонування й мікрорухи для «сканування» середовища); м'язову та вокальну виразність (яка задає «тон» інтерпретаціям і соціальній атрибуції); ручну «схоплювальну» функцію (готовність брати/опрацьовувати інформацію); опору в стопах (відчуття стабільності, що знижує тривожне негативне приписування); відкритість грудної клітки та «прикрити спину» (базова довіра, яка схиляє до доброзичливих інтерпретацій).

У термінах бодинаміки найтісніший зв'язок іде через его-функції Когнітивні навички, Позиціонування, Соціальні баланси та Зв'язність. Добре скоординована робота відповідних м'язових груп підтримує оптимальний «настрій мислення» від уважної орієнтації до здатності бачити ресурси та смисли.

*М'язи для діагностики високої самоефективності та суб'єктності.*

Самоефективність і суб'єктність тілесно виявляються у здатності людини відчувати власну силу, впливати на події та утримувати свою автономію у стосунках. Це проявляється у тому, як тіло може відчувати межі, утримувати позицію та виражати силу дії.

Ключову роль тут відіграють: м'язи тазового пояса й стегон (аддуктори, абдуктори, тазове дно) - визначають здатність утримувати власний простір та «відчувати кордони»; м'язи рук і плечового поясу (трицепс, дельтовидні, грудні) - забезпечують силу в діях і можливість «відстояти себе»; м'язи шиї та спини (sternocleidomastoid, глибокі згиначі й розгиначі, трапецієподібна) - підтримують вертикальність і позиціонування у просторі; м'язи кистей і стоп (через когнітивний компонент) - беруть участь у точності дії та відчутті контролю.

У бодинамічній логіці найбільше залучені его-функції Межі, Самоствердження, Позиціонування, Когнітивні навички. Гармонійна робота відповідних м'язових груп підтримує відчуття «я можу» і «я маю право» діяти у світі.

*М'язи для діагностики самоспівчуття.*

Самоспівчуття і внутрішня підтримка тілесно проявляються як здатність приймати власні емоції без осуду, підтримувати себе в моменті стресу й відкривати простір для доброзичливості. Тіло тут виступає «внутрішнім другом»: воно має витримувати переживання, залишатися відкритим і теплим, зберігаючи контакт із собою й іншими.

У тілесній картині це відображається через: м'язи грудної клітки та спини (pectoralis, sternum, trapezius, latissimus dorsi) - створюють відчуття відкритого серця й «прикритої спини»; мимічні й голосові м'язи - виражають теплоту й доброзичливість; м'язи тазу й живота - формують відчуття «контейнера» для

власних емоцій; м'язи рук (трицепс, дельтовидні) - символізують силу турботи і здатність «обійняти» себе та іншого.

У бодинамічній логіці цей компонент найбільше корелює з его-функціями Зв'язність, Соціальні баланси, Межі, Центрування, Самоствердження.

*М'язи для діагностики соціальної включеності.*

Соціальна включеність тілесно проявляється як здатність відчувати себе частиною групи, встановлювати контакт і переживати почуття «я з людьми». Це не лише соціальна установка, а й тілесний процес, що відображається у відкритості корпусу, теплі голосу й виразності міміки, а також у здатності гнучко налаштовувати дистанцію та позицію в просторі.

У тілесній картині ключову роль відіграють: м'язи грудної клітки та спини (sternum, pectoralis, trapezius, latissimus dorsi) - відповідають за відкритість і відчуття «прикритої спини» у контакті; мімічні та голосові м'язи - виражають емоції й підтримують невербальну взаємодію; м'язи шиї та плечового поясу (sternocleidomastoid, дельтовидні) - допомагають утримувати позицію й орієнтацію у просторі групи; м'язи тазу й стегон (adductores, abductores) - регулюють дистанцію й відчуття належності.

У бодинамічній логіці цей компонент інтегрує его-функції Зв'язність, Соціальні баланси, Патерни міжособистісного спілкування, Гендерні навички, Позиціонування.

*М'язи для діагностики комунікативної гнучкості.*

Комунікативна гнучкість тілесно проявляється як здатність виражати думки та емоції у взаємодії, адаптуючи стиль спілкування під ситуацію. Вона включає невербальну виразність, контроль голосу, гнучкість у жестах та орієнтацію в просторі під час діалогу.

У тілесній картині вона залежить від: м'язів щелепи й рота (masseter, orbicularis oris) - забезпечують чіткість артикуляції; мімічних і голосових м'язів (laryngeal, orbicularis oculi, zygomaticus) - регулюють емоційний тон і гнучкість вираження; м'язів шиї (sternocleidomastoid, глибокі згиначі) - відповідають за орієнтацію на співрозмовника; м'язів плечового пояса й рук (deltoideus, triceps) - формують жестикуляцію й виразність; дихальних м'язів (діафрагма, міжреберні) - підтримують голос і плавність мовлення.

У бодинамічній логіці цей компонент інтегрує его-функції Патерни міжособистісного спілкування, Соціальні баланси, Позиціонування, Гендерні навички, Когнітивні навички.

*М'язи для діагностики адаптивного мислення.*

Адаптивне мислення і поведінкова гнучкість тілесно проявляються у здатності швидко змінювати стратегії поведінки, перемикатися між різними моделями дії та зберігати внутрішню рівновагу при зміні обставин. Це не лише когнітивна здатність, а й тілесна навичка - наскільки тіло вміє перебудовуватися, залишаючись у балансі.

У тілесній картині ключову роль відіграють: дихальні м'язи (діафрагма, міжреберні) - регулюють ритм і дають можливість «перебудувати» стан; глибокі стабілізатори (psoas, поперекові м'язи) - підтримують внутрішню гнучкість і здатність до швидкої реакції; м'язи шиї та плечового поясу (sternocleidomastoid, trapezius) - визначають орієнтацію у просторі та зміну позиції; м'язи грудної клітки - забезпечують відкритість і здатність переключати емоційні й поведінкові стратегії.

У бодинамічній логіці цей компонент найбільше пов'язаний з его-функціями Управління енергією, Когнітивні навички, Позиціонування, Соціальні баланси, Центрування.

*М'язи для діагностики ресурсної рефлексії.*

Ресурсна рефлексія і навчання з досвіду тілесно проявляються у здатності зупинятись, усвідомлювати пережите й інтегрувати його як ресурс. Це вміння «перетравлювати» події, витримувати складний досвід і знаходити в ньому смисл. Тіло при цьому виступає контейнером, що дозволяє утримати напруження й одночасно створює простір для осмислення.

Ключову роль відіграють: м'язи глибокої стабілізації (psoas, діафрагма) - формують внутрішній центр і здатність «збирати» досвід; м'язи грудної клітки та спини (sternum, trapezius, latissimus dorsi) - забезпечують відкритість і довіру до процесу; мімічні м'язи обличчя (frontalis, orbicularis oris, orbicularis oculi) - відображають усвідомлення, «обличчя рефлексії»; м'язи шиї (SCM, longus capitis/longus colli) - відповідають за утримання позиції та когнітивну орієнтацію; м'язи голосу (laryngeal muscles) - допомагають вербалізувати досвід.

У бодинамічній логіці цей компонент поєднує его-функції Когнітивні навички, Центрування, Зв'язність, Соціальні баланси, Позичіонування.

*М'язи для діагностики екзистенційної орієнтації.*

Екзистенційна орієнтація тілесно проявляється як здатність людини відчувати сенс життя, власну «присутність у світі» й духовний зв'язок із собою та іншими. Це здатність тримати опору в тілі навіть перед обличчям невизначеності чи стресу.

У тілесній картині ключову роль відіграють: м'язи стоп і литок - формують ґрунтованість і контакт із землею; глибокі стабілізатори (psoas, діафрагма) - створюють внутрішній центр і підтримують баланс «буття тут і зараз»; м'язи грудної клітки та спини (sternum, trapezius, latissimus dorsi) - уособлюють відкритість серця й довіру до світу; м'язи голови (temporalis, frontalis) - відповідають за когнітивне осмислення й духовну спрямованість; дихальні м'язи - регулюють життєву енергію, пов'язуючи фізіологію з екзистенційними переживаннями.

У бодинамічній логіці цей компонент поєднує его-функції Заземлення, Центрування, Зв'язність, Когнітивні навички, Управління енергією.

*Коротка карта тіла для діагностики резильєнтності (див. Додаток Г)*

Коротка карта тіла для діагностики резильєнтності є практичним інструментом, що дозволяє швидко оцінити загальний рівень сформованості резильєнтності через аналіз рухового профілю та тілесної картини.

Для компоненту Емоційна саморегуляція визначальними є м'язи, пов'язані з диханням, опорою та грудною кліткою (psoas, діафрагма, грудні м'язи, стопи). Его-функції Центрування, Заземлення, Управління енергією, Соціальні баланси та Зв'язність безпосередньо впливають на здатність утримувати та регулювати емоційні стани.

Для компоненту Самоефективність і суб'єктність важливі м'язи, що забезпечують силу, автономію та позицію тіла (трицепс, дельтовидні, аддуктори й абдуктори стегон, sternocleidomastoid). Его-функції Межі, Самоствердження, Позичіонування та Когнітивні навички дозволяють людині відчувати себе дієвою та впливати на світ.

Для компоненту Позитивний когнітивний стиль обрані м'язи, пов'язані з орієнтацією, мімікою та рухами шиї (sternocleidomastoid, мімічні м'язи). Вони підтримують его-функції Когнітивні навички, Позиціонування, Соціальні баланси та Зв'язність, що формують позитивне мислення та інтерпретацію досвіду.

Для компоненту Соціальна включеність ключові м'язи розташовані у грудях, обличчі та плечовому поясі (грудина, трапецієподібна, широчайша, мімічні м'язи). Его-функції Зв'язність, Соціальні баланси, Патерни міжособистісного спілкування, Гендерні навички та Позиціонування забезпечують почуття «я з людьми».

Для компоненту Комуникативна гнучкість обрані м'язи щелепи, горла, шиї та діафрагми, оскільки вони безпосередньо пов'язані з мовленням та виразністю. Его-функції Патерни міжособистісного спілкування, Соціальні баланси, Позиціонування, Гендерні навички та Когнітивні навички відповідають за ефективність та адаптивність у комунікації.

Для компоненту Адаптивне мислення і поведінкова гнучкість показові діафрагма, міжреберні м'язи, psoas, sternocleidomastoid. Вони підтримують его-функції Управління енергією, Когнітивні навички, Позиціонування, Соціальні баланси та Центрування, що забезпечують здатність змінювати поведінку залежно від ситуації.

Для компоненту Ресурсна рефлексія і навчання з досвіду ключовими є м'язи, що беруть участь у зупинці, інтеграції та рефлексії: psoas, діафрагма, міміка обличчя, sternocleidomastoid. Его-функції Когнітивні навички, Центрування, Зв'язність, Соціальні баланси та Позиціонування дозволяють осмислювати досвід і трансформувати його у ресурс.

Для компоненту Самоспівчуття і внутрішня підтримка важливими є м'язи грудної клітки, спини, рук і тазу (грудина, трапецієподібна, трицепс, тазові м'язи). Его-функції Зв'язність, Соціальні баланси, Межі, Центрування та Самоствердження підтримують турботу про себе й здатність приймати підтримку.

Для компоненту Екзистенційна орієнтація характерні базові м'язи існування (стопа, литки, psoas, діафрагма, грудина, скроневий м'яз). Его-функції

Заземлення, Центрування, Зв'язність, Когнітивні навички та Управління енергією дозволяють людині відчувати сенс життя й підтримувати духовний зв'язок зі світом.

Таким чином, обрані его-функції та м'язи дають змогу створити цілісну карту тілесних проявів резильєнтності, що відображає як ресурсний стан, так і можливі зони вразливості.

Практичне застосування карти: дозволяє отримати експрес-оцінку стану клієнта; допомагає помітити тілесні маркери ресурсності й нересурсності; виявляє зони для подальшої роботи у терапії; може бути використана як у психологічному консультуванні, так і в освітніх чи реабілітаційних практиках. Обмеження: карта не замінює психометричних тестів, а лише доповнює їх; результати є орієнтовними й потребують уточнення в процесі роботи; якість діагностики залежить від професійної підготовки спеціаліста та його здатності до тілесного спостереження.

### ***Варіативність тілесних проявів резильєнтності***

Описані нижче тілесні картини сильної та ослабленої резильєнтності є полярними моделями, що допомагають краще зрозуміти взаємозв'язок між тілесною організацією, емоційною регуляцією та адаптивністю. Проте варто враховувати, що в реальному житті більшість людей мають змішану, динамічну картину, де ресурсні й нересурсні елементи можуть співіснувати в різних зонах тіла або в різний час.

Тілесні патерни формуються під впливом індивідуального досвіду, типу травматизації, рівня підтримки, а також поточного контексту. Наприклад, людина з сильною внутрішньою мотивацією може мати добре розвинене Самоутвердження, але одночасно демонструвати порушення Меж, або відчуття «вимкненості» в зоні таза.

Тому ці описи слід сприймати виключно як орієнтири для спостереження, аналізу та подальшої тілесно-психологічної роботи.

### **Узагальнений тілесний портрет особи з ослабленою резильєнтністю**

Постава і опора

– Опора слабка: стопи хиткі, дуга стопи «провалюється», коліна нестійкі, крок шаркаючий або невпевнений.

– Вісь тіла порушена: psoas і м'язи попереку не створюють внутрішнього стрижня. Тіло виглядає або розслаблено-розпорошеним, або скуто-ригідним.

– Постава згорнута: sternum і грудна клітка закриті, плечі зведені вперед, верхня частина спини у «захисній броні».

#### Дихання і енергетика

– Дихання поверхневе: діафрагма і міжреберні м'язи не працюють повноцінно, дихання уривчасте, з затримками.

– Часто присутня асиметрія грудної клітки, що відображає труднощі з регуляцією емоцій та енергії.

– Людина швидко виснажується, не відновлює енергетичний баланс через тіло.

#### Виразність і комунікація

– Міміка маловиразна: обличчя «маскоподібне», очі тьмяні, погляд «скляний». Лоб напружений, з фіксованими зморшками.

– Голос монотонний, сухий, часто різкий або «зажятий», без інтонаційної гнучкості.

– Жестикуляція або пасивна (мляві рухи рук), або різко агресивна, з відштовхувальними рухами.

#### Шия і голова

– SCM і глибокі м'язи шиї перенапружені чи слабкі: рухи голови обмежені, орієнтація у просторі утруднена.

– Голова часто опущена, що символізує втрату внутрішньої позиції.

#### Таз і стегна

– Межі тіла нечіткі: аддуктори й абдуктори стегон або розслаблені (людина не «тримає» простір), або жорстко перенапружені (відштовхування світу).

– Тазове дно слабке, тіло може «просідати» вниз. Це знижує відчуття внутрішнього контейнера для емоцій.

#### Спина і плечі

– Latissimus dorsi і trapezius не створюють відчуття «прикритої спини».

– Плечі зведені догори, верхня частина спини жорстка. Це сигналізує про постійне відчуття небезпеки та відсутність підтримки.

#### Внутрішній центр і саморегуляція

– Psoas і діафрагма не працюють узгоджено → втрачається відчуття внутрішнього центру.

– Людина не може витримати емоційний потік: або придушує почуття, або втрачає контроль (вибухова реактивність).

#### Соціальні маркери

– Тіло закрите для контакту: груди згорнуті, плечі стиснуті, руки притиснуті до корпусу.

– Погляд уникає прямого контакту, обличчя маловиразне.

– Немає невербального тепла - відсутні посмішка, м'якість жестів, доброзичливі інтонації.

– Взаємодія з іншими відбувається або через дистанціювання, або через агресивну демонстрацію сили.

#### Екзистенційний вимір

– Втрата контакту із землею: стопи не створюють стабільної опори.

– Груді і серце закриті, спина напружена, погляд уникає «прямоти».

– Лоб і скроні перенапружені: думки «застрягають» у негативних сценаріях.

– Людина втрачає відчуття сенсу й підтримки світу, тіло демонструє «позу виживання».

#### Підсумований образ

– Людина з ослабленою резильєнтністю виглядає згорнутою, хиткою, напруженою.

– Вона не має внутрішнього центру (psoas і діафрагма дисфункціональні).

– Її опора слабка: стопи й коліна не тримають рівновагу.

– Груді закриті, плечі підтягнуті, спина скута.

– Обличчя й голос без тепла, міміка маскоподібна.

– Жести або пасивні, або агресивні, замість виразної комунікації.

– Тіло демонструє захисні реакції: відчуття небезпеки, відсутність довіри, втрату контакту з іншими та самим собою.

Це портрет людини, яка втратила здатність гнучко відновлювати баланс, інтегрувати досвід і підтримувати себе. Її тіло сигналізує про нестачу опори,

тепла й сенсу, що відображає загальну вразливість у психологічному функціонуванні.

### Узагальнений тілесний портрет людини з високою резильєнтністю

#### Постава і опора

– Стопи міцно стоять на землі: є відчуття контакту з ґрунтом, крок упевнений, переكات стопи плавний.

– Коліна й таз стабільні: аддуктори й абдуктори тримають баланс між утриманням і відштовхуванням → тіло відчувається «вдома у собі».

– Вертикаль вирівняна: psoas і м'язи спини створюють відчуття внутрішнього стрижня. Постава пряма, але не жорстка.

#### Дихання і енергетика

– Дихання глибоке й ритмічне: діафрагма і міжреберні м'язи працюють узгоджено, забезпечують відчуття спокою й простору всередині.

– Дихальний ритм підтримує баланс між активацією і відновленням: тіло може витримати стрес і повернутися до рівноваги.

#### Виразність і комунікація

– Міміка жива і тепла: очі світяться, посмішка природна, обличчя виражає емпатію й увагу.

– Голос гнучкий і виразний: тембр теплий, інтонації варіативні, що передає емоції та підтримує контакт.

– Жестикуляція природна: рухи рук вільні, відкриті, координовані з мовленням.

#### Шия і голова

– SCM і глибокі м'язи шиї працюють збалансовано: голова тримається рівно, легко рухається у різних напрямках.

– Погляд прямий, відкритий, здатний утримувати контакт без напруги.

#### Таз і стегна

– Тазове дно активне: формує відчуття внутрішнього контейнера.

– Стегна стабільні: тіло тримає здорові межі, здатне зближуватися або дистанціюватися без втрати контакту із собою.

#### Спина і плечі

– Trapezius і latissimus dorsi створюють відчуття «прикритої спини» → тіло довіряє середовищу.

– Плечі відкриті, лопатки вільно рухаються, корпус випромінює готовність до контакту.

Внутрішній центр і саморегуляція

– Psoas і діафрагма узгоджено формують внутрішній центр → людина відчуває себе зібраною й стійкою.

– Емоції проходять через тіло без застою чи вибухів: є відчуття «ємності для переживань».

Соціальні маркери

– Груди відкриті, sternum піднятий, рухи плечей вільні.

– Погляд теплий, обличчя виражає довіру й зацікавленість.

– Руки і жести спрямовані назовні, виражають готовність до взаємодії.

– Людина включена у контакт, відчуває себе частиною групи.

Екзистенційний вимір

– Стопи й ноги вкорінені в землю: тіло має стабільний контакт із реальністю.

– Груди відкриті, спина еластична: відчуття єдності зі світом.

– Лоб і скроні розслаблені: думки вільні, немає фіксації на негативі.

– Дихання рівне, що підтримує відчуття сенсу і внутрішньої присутності.

Підсумований образ

– Людина з високою резильєнтністю виглядає відкритою, зібраною і врівноваженою.

– Її постава пряма, але гнучка, вона випромінює внутрішню силу без агресії.

– Дихання глибоке і рівне, що підтримує баланс нервової системи.

– Обличчя живе і тепле, голос варіативний, жести природні.

– Центр тіла стабільний, стопи міцно контактують із землею, спина створює відчуття безпеки.

– У тілі відчувається довіра і присутність, що підтримує відчуття сенсу й оптимізму.

Це портрет людини, яка здатна витримувати труднощі, швидко відновлювати баланс і залишатися у контакті з собою та світом. Порівняльна таблиця тілесних маркерів резильєнтності представлена в Додатку С

### **3. Руховий аналіз за методом Лабана (Laban Movement Analysis, LMA)**

Згідно з Лабан-аналізом, характер руху відображає внутрішній стан особистості, її копінг-стратегії та адаптаційні стилі. Оцінюються 4 основні фактори руху: Flow (плинність): контроль або імпульсивність енергії; Weight (вага): інтенсивність зусилля, рішучість/обережність; Space (простір): розширення або згорнутість; Time (час): ритм, імпульсивність або відтермінування дії.

Інструмент: структурована рухова вправа з наступним протоколом спостереження (за шкалами кожного параметра), а також самооцінка учасника щодо власного руху.

Ціль: діагностика емоційно-моторних стратегій резильєнтності, виявлення тілесних патернів.

В сучасних дослідженнях резильєнтності зростає увага до тілесно-рухових компонентів копінг-стратегій, які визначають не лише когнітивно-емоційний, а й тілесний рівень адаптивної поведінки. Тілесна гнучкість, стійкість та гнучкість тілесної осі, здатність регулювати якість і параметри руху у відповідь на зміну контексту є важливими факторами адаптаційного потенціалу особистості

У рамках даної програми діагностики ми доповнили психометричну діагностику резильєнтності *модифікованою картою спостереження за якісними характеристиками рухів досліджуваного, розробленою на основі принципів рухового аналізу Р.Лабана* та апробованою у ході даного дослідження.

Метод рухового аналізу дозволяє:

- фіксувати рухові патерни, які часто не усвідомлюються респондентом;
- виявляти тілесні патерни, що свідчать про інтегрованість або порушення тілесної основи резильєнтності;
- співвідносити тілесно-рухову динаміку з результатами психометричних опитувальників для отримання більш цілісної картини адаптаційного потенціалу.

Запропонована карта спостереження дозволяє оцінювати рухові прояви за ключовими компонентами резильєнтності (емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, самеєфективність, соціальна включеність, адаптивне мислення, екзистенційна орієнтація), що значно розширює діагностичні можливості програми.

**Таблиця 2.3.**

**LMA (Laban Movement Analysis) - це система опису і розуміння руху, яка опирається на чотири основні категорії:**

<b>Категорія</b>	<b>Що означає</b>	<b>Для резильєнтності</b>
<b>Body</b> (Тіло)	Які частини тіла залучені	Ресурси, адаптивність
<b>Effort</b> (Зусилля)	Як рухається тіло: якісні параметри (сила, ритм, напрямок, контроль)	Стиль coping, напруженість, імпульсивність
<b>Space</b> (Простір)	Куди рухається тіло: напрямки, рівні, фокус	Орієнтація на зовнішній світ, гнучкість
<b>Shape</b> (Форма)	Як тіло змінює форму у просторі (розширення, стискання)	Відкритість, захищеність, взаємодія

**Обмеження:** не використовується для формальної психологічної діагностики (не дає балів), може застосовуватися як якісна доповнювальна інформація про тілесні патерни.

**Переваги методу:** дає змогу виявити неусвідомлювані рухові патерни, які відображають копінг-стратегії; допомагає учасникам краще усвідомити тілесний ресурс резильєнтності; створює основу для подальшої тілесно-рухової роботи у програмах розвитку резильєнтності.

Доповненням до цього аналізу виступає Тест рухової діагностики Ліліан Еспенак (MDT Espenak). Він дозволяє оцінити загальну якість постави та вертикальності, м'язовий тонус, різноманітність рухового репертуару, емоційну експресію, просторову поведінку та контакт із тілом. Якщо LMA більш чітко описує параметри руху за окремими компонентами резильєнтності, то MDT дає цілісну картину стану людини та дозволяє відслідковувати динаміку змін у процесі навчання чи терапії.

Таким чином, Laban-аналіз і MDT Espenak органічно доповнюють психометричну діагностику та діагностику картини тіла за бодинамікою.

Опитувальники показують, як людина усвідомлює свої ресурси.

Бодинамічна діагностика демонструє, як ці ресурси закріплені у м'язах і структурах розвитку его-функцій.

А рухові методи дають змогу побачити, як ці ресурси проявляються у русі: чи тіло справді підтримує заявлену гнучкість, стійкість і здатність до адаптації, чи, навпаки, рухова поведінка виявляє приховані труднощі чи компенсаторні стратегії.

Поєднання трьох підходів - психометричного, бодинамічного та рухового - створює багатовимірну картину резильєнтності, що робить діагностику більш глибокою, надійною та практично орієнтованою.

### **Методичні рекомендації щодо проведення рухового аналізу в контексті дослідження резильєнтності**

**Мета:** оцінити тілесно-руховий аспект coping-стратегій і ресурсів резильєнтності студентів за допомогою структурованого спостереження рухових патернів відповідно до методики Laban Movement Analysis (LMA).

**Завдання:** виявити рухові прояви ключових компонентів резильєнтності (емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, впевненість у діях, соціальна включеність, адаптивність, екзистенційна орієнтація);

#### **Хід дослідження:**

**Рухова імпровізація:** виконання рухів у відповідь на вказівки (можна під музику або в тиші): рух у різному темпі (Time), з різною якістю потоку (Flow), з різною силою (Weight), у різному просторі (Space), зміна форми (Shape).

#### **Текст дослідника під час проведення рухової імпровізації**

*Вступ (налаштування групи):*

"Зараз ми виконаємо невелику рухову імпровізацію. Її мета -не показати якісь «правильні» або «красиві» рухи, а дати вам можливість дослідити, як рухається ваше тіло у різних ситуаціях і за різних внутрішніх станів. Будь ласка, не оцінюйте себе й інших -рухайтесь так, як це зараз природно для вас. Ви можете рухатися у будь-якому темпі, з будь-якою силою, у будь-якому напрямку простору. Можна рухатися по всій кімнаті, можна зупинятися -слухайте себе і свої відчуття."

*Основна частина (вказівки поетапно, кожен параметр):*

#### **1. Простий рух у просторі (базове налаштування Space + Flow)**

"Почніть просто ходити по кімнаті. Відчуйте, як ваші стопи торкаються підлоги. Зверніть увагу на те, як працюють ваші руки -чи вони вільно рухаються, чи зафіксовані. Як ви використовуєте простір -чи рухаєтесь по центру кімнати, чи ближче до стін, чи змінюєте напрямки?"

## **2. Рух у різному темпі (Time)**

"А тепер змініть ритм вашої ходи. Спробуйте рухатися дуже повільно... І тепер -швидше... І знову уповільніться. Зверніть увагу -що відбувається у вашому тілі, коли ви змінюєте темп? Як змінюється ваша увага, ваш настрій, ваш внутрішній стан?"

## **3. Якість потоку (Flow)**

"Тепер зверніть увагу на якість потоку вашого руху. Спробуйте рухатись м'яко, вільно, текуче... А тепер -так, ніби вам потрібно дуже контролювати кожен рух, утримати його в межах...І знову поверніться до вільного, текучого руху. Як це для вас -дозволити тілу рухатися вільно? А як -контролювати?"

## **4. Сила руху (Weight)**

"Зараз спробуйте звернути увагу на силу вашого руху. Рухайтесь дуже легко, ніби ви вагаєтесь, торкаєтесь поверхні дуже делікатно... Тепер -додайте ваги, сили у кожен рух, ніби ви несете важливу ціль, ніби кожен ваш крок має вагу і значення... Як відчувається це відчуття сили у русі? Чи легко вам бути у ньому?"

## **5. Використання простору (Space)**

"Тепер подосліджуйте простір. Спробуйте рухатись у вузькому просторі, ніби обмежено... Потім -дайте собі дозвіл розширити рух, використати весь простір кімнати... Чи легко вам рухатись у відкритому просторі? Чи комфортно вам зменшувати простір руху?"

## **6. Зміна форми (Shape)**

"А зараз подосліджуємо форму руху. Почніть рухатися так, ніби ви згортаєтесь, закриваєтесь від світу... А тепер -розкривайтесь, ніби відкриваєтесь назустріч світу, простору, людям... Поспостерігайте -як ваше тіло змінює форму, що вам природніше -відкриватися чи згортатися?"

*Завершення (повернення до нейтрального стану):*

"Завершіть рух поступово, дайте тілу зупинитися у зручному положенні. Зробіть кілька вільних рухів, щоб повернутися до стану спокою. Зверніть увагу на своє самопочуття зараз - чи щось змінилося у вашому тілі, настрої, відчуттях?"

*Приклади рефлексивних запитань:*

- "Що для вас було найбільш природним у цій імпровізації?"
- "Що було складно робити тілесно?"
- "У яких рухах ви відчували найбільшу силу, впевненість?"
- "У яких - більше сумнівів або напруги?"

**Спостереження:** дослідник фіксує домінуючі рухові стратегії (за картою спостереження).

Таблиця 2.4.

**Карта спостереження для фіксації рухових патернів (на основі Laban Movement Analysis)**

Категорія руху	Параметри спостереження	Діапазон проявів (опис/оцінка)	Опис або коротка оцінка руху:
<b>Flow</b> (потік руху)	Вільний. Контрольований.	Баланс між вільним і контрольованим потоком; чи є здатність переходити від одного до іншого	
<b>Weight</b> (сила руху)	Легкий. Сильний, рішучий.	Рухи від делікатних до впевнених; чи є надмірна слабкість або надлишкова жорсткість	
<b>Time</b> (ритм руху)	Імпульсивний, швидкий. Витриманий, обдуманий.	Здатність варіювати темп: уповільнювати чи прискорювати рух відповідно до завдання	
<b>Space</b> (простір)	Звужене, уникаюче Відкрите, розширене	Як людина займає простір: уникає, стискається чи сміливо розширюється; чи здатна змінювати дистанцію	
<b>Shape</b> (форма)	Стиснення чи розширення Наявність чи відсутність центрованої осі	Чи тіло здатне відкриватися та закриватися, розширюватися та збиратися, зберігати вертикальність і баланс	

<b>Варіативність</b>	Здатність змінювати параметри Effort у ході вправи	Чи рухи одноманітні й ригідні, чи різноманітні й адаптивні	
----------------------	--	--	--

### **Інструкція щодо використання карти спостереження:**

Під час рухової вправи (індивідуальної або групової), спостерігач фіксує домінуючі параметри руху за кожною категорією.

Можна використовувати шкалу вираженості (наприклад: 1 -слабко виражено, 2 -помірно, 3 -сильно виражено), або робити короткий якісний опис поведінки.

### **Інтерпретація результатів матриці рухового аналізу у програмі діагностики резильєнтності**

Результати рухового аналізу за методом Р.Лабана доповнюють дані, отримані за допомогою психометричних опитувальників, оскільки дозволяють виявити **тілесно-рухові патерни** і ресурси, які часто залишаються поза межами усвідомлення.

Узагальнення результатів дає можливість сформувавши **якісний профіль тілесно-рухової картини компонентів резильєнтності**, проаналізувати, **як проявляється на тілесному рівні наявність (чи відсутність) внутрішнього ресурсу резильєнтності** досліджуваного.

Таблиця подає якісну типологію тілесно-рухових проявів, що можуть бути пов'язані з різним рівнем сформованості компонентів резильєнтності. Зазначені ознаки не є шкалою для кількісної оцінки, а радше відображають спостережувану тілесну динаміку, яка може: вказувати на гармонійну інтеграцію тілесного і психологічного рівнів, або сигналізувати про напруження, ригідність чи дезінтеграцію, що потребує подальшого розвитку.

Такий підхід дозволяє: оцінити, наскільки тілесна поведінка узгоджується з психологічними проявами резильєнтності і сформувавши якісний профіль адаптивних ресурсів досліджуваного.

На що звертати увагу при аналізі карти спостереження:

- Узгодженість між тілесними патернами і психологічним профілем по кожному компоненту.

-Варіативність і гнучкість рухових параметрів (особливо у складних компонентах -емоційна регуляція, адаптивне мислення).

-Вертикальність і центрованість тілесної осі -важливий маркер загальної стійкості.

-Баланс між відкритістю до простору (Space) і якістю Flow/Weight -маркер соціальної включеності та самеєфективності.

-Наявність компенсаторних рухових патернів (ригідність, перенапруження, надмірна "коректність" руху).

Неусвідомлений ресурс (коли тілесно-рухова картина багатша, ніж самооцінка за опитувальниками) -це зона потенційного розвитку. У додатку Е подана таблиця для кожного компонента резильєнтності. У них систематизовано рухові елементи (Flow, Weight, Time, Space, Shape, Body та варіативність Effort) і описано ознаки ефективної та неефективної тілесної інтеграції.

Таблиці створені для того, щоб забезпечити дослідника чіткими орієнтирами під час спостереження за руховою поведінкою. Для кожного параметра описано, як він виглядає у разі ефективної інтеграції (гармонійної, адаптивної) та у разі неефективної (ригідної, дезорганізованої). Крім того, зазначено психологічне значення цих ознак, що дозволяє співвідносити їх із внутрішнім станом людини та її стратегіями подолання.

Нижче подано текстовий опис основних компонентів резильєнтності та характерних тілесних ознак їх інтеграції,

**Емоційна саморегуляція** відображає здатність людини управляти власними емоціями та зберігати внутрішню рівновагу. На тілесному рівні він виявляється у балансі між контрольованим і вільним потоком руху, плавності переходів та завершеності рухових дій. Ефективна інтеграція виражається у природному відкриванні й закриванні грудної клітки, врівноваженій осі тіла та здатності змінювати темп і силу відповідно до контексту. Неефективна інтеграція проявляється у надмірному контролі або хаотичному потоці, згорнутій чи перенапруженій формі тіла, імпульсивності або загальмованості рухів.

**Позитивний когнітивний стиль** відображає оптимістичне ставлення до світу, когнітивну гнучкість та орієнтацію на майбутнє. У русі це проявляється через витриманий темп, поєднання легкості та спрямованості зусилля, відкриті

жести та розкрити грудну клітку. Використання фронтального і верхнього простору символізує спрямованість до перспектив і конструктивне мислення. Неефективність проявляється у ригідному чи загальмованому темпі, жорстких або хаотичних рухах, згорнутій формі та униканні фронтального простору, що може відображати втрату орієнтації на майбутнє.

**Самоефективність і суб'єктність** характеризує впевненість у власних діях і здатність впливати на ситуацію. Ефективна тілесна інтеграція виявляється у сильних, рішучих рухах, витягуванні корпусу вперед, чіткому початку та завершенні дій, а також у цілісності тіла, коли рух починається з центру. Неефективність проявляється у слабких або надмірно жорстких рухах, униканні фронтального простору, фрагментарності організації тіла та незавершеності дій.

**Самоспівчуття і внутрішня підтримка** відображає здатність бути добрим і уважним до себе, приймати власні переживання. На тілесному рівні це проявляється у плавному потоці, жестах «до себе», створенні тілесного «контейнера» через округлість тіла, узгодженості рухів із диханням. Ефективність полягає у м'якості й неквапливості жестів, у відчутті внутрішньої турботи. Неефективність - у жорстких чи відсутніх жестах «до себе», у метушливості, перенапрузі або безсиллі рухів.

**Соціальна включеність** пов'язана зі здатністю встановлювати контакт, приймати й давати підтримку. Ефективні рухові прояви - це відкритий простір, жести «до іншого», плавність і завершеність у взаємодії, узгодженість корпусу й рук. Неефективність проявляється в униканні простору, згорнутій формі, уривчастих рухах або відсутності узгодженості, що свідчить про труднощі у комунікації.

**Комунікативна гнучкість** відображає здатність адаптувати спосіб спілкування залежно від ситуації. На тілесному рівні це проявляється у варіюванні потоку (flow), форм та просторових напрямків, у дозованій силі рухів і синхронності з партнером. Ефективність характеризується цілісністю комунікації, узгодженістю голосу, міміки та жестів. Неефективність - у застряганні в одному стилі (жорстко контрольованому чи надмірно відкритому), у розсинхронізації між голосом і тілом, у невмінні підлаштувати темп і силу реакцій.

**Адаптивне мислення** означає здатність змінювати стратегії залежно від обставин. Ефективність проявляється у варіативності зусиль (Effort), здатності змінювати форму тіла та рівні простору, у плавності переходів і цілісності рухів. Неefективність виявляється у стереотипності, ригідності, униканні певних напрямків, фрагментарності тіла та монотонності темпу.

**Ресурсна рефлексія і навчання з досвіду** відображає здатність інтегрувати власний досвід і вчитися на ньому. Ефективність виражається у сповільненому, контрольованому потоці, жестах «до себе», роботі в особистому просторі, центрованості тіла. Неefективність - у поверховості рухів, поспіху або застряганні у минулому, відсутності внутрішньої опори чи перенавантаженості рухів.

**Екзистенційна орієнтація** пов'язана із відчуттям внутрішнього сенсу, стрижня та життєвої перспективи. Ефективні тілесні прояви - це вертикальність і відкритість грудей, гармонійна вісь тіла, орієнтація вперед та вгору, врівноважений темп і помірна сила рухів. Неefективність виявляється у згорнутості, втраті вертикалі, униканні руху вперед, у ривковості або млявості, у слабких чи надто жорстких рухах.

Таким чином, тілесно-руховий аналіз дозволяє побачити, як кожен компонент резильєнтності проявляється у поведінці людини на тілесному рівні. Це робить можливим інтегрування результатів психометричної діагностики з руховими проявами та створює більш повну картину адаптаційного потенціалу особистості.

При аналізі результатів карти спостереження доцільно враховувати наступне:

- руховий аналіз дає якісну інформацію, яка відображає реальні тілесні стратегії реагування досліджуваного на емоційно-рухові завдання;

- для кожного компонента резильєнтності оцінюється, чи демонструє тілесно-рухова поведінка узгодженість із психологічними стратегіями цього компоненту, чи, навпаки, спостерігаються порушення узгодженості у вигляді ригідності, дезорганізації або компенсаторних блокувальних патернів.

- збіг результатів рухового аналізу з даними опитувальників підтверджує наявність або відсутність сформованого ресурсу.

- розбіжність між тілесними і психометричними даними може свідчити про:
- компенсаторні стратегії (наприклад, високі бали за шкалами, але ригідні рухи);
- приховані тілесні блоки, які обмежують прояв резильєнтності в реальних ситуаціях;
- потенційний ресурс, який ще не проявлений та не усвідомлений.

#### **4. Тілесно-емоційні характеристики фігур метафоричних асоціативних карток «Тілесні тарганчики».**

МАК «Тілесні тарганчики» є авторським проективним інструментом, створеним у межах даного дослідження для вивчення тілесно-емоційного стану, способів саморегуляції, рівня включеності у дію та характеру адаптації досліджуваного. Приклади ілюстрацій подано в Додатку Р.

В основі лежить серія малюнкових фігур антропоморфних тарганчиків, кожна з яких відображає певну позу, напрямок руху, ступінь напруження або розслаблення тіла, що символічно передає різні життєві стани людини. Образ тарганчика використовується як метафора тілесного Я, що реагує спонтанно, шукає опору й безпеку, демонструє витривалість, гнучкість і здатність адаптуватися до зовнішніх змін.

Розроблена у цьому дослідженні таблиця «Тілесно-емоційні характеристики фігур МАК «Тілесні тарганчики»» поєднує класичний проективний аналіз із тілесно-орієнтованим підходом. Для кожного зображення тарганчика в таблиці описано:

- тілесну картину (положення тіла, опора, напрям руху, наявність чи відсутність напруження в різних сегментах);
- емоційний стан, який передається через позу (спокій, втому, настороженість, активність, пошук підтримки тощо);
- характер взаємодії з простором або іншими фігурами (ізоляція, контакт, опора, рух угору, відступ, баланс);
- узагальнену психологічну інтерпретацію - символічний зміст тілесної пози як способу переживання себе у світі.

Такий аналіз дозволяє розглядати малюнок не лише як відображення емоцій, а й як тілесну метафору життєвої стратегії: через положення тіла і рух можна побачити, як людина підтримує себе, зберігає рівновагу, уникає перевантаження або, навпаки, шукає вихід із замкненого стану.

МАК використовувалися як додатковий проєктивний інструмент, який у контексті даного дослідження дав змогу визначити прагнення до змін респондентів вибірки - їхню готовність переходити від стану напруження чи застою до більш гнучкого, відкритого й життєво активного стану. Вибір конкретного тарганчика в актуальній та бажаній позиції дає змогу виявити напрям внутрішньої трансформації, ресурси й бар'єри саморегуляції.

Алгоритм використання:

Досліджуваному демонструється серія зображень "тілесних тарганчиків".

Йому пропонується обрати: фігуру, яка найбільш схожа на нього зараз - "де я зараз"; фігуру, з якою він хотів би себе асоціювати - "де я хочу бути".

Після вибору проводиться коротка бесіда: чим привабила певна фігура, які тілесні або емоційні відчуття вона викликає.

Порівнюються два вибори (актуальний і бажаний стан). Це дозволяє визначити напрям розвитку, рівень внутрішньої мотивації до змін, усвідомлення власних труднощів і ресурсів.

За потреби обговорюється, які внутрішні чи зовнішні кроки могли б допомогти наблизитися до бажаного стану через тілесну практику, символічну дію або рефлексію стану.

Таким чином, МАК «Тілесні тарганчики» у даному дослідженні виступають засобом, що дозволяє поєднати метафоричне самопізнання з тілесним усвідомленням і дає змогу дослідити, як людина на рівні пози, руху й тілесної виразності відображає рівень своєї резильєнтності, а також наскільки вона прагне змін і розвитку.

### **Висновки до другого розділу**

В магістерській роботі обґрунтовано авторську модель тілесно-психологічної резильєнтності як багаторівневу інтегровану здатність особистості, що поєднує психологічні (емоційно-регуляційні, когнітивні,

мотиваційні, соціальні) та тілесно-рухові механізми стійкості. Модель синтезує підходи позитивної психології, екзистенційної традиції, теорій копіngu і тілесно-орієнтованої психотерапії (бодинаміка; аналіз руху Лабана-Бартенєффа), розглядаючи тіло як носія імпліцитної пам'яті та ресурсної регуляції. Структурно вона представлена чотирма взаємопов'язаними рівнями - внутрішнім, зовнішнім, динамічним і екзистенційним - кожен із яких має психологічне й тілесне втілення та може бути діагностований через спостереження за рухом, профілем напруженості та розслаблення й поведінковими індикаторами. Практично модель слугує підґрунтям для комплексної діагностики, інтервенцій і навчання: вона дає змогу оцінювати ресурси та вразливості, планувати індивідуальні й групові програми, зокрема з використанням танцювально-рухових і тілесних технік. Завдяки включенню тілесно-рухової парадигми модель підсилює роботу з неусвідомлюваними аспектами стресу, сприяє відновленню, адаптації та формуванню сенсової орієнтації, що робить її релевантною для освітнього, психодіагностичного й терапевтичного контекстів.

У межах даного дослідження була розроблена авторська програма діагностики, спрямована на вивчення двох взаємопов'язаних вимірів резильєнтності - когнітивно-емоційного та тілесного. Такий підхід дозволив охопити як усвідомлювані аспекти психологічної стійкості (мислення, емоційна регуляція, самооцінка, копіng-стратегії), так і неусвідомлені тілесні реакції, що відображають глибинні механізми адаптації. Поєднання вербально-опитувальних і тілесно-проективних методик забезпечує більш повну та достовірну картину резильєнтності, дає змогу простежити її динаміку на рівні як свідомих установок, так і фізіологічних проявів, а також визначити зони напруження, ресурсу й потенційного розвитку майбутніх педагогів.

Для дослідження когнітивно-емоційного виміру резильєнтності майбутніх педагогів була розроблена комплексна програма психодіагностики, що поєднує стандартизовані опитувальники та візуально-проективні методики. До її складу увійшли такі інструменти: Шкала резильєнтності Коннора - Девідсона (CD-RISC-10), Шкала самоспівчуття (SCS-26), Шкали страху перед співчуттям (FOCS), Шкала депресії Бека (BDI-IA), Шкала задоволеності життям (SWLS),

Шкала загальної самоефективності (GSES), Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS), Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI), Опитувальник копінг-стратегій (Brief COPE), Методика діагностики комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2) і візуальний тест “Дерево з чоловічками” (Blob Tree Visual Test). Запропонована програма забезпечує всебічне вивчення когнітивних і емоційних компонентів резильєнтності, поєднуючи результати стандартизованих опитувальників із даними, що відображають особливості емоційних станів, мислення та копінг-поведінки учасників. Такий підхід дозволяє отримати цілісне уявлення про індивідуальний профіль резильєнтності, виявити сильні та вразливі сторони кожного з компонентів, а також окреслити напрям особистісного розвитку і потенціал до психологічного відновлення.

У межах дослідження також представлено програму діагностики тілесного виміру резильєнтності майбутніх педагогів, що доповнює когнітивно-емоційний блок і ґрунтується на тілесно-психологічній моделі резильєнтності. Програма включає: опитувальник «Рівень усвідомлення власного тіла» для оцінки інтероцептивної чутливості; бодинамічний скринінг для опису м'язового тону, его-функцій і тілесних копінг-патернів; руховий аналіз за методом Лабана (LMA) для фіксації якості руху та адаптивності; а також авторський проєктивний інструмент МАК «Тілесні тарганчики» для визначення актуального й бажаного тілесно-емоційного стану. Запропонований комплекс методик допомагає виявити глибинні тілесно-емоційні реакції на стрес і способи саморегуляції, які не завжди усвідомлюються людиною. Ця програма є якісним доповненням до програми дослідження когнітивно-емоційного виміру резильєнтності. Програма призначена для аналізу тілесної стійкості, допомагає визначити сильні та вразливі сторони тілесної регуляції й може використовуватися для подальшого планування психологічної підтримки та відстеження змін у процесі навчання.

## РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

### 3.1. Результати дослідження когнітивно-емоційного виміру резильєнтності

Вибірка нашого дослідження складалася з 20 здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету спеціальностей Дошкільна освіта (7 осіб), Соціальна робота (3 особи) та Спеціальна освіта (10 осіб) 1-4 курсів 1 бакалаврського рівня вищої освіти (18-35 років; 2 чоловіка, 18 жінок)

#### *Аналіз результатів дослідження рівня та особливостей резильєнтності студентів педагогічних спеціальностей за шкалою Коннора - Девідсона (CD-RISC-10)*

Для оцінки рівня психологічної резильєнтності було використано скорочену версію шкали Коннора - Девідсона (CD-RISC-10) (Connor, Davidson, 2003), яка містить 10 тверджень. Респонденти оцінювали частоту прояву поведінкових та емоційних реакцій, характерних для резильєнтної особистості, за п'ятибальною шкалою.

Індивідуальні показники та рівні резильєнтності досліджуваних (за шкалою Коннора - Девідсона) представлено в Додатку У (табл.У.1)

В таблиці 3.1 та на діаграмі (додаток Ф, рис.Ф.1.) представлено розподіл студентів за рівнями психологічної резильєнтності, визначеної за шкалою CD-RISC-10.

**Таблиці 3.1.**

#### **Відсотковий розподілу студентів за рівнями резильєнтності за шкалою Коннора - Девідсона (CD-RISC-10)**

<b>Рівень резильєнтності</b>	<b>Кількість студентів</b>	<b>% від загальної кількості</b>
<b>Низький (0-13 балів)</b>	5	25,0 %
<b>Середній (14-27 балів)</b>	8	40,0 %
<b>Високий (28-40 балів)</b>	7	35,0 %

Індивідуальні показники засвідчили значну варіативність: найнижчий сумарний бал становив 14, що відповідає низькому рівню резильєнтності, тоді як

найвищий досягнув 38 балів, що свідчить про високий рівень здатності до адаптації та подолання труднощів.

Аналіз відсоткового розподілу респондентів за рівнями резильєнтності показав, що більшість студентів належать до групи із середнім (40 %) та високим (35 %) рівнем. Це вказує на достатній потенціал до ефективної адаптації, здатність швидко відновлюватися після невдач, зберігати внутрішні ресурси у складних життєвих умовах та функціонувати продуктивно в ситуаціях стресу. Разом із тим 25 % респондентів продемонстрували низький рівень резильєнтності, що характеризується підвищеною вразливістю до дії стресових факторів, схильністю до зниження впевненості у власних силах і труднощами у збереженні емоційної рівноваги. Цей результат свідчить про необхідність систематичної психолого-педагогічної підтримки та впровадження розвивальних програм, спрямованих на формування навичок емоційної регуляції, когнітивної гнучкості й використання внутрішніх ресурсів.

У таблиці подано середні значення за кожним пунктом шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) на основі відповідей студентів нашої вибірки. Для кожного пункту можливі бали від 0 (мінімальний) до 4 (максимальний). Ці показники відображають усереднену частоту використання певної стратегії чи реакції всією групою.

**Таблиці 3.2.**

**Середні значення за кожним пунктом шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)**

№	Зміст питання	Тема питання	Серед. бал	Коментар
1	Я здатен залишатися спокійним під тиском	Збереження спокою під тиском	1.75	Низька вираженість. У студентів недостатньо розвинена здатність зберігати спокій під тиском, що може ускладнювати подолання стресових ситуацій.
2	Я можу досягати цілей, незважаючи на перешкоди	Досягнення цілей попри перешкоди	2.95	Середня вираженість. У студентів частково сформована здатність досягати цілей попри труднощі, однак цей ресурс потребує подальшого розвитку.
3	У важкі моменти я бачу можливості для росту	Пошук можливостей для росту у складних ситуаціях	2.40	Середня вираженість. Студенти певною мірою схильні знаходити сенс і можливості у труднощах, проте ця здатність не є стабільною.

4	Я не здаюся, навіть коли ситуація дуже складна	Наполегливість у складних обставинах	3.10	Достатня вираженість. Більшість студентів демонструють наполегливість у подоланні складних ситуацій, що підсилює їхню стійкість.
5	Я знаю, що зможу подолати труднощі	Віра у здатність подолати труднощі	3.20	Достатня вираженість. У вибірці сформована впевненість у власних силах долати труднощі, що є важливим внутрішнім ресурсом.
6	Я адаптуюсь до змін легко	Адаптивність до змін	2.75	Середня вираженість. Студенти здатні до певної адаптації, однак їхня гнучкість може бути обмеженою у ситуаціях інтенсивних змін.
7	Мене підтримують мої цінності в складні моменти	Опора на власні цінності	2.90	Середня вираженість. Цінності виступають ресурсом для частини студентів, проте не всі систематично використовують їх для підтримки у складних ситуаціях.
8	Я здатен справлятися з негативними емоціями	Управління негативними емоціями	2.70	Середня вираженість. У студентів є базові навички емоційної регуляції, однак вони недостатньо розвинені для ефективного управління стресом.
9	Я легко відновлююсь після невдач	Відновлення після невдач	2.55	Середня вираженість. Студенти відносно здатні відновлюватися після труднощів, але швидкість і повнота цього процесу не завжди є достатніми.
10	Я вірю, що здатен впоратись із більшістю викликів у житті	Віра у власні сили у життєвих викликах	3.40	Достатня вираженість. Більшість студентів демонструють упевненість у своїй здатності долати життєві виклики, що підсилює загальну резильєнтність.

Аналіз середніх значень за пунктами шкали Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) дозволив виокремити сильні та вразливі сторони резильєнтності студентів. Найнижчий середній показник продемонстровано за твердженням «Я здатен залишатися спокійним під тиском» (1,75 бала). Це свідчить про те, що значна частина студентів має труднощі із збереженням внутрішньої рівноваги у стресових умовах, що може знижувати їхню здатність до ефективної адаптації. Такий результат указує на необхідність розвитку навичок стрес-менеджменту та тілесно-емоційної саморегуляції.

Помірні середні значення отримано за низкою тверджень, зокрема «Я можу досягати цілей, незважаючи на перешкоди» (2,95 бала), «У важкі моменти я бачу можливості для росту» (2,40 бала), «Я адаптуюсь до змін легко» (2,75 бала), «Мене підтримують мої цінності в складні моменти» (2,90 бала), «Я здатен

справлятися з негативними емоціями» (2,70 бала), «Я легко відновлююся після невдач» (2,55 бала). Такі результати свідчать, що у студентів наявні певні адаптивні ресурси, проте вони проявляються непослідовно й потребують подальшого розвитку. Зокрема, середня вираженість навичок управління емоціями та відновлення після невдач відображає нестійкість цих компонентів, що може ставати критичним у періоди підвищених навантажень.

Сильнішими сторонами вибірки є твердження, пов'язані з наполегливістю та впевненістю у власних силах. Високі середні значення продемонстровано за пунктами «Я не здаюся, навіть коли ситуація дуже складна» (3,10 бала), «Я знаю, що зможу подолати труднощі» (3,20 бала), «Я вірю, що здатен впоратись із більшістю викликів у житті» (3,40 бала). Це свідчить про достатньо сформовану внутрішню впевненість, яка виступає важливим чинником підтримання резильєнтності, дозволяє долати стресові обставини та зберігати орієнтацію на досягнення цілей.

Отримані результати вказують на те, що основним ресурсом студентів є віра у власні сили та здатність проявляти наполегливість, однак вразливими залишаються аспекти, пов'язані з емоційною регуляцією, адаптивністю до змін і пошуком можливостей у складних ситуаціях. Таким чином, можна зробити висновок, що студенти володіють базовим потенціалом резильєнтності, але для підвищення її рівня необхідні цілеспрямовані психолого-педагогічні втручання.

#### ***Аналіз результатів дослідження рівня та особливостей резильєнтності студентів педагогічних спеціальностей за шкалою самоспівчуття (SCS-26)***

Для оцінки рівня внутрішньої підтримки та емоційної саморегуляції студентів було використано Шкалу самоспівчуття (Self-Compassion Scale, SCS-26) у перекладі українською мовою, запропоновану К. Neff. Методика включає 26 тверджень, що репрезентують 6 субшкал: Доброта до себе (Self-Kindness), Самозасудження (Self-Judgment), Спільність досвіду (Common Humanity), Ізоляція (Isolation), Усвідомленість (Mindfulness), Поглинання емоціями (Over-Identification)

У дослідженні студенти оцінювали свою поведінку за п'ятибальною шкалою, що дозволило виявити як загальний рівень самоспівчуття, так і профіль за окремими компонентами. Важливо зазначити, що в шкалі SCS-26 негативні

субшкали (самосудження, ізоляція, поглинання) інтерпретуються у зворотному напрямку, тобто високі бали за цими шкалами свідчать про низький рівень самоспівчуття, а низькі про його високий рівень.

Індивідуальні показники респондентів за Шкалою самоспівчуття (SCS-26) представлені в додатку У, табл.У.2. У таблиці субшкали наведено у прямих значеннях, що дозволяє отримати уявлення про рівень розвитку окремих компонентів самоспівчуття. Загальний рівень самоспівчуття визначався шляхом об'єднання результатів прямих і зворотних шкал (для зворотних попередньо проведено інверсію балів).

**Таблиці 3.3.**

**Рівень сформованості компонентів самоспівчуття у студентів за шкалою SCS-26**

Субшкала / Показник	Середній бал	Низький		Середній		Високий	
		к-сть	(%)	к-сть	(%)	к-сть	(%)
Доброта до себе	3.19	3	15%	9	45%	8	40%
Самокритика (пряме знач.)	2.73	9	45%	5	25%	6	30%
Спільність досвіду	3.23	1	5%	12	60%	7	35%
Ізоляція (пряме знач.)	2.78	5	25%	10	50%	5	25%
Усвідомленість	3.14	2	10%	11	55%	7	35%
Поглинання емоціями (пряме знач.)	2.76	10	50%	4	20%	6	30%
<b>Загальний рівень (із інверсією нег.)</b>	<b>3.14</b>	<b>2</b>	<b>10%</b>	<b>12</b>	<b>60%</b>	<b>6</b>	<b>30%</b>

Отримані результати за Шкалою самоспівчуття демонструють, що загальний рівень самоспівчуття у вибірці студентів перебуває на середньому рівні ( $M=3,09$ ). Це свідчить про те, що в більшості респондентів (55%) здатність підтримувати себе у складних ситуаціях активується ситуативно та залежить від контексту, а у 20% - є сформованою на високому рівні. Водночас 25% студентів мають низький загальний рівень самоспівчуття, що може вказувати на домінування самокритики, відчуття ізоляції та труднощів у збереженні емоційного балансу.

За субшкалами спостерігається така картина:

*Доброта до себе.* (Середній бал по вибірці = 3.19 (середній рівень); розподіл рівнів: низький - 15%, середній - 50%, високий - 35%). Питання цієї субшкали оцінюють здатність респондента ставитися до себе з теплом, підтримкою та розумінням у складні моменти, замість жорсткої самокритики чи ігнорування власних емоційних потреб.

Високий рівень доброти до себе (35% вибірки) свідчить про добре сформовану навичку внутрішньої підтримки, яка прямо пов'язана з емоційною стійкістю, меншим рівнем стресу та здатністю швидше відновлюватися після криз. Такі студенти, як правило, вміють зменшувати власну напругу, говорять із собою підтримувально, а не осудливо, що сприяє мотивації та психологічному благополуччю. Середні значення (50% вибірки) означають, що доброта до себе активується ситуативно, в певних ситуаціях студенти здатні підтримати себе, але іноді все ж вдаються до надмірної самокритики або дистанціювання від власних почуттів. Це говорить про потенціал для розвитку стабільнішої звички внутрішнього тепла. Низький рівень доброти до себе (15% вибірки) свідчить про труднощі в наданні собі емоційної підтримки, перевагу жорстких самооцінок, ігнорування власних потреб. Це може підвищувати ризик емоційного вигорання, депресивних проявів і знижувати впевненість у подоланні труднощів.

*Самокритика.* (Середній бал по вибірці = 2.73 (середній рівень); Розподіл рівнів: низький - 45%, середній - 25%, високий - 30%.) Питання цієї шкали спрямовані на виявлення рівня жорсткої та неприймаючої внутрішньої оцінки.

Низький рівень самокритики (45% вибірки) у прямому значенні є позитивним фактором для самоспівчуття, він означає, що студенти рідко знецінюють себе у складних ситуаціях, здатні замість осуду включати підтримку та розуміння. Це сприяє збереженню внутрішнього ресурсу, підвищує стресостійкість та зменшує ризик емоційного вигорання. Водночас високий рівень самокритики (30% вибірки) є ознакою надмірної жорсткості до себе, схильності фокусуватися на помилках і недоліках. У довгостроковій перспективі це може знижувати самоефективність, сприяти формуванню почуття провини та ізоляції. Варто зазначити, що помірна самокритика (25% респондентів) може бути конструктивною, якщо вона поєднується з рефлексією та веде до розвитку, а не до самознецінення. Вона допомагає формувати адекватну самооцінку, визнавати власні помилки та вчитися на них.

Для тих, у кого самокритика надмірна, важливо розвивати здатність до самопідтримки, балансувати критику з визнанням власних досягнень і ресурсів. Для всієї вибірки корисно тренувати навичку конструктивної самокритики, яка не блокує дії, а мотивує до вдосконалення.

*Спільність досвіду.* (Середній бал по вибірці: = 3.22 (середній рівень). Розподіл рівнів: низький - 10%, середній - 70%, високий - 20%). Питання цієї субшкали оцінюють здатність сприймати власні труднощі як частину загального людського досвіду, а не як ознаку особистої "помилковості" чи ізольованості. Формулювання відображають усвідомлення, що страждання та помилки є невід'ємною частиною життя, яку переживають усі. У контексті викликів війни це усвідомлення допомагає зменшувати психологічний тягар, пов'язаний з травматичними подіями, та сприяє адаптації через відчуття належності до групи.

Високий рівень (20% вибірки) свідчить про сформоване відчуття зв'язку з іншими людьми, навіть у складних обставинах. Це допомагає зменшувати почуття самотності, сорому та ізоляції, а також полегшує звернення по допомогу. Студенти з високими показниками за цією шкалою зазвичай легше підтримують міжособистісні контакти і рідше потрапляють у пастку самозвинувачення. Середній рівень (70% вибірки) говорить про те, що більшість студентів іноді усвідомлюють спільність досвіду, але не завжди здатні відчути її в момент стресу. У таких випадках у кризових ситуаціях може з'являтися схильність до ізоляції або думок «зі мною щось не так». Низький рівень (10% вибірки) означає, що у цих студентів домінує відчуття відокремленості у стражданні, сприйняття власних труднощів як унікальних і непритаманних іншим. Це може підсилювати сором, ізоляцію та перешкоджати пошуку підтримки.

*Ізоляція.* (Середній бал по вибірці = 2.72 (середній рівень). Розподіл рівнів: низький - 30%, середній - 50%, високий - 20%). Питання цієї субшкали відображають почуття відокремленості від інших у періоди стресу або страждання. Вони стосуються сприйняття своїх труднощів як унікальних, відчуття, що «ніхто не розуміє» або «я єдиний, хто через це проходить». Оскільки шкала є негативною, високі бали означають більший рівень ізоляції, що є ризиковим фактором для психологічного благополуччя. Низькі бали, навпаки, свідчать про здоровіші соціальні зв'язки та здатність відчувати підтримку. В умовах війни, вимушеного переселення або втрати соціального оточення почуття ізоляції може посилювати травматичні наслідки та ускладнювати адаптацію.

30% студентів мають низький рівень ізоляції, що свідчить про відносно добру інтегрованість у соціальне оточення та здатність підтримувати контакт

навіть у складних обставинах. Половина вибірки (50%) демонструє середні показники. Це означає, що в частині ситуацій студенти відчують підтримку, але в умовах сильного стресу чи особистої кризи можуть схильні замикатися в собі. Такий рівень вимагає розвитку навичок відкритого звернення по допомогу та зміцнення соціальної включеності. 20% респондентів мають високий рівень ізоляції. Це може свідчити про наявність відчуття «відрізаності» від інших, труднощі в комунікації, схильність залишатися наодинці зі своїми проблемами. Така позиція підсилює стрес і може бути чинником розвитку депресивних станів.

*Усвідомленість (майндфулнес).* (Середній бал = 3,15 (середній рівень). розподіл: низький - 10%, середній - 55%, високий - 35%). Запитання цієї субшкали спрямовані на виявлення здатності зберігати врівноважене сприйняття власних емоцій та думок, не знецінюючи і не перебільшуючи їх значення.

Низький рівень усвідомленості (10%) свідчить про труднощі з підтриманням внутрішньої рівноваги, схильність або уникати емоційного контакту, або надмірно занурюватися в переживання. Це може призводити до емоційної нестабільності та зниження ефективності саморегуляції у стресових ситуаціях. Високий рівень усвідомленості (35%) є позитивним фактором для резильєнтності, оскільки означає здатність залишатися «присутнім» у моменті, уважно ставитися до власних переживань і водночас не потрапляти в емоційні крайнощі. Такий рівень сприяє збереженню психологічної гнучкості, розвитку позитивного когнітивного стилю та кращому опануванню стресу. Середній рівень усвідомленості (55% респондентів) характерний для тих, у кого ця навичка працює ситуативно: у звичайних умовах вони здатні підтримувати баланс, але під впливом сильних стресорів можуть втрачати стабільність.

*Поглинання емоціями.* (пряме значення, середній бал = 2,76 (середній рівень); розподіл: низький - 50%, середній - 30%, високий - 20%). Запитання цієї субшкали у Шкалі самоспівчуття спрямовані на виявлення схильності до злиття з емоційними станами та надмірної емоційної реактивності.

Низький рівень поглинання емоціями (50% вибірки) є позитивним показником для самоспівчуття - він означає, що студенти зазвичай зберігають певний внутрішній простір між собою та власними емоціями. Це дає змогу

аналізувати ситуацію більш об'єктивно, уникати емоційних крайнощів і знижує ризик імпульсивних дій.

Високий рівень поглинання емоціями (30% респондентів) свідчить про тенденцію повністю занурюватися в емоційні переживання, що часто супроводжується перебільшенням їх значення. У такому стані складно зберігати конструктивність мислення, приймати зважені рішення та підтримувати стабільний внутрішній ресурс. Помірний рівень (20% вибірки) вказує на те, що схильність до емоційного злиття проявляється ситуативно - в умовах значного стресу або сильних міжособистісних конфліктів, тоді як у менш напружених ситуаціях зберігається здатність до емоційної дистанції.

*Загальний рівень самоспівчуття* (з урахуванням інверсії негативних шкал, середній бал = 3.12, середній рівень).

Середнє значення загального рівня самоспівчуття у вибірці (3,12) свідчить про його сформованість на середньому рівні, що означає ситуативне виявлення здатності підтримувати себе, приймати власні недоліки та зберігати емоційний баланс у складних ситуаціях. Це підтверджує, що прояви самоспівчуття значною мірою залежать від рівня стресу та індивідуальних життєвих обставин студентів. Аналіз окремих компонентів шкали показав, що доброта до себе у більшості респондентів розвинена на середньому або високому рівні, що створює основу для конструктивної самопідтримки в умовах навчальних та життєвих викликів. Також достатній рівень продемонстровано за шкалою усвідомленості (майндфулнес), що свідчить про здатність розпізнавати власні емоції, підтримувати внутрішній фокус уваги та регулювати реакції на стресові події. Переважно середній або високий рівень спільності досвіду вказує на усвідомлення респондентами належності до ширшого кола людей, які також переживають труднощі, що зменшує ризик емоційної ізоляції.

Разом із тим виявлено й низку проблемних моментів. Зокрема, у значної частини вибірки зберігається середній або високий рівень самокритики у прямому значенні, що є негативним чинником для загального рівня самоспівчуття. Надмірна критика до себе підвищує емоційне напруження, знижує впевненість у власних силах і може сприяти формуванню почуття провини. Ще одним вразливим місцем є поглинання емоціями, яке у третини

студентів має високі показники, що свідчить про схильність до емоційного «залипання» та труднощі з відновленням внутрішньої рівноваги після стресових ситуацій. Крім того, у частини респондентів виявлено високий рівень ізоляції (у прямому значенні), що може свідчити про тенденцію замикатися у собі в періоди труднощів та уникати соціальної підтримки, обмежуючи тим самим власні ресурси відновлення.

Отримані результати вказують на необхідність цілеспрямованої роботи над зниженням деструктивної самокритики, розвитком навичок емоційної дистанції від негативних переживань та активнішим залученням до підтримуючих соціальних контактів. При цьому наявні сильні сторони - доброта до себе, усвідомленість та відчуття спільності - можуть стати важливими ресурсами для подальшого розвитку як самоспівчуття, так і загальної резильєнтності студентів.

### *Діагностика страху перед співчуттям (P. Gilbert)*

Одним із чинників, які можуть суттєво обмежувати розвиток резильєнтності, є внутрішній опір співчуттю як до себе, так і до інших. Методика Fear of Compassion Scales (FoC), розроблена P. Gilbert з колегами (2011), дає змогу оцінити три окремі аспекти страху перед співчуттям: страх виявляти співчуття до себе; страх отримувати співчуття від інших; страх проявляти співчуття до інших. Високі показники за цими шкалами можуть вказувати на глибокі бар'єри до самопідтримки, турботливості у стосунках та прийняття допомоги - ключових складових емоційної стійкості та внутрішньої регуляції.

Дослідження рівнів страху перед співчуттям, проведене серед студентів педагогічних спеціальностей, дозволило виявити вразливі точки у формуванні здатності до самопідтримки, прийняття підтримки від інших та емпатійного включення, тобто тих психологічних якостей, що є важливими для формування резильєнтності майбутніх педагогів. Індивідуальні результати респондентів за трьома субшкалами методики Fears of Compassion Scales (середні бали та рівні) представлені в додатку У, табл.У.2.

### **Таблиці 3.4.**

#### **Рівні страху перед співчуттям у студентів за трьома шкалами FoC**

Субшкала	Середній бал	Низький	Середній	Високий
----------	--------------	---------	----------	---------

		<b>К-сть</b>	<b>(%)</b>	<b>К-сть</b>	<b>(%)</b>	<b>К-сть</b>	<b>%</b>
<b>Субшкала 1</b> (Страх бути співчутливим до себе)	11,45	16	80%	3	15%	1	5%
<b>Субшкала 2</b> (Страх приймати співчуття від інших)	16,95	11	55%	7	35%	2	10%
<b>Субшкала 3</b> (Страх проявляти співчуття до інших)	9,00	17	85%	2	10%	1	5%

#### Субшкала 1. Страх бути співчутливим до себе.

Середній бал по вибірці склав 11,45 при можливому діапазоні від 0 до 40 балів, що вказує на загалом низьку вираженість цього типу страху. За рівнями розподіл є таким: 80% респондентів (16) продемонстрували низький рівень страху, 15% (3) - середній, і лише 5% (1) - високий. Така структура свідчить про те, що більшість учасників дослідження не відчувають суттєвих труднощів у ставленні співчутливо до себе та не схильні уникати внутрішньої підтримки.

Водночас наявність окремих випадків високого рівня страху свідчить про ймовірну внутрішню критику та складнощі з прийняттям власних емоцій, що може бути пов'язано з попереднім досвідом негативної оцінки з боку значущих інших або з культурними настановами щодо «слабкості» прояву турботи до себе.

#### Субшкала 2. Страх приймати співчуття від інших.

Середній бал по вибірці становить 16,95 (0-52 бали), що наближається до верхньої межі низького рівня і вказує на дещо підвищену настороженість або дискомфорт у ситуаціях, коли інші люди проявляють співчуття. Розподіл показав, що 55% респондентів (11) мають низький рівень страху, 35% (7) - середній, а 10% (2) - високий.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина учасників може приймати підтримку від оточення без значних бар'єрів, але водночас помітна частка досліджуваних демонструє середній або високий рівень страху. Це може бути пов'язано з недовірою до мотивів інших, попереднім досвідом міжособистісних відносин, у яких підтримка асоціювалася з маніпуляціями або вразливістю, чи з почуттям сорому та невпевненості при отриманні емоційної допомоги.

#### Субшкала 3. Страх проявляти співчуття до інших.

Середній бал по вибірці дорівнює 9 (0-40 балів), що свідчить про низьку вираженість цього типу страху у більшості респондентів. Розподіл за рівнями показує, що 85% учасників (17) мають низький рівень, 10% (2) - середній, а 5% (1) - високий рівень страху проявляти співчуття. Такий розподіл свідчить про те, що для більшості респондентів вияв емпатії та підтримки до інших людей не є психологічно загрозливим чи дискомфортним. Проте поодинокі випадки середнього і високого рівнів можуть вказувати на побоювання втратити особисті ресурси, зіткнутися з відкиданням або потрапити у ситуацію емоційного виснаження через допомогу іншим.

Тож, якісний аналіз усіх трьох субшкал методики Fears of Compassion Scales свідчить про те, що у досліджуваній вибірці переважає низький рівень страху співчуття, як до себе, так і у його прийнятті та прояві стосовно інших. Найбільш вразливою виявилася субшкала 2 (страх приймати співчуття від інших), де спостерігається вищий відсоток середніх і високих рівнів (разом 45%). Це може вказувати на те, що прийняття емоційної підтримки є більш психологічно складним процесом для учасників порівняно з її наданням чи самоспівчуттям.

Така картина є показовою з огляду на те, що вибірка складається зі студентів педагогічних спеціальностей, для яких розвиток здатності до емпатії та вміння проявляти співчуття до інших є складовою професійної підготовки. У результатах помітно, що вияв співчуття до інших є для них природним та менш емоційно загрозливим, ніж прийняття підтримки від оточення. Це може бути пов'язано з професійною орієнтацією на роль «давача» допомоги, коли суб'єктність реалізується переважно через турботу про інших, але менше через здатність дозволити турботу про себе.

В умовах війни, коли суспільна атмосфера сповнена напруженості, невизначеності та переживань колективної травми, прийняття співчуття може асоціюватися з визнанням власної вразливості, що іноді сприймається як ризик ослаблення психологічної стійкості. У цьому контексті майбутні педагоги можуть несвідомо вибудовувати емоційні бар'єри, намагаючись «триматися» та зберігати образ сильного фахівця, здатного підтримати інших, але не завжди готового дозволити іншим підтримати себе.

Варто підкреслити, що хоча дана субшкала є найвразливішою, випадки середнього та високого рівня страху приймати співчуття від інших у цій вибірці є поодинокими, а не тотальними. Проте навіть така кількість респондентів, що демонструють підвищені показники, потребує уваги, адже вона вказує на наявність потенційних бар'єрів у здатності приймати допомогу, які можуть впливати як на особистісний добробут, так і на ефективність майбутньої професійної діяльності.

### *Діагностика депресії за шкалою Бека*

Для оцінки емоційного стану респондентів було використано Шкалу депресії Бека, яка дозволяє виявити вираженість депресивної симптоматики за когнітивно-афективними та соматичними показниками. Ця методика має безпосереднє значення у контексті дослідження резильєнтності, оскільки рівень депресії розглядається як показник психологічної вразливості, а зниження депресивних проявів свідчить про ефективність функціонування внутрішніх ресурсів та стресостійкості. Індивідуальні показники респондентів за шкалою Бека представлені в додатку У, табл.У.4.

**Таблиця 3.5.**

### **Рівні депресії респондентів за шкалою Бека**

<b>Рівень депресії</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Відсутність депресивних симптомів	7	35%
Легка депресія (субдепресія)	5	25%
Помірна депресія	2	10%
Виражена депресія (середньої тяжкості)	4	20%
Важка депресія	2	10%

Отримані дані свідчать про різноманітність емоційних станів у вибірці студентів педагогічних спеціальностей в умовах війни та дистанційного навчання. Понад третина респондентів (35 %) не виявляє клінічно значущих депресивних симптомів, що може свідчити про відносно збережені механізми емоційної саморегуляції та достатній рівень психологічних ресурсів. У цих студентів, ймовірно, працюють ефективні стратегії подолання стресу, підтримується навчальна та соціальна активність, навіть за умов підвищеної невизначеності.

Водночас 25% учасників мають ознаки легкої депресії (субдепресії), що вказує на наявність емоційного виснаження, зниження мотиваційного фону, але збереження здатності до виконання навчальних та соціальних ролей. У контексті резильєнтності це може бути пов'язано з частковим виснаженням адаптаційних ресурсів, особливо за умов тривалої дистанційної роботи та відсутності стабільного безпечного середовища.

10 % студентів продемонстрували рівень помірної депресії, ще 20 % - вираженої депресії, а 10 % - важкої депресії. Ці групи потребують особливої уваги, оскільки такі показники можуть свідчити про істотне зниження емоційної стабільності, порушення концентрації уваги, втрату інтересу до діяльності та високий ризик соціальної ізоляції. У студентів з високими показниками депресії резильєнтність може бути суттєво знижена.

Загалом, середній бал за шкалою депресії Бека (14,4) у вибірці відповідає діапазону легкої депресії, що є сигналом про загальне підвищення емоційного навантаження на студентів у період воєнного стану. Поєднання війни, невизначеності та дистанційного навчання створює хронічний стрес, який впливає на рівень резильєнтності: з одного боку, частина студентів мобілізує внутрішні ресурси, з іншого, у значної частини відбувається поступове виснаження копінг-стратегій.

У контексті дослідження резильєнтності отримані результати підтверджують необхідність впровадження психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, підтримку соціальних зв'язків та формування навичок відновлення після стресу. Особливу увагу варто приділяти студентам із середнім і високим рівнем депресії, використовуючи індивідуальні та групові програми підвищення стресостійкості та внутрішніх ресурсів.

Аналіз середніх значень за кожним питанням дозволяє побачити, які саме аспекти психологічного стану студентів є найбільш вразливими та потенційно впливають на рівень їхньої резильєнтності. Змістові характеристики пунктів шкали депресії Бека та середні значення показників у вибірці представлені додатку У, табл.У.5.

Таким чином, результати за шкалою Бека свідчать про значну диференційованість вибірки. Близько третини студентів не виявляють депресивних симптомів, що вказує на достатній рівень резильєнтності та ефективність копінг-стратегій. Водночас п'ята частина має ознаки вираженої або важкої депресії, що суттєво знижує їхні ресурси до відновлення і потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

### *Аналіз результатів за Шкалою задоволеності життям (SWLS, E. Diener)*

Дослідження рівня задоволеності життям здійснювалося за допомогою Шкали задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS), розробленої Е. Дінером та співавт. (1985) і адаптованої українською В. Олефір та В. Боснюк (2024). Опитувальник складається з 5 тверджень, що оцінюють загальний когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя. Респонденти визначали ступінь згоди з кожним твердженням за семибальною шкалою від 1 («повністю не згоден») до 7 («повністю згоден»).

За підсумками опитування було визначено індивідуальні сумарні бали (див. додаток У, табл.У.6) та розподіл респондентів за рівнями задоволеності життям. Індивідуальні сумарні бали та розподіл респондентів за рівнями задоволеності життям представлені в додатку

**Таблиця 3.6.**

#### **Рівень задоволеності життям у студентів за шкалою SWLS**

<b>Рівень задоволеності життям</b>	<b>Кількість студентів</b>	<b>% від вибірки</b>
Дуже низький	4	20 %
Низький	4	20 %
Дещо нижче середнього	5	25 %
Нейтральний	5	25 %
Високий	2	10 %

Отримані результати за шкалою SWLS демонструють значну варіативність рівня суб'єктивної задоволеності життям серед студентів педагогічних спеціальностей. Індивідуальні показники коливалися від 6 до 25 балів, що охоплює діапазон від дуже низької до високої задоволеності життям. Варто зазначити, що у вибірці відсутні випадки дуже високого рівня.

Відсотковий аналіз розподілу рівнів задоволеності життям засвідчив, що найбільші групи студентів належать до категорій «дещо нижче середнього» (25 %) та «нейтральний» (25 %). Це свідчить про амбівалентне ставлення до власного життя: студенти загалом визнають наявність ресурсів та досягнень, однак водночас не відчують повної реалізованості й упевненості у майбутньому.

Значна частина вибірки (40 % студентів) продемонструвала низький або дуже низький рівень SWLS. У цих респондентів переважають установки незадоволеності життям, песимістична когнітивна оцінка досвіду, відчуття втрати смислу чи нереалізованості. Саме ці результати узгоджуються з показниками за шкалою Бека: у респондентів із вираженою та важкою депресією життєва задоволеність виявилася на критично низькому рівні.

Лише 10 % студентів показали високий рівень SWLS, що свідчить про наявність у невеликої частки вибірки більш стійкого позитивного когнітивного стилю та здатності інтерпретувати власний життєвий досвід як загалом успішний.

Таким чином, отримані результати свідчать про переважання у студентів середнього та нижчого рівня задоволеності життям. Це вказує на амбівалентність життєвих оцінок, обмежене смислотворення та знижену ресурсну рефлексію у частини вибірки.

### ***Аналіз результатів за Шкалою загальної самоефективності (GSES)***

Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSES) використовувалася для оцінки впевненості студентів у власній здатності долати труднощі, досягати цілей та знаходити ефективні рішення у складних або непередбачуваних ситуаціях. Методика дозволила визначити рівень адаптаційного потенціалу та внутрішньої мотиваційної стійкості учасників дослідження.

Під час дослідження було визначено сумарні бали кожного студента за шкалою загальної самоефективності (GSES) та віднесено їх до відповідних рівнів: низького, середнього або високого. Це дозволяє побачити індивідуальні відмінності у впевненості у власних силах, умінні долати труднощі, зберігати спокій у складних ситуаціях і знаходити ефективні рішення. Індивідуальні

результати студентів за шкалою загальної самоефективності (GSES) представлені в додатку У, табл.У.7.

Таблиця 3.7.

### Рівень самоефективності у студентів за шкалою GSES

Рівень самоефективності	Кількість респондентів	% від вибірки
Низький	6	30 %
Середній	2	10 %
Високий	12	60 %

Отримані дані свідчать, що більшість студентів (60 %) мають високий рівень самоефективності, що вказує на їхню стійку впевненість у власних силах, здатність мобілізувати ресурси для подолання труднощів та активну життєву позицію. У 10 % учасників виявлено середній рівень, що характеризується помірною впевненістю, яка може залежати від зовнішніх умов і підтримки оточення. Водночас 30 % студентів мають низький рівень самоефективності, що може проявлятися у відчутті безпорадності та сумнівах у власних можливостях, особливо у стресових ситуаціях.

Для більш детального аналізу результатів було обчислено середні бали за кожним із 10 тверджень шкали GSES. Це дозволяє визначити, які аспекти самоефективності виражені у вибірці більшою чи меншою мірою, наприклад, впевненість у вирішенні проблем, збереження спокою у складних ситуаціях, пошук альтернативних рішень тощо.

Таблиця 3.8.

### Середні значення відповідей студентів за окремими твердженнями шкали

№	Твердження	Середній бал
1	Я завжди можу вирішити складні проблеми, якщо достатньо постараюся.	2,9
2	Якщо хтось чинить мені опір, я знаходжу способи досягти бажаного.	2,8
3	Мені легко дотримуватися своїх цілей і досягати їх.	2,9
4	Я впевнений(а), що зможу ефективно впоратися з несподіваними ситуаціями.	3,0
5	Завдяки своїй винахідливості я справляюся з непередбачуваними подіями.	2,8
6	Я можу вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.	2,8
7	Я зберігаю спокій, стикаючись із труднощами, бо покладаюся на власні вміння.	3,0
8	Коли виникає проблема, я зазвичай можу знайти кілька рішень.	2,9
9	Якщо у мене проблеми, я зазвичай здатен/здатна знайти вихід.	2,8
10	Я зазвичай справляюся з усім, що трапляється у моєму житті.	2,9

Аналіз середніх балів за окремими твердженнями шкали GSES показує, що найбільш вираженими у студентів є впевненість у здатності зберігати спокій у складних ситуаціях (3,0 бали), вирішувати складні проблеми за умови докладання зусиль (2,9-3,0 бали) та знаходити кілька можливих рішень у разі виникнення проблем (2,9 бала). Ці результати свідчать про достатній рівень мобілізації внутрішніх ресурсів і гнучкість мислення у більшості учасників.

Нижчі показники спостерігаються у твердженнях, пов'язаних із винахідливістю у непередбачуваних ситуаціях (2,8 бала) та впевненістю у досягненні цілей незалежно від зовнішнього опору (2,8 бала). Це може свідчити про те, що частина студентів потребує додаткової підтримки у розвитку креативного підходу до подолання труднощів і підвищення наполегливості у досягненні довгострокових завдань, особливо за наявності перешкод чи непередбачених змін.

#### ***Аналіз результатів за Шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS)***

Шкала труднощів емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS) використовувалася для оцінки здатності студентів усвідомлювати, приймати та ефективно регулювати власні емоційні стани. Методика дозволила визначити рівень розвитку емоційної саморегуляції, зокрема вміння зберігати контроль над поведінкою, діяти цілеспрямовано попри емоційний дистрес та застосовувати адаптивні стратегії подолання у складних або непередбачуваних ситуаціях. Індивідуальні результати дослідження за шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS) у студентів вибірки представлені в додатку У, табл.У.8.

Загальний бал за шкалою DERS варіюється від 36 до 180, де вищі значення свідчать про більший рівень труднощів емоційної регуляції.

**Таблиця 3.9.**

#### **Розподіл респондентів за рівнями труднощів емоційної регуляції за субшкалами DERS**

Субшкала	Середній бал	Низький К-сть (%)	Середній К-сть (%)	Високий К-сть (%)
Неприйняття емоційних реакцій	14,8	11 (55%)	7 (35%)	2 (10%)

Труднощі у цілеспрямованій поведінці	14,7	12 (60%)	6 (30%)	2 (10%)
Труднощі з контролем імпульсів	13,9	13 (65%)	6 (30%)	1 (5%)
Відсутність емоційного усвідомлення	11,9	16 (80%)	4 (20%)	0 (0%)
Обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій	15,8	9 (45%)	9 (45%)	2 (10%)
Відсутність емоційної чіткості	14,6	12 (60%)	7 (35%)	1 (5%)
Загальний показник DERS	85,7	10 (50%)	8 (40%)	2 (10%)

Отримані результати за Шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS) свідчать, що у досліджуваній вибірці переважає середній рівень труднощів емоційної регуляції (40% респондентів), тоді як низький рівень зафіксовано у половини студентів (50%), а високий - лише у 10% учасників.

Аналіз субшкал показав, що найбільш проблемними зонами є «Обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій» (45% - середній рівень, 10% - високий) та «Неприйняття емоційних реакцій» (35% - середній, 10% - високий). Це вказує на недостатню впевненість у власній здатності впоратися з емоційним дистресом та на схильність оцінювати власні емоційні переживання як небажані або неприйнятні.

Водночас найбільш збереженою сферою виявилась «Відсутність емоційного усвідомлення», де низькі показники труднощів мають 80% студентів, що свідчить про загалом адекватний рівень контакту з власними емоційними станами. «Труднощі з контролем імпульсів» також характеризуються переважанням низького рівня труднощів (65%), хоча у частини учасників (35%) фіксуються середні значення, що може свідчити про зниження здатності до поведінкового самоконтролю в умовах інтенсивного емоційного збудження.

Отже, відзначається збереженість базових навичок емоційного усвідомлення при одночасному дефіциті стратегій подолання емоційного дистресу та частковому неприйнятті власних емоцій.

### ***Аналіз результатів за Опитувальником посттравматичного зростання (PTGI)***

Для оцінки рівня позитивних змін після травматичного досвіду було використано PTGI (Tedeschi & Calhoun), адаптований під українські реалії. Методика включає п'ять субшкал посттравматичного зростання: нові можливості; відносини з іншими; особиста сила; філософські/духовні зміни;

цінування життя. Індивідуальні дані за результатами дослідження студентів вибірки за Опитувальником посттравматичного зростання (PTGI)) представлені в додатку У, табл.У.9.

Таблиця 3.10.

**Рівні посттравматичного зростання у студентів за Опитувальником  
посттравматичного зростання**

<b>Рівень / Шкала</b>	<b>Загальний PTGI</b>	<b>СІ - Ставлення до інших</b>	<b>НМ - Нові можливості</b>	<b>СО - Сила особистості</b>	<b>ДЗ - Духовні зміни</b>	<b>ПЦЖ - Підвищення цінності життя</b>
<b>Низький</b>	3 (15%)	2 (10%)	5 (25%)	5 (25%)	5 (25%)	5 (25%)
<b>Середній</b>	13 (65%)	15 (75%)	13 (65%)	11 (55%)	11 (55%)	12 (60%)
<b>Високий</b>	4 (20%)	3 (15%)	2 (10%)	4 (20%)	4 (20%)	3 (15%)

Згідно з результатами, отриманими за Опитувальником посттравматичного зростання (PTGI), більшість респондентів демонструють середній рівень посттравматичного зростання (65 %), що свідчить про часткове, але не повне інтегрування травматичного досвіду у позитивні життєві зміни. Водночас 20 % учасників мають високий рівень, що відображає наявність глибших трансформацій у сприйнятті себе, інших та життя загалом. Для 15 % вибірки зафіксовано низькі показники, що може вказувати на недостатність внутрішніх ресурсів для осмислення та конструктивного використання травматичного досвіду.

Аналіз субшкал засвідчив відмінності у вираженості окремих аспектів посттравматичного зростання. Найбільш вираженим є фактор «Ставлення до інших»: 75 % респондентів показали середній рівень, ще 15 % - високий, що відображає підвищену цінність міжособистісних відносин і тенденцію до більшої відкритості у спілкуванні. Деяко нижчими є результати за шкалою «Нові можливості», де 25 % учасників залишаються на низькому рівні, що свідчить про труднощі у переосмисленні перспектив власного розвитку. Подібна ситуація простежується й за шкалою «Сила особистості», де також чверть респондентів мають низькі значення, однак водночас 20 % - високі, що вказує на значну варіативність цього аспекту у вибірці.

Показники за шкалою «Духовні зміни» розподілилися нерівномірно: поряд із 25 % низьких значень виявлено й 20 % високих, що може свідчити про різні способи осмислення травматичних подій - від обмеженого до глибокого екзистенційного переосмислення. За шкалою «Підвищення цінності життя» більшість респондентів (60 %) продемонстрували середній рівень, хоча чверть залишаються у низькій зоні, що може відобразити труднощі у формуванні позитивної життєвої перспективи після стресових подій.

Узагальнено можна зазначити, що для вибірки характерним є збереження середнього рівня посттравматичного зростання із виразними індивідуальними коливаннями: від низьких значень у частини респондентів, які зберігають симптоматику депресії або труднощі з емоційною регуляцією, до високих показників у тих, хто, ймовірно, зміг мобілізувати внутрішні ресурси для конструктивного переосмислення досвіду. Таким чином, результати PTGI підтверджують неоднорідність процесів адаптації та відновлення у студентської молоді в умовах війни.

***Аналіз результатів за методикою діагностики комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2, Синявський та Федоришин)***

Для оцінки рівня комунікативних та організаторських схильностей було використано методику КОС-2, що дозволяє визначити соціально-поведінкові ресурси особистості, пов'язані з резильєнтністю. Інструмент включає дві основні шкали: комунікативні схильності (потреба у спілкуванні, легкість встановлення контактів, відкритість до взаємодії) та організаторські схильності (ініціативність, здатність брати відповідальність, уміння організовувати колективну діяльність).

Індивідуальні результати дослідження сформованості комунікативних та організаторських схильностей респондентів за методикою КОС-2 представлені в додатку У, табл.У.10.

Отже, у вибірці краще сформовані комунікативні схильності (понад 2/3 студентів мають середній чи високий рівень), тоді як організаторські схильності частіше залишаються на низькому рівні (45 %). Це означає, що студенти більш готові до спілкування та підтримки контактів, ніж до взяття на себе організаторських чи лідерських функцій у комунікації.

***Аналіз результатів за опитувальником Brief COPE***

Опитувальник Brief COPE складається з 28 тверджень, які об'єднані у 14 субшкал по 2 пункти, що відповідають 14 різним стратегіям подолання, зокрема: активне копінування, планування, позитивна переоцінка, прийняття, релігійне звернення, емоційна підтримка, уникання, гумор тощо. Та дозволяють визначити три узагальнені типи копіну: копіну, фокусований на проблемі: активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування; копіну, фокусований на емоціях: емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення; уникаючий копіну: самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування. Індивідуальні результати респондентів за Brief COPE представлені в додатку У, табл.У.11.

Таблиця 3.11.

### Розподіл копіну-стратегій за Brief COPE

Стратегія	Кількість (N)	%
Позитивна переоцінка	9	45%
Планування	8	40%
Активне подолання	7	35%
Емоційна підтримка	5	25%
Інструментальна підтримка	4	20%
Гумор	3	15%
Соціальна підтримка	2	10%
Заперечення	3	15%
Самозвинувачення	3	15%
Поведінкове відсторонення	2	10%

Таблиця 3.12.

### Узагальнені результати Brief COPE за стилями копіну.

Стиль копіну	Характеристика	Стратегії, що увійшли	Частота (к-сть респ.)	% вибірки
<b>Копіну, фокусований на проблемі</b>	Активне вирішення проблем, планування, пошук інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг.	Активне подолання, планування, інструментальна підтримка, позитивна переоцінка	15	75 %
<b>Копіну, фокусований на емоціях</b>	Емоційна підтримка, гумор, прийняття, самозвинувачення,	Емоційна підтримка, гумор, соціальна	12	60 %

	релігійність, емоційна виразність.	підтримка, самозвинувачення		
<b>Уникаючий копінг</b>	Заперечення, відсторонення, відволікання, уникнення, потенційно дезадаптивні форми.	Заперечення, поведінкове відсторонення	6	30 %

Аналіз результатів за опитувальником Brief COPE показав, що серед студентів домінують адаптивні стратегії подолання стресу. Найчастіше респонденти використовують позитивну переоцінку (45 %), що відображає здатність знаходити смисл у складних обставинах та бачити можливості для розвитку навіть у кризових ситуаціях. Досить поширеними є також планування (40 %) та активне подолання (35 %), які вказують на орієнтацію на організацію дій та пошук рішень у складних життєвих обставинах. Серед соціально орієнтованих стратегій найбільш вираженою виявилась емоційна підтримка (25 %) та інструментальна підтримка (20 %), тоді як гумор (15 %) та ширше коло соціальної підтримки (10 %) застосовуються меншою мірою. Водночас у частини студентів простежується використання дезадаптивних стратегій, зокрема заперечення (15 %), самозвинувачення (15 %) та поведінкове відсторонення (10 %), що може знижувати ефективність адаптації.

Узагальнення результатів за стилями копінгу засвідчило, що найбільш поширеним є копінг, фокусований на проблемі (75 % респондентів). Домінування стратегій активного вирішення проблем, планування, пошуку інформаційної підтримки та позитивного рефреймінгу свідчить про орієнтацію студентів на конструктивне подолання труднощів. Деяко меншою мірою представлений копінг, фокусований на емоціях (60 %), що виражається через використання емоційної підтримки, гумору та інших форм емоційної регуляції. Цей стиль забезпечує важливу роль міжособистісних ресурсів у підтриманні психологічної стійкості, але водночас включає такі суперечливі стратегії, як самозвинувачення. Найменш вираженим виявився уникаючий копінг (30 %), який характеризується запереченням, відстороненням та униканням прямого зіткнення зі стресовими ситуаціями.

Таким чином, у цілому для досліджуваної групи характерне переважання конструктивних способів подолання стресу, доповнене використанням емоційно

орієнтованих стратегій, тоді як уникаючі форми поведінки спостерігаються у меншій частині студентів. Це свідчить про наявність достатніх адаптивних ресурсів у більшості респондентів та водночас вказує на необхідність звертати увагу на тих, хто демонструє тенденції до уникання або самокритики.

### *Аналіз результатів Brief COPE за компонентами резильєнтності*

*Емоційна саморегуляція.* Високі показники використання стратегій позитивної переоцінки (45 %) та гумору (15 %) свідчать про здатність частини студентів ефективно регулювати власний емоційний стан у стресових обставинах. Залучення емоційної підтримки (25 %) також виконує функцію емоційної стабілізації. Водночас наявність самозвинувачення (15 %) та уникання (10-15 %) вказує на ризики емоційної дестабілізації у частини респондентів. Це відображає амбівалентність у сформованості компоненту: більшість має адаптивні способи регуляції, однак окремі студенти залишаються вразливими.

*Когнітивна гнучкість.* Планування (40 %) та позитивний рефреймінг (45 %) демонструють розвинену здатність змінювати кут зору на проблеми, шукати нові рішення та вибудовувати перспективу. Ці дані свідчать про сформованість когнітивної гнучкості як ключового аспекту резильєнтності. Водночас використання заперечення (15 %) та відсторонення (10 %) показує, що в частини респондентів когнітивна сфера реагує униканням замість пошуку альтернатив.

*Соціальна включеність та підтримка.* Вибір емоційної (25 %) та інструментальної підтримки (20 %), а також орієнтація на ширшу соціальну взаємодію (10 %) вказують на значення міжособистісних ресурсів у системі резильєнтності студентів. Це відображає готовність покладатися на соціальні зв'язки для зниження стресового навантаження та пошуку конструктивних рішень. Для більшості студентів цей компонент є помірно сформованим, хоча не є домінуючим.

*Самоефективність.* Активне подолання (35 %) та планування (40 %) свідчать про наявність у студентів відчуття контролю над подіями та віри у власні можливості. Високі результати за цими стратегіями вказують на достатній рівень самоефективності, який допомагає зберігати відчуття компетентності навіть у кризових ситуаціях.

*Екзистенційна орієнтація.* Позитивна переоцінка, гумор та залучення релігійності (як складова емоційного копінгу) демонструють здатність студентів знаходити сенс у складних обставинах і формувати стійкість через надання нових смислів досвіду. Цей компонент проявляється менш однозначно, але свідчить про наявність у частини студентів глибинних ресурсів для переживання криз.

*Ресурсна рефлексія.* Застосування різних стратегій копінгу (від проблемно-орієнтованих до емоційних) вказує на здатність студентів аналізувати власні можливості та ресурси. Висока представленість адаптивних стратегій засвідчує сформованість навички усвідомленого вибору відповідей на стрес. Однак тенденції до самозвинувачення та уникання вказують, що у частини вибірки цей компонент розвинений недостатньо.

Результати за Brief COPE демонструють, що у вибірки студентів найбільш розвиненими є когнітивна гнучкість та самоефективність, а також достатньо виражена емоційна саморегуляція та ресурсна рефлексія. Деяко слабшими залишаються соціальна включеність та екзистенційна орієнтація, які проявляються нерівномірно. Водночас уникаючі стратегії та самозвинувачення вказують на вразливі зони, які потребують психологічної підтримки.

***Методика «Дерево з чоловічками» (Blob Tree).***

Проективний візуальний інструмент для вираження емоцій і переживань, розроблений у раннях 1980-х Ріп Вілсон (психолог) та Іан Лонг (художник-ілюстратор), що використовує нейтрально зображені фігури (blob-чоловічків), розташовані на різних гілках дерева, для дослідження самовідчуття й соціальної позиції респондента у ненав'язливому форматі.

Для того щоб визначити особливості самосприйняття та уявлення про бажаний стан, студентам було запропоновано обрати одну фігуру, яка найбільше схожа на них у теперішній момент, та одну, на яку вони хотіли б бути схожими. Це дозволило виявити емоційний стан, відчуття себе у соціумі та різницю між реальним і бажаним образом «Я». У контексті дослідження резильєнтності студентів цей інструмент є цінним, адже дозволяє виявити суб'єктивне відчуття опори та стабільності, рівень емоційної саморегуляції й особливості соціальної взаємодії, що поглиблює розуміння внутрішніх ресурсів та стратегій подолання

труднощів. Аналіз індивідуальних виборів фігур у методиці «Дерево з чоловічками» студентами досліджуваної вибірки представлено в додатку У., табл.У.12

Отримані результати показали, що в реальному самосприйнятті студенти нерідко ідентифікують себе з позиціями, які відображають внутрішню вразливість, втому чи потребу в захисті (фігури №5, №7, №8, №19, №21), поряд із виборами більш ресурсних образів, пов'язаних із грою, оптимізмом та стабільністю (№9, №10, №15). Це свідчить про наявність полярних тенденцій у групі: відчуття нестачі опори й емоційної ізоляції з одного боку та здатності знаходити ресурси у грі та позитивному настрої з іншого. Водночас переважна більшість студентів у виборі «бажаного Я» орієнтувалися на фігуру №20 («герой» на вершині дерева), що символізує впевненість, лідерство та прагнення до соціального визнання. Додатково виявлено прагнення до більшої відкритості та включеності (фігури №18 і №15). Отже, у низки студентів спостерігається розрив між теперішнім станом і бажаним образом себе, який виражається в переході від відчуття ізоляції чи нестабільності до прагнення впевненості, сили та активної соціальної позиції, що є важливим показником у контексті формування резильєнтності.

**Таблиця 3.13**

**Результатів вибору студентами «чоловічків»**

№ фігури	Схожий на мене (кількість)	Схожий на мене (%)	Хотів би бути схожим (кількість)	Хотів би бути схожим (%)
5	1	5.0%	0	0.0%
7	1	5.0%	1	5.0%
8	3	15.0%	0	0.0%
9	3	15.0%	3	15.0%
10	2	10.0%	1	5.0%
11	1	5.0%	0	0.0%
15	1	5.0%	2	10.0%
17	1	5.0%	0	0.0%
18	0	0.0%	3	15.0%
19	1	5.0%	0	0.0%
20	3	15.0%	10	50.0%
21	3	15.0%	0	0.0%

Зведена таблиця результатів вибору студентами чоловічків демонструє різноманітність самосприйняття та чітко виражені орієнтири у формуванні ідеального образу. У категорії «схожий на мене» найбільш поширеними стали

фігури №8, №9, №20 та №21, що відображає поєднання ізоляції, гри та самоствердження, а також переживання самотності навіть при досягненнях. Це свідчить про внутрішню полярність студентів: частина сприймає себе як відкритих і життєрадісних, інша - як замкнених чи вразливих. Натомість у категорії «хотів би бути схожим» абсолютна більшість обрала фігуру №20, яка символізує силу, лідерство та соціальне визнання, а додатковими орієнтирами стали відкритість і включеність (№18) та оптимізм (№15). Таким чином, результати вказують на значний розрив між актуальним і бажаним образом себе: відчуття втоми чи ізоляції поєднується з прагненням упевненості, сили та активної соціальної позиції, що відображає ключові аспекти розвитку резильєнтності у студентів.

У процесі інтегративного аналізу було поєднано результати всіх застосованих методик (CD-RISC-10, SCS-26, Fears of Compassion Scales, шкала депресії А. Бека, SWLS, GSES, DERS, PTGI, Brief COPE та проективна методика «Дерево з чоловічками») в єдину аналітичну картину. Для кожного респондента враховувався баланс ресурсних і вразливих показників, що дозволило визначити загальний рівень його резильєнтності. У тих випадках, коли результати виявилися суперечливими (наприклад, поєднання високої самоефективності з вираженою депресією та низькою задоволеністю життям), рівень резильєнтності було визначено як амбівалентний, що відображає наявність внутрішньої дисгармонії між окремими компонентами стійкості.

**Таблиця 3.14.**

**Загальний рівень резильєнтності за інтегративним аналізом**

№ респ.	Узагальнена характеристика (сильні та вразливі сторони)	Загальний рівень
1	Середні показники резильєнтності, достатня самоефективність, низька депресія, нейтральна задоволеність життям.	Середній
2	Низька резильєнтність: виражена депресія, низьке самоспівчуття, низька самоефективність, низький рівень задоволеності життям.	Низький
3	Низькі ресурси: низька резильєнтність, депресія середньої тяжкості, низьке самоспівчуття, низька самоефективність.	Низький
4	Середня резильєнтність: стабільність за більшістю шкал, відсутність депресії, нейтральна задоволеність життям.	Середній
5	Середня резильєнтність: легка депресія, середній рівень самоспівчуття та задоволеності життям, але високі ресурси копіngu.	Середній

6	Висока резильєнтність: високий рівень CD-RISC, GSES, SCS, низькі депресивні симптоми.	Високий
7	Висока резильєнтність: висока самоефективність, високий рівень самоспівчуття, відсутність депресії.	Високий
8	Висока резильєнтність: високий рівень CD-RISC, самоефективності, відсутність депресії, ресурсні стратегії копіngu.	Високий
9	Суперечлива картина: високі страхи співчуття, важка депресія, дуже низьке SWLS, але при цьому середній рівень PTGI.	Амбівалентний (з тенденцією до низького)
10	Амбівалентність: низька резильєнтність (CD-RISC, GSES), легка депресія, низька задоволеність життям, але є соціальні ресурси.	Амбівалентний (низько-середній)
11	Висока резильєнтність: високий рівень CD-RISC, SCS, GSES, відсутність депресії.	Високий
12	Амбівалентність: низький рівень резильєнтності та самоспівчуття, середня депресія, але середні ресурси за PTGI і копіngом.	Амбівалентний (низько-середній)
13	Середня резильєнтність: стабільні середні показники, відсутність депресії, але без високих ресурсів.	Середній
14	Амбівалентність: середня резильєнтність, легка депресія, але високий самоспівчуттєвий ресурс і GSES.	Амбівалентний (середньо-високий)
15	Висока резильєнтність: високі ресурси, хоча є депресія середньої тяжкості й низьке SWLS - контраст між силою і вразливістю.	Амбівалентний (з тенденцією до високого)
16	Низька резильєнтність: низькі показники за більшістю шкал, важка депресія, дуже низька задоволеність життям, уникаючі стратегії.	Низький
17	Амбівалентність: висока резильєнтність за GSES і CD-RISC, але помірна депресія й емоційні труднощі.	Амбівалентний (середньо-високий)
18	Амбівалентність: високі ресурси за частиною шкал, але помірна депресія та високий страх приймати співчуття.	Амбівалентний (середній)
19	Висока резильєнтність: високі ресурси, відсутність депресії, висока задоволеність життям.	Високий
20	Амбівалентність: середня резильєнтність, легка депресія, нейтральне життя, але високі показники PTGI.	Амбівалентний (середній)

За результатами комплексного аналізу всіх методик (CD-RISC-10, SCS-26, FoC, BDI, SWLS, GSES, DERS, PTGI, Brief COPE, «Дерево з чоловічками») було визначено загальний рівень резильєнтності у кожного респондента.

Розподіл по категоріях:

*Високий рівень резильєнтності* - 5 осіб (25 %). Ці студенти характеризуються високою самоефективністю, сформованим самоспівчуттям, відсутністю депресивних симптомів та домінуванням конструктивних копіng-стратегій. Для них притаманні впевненість у власних силах, внутрішня

мотивація, здатність долати труднощі та підтримувати позитивний когнітивний стиль.

*Середній рівень резильєнтності* - 4 особи (20 %). Респонденти із середнім рівнем продемонстрували збереженість основних ресурсів, але без виражених високих показників. Для них характерна певна стабільність, однак у кризових умовах можливе зниження ефективності емоційної регуляції та когнітивної гнучкості.

*Низький рівень резильєнтності* - 3 особи (15 %). Цю групу складають студенти з вираженою депресією, низькою самоефективністю та відсутністю відчутної внутрішньої підтримки. Для них характерні труднощі з емоційною регуляцією, низький рівень задоволеності життям та схильність до унікаючих копінг-стратегій.

*Амбівалентний рівень резильєнтності* - 8 осіб (40 %).

Найбільша група, у якій поєднуються високі та низькі показники за різними методиками.

Типові варіанти амбівалентних рівнів:

*Високі зовнішні ресурси при внутрішніх вразливостях.* (Респонденти 14, 15, 17) мають високу самоефективність і середні/високі показники резильєнтності за CD-RISC чи PTGI, але при цьому - виражені депресивні симптоми або низька життєва задоволеність. Це вказує на контраст між зовнішньою активністю та внутрішнім емоційним виснаженням.

*Внутрішні ресурси без готовності приймати підтримку.* (Респонденти 18, 20) демонструють середній/високий рівень самоспівчуття та активні копінг-стратегії, однак мають підвищений страх приймати співчуття від інших і знижені показники за шкалою депресії чи SWLS.

*Збереженість окремих компонентів при низькому фоні.* (Респонденти 9, 10, 12) мають середні чи високі показники за окремими шкалами (наприклад, PTGI чи FoC), проте одночасно - високі прояви депресії та дуже низький рівень задоволеності життям. Такі респонденти демонструють потенціал до зростання, але перебувають у стані емоційної кризи.

Отже, у вибірці найбільшою групою виявились амбівалентні профілі резильєнтності (40 %), що свідчить про суперечливість у поєднанні ресурсів і

вразливостей у студентів. Це підтверджує, що формування резильєнтності є динамічним процесом, який залежить від балансу між внутрішніми ресурсами (самоефективність, самоспівчуття, когнітивна гнучкість) та емоційними труднощами (депресивність, низька життєва задоволеність, бар'єри до прийняття підтримки).

### *Аналіз сформованості компонентів резильєнтності у студентів*

Аналіз сформованості компонентів резильєнтності у студентів здійснювався на основі інтеграції результатів низки психодіагностичних методик. Для кожного компоненту було визначено рівні його сформованості (високий, середній, низький) та охарактеризовано специфічні профілі усередині рівнів. У цьому розділі подано узагальнені результати й інтерпретацію даних, тоді як детальний опис таблиць і повний перебіг аналізу представлено у додатках.

У ході дослідження було отримано цілісну картину сформованості компонентів резильєнтності у студентів. Результати показали, що за більшістю компонентів у вибірці переважають середні та високі рівні, що свідчить про наявність у студентів базових навичок стресостійкості, здатності до відновлення після труднощів, опори на внутрішні й зовнішні ресурси. Водночас майже в усіх компонентах виявлено певну частку респондентів із низьким рівнем, що окреслює групу ризику та вказує на наявні вразливості.

За компонентом емоційної саморегуляції 40 % студентів продемонстрували високий рівень, ще стільки ж - середній, а 20 % - низький. Це означає, що у більшості респондентів сформовані базові навички контролю емоцій та використання ресурсних стратегій, проте є частина студентів, які схильні до емоційного виснаження та труднощів у прийнятті емоцій. Позитивний когнітивний стиль найбільш виражений: половина вибірки має високий рівень, третина - середній і лише 15 % - низький. Це свідчить про достатньо стійкий оптимізм, здатність до смислотворення та позитивної інтерпретації труднощів у більшості студентів.

Компонент самоефективності виявився одним із найсильніших: 55 % студентів показали високий рівень, 35 % - середній і лише 10 % - низький. Таким чином, більшість респондентів мають стійку віру у власні сили та здатність діяти,

проте окрема група відчуває невпевненість і сумніви у власній спроможності долати труднощі. Рівень самоспівчуття продемонстрував дещо іншу картину: більшість (65 %) знаходиться на середньому рівні, що вказує на амбівалентність - поєднання доброти до себе та самокритики. Високий рівень показали 25 %, низький - 10 %. Це засвідчує потребу у розвитку доброзичливого ставлення до себе та зниженні надмірної самокритики.

Соціальна включеність виявилася однією з найбільш проблемних сфер: лише 25 % мають високий рівень, 40 % - середній і 35 % - низький. Це свідчить про наявність у значної частини вибірки відчуття ізоляції, бар'єрів у прийнятті підтримки та труднощів у налагодженні взаємин. Комунікативна гнучкість продемонструвала більш збалансовані результати: половина студентів має середній рівень, чверть - високий і ще чверть - низький. Це означає, що більшість респондентів здатні адаптувати стиль спілкування залежно від ситуації, проте існує чітка група з вираженою ригідністю комунікативної поведінки.

Компонент адаптивності виявився розподіленим наступним чином: 35 % студентів мають високий рівень, 50 % - середній і 15 % - низький. Отже, більшість здатна у тій чи іншій мірі відновлюватися після стресу, використовувати гумор, планування чи соціальну підтримку, але є й ті, для кого характерні ригідність і труднощі у прийнятті змін. Ресурсна рефлексія виявилася достатньо високою: 40 % мають високий рівень, 55 % - середній і лише 5 % - низький. Це свідчить про збережену здатність студентів усвідомлювати власні ресурси та бачити нові можливості у кризових ситуаціях.

За компонентом екзистенційної орієнтації 35 % студентів мають високий рівень, 60 % - середній і лише 5 % - низький. Таким чином, більшість респондентів демонструють готовність знаходити сенс життя, спиратися на власні цінності та бачити в труднощах ресурс, хоча для значної частини ці процеси залишаються фрагментарними й нестабільними.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що вибірка студентів у цілому характеризується достатнім рівнем розвитку резильєнтності. Сильними сторонами виступають самоефективність, позитивний когнітивний стиль, ресурсна рефлексія та екзистенційна орієнтація. Водночас слабкими сторонами є соціальна включеність, нестабільність емоційної саморегуляції та

недостатня інтеграція самоспівчуття. Найбільш чисельною групою у більшості компонентів є студенти із середнім рівнем, що свідчить про амбівалентність: наявність ресурсів поєднується з певними труднощами в їх інтеграції у стійку систему. Це окреслює напрямки подальшої роботи - зниження самокритики та ізоляції, формування навичок внутрішньої підтримки та розвитку гнучкості у поведінкових і когнітивних стратегіях.

### ***Завдання розвитку резильєнтності студентів на основі результатів діагностики***

Відповідно до результатів аналізу компонентів резильєнтності, завдання для підвищення стресостійкості студентів доцільно вибудувати у логіці від найменш сформованих компонентів до найбільш розвинених. Такий підхід дозволяє послідовно компенсувати вразливі сторони, інтегруючи їх у вже наявні ресурси.

Найнижчі результати виявлено за компонентом соціальної включеності: лише 25 % студентів мають високий рівень, тоді як у 35 % він низький. Це свідчить про труднощі у сфері міжособистісних стосунків, недовіру до соціальної підтримки та відчуття ізоляції. Відповідно, першочерговим завданням є формування відкритості до соціальних контактів, розвиток навичок прийняття та надання підтримки, зниження бар'єрів довіри й подолання тенденції до замкненості.

Другим за рівнем сформованості є компонент самоспівчуття. У більшості студентів він перебуває на середньому рівні (65 %), що свідчить про амбівалентність: поєднання елементів доброти до себе та водночас підвищеної самокритики. Низький рівень продемонстрували 10 % вибірки. Тому наступним завданням є зниження схильності до самокритики та ізоляції, розвиток доброзичливого ставлення до себе, підвищення здатності приймати співчуття від інших як ресурсу.

Далі важливим напрямком є емоційна саморегуляція. Попри те, що 40 % студентів продемонстрували високий рівень, ще стільки ж мають лише середній, а 20 % - низький. Це вказує на нестабільність навичок, які не завжди зберігаються в умовах стресу, а також на ризик емоційного виснаження. Завдання у цій сфері полягає у розвитку стабільних навичок усвідомленості, формуванні гнучких

стратегій емоційного подолання та зміцненні здатності зберігати баланс у ситуаціях підвищеного навантаження.

На наступному рівні знаходиться комунікативна гнучкість. Половина вибірки має середні показники, 25 % - високі й ще 25 % - низькі. Це свідчить про значну диференціацію: у частини студентів наявний лідерський потенціал та пластичність у комунікації, інші ж зберігають ригідність і замкненість. Завданням є розвиток здатності варіювати комунікативні стратегії, підвищення організаторських умінь та використання гумору й емоційного вираження як ресурсних засобів.

Більш сформованими виявилися компоненти адаптивності та екзистенційної орієнтації. За адаптивністю 35 % студентів мають високий рівень, 50 % - середній, і лише 15 % - низький. Це означає, що більшість уміє частково пристосовуватися до змін, але в половини цей процес нестабільний. Завдання тут полягає у формуванні внутрішніх механізмів гнучкості, зниженні залежності від зовнішньої підтримки та розвитку здатності бачити ресурс у складних подіях. За екзистенційною орієнтацією 35 % респондентів показали високий рівень, 60 % - середній і лише 5 % - низький. Завдання спрямовані на інтеграцію смислів у цілісну систему цінностей, поглиблення життєвої орієнтації та формування стабільної опори на внутрішні цінності.

Найбільш сформованими компонентами є ресурсна рефлексія (40 % високий, 55 % середній, 5 % низький) та самоефективність (55 % високий, 35 % середній, 10 % низький). Це означає, що більшість студентів уже мають достатню внутрішню опору на власні ресурси та віру у власні сили. Завдання в цій сфері не стільки компенсаторні, скільки підтримувальні: розвиток здатності до інтеграції досвіду «особистої сили» після кризових подій, збагачення практичного використання ресурсів і трансформація когнітивної впевненості у стабільні поведінкові стратегії.

Таким чином, послідовність завдань для підвищення резильєнтності студентів можна представити у такій ієрархії: в першу чергу - розвиток соціальної включеності та самоспівчуття, далі - зміцнення емоційної саморегуляції та комунікативної гнучкості, потім - поглиблення адаптивності та екзистенційної орієнтації, а на завершальному рівні - підтримка й розширення

ресурсної рефлексії та самоефективності. Такий підхід відповідає діагностичним результатам і дозволяє поступово інтегрувати менш сформовані компоненти у систему загальної резильєнтності студентів.

### **3.2. Результати вивчення тілесного виміру резильєнтності майбутніх педагогів**

Результати дослідження когнітивно-емоційного виміру резильєнтності засвідчили наявність у більшості студентів сформованих адаптивних ресурсів, зокрема достатнього рівня самоефективності, позитивного когнітивного стилю, доброти до себе та здатності до конструктивного подолання труднощів. Водночас виявлено певні вразливі аспекти, пов'язані з емоційною нестабільністю, підвищеною самокритичністю, відчуттям ізоляції та нестійкістю внутрішнього балансу в умовах стресу.

Ці результати актуалізують необхідність подальшого аналізу тілесного виміру резильєнтності, який розкриває глибинні механізми взаємозв'язку психічної стійкості з тілесними процесами саморегуляції. Тілесний аспект резильєнтності відображає, наскільки узгоджено функціонують базові механізми опори, центрування, дихання, енергетичного тону та рухової гнучкості, що забезпечують відновлення і стабільність особистості у стресових ситуаціях.

У цьому розділі буде здійснено аналіз тілесних показників, отриманих у результаті проєктивно-графічних і тілесно-аналітичних методів, зокрема методики «Дерево з чоловічками», тілесно-поведінкового аналізу (за принципами бодинамічного підходу) та елементів рухового аналізу Р. Лабана. Це дозволить виявити взаємозв'язок між тілесними патернами, емоційними станами та рівнем загальної резильєнтності майбутніх педагогів.

#### ***Результати за методикою “Рівень усвідомлення власного тіла” (О.І. Курінний, 2025)***

З метою вивчення особливостей тілесного виміру резильєнтності майбутніх педагогів було використано опитувальник «Рівень усвідомлення власного тіла» (О. І. Курінний, 2025), який дозволяє оцінити ступінь інтеграції тілесного досвіду у процеси саморегуляції та емоційної стійкості. Методика спрямована на

виявлення здатності особистості помічати, розпізнавати та інтерпретувати тілесні сигнали, що є показником сформованої інтероцептивної чутливості й усвідомлення тілесних меж. Індивідуальні результати діагностики за методикою “Рівень усвідомлення власного тіла” представлені в додатку У, табл.У.13.

У вибірці з 20 майбутніх педагогів розподіл рівнів тілесної усвідомленості має такий вигляд:

**Таблиця 3.15.**

**Узагальнені результати дослідження тілесної усвідомленості за методикою “Рівень усвідомлення власного тіла”**

<b>Рівень тілесної усвідомленості</b>	<b>Кількість респондентів</b>	<b>Відсоток від вибірки</b>
Високий (23-30 балів)	7	35 %
Середній (15-22 бали)	9	45 %
Низький (6-14 балів)	4	20 %

Отримані результати свідчать, що більшість респондентів (80 %) мають середній або високий рівень тілесної усвідомленості, що вказує на загалом достатній рівень інтеграції психічних і соматичних процесів. Високі показники демонструють респонденти з розвиненою інтероцепцією, здатністю використовувати тіло як ресурс саморегуляції та внутрішньої стабільності.

Разом із тим 20 % учасників мають низький рівень тілесної усвідомленості, що може свідчити про тенденцію до відчуження від тілесних сигналів, емоційного «замороження» або соматичних труднощів під час стресу.

***Результати за методикою “Карта тіла Bodynamic”***

Методика «Карта тіла Bodynamic» є тілесно-аналітичним інструментом, що ґрунтується на принципах бодинамічного підходу Лізбет Марчер та використовується для дослідження функціонального стану м'язових груп, пов'язаних із розвитком еґо-функцій. У системі Bodynamic тіло розглядається як карта психологічної історії особистості, у якій відображено індивідуальні патерни адаптації, саморегуляції та взаємодії зі світом.

Даний інструмент дозволяє оцінити рівень тілесної включеності за загальним рівнем резильєнтності, а також проаналізувати окремі компоненти тілесно-психологічної моделі резильєнтності. У роботі з окремим респондентом

карта тіла використовується для детальної індивідуальної діагностики, визначення гіпо- та гіперреактивних зон, а також для розробки тілесно-терапевтичних інтервенцій.

У контексті групового аналізу вибірки майбутніх педагогів карта тіла застосовувалася частково з метою виявлення узагальнених тенденцій тілесної організації резильєнтності. Зокрема, досліджувався ступінь включеності чотирьох ключових сегментів: плечовий пояс і шия - рівень контролю та вираження емоцій; груди та діафрагма - глибина дихання і здатність до емоційної регуляції; таз і ноги - тілесна опора, відчуття стабільності та енергійність дії; соціальні баланси (м'язи обличчя, шиї, грудей і рук, що забезпечують контакт і дистанцію) - баланс між відкритістю і збереженням особистісних меж у взаємодії.

Аналіз результатів у межах цих зон дозволив визначити, які аспекти тілесної структури найбільш сприяють розвитку резильєнтності, а які потребують посилення для формування цілісної тілесно-психологічної стійкості майбутніх педагогів.

Отримані дані групового дослідження за методикою «Карта тіла Bodynamic» дали змогу простежити особливості тілесного профілю резильєнтності у вибірці з 20 майбутніх педагогів. Аналіз проводився за чотирма основними тілесними сегментами, що відображають провідні функціональні системи саморегуляції: плечовий пояс і шия, груди й діафрагма, таз і ноги, соціальні баланси. Узагальнений кількісний розподіл рівнів включеності тілесних зон наведено в таблиці 3.16.

**Таблиця 3.16.**

**Узагальнені результати за тілесними сегментами (методика “Карта тіла Bodynamic”)**

Тілесна зона / сегмент	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Узагальнена характеристика стану
Плечовий пояс, шия	30	40	30	Помірне напруження плечового пояса, тенденція до гіпертонусу. Відображає контроль емоцій та когнітивне перенавантаження.
Груди, діафрагма	35	40	25	Загалом активне, але частково обмежене дихання. Баланс між емоційною відкритістю та самоконтролем.

Таз, ноги	45	35	20	Найбільш сформована зона опори. Відчуття стабільності, енергії дії та внутрішньої впевненості.
Соціальні баланси	30	45	25	Відображають якість тілесного залучення у взаємодію. У більшості - адаптивна врівноваженість, у частини - схильність до обережності та захисної дистанції.

У кількісному вимірі результати показали, що середній рівень включеності тілесних сегментів переважає у більшості респондентів (приблизно 40-45 % вибірки), що свідчить про збалансований тип тілесної організації резильєнтності. Найбільш ресурсною зоною виступає тазово-ніжний сегмент, який забезпечує базову стабільність, відчуття ґрунту під ногами й потенціал для відновлення.

Натомість найбільш вразливим виявився плечовий пояс і шия, де спостерігається підвищений рівень напруги, пов'язаний із надмірною потребою в контролі та інтелектуальним перенавантаженням.

У зоні грудей і діафрагми збережено відносну рівновагу між дихальними й емоційними процесами, однак для частини респондентів характерна обмеженість дихання під час стресу.

Сегмент соціальних балансів засвідчує помірно адаптивну тілесну включеність у міжособистісну взаємодію: більшість респондентів демонструє готовність до контакту з одночасним збереженням особистісних меж, що є показником психологічної зрілості.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що тілесна основа резильєнтності майбутніх педагогів переважно сформована на середньому рівні, з наявними ресурсами до розвитку глибшої тілесної інтеграції. Підвищення усвідомлення у верхніх сегментах тіла, зокрема в зоні плечового пояса та шиї, може сприяти покращенню емоційної регуляції, зниженню напруги й підвищенню загального рівня резильєнтності.

### ***Результати за методикою рухового аналізу (Laban Movement Analysis)***

Методика рухового аналізу Р. Лабана (LMA) у запропонованій варіації використана як якісний тілесно-руховий інструмент, що дозволяє простежити, як проявляється резильєнтність у тілесній динаміці, позиції, формі та ритмі дії. На відміну від опитувальників, цей підхід фіксує безпосередні, часто неусвідомлювані тілесно-рухові патерни, що відображають особливості

саморегуляції, гнучкості, емоційного контролю й адаптаційного потенціалу особистості.

У індивідуальному форматі Laban-аналіз застосовується як карта спостереження, що охоплює чотири основні категорії: Body (тіло) - включеність центру, узгодженість руху, вертикальність, наявність опори; Effort (зусилля) - якісні характеристики руху (потік, час, сила, напрямок), які відображають енергетичну динаміку особистості; Shape (форма) - зміна тілесної форми в процесі руху (згортання, розкриття, розширення), що символізує динаміку від оборони до відкритості; Space (простір) - орієнтація тіла в просторі, вибір рівня, напрямків і дистанцій, що вказує на характер взаємодії зі світом.

У груповому аналізі цей інструмент використовувався для виявлення типових рухових тенденцій у вибірці майбутніх педагогів. Для кожного респондента фіксувалися прояви за чотирма аспектами (Body, Effort, Shape, Space) з подальшою інтерпретацією у контексті резильєнтності. Це дозволило визначити тілесно-рухові патерни, що відповідають різним рівням адаптаційної стійкості.

Таблиця 3.17.

#### Узагальнені результати Лабан-аналізу у контексті резильєнтності.

Аспект	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)	Узагальнена характеристика
<b>Тіло (Body)</b>	30	40	30	У більшості респондентів - помірна вертикальність, збережений центр, але тенденція до напруження у верхніх сегментах.
<b>Зусилля (Effort)</b>	35	40	25	Переважає контрольований або структурований потік руху. Частина учасників демонструє вільний ритм і гнучкість, інші - сповільненість і втому.
<b>Форма (Shape)</b>	30	40	30	У частини вибірки спостерігається відкритість і розширення, проте зберігаються захисні патерни у вигляді згортання чи обмеження обсягу руху.
<b>Простір (Space)</b>	35	40	25	Орієнтація переважно у середньому рівні простору, рухи контрольовані. У частини - розширення просторової взаємодії, у частини - звуження.

У кількісному вимірі результати свідчать, що 40 % вибірки демонструють середній рівень тілесно-рухової організації за всіма аспектами (Body, Effort, Shape, Space). Це відповідає адаптивному типу резильєнтності, коли поєднуються базовий контроль руху та певна гнучкість у реагуванні.

30 % досліджуваних мають високий рівень тілесної інтеграції: зберігається відносно вільний потік руху, активна вертикаль, схильність до розширення форми руху та відкритість до простору. Це свідчить про зрілу тілесну резильєнтність, здатність підтримувати внутрішню рівновагу в дії та відновлюватися після напруження.

Водночас 25 % респондентів (за параметрами Effort і Space) та 30 % респондентів (за параметрами Body і Shape) демонструють низький рівень тілесної резильєнтності: сповільнений або надмірно контрольований потік, обмежений простір руху, згорнуті або захисні пози. Це може вказувати на емоційне виснаження й виражену потребу у відновленні тілесної опори та розширенні репертуару адаптивних рухових стратегій.

Взагалом, результати рухового аналізу показують, що тілесно-руховий компонент резильєнтності у вибірці майбутніх педагогів характеризується адаптивною, але частково контрольованою динамікою. Для підвищення рівня тілесної гнучкості та відновлювальної здатності доцільно розвивати навички вільного потоку, розширення простору руху та взаємодії через ритм і імпульс.

#### *Аналіз тілесно-емоційної динаміки за МАК «Тілесні тарганчики»*

Для глибшого розуміння тілесно-емоційних проявів резильєнтності дослідження було доповнене проєктивним інструментом «Тілесні тарганчики», створеною на основі метафоричного підходу та принципів тілесно-орієнтованої терапії. Її мета: виявити неусвідомлені тілесні стратегії адаптації, внутрішні ресурси та тенденції змін через візуально-асоціативний матеріал.

Методика передбачає роботу з малюнковими образами антропоморфних «тарганчиків», кожен з яких передає певний стан тіла, характерний патерн м'язового тону, позицію у просторі, рівень напруження чи розслаблення. Респондентам пропонувалося обрати фігуру, яка найточніше відображає їхній актуальний стан, а також фігуру, що відповідає бажаному або ідеальному стану. Таким чином, методика дозволяє не лише фіксувати тілесну позицію «тут і тепер», а й простежити напрямок внутрішнього руху - від реального до прагненого.

Змістовний аналіз вибраних зображень здійснювався у трьох взаємопов'язаних площинах:

Основний тілесний патерн - домінуючі пози, опорні точки, вираження напруги або м'якості, вертикалі чи горизонталі тіла.

Емоційний стан - почуттєвий тон, який несе поза, міміка, положення рук і спини (наприклад, ізоляція, довіра, контроль, грайливість тощо).

Психологічний зміст - метафоричний сенс тілесного стану, що вказує на актуальні потреби, захисні механізми або ресурси особистості.

Отримані результати було систематизовано у таблиці, де подано порівняння актуального та бажаного станів кожного респондента. Такий підхід дозволив визначити вектори тілесно-емоційної динаміки: напрямок руху особистості від стану напруження до рівноваги, від оборони до відкритості, від пасивності до активної життєвої позиції.

**Таблиця 3.18**

**Порівняння актуального та бажаного тілесно-емоційного стану за  
МАК «Тілесні тарганчики»**

№ респондента	Актуальний стан			Бажаний стан		
	Основний тілесний патерн	Емоційний стан	Психологічний зміст	Основний тілесний патерн	Емоційний стан	Психологічний зміст
<b>1</b>	Напруження у плечовому поясі, закрита грудна клітка, слабкий центр.	Ізоляція, самотність, утримання.	Захисна позиція, дистанція від контакту.	Відкриття грудної клітки, активізація центру, опора на стовбур.	Відкритість, довіра.	Пошук безпеки через опору, відновлення дихання і довіри.
<b>2</b>	Згорнуте тіло, пасивні ноги, обмежене дихання.	Самозахист, ізоляція.	Уникання, замкнутість.	Активна опора, розпрямлення тіла, включення тазу.	Впевненість, готовність до контакту.	Вихід із захисної позиції, відновлення енергії.
<b>3</b>	Горизонтальне тіло, знижений тонус, відсутність опори.	Виснаження, апатія.	Втрата життєвої сили.	Активна вертикаль, включення ніг і спини.	Самоконтроль, енергійність.	Відновлення сили, внутрішня мобілізація.
<b>4</b>	Стабільна рівновага, контроль рухів.	Спокій, стриманість.	Адаптація без експресії.	Пряма постава, розкриті груди.	Впевненість, енергійність.	Самоствердження, розширення простору дії.
<b>5</b>	Гнучке, рухливе тіло, гармонійне дихання.	Легкість, гра.	Гармонійний контакт із тілом.	Такий самий стан.	Такий самий.	Стабільна ресурсна позиція.

6	Врівноважене тіло, опора через таз, відкрита поза.	Оптимізм, гармонія.	Внутрішня стабільність.	Активна вертикаль, відкриті руки.	Самовираження, взаємодія.	Розширення контактності та життєвої енергії.
7	Жорстка вертикаль, контроль, підвищений тонус.	Самоствердження, напруження.	Контроль і сила.	Розслаблене, динамічне тіло.	Радість, свобода.	Зняття надконтролю, повернення спонтанності.
8	Пряма постава, сила, активна спина.	Впевненість.	Самоповага, лідерство.	Такий самий стан.	Такий самий.	Підтримка балансу сили і м'якості.
9	Стиснута поза, гіпертонус плечей, слабкі ноги.	Тривога, страх.	Потреба в безпеці.	Такий самий стан.	Такий самий.	Прагнення стабільності, потреба у підтримці.
10	Закриті плечі, втягнута шия, слабка опора.	Ізоляція, тривога.	Захисна броня.	Відкрите тіло, рівновага через таз.	Довіра, спокій.	Пошук внутрішнього заспокоєння, контакт з оточенням.
11	Центроване тіло, активний тонус, відкрита грудна клітка.	Контроль, упевненість.	Позиція сили.	Такий самий стан.	Такий самий.	Стійкість, потреба в рухливості без втрати сили.
12	Знижений тонус нижньої частини тіла, напруга у верхній.	Замкненість, уникання.	Емоційна ізоляція.	Випрямлене тіло, відкриті груди.	Впевненість, сила.	Відновлення опори й контролю.
13	Рівна постава, контрольована пластика.	Спокій, рівновага.	Адаптація, стабільність.	Активна вертикаль, амбітність.	Енергійність.	Прагнення розширення й ініціативи.
14	Гнучке тіло, рухливість, відсутність опори.	Радість, гра.	Легкість без стабільності.	Стоїть з опорою.	Зосередженість, спокій.	Прагнення стійкості та заземлення.
15	Горизонталь, низький тонус, без опори.	Апатія, втома.	Виснаження.	Пряма вертикаль, відкриті груди.	Впевненість.	Відновлення енергії й контролю.
16	Згорнуте тіло, підняті плечі, поверхневе дихання.	Самотність, тривога.	Захисна броня.	Вертикаль, відкриті груди.	Сила, упевненість.	Відновлення опори, внутрішня влада.
17	Пасивне тіло, опора на іншого.	Комфорт, залежність.	Дитячість, несамостійність.	Активна вертикаль, власна опора.	Самоповага.	Прагнення автономії.

<b>18</b>	Розслаблені плечі, горизонтальний контакт.	Нижність, залежність.	Потреба у зв'язку.	Вертикаль, активні ноги.	Сила, незалежність.	Трансформація ніжності в самодостатність.
<b>19</b>	Гнучкість, активні руки, рівне дихання.	Радість, свобода.	Життєрадісність.	Такий самий стан.	Такий самий.	Ресурсна позиція.
<b>20</b>	Згорнуте тіло, пасивні ноги, низька енергія.	Самотність.	Відсторонення.	Відкрита поза, пряма спина.	Включеність, життєва енергія.	Вихід до взаємодії та соціального контакту.

Аналіз тілесно-емоційних проявів за методикою «Тілесні тарганчики» дав змогу виявити характерні тенденції у співвідношенні актуального та бажаного станів учасників дослідження. Загальна картина демонструє виразну тілесно-психологічну динаміку: від згорнутості, напруження чи виснаження до вертикалі, відкритості та активного включення у взаємодію зі світом.

У більшості випадків (приблизно 70 % вибірки) актуальні стани відображають тілесні патерни захисного характеру - зведені плечі, обмежене дихання, пасивність нижніх сегментів, відсутність опори через стопи або центр тіла. Такі пози супроводжуються емоційними станами ізоляції, тривоги, виснаження або надконтролю, що свідчить про переважання адаптаційних механізмів типу «замороження» або «стримування» енергії.

Натомість у бажаних станах переважає вертикальність і відкритість (у 85 % респондентів). Тіло описується як більш врівноважене, пружне, активне; з'являється опора через ноги та таз, розкривається грудна клітка, змінюється дихальний ритм. Емоційний фон зміщується від захисних реакцій до почуття впевненості, спокою, довіри й живої присутності. Це відображає внутрішню тенденцію до відновлення енергії, пошуку контакту та саморегуляції.

У близько 20 % респондентів актуальний і бажаний стани збігаються, що свідчить про відносну стабільність тілесної саморегуляції та комфорт із власним станом. Проте навіть у цих випадках відзначаються нюанси прагнення до збереження гнучкості або до посилення відчуття опори.

На рівні узагальнення можна говорити про домінування вектору тілесного розвитку: від зниженого тону та горизонтальних позицій до вертикального центрування; від стиснутості й поверхневого дихання до розширення грудного

простору та глибокого дихання; від позицій утримання або пасивності до поз самоствердження, гри та активної присутності.

Цей рух має не лише рухово-тілесний, а й емоційно-регуляційний зміст: він відображає прагнення психіки перейти від станів оборони до станів довіри, від енергетичного згортання до мобілізації життєвої сили. Тілесна динаміка у більшості учасників є символічним виразом відновлення зв'язку між тілом, емоціями та середовищем після стану напруження. Отже, «Тілесні тарганчики» дозволяють не лише описати поточний стан, а й простежити напрямок внутрішнього розвитку: від закритості до відкритості, від втрати опори до її відновлення, від контролю до довіри.

Узагальнені результати за програмою діагностики тілесного виміру резильєнтності створюють основу для подальшої типологізації тілесно-психологічних профілів резильєнтності, що буде представлено у наступному параграфі.

### **3.3. Тілесно-емоційні профілі резильєнтності майбутніх педагогів**

У межах емпіричного дослідження здійснено якісно-типологічний аналіз отриманих даних, який дозволив описати тілесно-емоційні профілі резильєнтності - інтегровані структури, що поєднують поведінкові, емоційні, тілесні та когнітивні особливості реагування людини на стрес і процеси відновлення.

Такі профілі були виокремлені на основі узагальнення результатів психометричних методик, спостережень за тілесною експресією з використанням елементів бодинамічного аналізу (Bodydynamic) і Лабан-аналізу руху (Laban Movement Analysis) та проєктивного інструменту «Тілесні тарганчики».

Отримані результати дали змогу встановити, що рівень сформованості резильєнтності, зокрема окремих її компонентів, таких як емоційна саморегуляція, самоефективність, самоспівчуття, соціальна включеність, поведінкова гнучкість, рефлексивність і екзистенційна орієнтація, впливають на типові тілесні пози та характер м'язового тону особи.

Це дало змогу описати цілісні типи тілесно-психологічної організації резильєнтності. Виявлені профілі відображають різні стратегії підтримання внутрішньої рівноваги: від захисно-оборонних до ресурсно-адаптивних. Їх можна розглядати як динамічний континуум, у межах якого резильєнтність варіює від енергетичного виснаження й емоційної ізоляції до інтегрованої гнучкості та внутрішньої опори.

Кожен тип характеризується власним тілесним патерном, емоційним фоном, домінуючими копінг-стратегіями та рівнем розвитку ключових компонентів резильєнтності.

У результаті аналізу виокремлено шість основних типів тілесно-емоційних профілів (детальний опис представлено в додатку X):

1. Ізоляційно-захисний тип - характеризується підвищеною напругою верхнього сегмента тіла, емоційним самостримуванням і потребою у безпеці.

2. Виснажено-пасивний тип - відображає стан енергетичного виснаження, апатії та втрати внутрішньої опори при збереженій потенційній здатності до відновлення.

3. Стабільно-рівноважений тип - характеризується тілесною симетрією, рівномірним диханням, внутрішнім контролем і помірною емоційною відкритістю.

4. Активно-самостверджувальний тип - відображає мобілізовану резильєнтність дії, високу самоефективність і контрольовану емоційність, іноді з елементами жорсткості.

5. Динамічно-адаптивний (ресурсний) тип - є інтегрованою формою резильєнтності, де сила поєднується з м'якістю, гнучкість - зі стійкістю, а дія - з відчуттям внутрішнього спокою.

6. Контактно-залежний тип - проміжна конфігурація між оборонними й ресурсними профілями, що поєднує високу емпатійність і потребу у зовнішній підтримці при недостатній автономності.

Для кожного типу було розроблено карту, що містить: характеристику стану (емоційного, когнітивного й поведінкового); психометричну прив'язку (узагальнення результатів за ключовими методиками та субшкалами); тілесні ознаки (згідно з бодинамічним аналізом - м'язові зони гіпо- чи

гіперреактивності); рухові характеристики (за Лабан-аналізом - домінуючі параметри зусилля, форми та простору); інтерпретаційний висновок, що відображає психологічну сутність профілю; вектор розвитку - напрямок оптимізації тілесно-емоційної регуляції та розгортання резильєнтності.

Такі профілі виконують діагностичну, інтерпретаційну та прогностичну функції, дозволяючи описати індивідуальні способи тілесного переживання стресу й відновлення, а також визначити ресурсні напрями психокорекційної роботи.

Розгорнуті характеристики кожного з типів наведено у Додатках Е

Отримані дані свідчать, що в структурі вибірки представлено шість основних тілесно-емоційних типів, які відрізняються за ступенем ресурсності й рівнем резильєнтності.

Розподіл типів має такий вигляд:

- Ізоляційно-захисний тип - 7 осіб (35 %)
- Виснажено-пасивний тип - 2 особи (10 %)
- Контактно- залежний тип - 2 особи (10 %)
- Стабільно-врівноважений тип - 3 особи (15 %)
- Активно-самостверджувальний тип - 3 особи (15 %)
- Динамічно-адаптивний тип - 3 особи (15 %).

**Таблиця 3.19.**

**Розподіл тілесно-емоційних типів респондентів і характеристика їхнього резильєнтного потенціалу**

№	Тип тілесно-емоційного профілю	Кількість респондентів	Частка вибірки (%)	Рівень ресурсності	Ключові тілесні ознаки	Психологічні характеристики	Узагальнений рівень резильєнтності
1	Ізоляційно-захисний	7	35 %	Нересурсний	Згорнуте тіло, схрещені руки, напруга у плечовому поясі, поверхнєве дихання, слабка опора	Емоційна замкненість, тривожність, прагнення до безпеки, низьке самоспівчуття, схильність до депресивних станів	Низький / середній
2	Виснажено-пасивний	2	10 %	Нересурсний	Горизонтальна позиція, знижений тонус,	Втома, апатія, потреба у відновленні, знижена	Низький

					ослаблена спина й ноги, уповільнене дихання	самоефективність, емоційне вигорання	
3	Контактно-залежний	2	10 %	Амбівалентний	М'яке тіло, розслаблені плечі, відкрита грудна клітка, опора через контакт з іншими	Емпатійність, потреба у підтримці, довіра до стосунків, прагнення до більшої автономії	Середній
4	Стабільно-врівноважений	3	15 %	Резильєнтний	Вертикальна поза, симетрія, рівне дихання, добрий контакт із землею	Внутрішня рівновага, емоційна стабільність, контроль без ригідності, конструктивне саморегулювання	Середній / високий
5	Активно-самостверджувальний	3	15 %	Резильєнтний	Пряма постава, відкрита грудна клітка, виражена сила в ногах, активний центр	Впевненість, самоповага, ініціативність, висока самоефективність, іноді надмірний контроль	Високий
6	Динамічно-адаптивний	3	15 %	Резильєнтний	Тіло в русі, пластичність, рівне дихання, баланс без фіксації	Емоційна свобода, життєрадісність, здатність адаптуватися через гру, високий рівень самоспівчуття	Високий

Таким чином, найчисельнішим є ізоляційно-захисний тип (35 %), який відображає поширений стан емоційного напруження, внутрішньої оборони й потреби у безпеці. Разом із виснажено-пасивним профілем (10 %) вони становлять 45 % вибірки - тобто майже половину учасників можна віднести до групи зниженої резильєнтності, у яких тіло демонструє захисну або енергетично виснажену конфігурацію. Для цих респондентів характерні згорнуті пози, стиск у плечовому поясі, поверхневе дихання, низькі або середні показники за шкалами CD-RISC, GSES, SCS, а також підвищені прояви депресивності (BDI) і труднощів емоційної регуляції (DERS).

Водночас майже половина учасників демонструє резильєнтні тілесно-емоційні профілі - стабільно-врівноважений, активно-самостверджувальний і динамічно-адаптивний (по 15 % кожен, разом 45 %). Для цієї групи властиві

ознаки тілесної інтеграції: відкрита грудна клітка, збережена вертикаль, рівномірне дихання, узгодженість рухів, здатність до вираження емоцій без надмірного контролю. Ці респонденти характеризуються середніми або високими показниками резильєнтності, високою самоефективністю, низьким рівнем емоційної дисрегуляції, відсутністю депресії та переважанням конструктивних копінг-стратегій (активне подолання, позитивна переоцінка, гумор).

Контактно-залежний тип (10 %) посідає проміжну позицію - це перехідна форма між залежною довірою й автономною силою. Такі респонденти тілесно відкриті, емоційно теплі, однак ще не мають достатньої внутрішньої опори. Вони демонструють середній рівень самоспівчуття та емоційної регуляції, поєднуючи високу соціальну чутливість із прагненням до більшої самостійності.

Загальна групова динаміка має виражену спрямованість від замкненості до відкритості, від пасивності до дії, від внутрішнього утримання до включення у взаємодію. Це простежується у векторах проєктивного руху більшості респондентів, що символізують відновлення життєвої енергії через вертикалізацію тіла, розширення дихання та активізацію опори.

Узгодження тілесних і психометричних даних підтверджує цю тенденцію: респонденти, які демонструють тілесне розкриття, мають вищі бали за GSES (самоефективність), PTGI (посттравматичне зростання) і SCS (самоспівчуття), тоді як згорнуті, напружені або горизонтальні пози корелюють із низькою резильєнтністю, емоційною виснаженістю й депресивними проявами.

Отже, результати свідчать, що в досліджуваній групі одночасно представлені як резильєнтні, так і вразливі тілесно-емоційні стратегії, а їхній руховий і дихальний вектор відображає живу динаміку формування резильєнтності. Тілесна конфігурація виявляється показником не лише поточного стану, а й потенційного напрямку розвитку: від стиску до дихання, від ізоляції - до співприсутності, від втрати енергії - до її циркуляції в тілі.

### **Висновки до третього розділу**

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що когнітивно-емоційний вимір резильєнтності майбутніх педагогів має загалом ресурсний, але

неоднорідний характер. За показниками резильєнтності (CD-RISC-10) у вибірці переважають середні та високі рівні, при цьому високий рівень резильєнтності має 35 %, а низький - 25 %. Найуразливішою виявилась здатність зберігати спокій під тиском, що свідчить про потребу розвитку навичок емоційного центрування. Показники самоспівчуття (SCS-26) засвідчили наявність ресурсів доброти до себе та усвідомленості, водночас спостерігаються тенденції до самокритики, емоційної ізоляції та надмірного занурення у переживання. Це вказує на часткову емоційну вразливість і ризик емоційного виснаження. За шкалою страху співчуття (FoC) більшість студентів відкриті до проявів доброзичливості, проте виявлено бар'єри у прийнятті підтримки, що свідчить про труднощі довіри в міжособистісних стосунках. Рівень депресивної симптоматики (BDI) у більшості залишається в межах норми, проте у частини респондентів виявлено ознаки емоційної втоми та апатії. Подібна тенденція спостерігається і за показниками задоволеності життям (SWLS), де частина учасників демонструє знижений рівень суб'єктивного благополуччя.

Показники самоефективності (GSES) є переважно високими (60 % вибірки), що відображає сформовану віру у власні сили й уміння долати труднощі. Разом із тим результати за DERS вказують на окремі труднощі прийняття власних емоцій і доступу до стратегій саморегуляції, попри загальне збереження емоційного усвідомлення. Показники посттравматичного зростання (PTGI) свідчать, що високий рівень мають 20 %, а низький - 15 % респондентів; найпомітніше зростання відбувається у сфері міжособистісних стосунків, тоді як показники «нових можливостей» і «особистісної сили» залишаються нижчими.

У структурі копінг-стратегій (Brief COPE) домінують адаптивні механізми - позитивна переоцінка, планування та активне подолання. Дезадаптивні стратегії, як-от заперечення або самозвинувачення, проявляються епізодично, що свідчить про переважно конструктивну поведінкову регуляцію. Проективний аналіз за методикою «Дерево з чоловічками» показав контраст між актуальним і бажаним станом: актуальні фігури часто відображають втому або закритість, тоді як бажані - активність, упевненість і соціальну включеність. Це свідчить про усвідомлену мотивацію до розвитку внутрішніх ресурсів.

Узагальнена оцінка резильєнтності виявила, що високий рівень мають 25 % студентів, низький - 15 %, а найчисельніша група (40 %) представлена амбівалентним типом, у якому поєднуються виражена самоефективність і когнітивна зрілість із емоційною нестабільністю та труднощами прийняття підтримки.

Результати дослідження тілесного виміру резильєнтності засвідчили різний рівень сформовані тілесно-регуляційних ресурсів, які підтримують психічну стійкість і здатність до відновлення. За методикою «Рівень усвідомлення власного тіла» (О.Курінний) високий рівень спостерігається у 35 % вибірки (що може свідчити не лише про добре розвинену тілесну чутливість, але й про можливу фіксацію уваги на тілесних відчуттях як спосіб контролю чи компенсації емоційної напруги; надмірну тілесну настороженість, що супроводжує підвищений рівень тривожності), низький - у 20 %, що свідчить про наявність у частини студентів тенденцій до відчуження від тілесного досвіду, дисоціації або хронічного напруження.

За результатами методики «Карта тіла Bodynamic» визначено, що найбільш уразливим виявився плечовий пояс і шия (30 % низьких показників), де фіксується гіпертонус і тенденція до надмірного контролю. Сегмент грудей і діафрагми демонструє баланс між дихальною свободою й емоційною регуляцією, але в частини респондентів виявляється обмеження дихання під час стресових чи напружених ситуацій.

За руховим аналізом Р. Лабана (LMA) більшість респондентів демонструють середній рівень тілесно-рухової організації (приблизно 40 %). Високий рівень (30 %) відзначається у тих, хто вільно проявляє рух, зберігає вертикальність і відкритість до простору, тоді як низький (30 %) характеризується сповільненістю, згорнутістю та втомою, що вказує на потребу відновлення тілесної опори й енергії. У більшості спостерігається небажання проявлятися в русі, особливо у напрямку зовнішнього простору, що свідчить про схильність до уникання контакту й збереження контролю за рахунок зменшення амплітуди руху.

Дані проективної методики «Тілесні тарганчики» підтвердили наявність динаміки тілесно-емоційного розвитку: у більшості учасників актуальні пози

відображають напруження, згорнутість або втрату опори, тоді як бажані стани (85 %) - відкритість, вертикальність і включеність у взаємодію. Така тенденція свідчить про природний рух від оборонних позицій до внутрішньої стабільності, довіри й живої присутності.

Тілесний вимір резильєнтності майбутніх педагогів загалом характеризується середнім рівнем інтеграції тілесного й психічного, наявністю виразних ресурсів опори, дихання та центрування при вразливості верхнього сегмента (плечі, шия) і тенденції до контролю. Подальша психолого-педагогічна робота має бути спрямована на розвиток ресурсної тілесної усвідомленості, розширення дихального діапазону, тренування гнучкості руху та формування стійкої тілесної опори як основи для підвищення загальної резильєнтності.

У результаті якісно-типологічного аналізу емпіричних даних виокремлено шість тілесно-емоційних профілів резильєнтності, від оборонно-виснажених до ресурсно-адаптивних (ізоляційно-захисний, виснажено-пасивний, контактнo-залежний, стабільно-врівноважений, активно-самостверджувальний, динамічно-адаптивний). Профілі інтегрують тілесний патерн, емоційний фон, домінуючі копінг-стратегії та рівень розвитку ключових компонентів резильєнтності, відображаючи індивідуальні способи підтримання внутрішньої рівноваги та відновлення після стресу.

Структура вибірки виявила три групи за рівнем ресурсності: до зниженої резильєнтності віднесено 45 % (ізоляційно-захисний - 35 %, виснажено-пасивний - 10 %), до резильєнтних профілів - 45 % (стабільно-врівноважений, активно-самостверджувальний, динамічно-адаптивний - по 15 % кожен), проміжну позицію становить 10 % (контактнo-залежний). Нересурсні конфігурації характеризуються згорнутістю, гіпертонусом верхнього сегмента, поверхневим диханням і слабкою опорою; обмеженим простором руху; ресурсні - вертикаллю, відкритою грудною кліткою, рівномірним диханням і узгодженістю рухів.

Відкриті, інтегровані тілесні профілі пов'язані з вищою самоефективністю, самоспівчуттям і посттравматичним зростанням, тоді як згорнуті/виснажені - зі зниженою емоційною регуляцією та депресивними проявами. Загальна групова динаміка має вектор від замкненості до відкритості, від пасивності до дії, від

утримання енергії до її циркуляції - через вертикалізацію тіла, розширення дихання й активізацію опори.

Отже, тілесно-емоційні профілі виступають діагностичною та прогностичною основою для планування інтервенцій: для нересурсних типів - відновлення опори, зниження гіпертонусу й поглиблення дихання; для проміжних - розвиток автономії без втрати контактності; для ресурсних - підтримка гнучкості та балансу. Це підтверджує доцільність індивідуалізованих програм формування резильєнтності з урахуванням тілесної конфігурації й пов'язаних емоційно-когнітивних механізмів.

## РОЗДІЛ 4. ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

### 4.1. Вправи та техніки розвитку компонентів резильєнтності

Практична частина дослідження спирається на модель тілесно-психологічної резильєнтності, розроблену в межах цього магістерського дослідження. Згідно з нею, стійкість особистості розглядається як інтегрована здатність адаптуватися, відновлюватися й зберігати внутрішню цілісність завдяки взаємодії психологічних і тілесно-рухових механізмів.

Модель охоплює чотири взаємопов'язані рівні - внутрішній, зовнішній, динамічний та екзистенційний, які формують цілісну систему адаптаційних ресурсів: внутрішній рівень забезпечує емоційну регуляцію, самоефективність і внутрішню підтримку; зовнішній рівень - якість соціальної взаємодії, довіру та комунікативну гнучкість; динамічний рівень - когнітивну й поведінкову пластичність, здатність до навчання з досвіду; екзистенційний рівень - усвідомлення сенсу, внутрішньої гідності й цінності буття.

Кожен рівень відображено у структурі семи компонентів резильєнтності, які мають як психологічне, так і тілесне втілення: емоційна саморегуляція; позитивний когнітивний стиль; самоефективність і суб'єктність; соціальна включеність і комунікативна гнучкість; адаптивне мислення; ресурсна рефлексія; Екзистенційна орієнтація.

Для розвитку кожного з цих компонентів запропоновано комплекс тілесно-рухових практик, що поєднують принципи бодинамічного аналізу і танцювально-рухової терапії (ТРТ), зокрема систему параметрів Effort - Shape - Space - Body - Flow.

Кожен компонент у структурі розділу подано за єдиною схемою: вступ-пояснення; розвивальні задачі, пов'язані з відповідними его-функціями; вправи з бодинаміки (для відновлення тілесних баз резильєнтності); ТРТ-вправи (для формування цілісного рухового й сенсорного патерну резильєнтності).

Запропоновані вправи: сприяють тілесному закріпленню резильєнтних навичок (опора, дихання, центр, рухова варіативність); формують узгодженість

відчуттів, мислення та дій; підтримують інтеграцію тілесного та смислового рівнів; створюють умови для формування стійкої, але гнучкої поведінкової системи, що відповідає сучасним викликам педагогічної діяльності.

Розроблений комплекс вправ може використовуватись як модульна система, де окремі компоненти комбінуються відповідно до запитів учасників або результатів психодіагностики.

1. Індивідуальна робота. Комплекс дозволяє створювати персоналізовану програму формування резильєнтності.

– На основі діагностики визначається, які компоненти потребують посилення.

– Для кожного вибраного компоненту можна скласти індивідуальний маршрут із 6-8 вправ, що виконуються послідовно: спочатку тілесно-стабілізуючі з бодинаміки, потім інтегративні з ТРТ.

– Вправи можуть бути включені у щоденну тілесну практику або застосовуватись у процесі індивідуального психологічного консультування як інструмент тілесної саморегуляції.

– Для рефлексії результатів рекомендовано вести щоденник тілесних відчуттів і змін стану, фіксуючи спостереження після виконання кожної вправи.

2. Групова форма роботи.

– У груповому форматі комплекс може бути реалізований як тренінг розвитку резильєнтності або практикум тілесно-рухової саморегуляції.

– Кожен із семи компонентів може становити окреме тематичне заняття (1,5-2 год), що містить вступ, серію бодинамічних вправ, руховий блок ТРТ, обговорення та рефлексію.

– Послідовність компонентів рекомендовано дотримуватись у логіці моделі: етап стабілізації - розвиток тілесної опори, дихальної врівноваженості, внутрішнього центру (емоційна саморегуляція, самоефективність); етап інтеракції - формування контактності, довіри та комунікативної адаптивності (соціальна включеність, гнучкість спілкування); етап інтеграції - розвиток когнітивної гнучкості, рефлексії й усвідомлення ресурсів; етап відновлення сенсів - формування екзистенційної орієнтації, здатності зберігати цілісність і напрям у кризових умовах.

– При груповій роботі важливо чергувати динамічні вправи (на активізацію енергії) з інтеграційними (на заспокоєння, рефлексію, контакт).

– Кожен модуль може завершуватись руховим ритуалом інтеграції (наприклад, спільне дихання, «коло підтримки», візуалізація центру).

3. Вправи можуть комбінуватися за різною логікою:

За метою:

– наприклад, при високій втомі - поєднання блоків управління енергією з ресурсною рефлексією;

– при тривожності - емоційна саморегуляція та центрування;

– при втраті мотивації - позитивний когнітивний стиль та екзистенційна орієнтація, тощо.

За фазами роботи:

– початок заняття - вправи з заземлення і центрування;

– основна частина - комунікативні та когнітивні техніки;

– завершення - ресурсна рефлексія і екзистенційна інтеграція.

За рівнем складності:

– для новачків - короткі дихальні й тілесно-усвідомлені практики;

– для досвідчених груп - розширені танцювально-рухові вправи з роботою у парах або малих підгрупах.

4. Психологічна і педагогічна доцільність.

– Використання цих технік у навчальному процесі має психопрофілактичне та розвивальне значення:

– підтримує психоемоційне здоров'я студентів та формує навички саморегуляції у навчальному стресі;

– сприяє професійній зрілості, оскільки формує звичку спостерігати за тілом як за джерелом інформації про власний стан;

– дає можливість інтегрувати тілесно-рухові практики в освітній процес (у курсах «Психологічний практикум», «Тренінг емоційної компетентності», «Арт-терапія», тощо).

5. Формат реалізації.

Комплекс може бути впроваджений у таких форматах:

- короткі відновлювальні практики (10-15 хв) на початку або наприкінці занять;
- серія майстер-класів чи тренінгів (7 тематичних зустрічей, кожна присвячена одному компоненту);
- індивідуальні програми психоемоційної стабілізації для студентів або педагогів, які перебувають у стані перевтоми, тривоги чи професійного вигорання.

У кожному з форматів важливо дотримуватись принципів безпечного простору, тілесної усвідомленості та поступовості. Після кожного блоку вправ рекомендується коротке вербальне обговорення або творча інтеграція (малюнок, метафора, слово-відчуття), що закріплює отриманий досвід.

*Емоційна саморегуляція.* Розвиток емоційної саморегуляції у тілесно-руховому підході розглядається як процес відновлення тілесної стабільності, дихальної узгодженості та емоційної гнучкості. Комплекс вправ, побудований на принципах Бодинаміки та танцювально-рухової терапії, реалізує цю мету через роботу з его-функціями заземлення, центрування, управління енергією, соціальні баланси та зв'язність. Система вправ вибудована за принципом від тіла до переживання: спочатку стабілізується м'язовий тонус і дихання, потім відновлюється плинність руху та розширюється здатність до усвідомлення й вираження емоцій.

Завдання формування компоненту та вправи:

1. Відновлення тілесної опори та стійкості: формувати відчуття контакту з землею, здатність «утримувати себе» під час емоційного напруження; розвивати гнучку вертикальну вісь; підтримувати баланс між «вкоріненням» і рухливістю. *Вправи:* «Дихання стопами» (відновлення контакту з опорою, зниження тривожності), «Коріння» (укорінення та тілесна присутність), «Вертикальна хвиля» (усвідомлення осі тіла, гнучка стабільність), «Опора в тілі» (гармонізація нижнього й верхнього сегментів), «М'який крок» (збереження опори в русі), «Хвиля колін і таза» (гнучкість нижнього сегмента, перехід від статички до руху).

2. Розвиток внутрішнього центру і дихальної регуляції: відновити зв'язок із діафрагмою та psoas, навчитися дихати через центр тіла, синхронізуючи дихання з рухом, формувати навичку «повертатися до себе». *Вправи:* «Дихання з центру»

(глибоке дихання й спокій), «Вісь ізсередини (psoas)» (внутрішня опора та зібраність), «Дихальна хвиля через хребет» (поєднання дихання і руху), «Коло дихання і руху» (баланс між відкритістю й зібраністю), «Дихання у спіраль» (відновлення рівноваги після стресу), «Дихання животом» (контейнування енергії через дихання).

3. Контейнування енергії та емоцій: розвивати м'язовий «контейнер» для утримання енергії без колапсу або вибуху; відновлювати рухливість діафрагми, гнучку стабільність емоційного тону, контроль сили енергії. *Вправи:* «Дихальний контейнер і м'яке серце» (внутрішня ємність і м'яка сила), «Обруч центру» (утримання енергії в тілі), «Хвиля дихання через тіло» (зв'язок дихання, центру й периферії), «Кільця ребер» (еластичність грудної клітки), «Пружна вісь» (регуляція інтенсивності енергії), «Дихання сили і м'якості» (контрольована енергія без перенапруження).

4. Регуляція емоцій у соціальній взаємодії: підвищити усвідомлення невербальної експресії, розвинути здатність зчитувати емоційні сигнали без втрати центру, формувати навички «емоційного фасаду», що не є маскою, а захистом. *Вправи:* «Обличчя, що дихає» (розслаблення міміки, м'яке вираження емоцій), «Голос із центру» (регуляція звучання, дихальний голос), «Зворотний погляд» (збереження центру при контакті), «Відгук тіла» (співвідчуття без злиття), «Плечі фасаду» (зовнішня форма без ригідності), «Соціальна маска і автентичність» (усвідомлення ролі без втрати себе).

5. Розвиток емоційного контакту і сердечної відкритості: відновити зв'язок між грудьми і шиєю, сформувати тілесну основу для довіри та співчуття. *Вправи:* «Дихання через груди» (відкритість і тепло в серцевій зоні), «Світло грудей» (фасціальна рухливість переднього сегмента), «Дихання шиєю» (підтримка й «прикрита спина»), «Крила» (інтеграція переднього і заднього сегментів), «Ритм серця і дихання» (узгодження ритмів), «М'який подих довіри» (відкритість без розчинення).

6. ТРТ-вправи: «Контроль і відпускання» (баланс напруження й розслаблення), «Ритм хвилі» (плинність емоцій), «Форма почуттів» (тілесне вираження емоцій), «Дихання через форми» (інтеграція дихання і зміни станів), «Мій простір - мій дім» (укорінення у власному просторі), «Осьовий центр і

простір взаємодії» (збереження центру в контакті), «Рух із центру» (цілісність руху з ядра тіла), «Хвиля центру» (пульсація життя й внутрішня зібраність), «Неперервний потік» (дозвіл руху завершуватись природно).

*Позитивний когнітивний стиль.*

Розвиток позитивного когнітивного стилю в тілесно-руховій системі резильєнтності спрямований на формування ясності мислення, гнучкості сприйняття й конструктивної інтерпретації подій. У тілесному вимірі цей компонент пов'язаний із відчуттям внутрішньої вертикалі, легкістю у верхній частині тіла, рухливістю шиї та голови, відкритістю грудного центру. Така тілесна організація підтримує відчуття перспективи, знижує схильність до катастрофічного мислення і створює основу для внутрішньої надії.

Завдання формування компоненту та вправи:

1. Розвиток когнітивної гнучкості: формувати здатність змінювати кут зору, помічати варіанти й віднаходити сенс у складних ситуаціях. Вправи: «Погляд за горизонт» (розвинути мікрорухливість шиї, тілесна готовність “бачити варіанти”), «М'який поворот точки зору» (гнучкість осі, зміна напрямку мислення), «Погляд-компас» (орієнтація у просторі як метафора пошуку рішень), «Дихаю очима» (синхронізація руху очей і дихання), «Лоб, що думає спокійно» (зниження надконтролю), «Посмішка очима» (створення доброзичливого погляду).

2. Підтримання внутрішньої вертикалі мислення: формувати узгодженість між опорою в ногах і легкістю верхньої частини тіла, розвивати відчуття внутрішньої осі та стабільності думки. Вправи: «Опора думки» (відновлення контакту з землею), «Крок упевненої думки» (збереження рівноваги в русі), «Вісь ясності» (активація глибоких м'язів шиї для стабільності), «Подих через вісь» (інтеграція дихання і вертикалі), «Вертикальний подих» (узгодження грудей і голови), «Світло з центру» (відчуття цілісності й легкості верхнього сегмента).

3. Розвиток позитивного позиціонування: формувати тілесну «позу ясності» - поєднання впевненості з відкритістю. Вправи: «Плечі впевненості» (розкрити плечовий пояс), «Ширина пози» (відчуття рамки тіла й гідності), «Голова на осі» (баланс голови й шиї), «Погляд у перспективу» (орієнтація на майбутнє),

«Відкрита грудна вісь» (позиція довіри без ригідності), «Лінія серця і голови» (поєднання думки й почуття).

4. Формування соціальної м'якості мислення: розвивати здатність доброзичливо інтерпретувати поведінку інших, мислити через контакт. Вправи: «Посмішка очима і губами» (теплий вираз обличчя), «М'яке обличчя - спокійна думка» (зниження критичності через розслаблення м'язів), «Голос серця» (знайти природний, теплий тембр голосу), «Інтонаційна хвиля» (варіативність інтонацій як прояв когнітивної гнучкості), «Теплий простір між нами» (збереження власних меж у контакті), «Соціальний баланс» (відновлення гармонії між відкритістю і стабільністю).

5. Інтеграція емоційно-когнітивного контакту: узгодити “мислення голови” та “мудрість серця”, розвивати теплу ясність і довіру до досвіду. Вправи: «Дихання серцем» (м'яке дихання в центр грудей), «Відкрите серце - ясна голова» (поєднання руху грудей і голови), «Підтримка ззаду» (створення відчуття безпеки), «Крила ясності» (баланс переднього й заднього сегментів), «Подих довіри» (узгодження дихання і серцевого ритму), «Лінія серце-голова» (інтеграція почуттів і думок).

6. ТРТ-вправи: «Ритм думки» (регуляція темпу мислення), «Легкість і прямота» (баланс зусилля й м'якості), «Відкрита форма» (перехід від закритості до розширення), «Простір можливостей» (орієнтація на перспективу), «Вертикаль ясності» (стабільність і легкість одночасно), «Хвиля думки» (плинність і завершеність мислення), «Зміна якості» (адаптивність і варіативність мислення).

#### *Самоефективність і суб'єктність*

Розвиток самоефективності в тілесно-руховій системі резильєнтності розглядається як формування внутрішнього стрижня, що поєднує силу дії, ясність наміру та опору на власні ресурси. Це не лише віра у свої можливості, а тілесно відчутна здатність утримувати рівновагу, діяти з упевненістю й завершувати рух із почуттям результату. У тілесному вимірі компонент пов'язаний із вертикальною віссю сили, координацією нижнього (опора), центрального (ядро дії) і верхнього (вираження) сегментів. Его-функції - Межі,

Самоствердження, Позиціонування, Когнітивна координація - забезпечують автономність і внутрішню організованість дії.

Завдання формування компоненту та вправи:

1. Відновлення меж і тілесної опори: навчитися стояти «на своїй землі», утримувати власний простір і розрізняти «моє / не моє». Вправи: «Мої межі в ногах» (усвідомлення меж через стопи), «Коло мого простору» (формування власного поля присутності), «Корені через ноги» (укорінення та стабільність), «Опора знизу - легкість угорі» (зв'язок нижнього й верхнього сегмента), «Так - Ні тілом» (вираження згоди / відмови через рух), «Мої двері відкриті й зачинені» (гнучкість меж і здатність регулювати близькість).

2. Формування внутрішнього стрижня та центру дії: відновити зв'язок між диханням, центром і дією, сформувати навичку спрямовувати енергію без перенапруги. Вправи: «Дихання з центру» (глибокий об'єм дихання й внутрішня зібраність), «Хвиля центру» (узгодження дихання й руху), «Сила зсередини» (активація внутрішнього ядра без ригідності), «Вертикаль ізсередини» (усвідомлення осі тіла), «Контейнер дії» (утримання енергії без напруження), «Дихання сили» (регуляція енергії через дихання).

3. Розвиток самоствердження та активної дії: формувати право на ініціативу й прояв через тіло, здатність діяти з центру, а не з напруги. Вправи: «Руки дії» (зв'язок жесту й наміру), «Поштовх уперед» (сила самоствердження без тиску), «Плечі впевненості» (поза гідності й відкритості), «Погляд дії» (фокус і спрямованість), «Дія з ядра» (узгодження центру й кінцівок), «Від центру до простору» (розширення енергії без втрати стабільності).

4. Інтеграція когнітивної координації та завершеності дії: узгодити думку, намір і рух; тренувати послідовність і завершеність процесу. Вправи: «Лінія наміру» (поєднання ментального фокусу з рухом), «Рух-слово» (синхронізація мови, дихання й дії), «Початок - середина - кінець» (ритмічна структура дії), «Ритм рішень» (відчуття моменту для дії), «Фокус і периферія» (гнучкість уваги), «Коло завершення» (відчуття результату й повернення до центру).

5. ТРТ-вправи: «Дозована сила» (баланс напруги й м'якості), «Спрямований рух» (тілесна орієнтація на мету), «Мій простір дії» (право бути видимим), «Рух

із центру» (узгодженість тіла), «Потік завершення» (уміння завершувати дію), «Мій темп» (стабільність ритму), «Зміна енергії» (адаптивність і стратегічність).

*Самоспівчуття і внутрішня підтримка*

Формування самоспівчуття у тілесно-руховій парадигмі розглядається як процес відновлення внутрішнього тепла, прийняття й доброзичливості до себе. У тілесному вимірі цей компонент проявляється через округлі рухи, дихальну плинність, жести турботи (самообійми, дотик до грудей, спокійний погляд). Рухова якість - free flow з м'якою силою (light effort), що створює відчуття внутрішнього контейнера та тепла. Его-функції - зв'язність, соціальні баланси, межі, центрування та самоствердження - інтегрують довіру, опору та м'яку силу.

Завдання формування компоненту та вправи:

1. Відновити здатність до сердечного контакту, прийняття себе й інших: активізувати дихальний зв'язок між грудьми і спиною, відчутти “прикрити спину”, розкрити груди без втрати опори. Вправи: «Дихання крізь груди і спину» (цілісність дихання), «Передній і задній простір» (баланс відкритості й підтримки), «Плечі - мої крила» (опора ззаду), «Опора за спиною» (довіра до підтримки), «Відкрите серце - стійке тіло» (поєднання тепла і стабільності), «М'яке дихання серця» (внутрішній спокій і тепло).

2. Розвинути доброзичливу присутність у контакті: поєднати м'якість обличчя, дихання й голосу, зберігаючи власний центр. Вправи: «Обличчя, що дихає» (розслаблення міміки), «Очі, що бачать тепло» (м'який погляд), «Голос із серця» (теплий тембр), «Дихання у слові» (гармонія мовлення і дихання), «Погляд із центру» (контакт без розчинення), «Тепло у жесті» (жести доброти).

3. Формування доброти з опорою - межі й стабільність: зберігати тепло без втрати форми, розвивати “контейнер” у нижній частині тіла, стабільність тазового пояса. Вправи: «Опора в ногах» (укорінення й спокій), «Таз як центр безпеки» (внутрішня стабільність), «Контейнер у животі» (утримання емоцій без напруги), «Коло тазу» (гнучка стабільність), «Гнучкі межі» (живі, не жорсткі межі), «М'яка опора» (розслаблення нижнього сегмента без втрати форми).

4. Центрування і внутрішній спокій: відновити вісь тіла, синхронізувати дихання і рухи центру, стабілізувати емоційний стан. Вправи: «Дихання з центру» (глибока присутність), «Пульсація центру» (внутрішня рівновага),

«Дихальна хвиля через хребет» (узгодження руху й дихання), «Спіраль дихання» (тривимірність дихання), «Ритм центру» (заспокоєння через дихальний ритм), «Вісь спокою» (внутрішня цілісність).

5. Самоствердження - доброта у дії: поєднати силу та турботу, діяти “від себе” без агресії. Вправи: «Обійми себе» (дотик і тепло до себе), «Жест турботи» (вираження підтримки), «Плечі сили і доброти» (баланс напруги й м'якості), «Руки з центру» (цілісна дія), «Голос дії» (м'яка, впевнена експресія), «Рух від серця» (добррозичлива сила у дії).

6. ТРТ-вправи: «Хвиля прийняття» (сила м'якості), «Форма тепла» (контейнер прийняття), «Близький простір» (повернення у власну зону безпеки), «Дихання з серця» (рух із центру), «Плинність руху» (довіра процесу), «Рух у сповільненні» (терплячість і врівноваженість).

#### *Соціальна включеність*

Формування соціальної включеності у тілесно-руховому підході розглядається як розвиток здатності бути з іншими, залишаючись собою. Це процес тілесно-емоційного узгодження, що активує досвід приналежності, взаємності та безпеки у контакті. На тілесному рівні проявляється через відкриту поставу, виразну міміку, дихальну свободу та м'яку координацію рухів; у поведінковому - як гнучке соціальне позиціонування і здатність підтримувати теплий контакт без втрати внутрішніх меж.

Завдання формування компоненту та вправи:

1. Формувати відчуття приналежності й підтримки, розвивати сердечний контакт. Вправи: «Дихання крізь груди» (розкриття грудної клітки, дихальний рух у передній частині тіла), «Світло серця» (усвідомлення сердечного центру як джерела тепла), «Опора за спиною» (переживання підтримки й захищеності), «Крила за плечима» (активація спини й рухливість плечей), «Дихання крізь груди і спину» (баланс переднього й заднього сегментів), «Хвиля довіри» (плавне дихання, відчуття цілісності й спокою).

2. Розвивати соціальні баланси - гармонію між внутрішнім станом і зовнішньою виразністю. Вправи: «Обличчя, що дихає» (розслаблення міміки, поєднання з диханням), «Погляд серця» (теплий і спокійний погляд), «Голос із центру» (зв'язок дихання і голосу), «Дихання голосом» (регуляція тону і тембру),

«Дихання з обличчям» (синхронізація міміки й дихання), «Вираз і відгук» (розвиток емпатії й автентичного контакту в парі).

3. Формувати адаптивні патерни спілкування - здатність ініціювати, підтримувати і завершувати контакт. Вправи: «М'яка щелепа» (зняття напруги у щелепі, легкість мовлення), «Рухливі губи» (активація м'язів обличчя, виразність мови), «Дихання діалогу» (синхронізація дихання у спілкуванні), «Хвиля дихання і слова» (поєднання голосу і руху), «Відгук рухом» (тілесне слухання і відповідь без слів), «Простір слухання» (позиція уважності без втрати опори).

4. Розвивати гендерні навички як основу теплого соціального контакту. Вправи: «М'яка шия» (звільнення ший, природна відкритість), «Плечі довіри» (легкість у плечах, готовність до взаємності), «Голос ніжності» (м'який, теплий тембр голосу), «Жест турботи» (тілесне вираження прийняття), «Центр стосунків» (інтеграція сили й ніжності у центрі тіла), «М'яка хода» (стійкість і доброзичливість у русі).

5. Формувати позиціонування у групі - відчуття рівності, гідності й стабільності. Вправи: «Вісь гідності» (внутрішня опора, вертикальна рівновага), «Плечі присутності» (відкритість і зібраність у плечовому поясі), «Опора в ногах» (стабільність нижнього сегмента), «Крок упевненої присутності» (впевнена хода серед інших), «Вертикальна узгодженість» (інтеграція голови, ший й тулуба), «Вісь у просторі групи» (відчуття свого місця серед інших без втрати центру).

6. ТРТ-вправи: «Контакт м'якої сили» (баланс напруження й гнучкості у взаємодії), «Енергія діалогу» (координація ініціативи та відгуку), «Міст до іншого» (відкриття і повернення до себе), «Форма взаємності» (рухова узгодженість у групі), «Мій простір - твій простір» (усвідомлення меж), «Колективне поле» (спільний ритм і присутність), «Рух із центру до рук» (жест як продовження внутрішнього стану), «Хвиля спільного дихання» (єдність ритмів у групі), «Діалог хвили» (плинний парний рух), «Плинність групи» (відчуття єдності без втрати індивідуальності).

#### *Комунікативна гнучкість*

Комунікативна гнучкість - це здатність ефективно змінювати стиль і форму спілкування залежно від контексту, поєднуючи автентичність із соціальною

доречністю. На тілесному рівні вона проявляється у живій міміці, вільному диханні, виразному голосі, узгоджених жестах і гнучких просторових реакціях. Компонент спрямований на відновлення єдності “тіло - голос - емоція”, формування внутрішнього центру під час взаємодії, усвідомлення меж і рухливості у міжособистісному просторі.

Завдання формування компоненту та вправи:

1. Формувати здатність ініціювати, підтримувати та завершувати діалог у різних контекстах, узгоджуючи дихання, голос і жест. Вправи: «Вільна щелепа» (зняття контролю, вивільнення голосу), «Мімічна гімнастика» (гнучкість емоційного виразу), «Дихання голосом» (інтеграція дихання і мовлення), «Пульс дихання» (ритмічність фрази), «Голос і руки» (узгодження жесту і звуку), «Діалог у русі» (слухання тілом, ритм взаємності).

2. Розвивати баланс між автентичністю та соціальною доречністю у виразі емоцій. Вправи: «Обличчя, що дихає» (м'який вираз, розслаблення міміки), «Погляд, що слухає» (зоровий контакт без напруги), «Голос із центру» (зв'язок дихання і звучання), «Темброва хвиля» (регуляція сили й тембру), «Плечі фасаду» (впевнена поза без ригідності), «Соціальна маска і автентичність» (усвідомлення ролі без втрати природності).

3. Розвивати здатність займати власну позицію у спілкуванні, поєднуючи впевненість і гнучкість. Вправи: «Вісь упевненості» (стабільність вертикалі), «Голова над серцем» (узгодження думки й почуття), «Дистанція і контакт» (регуляція близькості), «Рух до й від» (гнучкість меж), «Плечі присутності» (сила без жорсткості), «М'яка шия - сильний голос» (асертивність без напруги).

4. Розвивати теплоту і природність у спілкуванні, поєднуючи приймання та ініціативу. Вправи: «Дихання серцем» (відкритість і довіра), «М'які плечі» (тепло у жестах), «Дихання колом» (баланс “давання - приймання”), «Жест турботи» (вираження емпатії без перенапруги), «М'який щит» (відкритість із відчуттям захищеності), «Кордон через дихання» (регуляція простору через подих).

5. Підтримувати ясність мислення та логічність мовлення, узгоджуючи когнітивний і тілесний рівні. Вправи: «Пробудження кистей» (активація моторики та мислення), «Мікрорухи ший» (гнучкість уваги), «Погляд і вісь»

(орієнтація тіла і погляду), «Рівновага голови і тіла» (стабільність мислення), «Пауза перед словом» (усвідомлене мовлення), «Дихання думки» (ритм мислення і мовлення).

6. ТРТ-вправи: «Зміна тону» (регуляція сили й виразності), «Відтінки виразу» (гнучкість енергії мовлення), «Форма слухання» (присутність у діалозі), «Відкриття й повернення» (баланс у контакті), «Відстань діалогу» (відчуття меж), «Живий простір» (орієнтація у групі), «Рух голосу» (інтеграція тіла і звучання), «Тіло як інструмент» (єдність невербальних каналів), «Діалог потоку» (взаємність і спонтанність), «Плинне слово» (цілісність руху і мови).

#### *Адаптивне мислення*

Розвиток адаптивного мислення в тілесно-руховому підході спирається на ідею, що гнучкість розуму починається з гнучкості тіла. Здатність змінювати напрям, темп і якість дії без втрати внутрішнього центру формує тілесну основу креативного мислення, у якому зміни сприймаються як природний процес розвитку. Через поєднання бодинамічних і танцювально-рухових практик створюється динамічна рівновага між стабільністю та варіативністю, дією й усвідомленням, спонтанністю і структурою.

Завдання формування компоненту та вправи:

1. Розвивати здатність гнучко змінювати інтенсивність і напрям дії, регулювати баланс між активністю та відновленням. Вправи: «Дихання ребрами» (рухливість грудної клітки, варіативність дихання), «Хвиля дихання» (узгодження дихання й руху), «Контроль і відпускання» (регуляція енергетичного тону), «Дихання сили і спокою» (перемикання між активацією і релаксацією), «Пружна вісь» (динамічна рівновага між силою і м'якістю), «М'яке ядро» (стабільність центру під час змін).

2. Розвивати готовність до зміни фокусу та варіативності мислення, формувати тілесні маркери ясності й переключення. Вправи: «Плечі рівноваги» (рухливість плечового поясу), «Плечовий маятник» (гнучкість і координація боків тіла), «Вісь повернення» (швидке відновлення центру після руху), «Гнучкий хребет» (рухливість вертикалі), «Повороти бачення» (зміна кута сприйняття), «Плечі й голова разом» (узгодженість напрямку дії й уваги).

3. Поєднувати стійкість і адаптивність у зміні позиції та кута зору без втрати рівноваги. Вправи: «Обличчя, що дихає» (вільна міміка, природна експресивність), «Мімічна гімнастика настроїв» (варіативність емоційного виразу), «Голос із центру» (тепло звучання, зв'язок голосу й тіла), «Інтонаційна хвиля» (гнучкість інтонації), «Роль дихання» (перемикання між активністю й пасивністю у спілкуванні), «Погляд-відгук» (чутливість до невербальних сигналів без злиття).

4. Розвинути соціальну пластичність - уміння змінювати тон, дистанцію, міміку, стиль комунікації, зберігаючи автентичність. Вправи: «Дихання з глибини» (зв'язок із центром, внутрішня вісь), «Опора зсередини» (відчуття опори з ядра), «Дихальна вісь» (синхронізація дихання і руху), «Коло дихання» (плавність саморегуляції), «Вісь стабільності» (рівновага при зміні напрямів), «М'який стрижень» (поєднання сили й пластичності).

5. ТРТ-вправи: «Мінімум - максимум» (дозування сили), «Гнучкий імпульс» (зміна якості зусилля), «Збирання і розкриття» (варіативність форми), «Форма змін» (пластичність мислення), «Три рівні» (свобода орієнтації у просторі), «Траєкторії вибору» (рух як метафора рішень), «Єдиний імпульс» (інтеграція руху тіла), «Центр веде» (дія з ядра), «Безперервний потік» (довіра процесу), «Рух - пауза - рух» (гнучкість переходів), «Зміна ритму» (адаптація темпу), «Синхрон із простором» (резонанс з оточенням).

#### *Ресурсна рефлексія.*

Розвиток ресурсної рефлексії в тілесно-руховій системі резильєнтності полягає у формуванні здатності зупинятись, усвідомлювати власний досвід і знаходити в ньому опору. На тілесному рівні цей процес виражається у сповільненні, збиранні енергії до центру, глибшому диханні й внутрішній зосередженості. Тіло створює простір для осмислення - у ньому з'являється місце для паузи, інтеграції, усвідомлення й вдячності.

Завдання формування компоненту та вправи:

1. Розвиток когнітивних навичок рефлексії: формувати здатність бачити причинно-наслідкові зв'язки, усвідомлювати досвід без надмірного аналізу, поєднувати мислення з тілесним усвідомленням. Вправи: «Розгладжений лоб - ясний розум» (зняття напруги, легкість мислення), «Лінія уваги» (координація

“тіло - голова - фокус”), «Погляд з різних боків» (гнучкість мислення), «М’який погляд» (розширення сприйняття), «Пауза перед думкою» (створення простору для усвідомлення), «Дихання для ясності» (гармонізація розумової та емоційної активності).

2. Формування тілесного центру як опори для інтеграції пережитого: відновити контакт із глибокими м’язами ядра, навчитися “збиратись у центр”, стабілізувати дихання. Вправи: «Дихання з живота» (внутрішня опора і спокій), «М’яка вісь» (відчуття внутрішнього стрижня), «Дихальна пауза» (зупинка для осмислення), «Хвиля дихання через центр» (узгодження дихання і руху), «Корінь спокою» (заземлення мислення), «Тепло центру» (формування внутрішнього дому).

3. Управління енергією під час рефлексії: розвивати здатність дозувати зусилля, утримувати енергію без надмірного контролю, повертати баланс після напруги. Вправи: «Дихальний контейнер» (м’яка стабільність і об’єм), «Обійми себе» (самопідтримка і безпека), «Хвиля енергії» (керований підйом і спуск), «Пружна вісь» (баланс сили й гнучкості), «Видих через плечі» (зняття напруги верхнього сегмента), «Тиха хвиля» (повернення до спокою).

4. Позиціонування у процесі осмислення: формувати внутрішню вертикаль, здатність бачити свою позицію без самозвинувачення, утримувати рівновагу між твердістю і гнучкістю. Вправи: «Вертикаль гідності» (впевнена постава), «Голова на місці» (стабільність верхньої осі), «Поворот із центру» (гнучкість без втрати опори), «Гнучка спина» (поступливість і сила), «Стояння вибору» (впевненість у рішенні), «Вісь рішення» (повернення до центру після сумнівів).

5. Гармонізація соціальних балансів: усвідомлювати себе у взаємодії, зберігати внутрішню рівновагу, розвивати емоційну присутність і теплоту у спілкуванні. Вправи: «Обличчя, що дихає» (рухливість міміки), «Голос із центру» (звучання з опори), «Погляд із центру» (контакт без розчинення), «Відгук тіла» (співчуття без злиття), «Плечі фасаду» (зовнішня стабільність без ригідності), «Автентичне обличчя» (природність після напруги).

6. Інтеграція сердечного виміру: поєднати розуміння, почуття й досвід у цілісність; розвивати довіру до життя і вдячність до прожитого. Вправи: «Дихання через груди» (розкриття грудного центру), «Світло грудей»

(внутрішнє тепло), «Дихання спиною» (опора і захищеність), «Крила підтримки» (інтеграція серця і спини), «Подих вдячності» (завершення процесу), «Збирання себе» (інтеграція досвіду як ресурсу).

7. ТРТ-вправи: «Пауза між вдихом і рухом» (усвідомлений перехід між активністю і спокоєм), «М'яке дозування» (регуляція інтенсивності зусилля), «Форма збору» (тілесна зібраність), «Відкриття після паузи» (повернення у дію), «Мій особистий простір» (усвідомлення меж), «Пульт простору» (гармонія із середовищем), «Дихальна хвиля через тіло» (інтеграція сегментів), «Вісь дихання» (підтримка через спину), «Безперервність процесу» (плинність думки), «Повернення хвилі» (завершення й вдячність).

### *Екзистенційна орієнтація*

Розвиток екзистенційної орієнтації у тілесно-руховій моделі резильєнтності означає відновлення зв'язку між тілом, свідомістю та сенсом життя. Це здатність утримувати внутрішню гідність і стійкість перед невизначеністю, відчувати свою присутність у світі й жити згідно з власними цінностями. На тілесному рівні проявляється у вертикальності, глибокому диханні, відкритій поставі, спокійній присутності. Его-функції - заземлення, центрування, зв'язність, когнітивні навички та управління енергією - забезпечують тілесну основу екзистенційної стійкості.

Завдання формування компоненту та вправи:

1. Відновлення зв'язку із життям через заземлення: формувати відчуття «я є» і приналежності до життя. Вправи: «Дихання крізь стопи» (укорінення, стабілізація), «Вага і опора» (баланс і контроль тіла), «Корені сенсу» (зв'язок із глибинними цінностями), «Ходіння з наміром» (інтеграція сенсу у дію), «Вертикаль життя» (єдність землі й неба), «Ходіння у вдячності» (усвідомлення шляху через вдячність).

2. Формування внутрішнього стрижня через центрування: розвивати здатність зберігати рівновагу і дію з центру. Вправи: «Контакт із psoas» (активація глибокої опори), «Дихання з ядра» (внутрішній об'єм і спокій), «Вісь ізсередини» (вертикальна стабільність), «Хвиля центру» (узгодження дихання і руху), «Центр у русі» (спокійна дія), «М'яка вісь балансу» (динамічна стійкість).

3. Розвиток відчуття зв'язності та єдності зі світом: формувати тілесне переживання контакту і довіри до життя. Вправи: «Дихання через груди» (відкритість серця), «Простір серця» (внутрішнє розширення), «Дихання спиною» (відчуття підтримки позаду), «Крила спини» (баланс відкритості й безпеки), «Дихання у колі» (спільний ритм із середовищем), «Ритм довіри» (відкритість без втрати меж).

4. Осмислення досвіду через когнітивні навички: навчитися бачити ширше, ніж факт, інтегрувати досвід у сенсову цілісність. Вправи: «Дихання через шию» (зв'язок тіла і голови), «М'який погляд» (розширення сприйняття), «Дихання усвідомлення» (мислення через відчуття), «Діалог тіла і думки» (інтеграція розуму і тілесності), «Погляд угору» (орієнтація на перспективу), «Коло розуміння» (поєднання аналізу й інтуїції).

5. Балансування життєвої енергії: навчитися дозувати зусилля, зберігати ритм, не виснажуватись і не застигати. Вправи: «Дихальний ритм» (врівноваження дихання), «Дихання хвилею» (поєднання руху й подиху), «Баланс зусилля» (контроль інтенсивності), «Розширення і збирання» (плавний перехід між дією і спокоєм), «Видих відпускання» (звільнення від напруги), «Коло енергії» (безперервність енергетичного циклу).

6. ТРТ-вправи: «Сила у спокої» (усвідомлена сила без напруги), «Пульс зусилля» (ритм активності й тиші), «Вертикаль гідності» (внутрішній стрижень і присутність), «Дихальна форма життя» (прийняття і вдячність), «Погляд у горизонт» (орієнтація на майбутнє), «Крок у простір» (готовність до дії), «Єдина вісь» (інтеграція центру, серця і голови), «Дихання вздовж осі» (єдність землі й неба), «Плин життя» (довіра до руху), «Довіра до процесу» (стійкість у зміні).

#### **4.2. Рекомендації щодо формування резильєнтності за тілесно-емоційними профілями**

На основі проведеного емпіричного дослідження та побудованої тілесно-психологічної моделі резильєнтності майбутніх педагогів було виокремлено п'ять тілесно-емоційних профілів, що відображають індивідуальні способи реагування, регуляції та відновлення в умовах стресу: ізоляційно-захисний,

виснажено-пасивний, активно-самостверджувальний, стабільно-врівноважений та динамічно-адаптивний (ресурсний). Кожен із них характеризується специфічним поєднанням тілесних патернів, емоційних стратегій і когнітивно-поведінкових установок, які зумовлюють особливості розвитку компонентів резильєнтності.

Побудова диференційованих рекомендацій для кожного профілю ґрунтується на принципі індивідуалізації психокорекційного впливу, що передбачає врахування не лише рівня сформованості окремих компонентів резильєнтності, але й тілесної організації особистості.

Розроблена система вправ за компонентами резильєнтності (емоційна саморегуляція, позитивний когнітивний стиль, самоефективність і суб'єктність, соціальна включеність і комунікативна гнучкість, адаптивне мислення, ресурсна рефлексія, екзистенційна орієнтація) становить методичну базу для формування конкретних інтервенцій у межах кожного профілю.

Метою цього розділу є представлення системи корекційних і профілактичних завдань та розроблення рекомендацій щодо формування резильєнтності майбутніх педагогів відповідно до виявлених тілесно-емоційних профілів.

Формування резильєнтності у цьому підході відбувається на основі кількох принципів:

1. Принцип тілесної усвідомленості. Розвиток резильєнтності починається з відновлення контакту з тілом: розпізнавання сигналів напруги, втоми, імпульсів руху, відчуття опори. Через тілесну усвідомленість створюється можливість регулювати внутрішній стан, а не діяти автоматично під впливом стресу.

2. Принцип поступовості та безпеки. Зміни у тілесній організації і поведінці відбуваються лише в умовах емоційної безпеки. Тому терапевтичні або тренінгові процеси починаються з етапів стабілізації (Grounding, Centering), після чого поступово переходять до роботи з енергією, кордонами, соціальною взаємодією і творчою адаптацією.

3. Принцип інтеграції тілесного, емоційного і когнітивного рівнів. Будь-який тілесний досвід осмислюється і вербалізується. Завдяки цьому рухові

патерни трансформуються у психологічні навички - здатність витримувати емоції, приймати рішення, діяти у невизначених умовах.

4. Принцип переходу від стабілізації до гнучкості. Розвиток резильєнтності передбачає не лише зміцнення опори, а й здатність адаптивно змінювати стратегії дії. Тіло вчиться рухатися у різних ритмах, напрямках і зусиллях, що формує готовність до змін у житті.

5. Принцип соціальної включеності. Рух і дихання синхронізуються з рухами інших, що сприяє формуванню досвіду взаємопідтримки, довіри та приналежності - важливих компонентів резильєнтності педагогів, чия професія базується на взаємодії.

6. Принцип ресурсної рефлексії. Кожен тілесний або руховий досвід завершується фазою усвідомлення - визначенням, що допомогло відновитися, де тіло відчуло стабільність, що стало новим ресурсом. Такий аналіз дозволяє інтегрувати тілесний досвід у структуру особистісної резильєнтності.

Розроблення рекомендацій щодо формування резильєнтності здійснювалося відповідно до структурної моделі тілесно-емоційних профілів, визначених у попередньому розділі. Кожен профіль розглядається як цілісна система, що відображає взаємозв'язок тілесного, емоційного, когнітивного та поведінкового рівнів функціонування особистості. Відповідно, запропоновані рекомендації спрямовані на формування балансу між цими рівнями, відновлення внутрішньої цілісності, а також на розвиток здатності до саморегуляції, взаємодії та гнучкої адаптації до середовища.

Методологічною основою побудови рекомендацій стали два взаємодоповнювальні підходи - бодинамічний та танцювально-руховий (ТРТ). У межах бодинамічного підходу основою інтервенцій є розвиток тих его-функцій, які визначають особливості тілесного реагування та адаптаційні можливості особистості. До них належать функції заземлення (Grounding), центрованості (Centering), регуляції енергії (Energy Management), встановлення меж (Boundaries), позиціонування (Positioning), соціальних балансів (Social Balances), когнітивних навичок (Cognitive Skills) та інші. Робота з відповідними м'язовими базами дозволяє через тіло активізувати нові патерни реагування, розвивати

відчуття опори, внутрішньої стабільності, емоційної гнучкості та безпечного контакту.

Танцювально-руховий підхід, у свою чергу, забезпечує інтеграцію тілесного досвіду в емоційно-когнітивну структуру особистості. Використання категорій Effort-Shape-Space-Body-Flow-Time (за Р. Лабаном та І. Бартенєф) дає змогу працювати з різними аспектами руху: якістю зусилля, формою, орієнтацією у просторі, зв'язністю тіла, динамікою потоку та часовими характеристиками. Рух у цьому контексті виступає не лише як форма експресії, а як засіб усвідомлення і трансформації внутрішніх станів, відновлення зв'язку між тілом, емоціями та мисленням.

Кожен тілесно-емоційний профіль описується у межах єдиної логіки, що дозволяє простежити послідовність переходу від діагностованих особливостей до конкретних напрямів розвитку. Спершу подається узагальнена характеристика профілю, яка відображає його провідні риси, тілесні й емоційні особливості, сильні сторони та потенційні уразливості. Далі формулюються основні корекційні та профілактичні задачі - ті напрями, у яких доцільно здійснювати психокорекційну роботу: відновлення почуття опори, активізація енергетичного потенціалу, розвиток контактності, зниження надмірного контролю, підвищення самоефективності тощо.

Окремий блок рекомендацій подається в контексті бодинамічного підходу, де визначаються его-функції, що потребують розвитку, та відповідні м'язові бази, через які можна впливати на формування тілесних відчуттів стабільності, кордонів, центрованості чи енергійності. Ці рекомендації мають корекційно-терапевтичний характер і можуть бути використані у роботі з індивідуальними чи груповими клієнтами.

Наступна частина рекомендацій ґрунтується на принципах танцювально-рухової терапії. Тут подається орієнтовна спрямованість рухових практик і тілесних вправ, які відповідають динаміці профілю та сприяють інтеграції тілесного досвіду. Через дослідження різних параметрів руху (зусилля, форми, простору, потоку, часу) відбувається розширення репертуару поведінкових і емоційних стратегій, формування гнучкої адаптивності та тілесної довіри.

Кожен профіль завершується описом практичних орієнтирів - рекомендацій щодо застосування системи вправ, розробленої у межах компонентів резильєнтності (емоційна саморегуляція, самоефективність, комунікативна гнучкість, адаптивне мислення, ресурсна рефлексія тощо). Це дозволяє інтегрувати напрацьований руховий матеріал у більш широкий контекст розвитку особистісної стійкості майбутніх педагогів.

Таким чином, структура рекомендацій забезпечує послідовність і логічну єдність між діагностичними результатами, компонентами резильєнтності та практичними інтервенціями. Вона дозволяє створювати індивідуалізовані програми тілесно-психологічного розвитку, спрямовані на гармонізацію внутрішніх процесів, підвищення емоційної стійкості та формування ресурсного стану особистості.

У Додатку... подано шість комплексів рекомендацій, розроблених відповідно до визначених профілів резильєнтності майбутніх педагогів: ізоляційно-захисного, виснажено-пасивного, активно-самостверджувального, стабільно-врівноваженого та динамічно-адаптивного (ресурсного).

### **4.3. Програма формування резильєнтності майбутніх педагогів засобами тілесно-орієнтованої та танцювально-рухової терапії.**

У цьому розділі представлено програму формування резильєнтності майбутніх педагогів, розроблену на основі узагальнення результатів дослідження та попередньо описаних компонентів і профілів.

1. Мета програми. Формування цілісної тілесно-емоційної та когнітивної стійкості майбутніх педагогів шляхом розвитку ключових компонентів резильєнтності - емоційної саморегуляції, самоспівчуття, самоефективності, соціальної включеності, комунікативної гнучкості, адаптивного мислення, ресурсної рефлексії та екзистенційної орієнтації - на основі тілесно-рухових, арт-терапевтичних і рефлексивних практик.

2. Завдання програми:

– Відновити контакт із тілом, розвинути навички усвідомлення тілесних сигналів та опори (Grounding, Centering).

- Розвинути здатність до емоційної саморегуляції, самоспівчуття та прийняття себе.

- Підвищити рівень самоефективності та суб'єктності через тілесно-дієві практики.

- Знизити рівень соціальної ізоляції, сформувати довіру, навички взаємопідтримки та комунікативної гнучкості.

- Розвинути адаптивність, толерантність до змін і здатність бачити ресурси у складних ситуаціях.

- Поглибити екзистенційну орієнтацію, усвідомлення сенсів, цінностей і внутрішніх ресурсів.

- Сформувати навички тілесної, емоційної й когнітивної інтеграції як бази професійної стійкості педагога.

### 3. Принципи програми.

Тілесна усвідомленість: відновлення чутливості, довіри до тіла.

Поступовість і безпека: рух від стабілізації до активізації.

Інтеграція трьох рівнів: тілесного, емоційного, когнітивного.

Перехід від контролю до гнучкості: навчання варіативності дій і рухів.

Соціальна включеність: формування досвіду підтримки й співналаштування.

Ресурсна рефлексія: усвідомлення змін і внутрішніх відкриттів після кожного заняття.

### 4. Логіка побудови програми.

Програма спирається на результати діагностики, згідно з якими найвразливішими сферами є: соціальна включеність, самоспівчуття, емоційна саморегуляція. Найбільш розвиненими є: самоефективність, ресурсна рефлексія, екзистенційна орієнтація.

Отже, логіка роботи: від стабілізації до гнучкості, відновлення енергії та довіри - розвиток дії - інтеграція сенсу.

### 5. Структура програми (12 занять, 90 хв) представлена в Додатку Щ

### 6. Методи і техніки.

- Бодинамічні вправи: Grounding, Centering, Boundaries, Energy Management.

- ТРТ-практики: робота з категоріями Effort-Shape-Space-Body-Flow-Time.
- Рефлексивні практики: малюнок після руху, коротке усвідомлення тілесних змін.
- Групові інтеракції: синхронні рухи, парні вправи, коло підтримки.

*Вправи з МАК «Тілесні тарганчики»*

У формувальному етапі програми розвитку резильєнтності також були використані вправи з авторської колодою метафоричних асоціативних карток «Тілесні тарганчики», яка створена на основі принципів тілесно-орієнтованої терапії, бодинамічного підходу та метафоричного методу і призначена для візуалізації тілесних стратегій адаптації, напруги та ресурсів. Образи антропоморфних «тарганчиків» у різних позах, з різним ступенем м'язового тону, руху та контакту з простором дозволяють м'яко вивести на усвідомлення ті тілесні патерни, які зазвичай залишаються імпліцитними.

Робота з МАК «Тілесні тарганчики» в програмі здійснювалася за узагальненим алгоритмом:

- вільний або спрямований вибір картки, яка відповідає актуальному стану чи ситуації;
- вербалізація асоціацій (що відчуває тарганчик, від чого він захищається, куди рухається, чого уникає);
- пошук тілесних відповідників образу (поза, дихання, відчуття в м'язах, загальний тонус);
- мікротілесні експерименти (зміна пози, дихання, напруги/розслаблення, «додавання опори» тощо);
- формулювання невеликих поведінкових кроків, які підтримують більш адаптивний стан;
- підсумкова рефлексія (що учасник усвідомив про власну резильєнтність, які нові стратегії готовий/готова спробувати).

Відповідно до виокремлених профілів резильєнтності були розроблені цільові вправи з використанням МАК (Додаток Ю). Для ізоляційно-захисного типу застосовувалися вправи на поступове «розморожування» та вихід із надмірної ізоляції («Нірка безпеки тарганчика», «Перший крок до людей»), які спрямовані на дослідження власних меж, переживання безпечного контакту та

пошук мікрошагів зближення з іншими. Для виснажено-пасивного типу використовувалися вправи, що допомагають усвідомити рівень енергетичного виснаження та знайти тілесні способи відновлення («Сплячий і пробуджений тарганчик», «Батарейка тарганчика», «Перший крок лапкою»).

Для стабільно-врівноваженого типу вправи були зосереджені на підтримці вже наявного балансу і розширенні гнучкості («Між контролем і грою», «Карта ресурсів тарганчика», «Тарганчик-опора для інших, але не замість себе»). Вони дозволяли учасникам чіткіше усвідомити власні ресурси резильєнтності, тенденцію до надмірного контролю та можливості інтеграції гри, творчості й відпочинку у повсякденний режим.

Для активно-самостверджувального типу були дібрані вправи, які допомагають пом'якшити жорсткі стратегії самоконтролю та надвідповідальності («Тарганчик знімає броню», «Дозвіл тарганчику відпочити», «Команда внутрішніх тарганчиків»). Через тілесно-метафоричні образи учасники вчилися розрізняти, де сила переходить у перенапруження, дозволяти собі паузу й відпочинок, а також розширювати внутрішній репертуар ролей (не лише «той, хто все тягне», а й «той, хто піклується про себе», «грає», «спостерігає»).

Для динамічно-адаптивного (ресурсного) типу акцент робився на закріпленні вже сформованих стратегій та їх усвідомленому відтворенні в стресових ситуаціях («Тарганчик у центрі бурі», «Щоденник тарганчика-резильєнта», «Мапа ритмів: напруга - дія - відпочинок - інтеграція»). Вправи допомагали учасникам побачити власні стійкі патерни подолання труднощів, відстежити здорові цикли навантаження і відпочинку та навчитися цілеспрямовано їх підтримувати.

Для контактано-допоміжного (залежно-довірливого) типу використовувалися вправи, спрямовані на укріплення автономності, особистих меж і здатності бути «поруч, а не замість» інших («Мій тарганчик на власних лапках», «Тарганчик для себе і для інших», «Особистий простір тарганчика»). Вони сприяли розвитку навичок самопідтримки, усвідомленню співвідношення турботи про себе й інших та тілесному відчуттю комфортної дистанції у взаємодії.

Таким чином, МАК «Тілесні тарганчики» у програмі розвитку резильєнтності виконували функцію проєктивного, тілесно-орієнтованого інструмента, що дозволяє поєднати когнітивне розуміння власних стратегій подолання з безпосереднім тілесним досвідом. Це забезпечувало не лише рефлексію індивідуального профілю резильєнтності, а й формування нових, більш гнучких і ресурсних способів реагування на стресові ситуації.

### **Висновки до четвертого розділу**

Розділ присвячено практичній реалізації моделі тілесно-психологічної резильєнтності, розробленої в межах цього дослідження. Представлений комплекс вправ і технік базується на інтеграції принципів бодинамічного аналізу та танцювально-рухової терапії (Effort-Shape-Space-Body-Flow) і спрямований на цілісне формування резильєнтності майбутніх педагогів як здатності до адаптації, відновлення й збереження внутрішньої цілісності в умовах професійного та життєвого стресу. Модель включає чотири взаємопов'язані рівні: внутрішній, зовнішній, динамічний та екзистенційний, що відображають тілесні й психологічні аспекти стійкості. Кожен рівень реалізується через сім компонентів резильєнтності: емоційну саморегуляцію, позитивний когнітивний стиль, самоефективність і суб'єктивність, самоспівчуття та внутрішню підтримку, соціальну включеність, комунікативну гнучкість, адаптивне мислення, ресурсну рефлексію та екзистенційну орієнтацію. Для кожного компоненту розроблено комплекс вправ, структурований за єдиною логікою: визначення розвивальних завдань, бодинамічні техніки (відновлення тілесних баз) і ТРТ-вправи (інтеграція руху, емоцій і сенсу). Така послідовність забезпечує перехід від стабілізації тіла до інтеграції досвіду ; від опори та дихання до усвідомлення власної активності, цінностей і сенсу. Запропонований підхід спрямований на забезпечення відновлення тілесної опори, дихальної врівноваженості, внутрішнього центру (емоційна саморегуляція, самоефективність); розвиток контактності, соціальної довіри, комунікативної адаптивності (соціальна включеність, комунікативна гнучкість); формування когнітивної гнучкості, рефлексії, усвідомлення ресурсів (адаптивне мислення, ресурсна рефлексія); формування внутрішньої гідності,

сенсу, духовної опори (екзистенційна орієнтація). Практична цінність комплексу полягає у його модульності: вправи можуть комбінуватися за метою (наприклад, стабілізація при тривозі, активізація при втраті мотивації), фазами заняття або рівнем підготовленості учасників. Система придатна для індивідуальної, групової чи навчальної роботи, може бути впроваджена як тренінг розвитку резильєнтності, цикл майстер-класів або як частина навчальних курсів з психології, арт-терапії чи емоційної компетентності. Застосування тілесно-рухових технік знижує рівень психоемоційного напруження, сприяє формуванню навичок саморегуляції, підтримує професійну зрілість і рефлексивність, розвиває емпатійність, комунікативну чутливість і здатність до самопідтримки. Запропоновані вправи не лише зміцнюють адаптаційні ресурси, але й сприяють становленню педагогічної ідентичності, здатності до усвідомленого саморозвитку й підтримання психоемоційної рівноваги в професійній діяльності.

Проведене теоретико-емпіричне узагальнення дозволило визначити шість основних тілесно-емоційних профілів резильєнтності майбутніх педагогів: ізоляційно-захисний, виснажено-пасивний, активно-самостверджувальний, стабільно-рівноважений, контактено-залежний та динамічно-адаптивний (ресурсний). Кожен із них відображає специфічну конфігурацію взаємодії тілесного, емоційного, когнітивного й поведінкового рівнів функціонування, що зумовлює відмінності у способах саморегуляції, взаємодії зі стресом і соціальною реальністю. Для кожного профілю визначено корекційно-профілактичні задачі, цільові его-функції, тілесну базу та рухові принципи Effort-Shape-Space-Body-Flow-Time, а також відповідні блоки з розробленої системи формування компонентів резильєнтності. Тілесно-психологічний розвиток резильєнтності має бути диференційованим, а його ефективність забезпечується поступовим переходом від стабілізації до гнучкості, від контролю до довіри, від зовнішньої підтримки до внутрішньої опори. Для ізоляційно-захисного профілю ключовим є формування безпечного контакту з тілом, зниження контролю, розвиток довіри й відкритості через емоційну саморегуляцію, самоспівчуття та поступове соціальне включення. Для виснажено-пасивного профілю - активізація енергії, повернення до відчуття

сили, центрованості й самоопори, розвиток самоефективності та ресурсної рефлексії. Для активно-самостверджувального профілю - зниження перенапруження, відновлення емоційної м'якості, навчання гнучкості у дії, розвиток співчуття та комунікативної пластичності. Для стабільно-врівноваженого профілю - підтримка вже наявного балансу через розширення креативності, тілесної виразності, соціальної включеності й екзистенційного осмислення. Для контактано-залежного профілю - укріплення автономності, розвиток внутрішньої опори, навичок самопідтримки й прийняття турботи без почуття провини. Для динамічно-адаптивного (ресурсного) профілю - підтримка оптимальної динамічної рівноваги між активністю і відпочинком, розвиток усвідомленого ритму самовідновлення, поглиблення сенсової присутності. Розроблена система рекомендацій може бути використана як основа для створення індивідуалізованих програм розвитку резильєнтності у процесі професійної підготовки педагогів, а також у практичній психологічній роботі з різними групами клієнтів.

Також нами була розроблена програма формування резильєнтності майбутніх педагогів, побудована на основі результатів діагностики, аналізу тілесно-емоційних профілів та системи вправ, спрямованих на розвиток основних компонентів резильєнтності. Програма ґрунтується на принципах тілесної усвідомленості, поступовості, інтеграції тілесного, емоційного і когнітивного рівнів, а також на переході від стабілізації до гнучкої адаптивності. Вона побудована за етапною логікою: від відновлення безпеки й тілесної опори через розвиток саморегуляції, самоефективності, комунікативної гнучкості до інтеграції сенсу, ресурсної рефлексії та екзистенційної орієнтації. Результатом реалізації програми очікується підвищення рівня тілесної усвідомленості, розвиток емоційної врівноваженості, покращення комунікативної гнучкості, зростання самоефективності й ресурсного ставлення до власного досвіду. Застосування програми у процесі професійної підготовки сприятиме формуванню стійкої, гнучкої та співчутливої особистості педагога, здатної до самопідтримки, творчої адаптації та збереження психологічного благополуччя у професійній діяльності.

## ВИСНОВКИ

1. Резильєнтність розглядається як інтегративна здатність особистості долати труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій і відновлювати внутрішню рівновагу, зберігаючи при цьому цілісність та спрямованість розвитку. Аналіз наукових джерел засвідчив багатовимірність цього феномену, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні й екзистенційні компоненти. Встановлено, що резильєнтність виступає ключовим чинником професійного становлення майбутніх педагогів, оскільки забезпечує їхню здатність підтримувати ефективність діяльності, зберігати мотивацію та психологічне благополуччя в умовах невизначеності та підвищеного емоційного навантаження. В умовах воєнного часу вона набуває особливого значення як ресурс подолання стресу, профілактики вигорання і збереження професійної ідентичності. Підтверджено, що розвиток резильєнтності можливий за умови поєднання внутрішніх ресурсів (саморегуляції, самоефективності, когнітивної гнучкості, самоспівчуття) та зовнішніх (підтримувального освітнього середовища, супервізійного супроводу, психоедукаційних програм).

2. У ході дослідження обґрунтовано потенціал тілесно-орієнтованих підходів, зокрема бодинаміки та танцювально-рухової терапії (ТРТ), у формуванні резильєнтності як цілісного психофізіологічного процесу. Показано, що ці напрями поєднують тілесний, емоційний, когнітивний і соціальний рівні саморегуляції, дозволяючи відновлювати гнучкість, енергетичну рівноваженість і здатність до адаптації. Бодинаміка, завдяки концепції еґо-функцій і м'язових патернів розвитку, забезпечує діагностику та корекцію тілесних фіксацій, що перешкоджають адаптації, тоді як ТРТ сприяє відновленню зв'язку між рухом, емоцією й сенсом, допомагає інтегрувати травматичний досвід і посилює внутрішню опору. Теоретичне узагальнення доводить, що саме тілесно-рухові методи є найбільш екологічним шляхом формування резильєнтності, оскільки працюють з неусвідомлюваними механізмами стресу та відновлюють цілісність психофізичного функціонування.

3. Було обґрунтовано авторську модель тілесно-психологічної резильєнтності як інтегрованої системи когнітивно-емоційних і тілесно-рухових

ресурсів, що функціонують на чотирьох рівнях - внутрішньому, зовнішньому, динамічному та екзистенційному. Модель описує взаємозв'язки між тілесними проявами, емоційними станами, когнітивними процесами та сенсовими орієнтирами особистості. На її основі створено програму комплексної діагностики, яка охоплює когнітивно-емоційний та тілесний виміри резильєнтності. До неї увійшли психометричні шкали (CD-RISC-10, SCS, FoC, BDI, SWLS, GSES, DERS, PTGI, Brief COPE тощо) та проективно-рухові методики (Blob Tree, Bodymap Bodynamic, LMA, «Тілесні тарганчики»). Поєднання вербальних і невербальних інструментів дало змогу отримати цілісну картину індивідуальних ресурсів, тілесних стратегій саморегуляції та потенціалу розвитку майбутніх педагогів.

4. Узагальнена оцінка резильєнтності виявила, що високий рівень мають 25 % студентів, низький - 15 %, а найчисельніша група (40 %) представлена амбівалентним профілем, у якому, найчастіше, поєднуються виражена самоефективність і когнітивна зрілість із емоційною нестабільністю та труднощами прийняття підтримки. Такі дані вказують на збереженість когнітивно-мотиваційних механізмів стійкості при потребі у подальшому розвитку емоційної саморегуляції, самоспівчуття та навичок довіри у міжособистісній взаємодії.

Дослідження тілесного виміру резильєнтності також засвідчують середній рівень інтеграції тілесних і психічних процесів, що свідчить про часткову сформованість тілесно-регуляційних ресурсів майбутніх педагогів. За методикою «Рівень усвідомлення власного тіла» (О.Курінний) більшість респондентів (80 %) мають середній або високий рівень тілесної усвідомленості, однак у 20 % виявлено ознаки відчуження від тілесного досвіду, дисоціації чи хронічного напруження. За результатами методики «Карта тіла Bodynamic» визначено, що найбільш вразливим плечовий пояс і шия (30 % низьких показників), де фіксується гіпертонус і тенденція до надмірного контролю. У значної частини респондентів виявляється обмеження дихання під час стресових чи напружених ситуацій.

Руховий аналіз за методом Лабана засвідчив переважання середнього рівня тілесно-рухової організації (40 %), який відповідає адаптивному типу,

поєднуючи контроль і базову гнучкість. Водночас близько третини респондентів демонструють згорнутість, втому та обмеженість дихання та руху, не бажання проявлятися в русі. Дані проективної методики «Тілесні тарганчики» підтверджують наявність позитивного потенціалу до змін: попри те, що 70 % актуальних станів відображають напруження чи втрату опори, у 85 % бажані пози асоціюються з відкритістю, вертикальністю й контактністю.

Якісно-типологічний аналіз дозволив визначити шість тілесно-емоційних профілів резильєнтності: ізоляційно-захисний, виснажено-пасивний, контактнo-залежний, стабільно-врівноважений, активно-самостверджувальний, динамічно-адаптивний. У структурі вибірки нересурсні профілі становлять 45 %, що вказує на значну поширеність тілесно-емоційної напруги, енергетичного виснаження та тенденцій до замкненості. Ще 10 % мають проміжні характеристики, а 45 % - ресурсні типи, які відзначаються вертикальністю, гармонійним диханням і цілісною координацією рухів. Загальна динаміка демонструє рух від оборонності до відкритості, від утримання енергії до її вільної циркуляції, що засвідчує природну здатність до відновлення за умов цілеспрямованої тілесно-психологічної підтримки. Отримані результати підтверджують доцільність індивідуалізованих програм розвитку резильєнтності, спрямованих на посилення тілесної інтегрованості, формування внутрішньої опори та розширення емоційної гнучкості майбутніх педагогів.

5. У межах дослідження створено систему тілесно-орієнтованих і танцювально-рухових вправ за компонентами резильєнтності, диференційовану відповідно до тілесно-емоційних профілів. Комплекс поєднує техніки бодинаміки (робота з его-функціями, тілесною опорою, центруванням, енергетичним балансом) і танцювально-рухової терапії (категорії Effort-Shape-Space-Body-Flow-Time), спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, самоефективності, самоспівчуття, соціальної включеності, комунікативної гнучкості, адаптивного мислення, ресурсної рефлексії та екзистенційної орієнтації. Розроблено програму формування резильєнтності з 12 занять, що реалізує принципи тілесної усвідомленості, поетапності та інтеграції. Її впровадження сприяє зниженню психоемоційного напруження, відновленню тілесної опори, розвитку саморегуляції, комунікативної чутливості, внутрішньої

гідності та сенсової зрілості. Програма може бути використана у професійній підготовці педагогів, у тренінгах емоційної компетентності та практичній психологічній роботі як ефективний інструмент розвитку цілісної, стійкої й гнучкої особистості фахівця.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамян Н. Д. Поняття, природа походження та складові компоненти резильєнтності. *Європейський психологічний часопис*. 2024. Вип. 1. С. 7-12. DOI: 10.36919/EUPSJO.1.2024.7-12
2. Актуальні проблеми освітньої галузі України : матеріали Регіональної науково-практичної конференції молодих учених (14 лютого 2023 р., м. Херсон) / за ред. В. В. Кузьменка, О. В. Кохановської. Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2023. 195 с.
3. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання “Brief COPE-26”: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 191-227.
4. Арцимеєва Д., Терентьєва Г., Зав’ялова Т., Паньків Н. Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психічного здоров’я : посіб. / за заг. ред. Л. Залюбовської. Київ : ГО «Глобал», 2022. 60 с.
5. Асонов Д. О. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості студентів у стресових умовах : кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 260 с.
6. Афузова Г. В., Кротенко В. І., Найдьонова Г. О. Тренінг як засіб розвитку резильєнтності майбутніх фахівців у галузі спеціальної та інклюзивної освіти. *Корекційна педагогіка*. 2024. Вип. 46. С. 5-11. DOI: <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series19.2024.46.01>
7. Ачкан В. М. Психолого-педагогічні умови формування резильєнтності студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2019. 250 с.
8. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2 (12). С. 27-36. ISSN 2520-6265.
9. Безпечний простір : програма формування стійкості до стресу : навч.-метод. посіб. 3-тє вид., допов. Київ : [б. в.], 2021. 152 с.

10. Березяк К. М., Лісецький Р. Б. Психологічні особливості резильєнтності військовослужбовців. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 1(3). С. 59-66. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-1-9>
11. Бєседа В. Можливості бодинаміки Лізбет Марчер в діагностиці та корекції фізичного розвитку дітей із порушеннями психомоторики. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 41, т. 1. С. 181-187. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/41-1-28>
12. Білаєва О. М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків, 2021. 230 с.
13. Богданов С. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.
14. Богяну К. О. Психологічні засади розвитку емоційної компетентності майбутніх учителів початкових класів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2021. 278 с.
15. Бровченко А. К., Хижняк М. В. Фактори розвитку резилієнтності у дітей з порушеннями психофізичного розвитку, що постраждали внаслідок воєнних дій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34, № 1. С. 98-104. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/16>
16. Васютинський В. О., Горностай П. П., Губеладзе І. Г., Найдьонова Л. А., Слюсаревський М. М., Чуніхіна С. Л. Термінологічний словник російсько-української війни / за ред. М. М. Слюсаревського ; упоряд. С. Л. Чуніхіна. Київ : Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 20 с.
17. Великжаніна Д. Особливості професійного становлення майбутніх соціальних педагогів в умовах воєнного часу. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 62, т. 1. С. 281-289. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/62-1-42>

18. Вознесенська О. Л. Візуально-нарративні засоби медіаторчості: блогерство як вид медіа-арттерапії. *Простір арт-терапії* : зб. наук. пр. Київ : ДВНЗ «УМО» НАПН України ; ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2021. Вип. 1 (29). С. 3-18. ISSN 2310-3159.
19. Вознесенська О., Робело-Тимченко Н., Спейзер В. М., Спейзер Ф., Старовойтов А. Арттерапія в роботі з колективною травмою. *Простір арт-терапії: збірник наукових праць*. 2023. Вип. 1 (33). С. 4-25.
20. Вознесенська Т. Мова арт-терапії. Навчально-методичний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 192 с.
21. Гальченко В. М. Психологія розвитку основ професійної культури майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ, 2024. 344 с.
22. Гладіліна О. О. Танцювально-рухова терапія як засіб збереження та зміцнення здоров'я. Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика: збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітнім Дням цивільної оборони та охорони праці, (Полтава, 23-24 квітня 2020 р.) /упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. С. 378-379.
23. Гомонюк О. Психолого-педагогічні аспекти підготовки майбутніх педагогів у фахових коледжах передвищої освіти в умовах воєнного стану. *Молодь і ринок*. 2025. № 3(235). С. 24-30. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.326083>
24. Горбунова В., Палій В., Розяєв М., Климчук В. Концепція школи, чутливої до психічного здоров'я : зміст та впровадження. Київ, 2022. 44 с.
25. Городиська В. В. Упровадження арт-терапії як інноваційної технології у дошкільних закладах освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 69, Т. 1. С. 56-61. DOI: 10.32840/1992-5786.2020.69-1.10.
26. Готич В. О. Посттравматичне зростання як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни : дис. ... д-ра філософії :

- 053 Психологія. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2024. 287 с.
27. Григус І. М., Нагорна О. Б. Метод танцювально-рухової терапії дітей, які потребують паліативної допомоги. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 14. С. 26-37. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.3> .
28. Грішин Е. О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2024. 245 с.
29. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
30. Діти і війна: методичний посібник для тренерів. Київ : Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2022. 96 с.
31. Дядуш Є. Модель плекання резилієнтності у когнітивно-поведінковій терапії. *Збірник наукових праць VI Всеукраїнських психологічних читань пам'яті С. Д. Максименка (21 квітня 2023 р.)*. Київ, 2023. С. 45-49.
32. Завгородня О.В., Макіна Л.Б., Сущинська Т.С. Психологічний супровід емоційного розвитку дитини за допомогою творчих експресивних практик. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості : колективна монографія / відпов. ред. Н.І.Тавровецька. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019, С. 308 - 317.
33. Завгородня О.В., Сущинська Т.С. Творчі експресивні практики як інструмент підтримки психологічного благополуччя дитини. III Internathional scientific conference “Modernization of the educational system: world trends and national peculiarities”: Conference proceedings, February 21th, 2020. Kaunas: Izdevnieciba “Baltija Publishing”, P. 12-16
34. Засекуна Л., Бурцан В. Спільна резильєнтність у спільній травматичній реальності практичних психологів: досвід України та найкращі практики Європейського Союзу. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 42. С. 55-67. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-zas>

35. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / Н. А. Агаєв та ін. Київ : НДЦ гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2016. 234 с.
36. Збірник наукових праць VI Всеукраїнських психологічних читань пам'яті С. Д. Максименка (21 квітня 2023 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.
37. Зливков В. Л. Розвиток резилієнтності особистості в умовах суспільних трансформацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 240 с.
38. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості резилентності лікарів-стоматологів. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1. С. 113-125.
39. Зубовський Д. С. Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». *Психологічний журнал*. 2018. № 7 (17). С. 121-135.
40. Іванцанич В. В. Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені І. А. Зязюна НАПН України, 2021. 226 с.
41. Іванюк Г. І. Психологічні особливості адаптації студентів у період воєнного стану. *Проблеми сучасної психології*. 2022. Вип. 9. С. 102-110. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2022-9-102-110>
42. Іванюк Г. І. Психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників у сучасному освітньому середовищі. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 38. С. 126-135. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-38.126-135>
43. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. ISBN 978-617-7745-09-8.
44. Кириленко Т. С. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах воєнного стану. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 42. С. 90-106. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-kyrylenko>
45. Кириченко В. І., Єжова О. О., Нечерда В. Б., Тарасова Т. В., Хомич О. Л. Формування просоціальної поведінки учнів в умовах превентивного

- виховного середовища загальноосвітнього навчального закладу : монографія. Тернопіль : ТзОВ «Терно-граф», 2016. 244 с.
46. Кишеньковий посібник психологічної самодопомоги : практичний посібник / Благодійна організація Благодійний фонд «РОКАДА». Львів : ПП «Видавництво “Бона”», 2023. 140 с. ISBN 978-617-8097-61-5.
47. Кміть О. Модель формування професійного мислення майбутніх педагогів. *Theory and Practice of Vocational Training / Теорія та практика підготовки фахівців*. 2024. Т. 24, № 1-2. С. 48-54. DOI: 10.58407/NI.24.1-2.4
48. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 45 с.
49. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. ISBN 978-617-7745-63-0.
50. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. ISBN 978-617-7745-24-1.
51. Курінний О. І. Опитувальник «Рівень усвідомлення власного тіла» : наук.-метод. видання. Київ : Видавництво психологічної літератури «Психобук (Psychobook)», 2025. 21 с.
52. Лабіринти психотерапії : монографія / за ред. О. Ф. Вознесенської. Київ : Талком, 2020. 340 с.
53. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 87-103. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz>
54. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Т. 3, вип. 14. Вінниця : ФОП Рогальська І. О. С. 26-64.
55. Лящ О. П., Хуртенко О. В., Марчук С. В. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 4(74). С. 79-86. DOI: 10.33099/2617-6858-23-74-4-79-86

56. Магур Л. М., Харенко С. Г., Авраменко С. М., Євтушенко І. В. Танцювально-психологічний тренінг. Київ: Марич, 2009. 48 с. (Серія «Психологічний інструментарій»). ISBN 978-966-8479-31-1
57. Мазай Л. Ю. Психологічні особливості ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів : дис. ... доктора філософії : 053 Психологія / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2024. 330 с.
58. Марциновська Т. Є. Психологічні особливості резильєнтності особистості в умовах суспільних трансформацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 210 с.
59. Мерзлякова О. Л. Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії : аналітичний огляд. *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень*. 2023. Вип. 17. С. 110-124. ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. URL: <https://www.researchgate.net/publication/377397061>
60. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень*. 2023. Вип. 18. С. 97-121. ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського.
61. Методичні рекомендації щодо профілактики суїцидальної поведінки серед здобувачів освіти під час війни. Слов'янськ : Комунальний заклад «Донецький обласний навчально-методичний центр психологічної служби системи освіти», 2022. 22 с.
62. Мілютіна К., Бибка А. Танцювально-рухова терапія як психологічна підтримка жінок під час воєнного стану. *Психологічні перспективи*. 2025. Вип. 45. С. 107-118. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-mil> .
63. Міщенко М. С. Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. *Modern engineering and innovative technologies*. 2023. Вип. 28, ч. 2. С. 7-13. DOI: 10.30890/2567-5273.2023-28-02-002
64. Монке О. Казкотерапія і бодинаміка у підтримці дітей з підвищеною тривожністю. *Preschool Education: Global Trends*. 2023. Vol. 3. С. 7-29. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-703X-2023-3-7-29>

65. Морозова О. Види фізичного контакту у процесі розвитку дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2019. № 12 (79). С. 45-50.
66. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 67-76. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13>
67. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28-32. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>
68. Музичко Л. Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 44-46. DOI: [10.32782/psy-2024-3-7](https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-7)
69. наГАЙДайки з мови психічного здоров'я для медіа і не лише : посіб. Київ, 2021. 32 с.
70. Назарук В. Л., Дністрянська М. В. Танцювально-рухова терапія як засіб фізичної терапії. *Медсестринство*. 2023. № 1. С. 27-31. DOI: [10.11603/2411-1597.2023.1.13879](https://doi.org/10.11603/2411-1597.2023.1.13879).
71. Найчук В. В., Скрипкіна О. М. Терапія м'якою іграшкою як засіб формування резильєнтності у дітей під час воєнного стану. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2(4). С. 133-137. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-22>
72. Напрєєнкова Т. О., Прокоф'єва О. О. Роль тілесної терапії в самоактуалізації майбутнього педагога. *Наука і освіта*. 2014. № 6. С. 90-93.
73. Нікітіна О. П., Приходько А. М., Хомуленко Б. В. Діагностика резильєнтності здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса. *Габітус*. 2024. Вип. 62. С. 117-120. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.20>
74. Огоренко В. В., Ніколенко А. Є., Шустерман Т. Й., Кокашинський В. О. Ресурсоорієнтована модель стресоподолання в здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Медичні перспективи*. 2023. Т. 28, № 3. С. 94-109. DOI: <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2023.3.289204>

75. Огоренко В. В., Шустерман Т. Й., Ніколенко А. Є., Кокашинський В. О., Кокашинська Г. В. Дослідження рівня особистісної резилієнтності здобувачів вищої освіти різних галузей знань під час воєнного стану в Україні. *Український вісник психоневрології*. 2025. Т. 33, № 1 (122). С. 54-57. DOI: <https://doi.org/10.36927/2079-0325-V33-is1-2025-8>
76. Огоренко В., Ніколенко А., Шустерман Т., Кокашинський В., Аллфрід Р. Рівні резильєнтності іноземних студентів-медиків під час війни в Україні. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 4. С. 1-2. DOI: 10.26766/pmgrp.v9i4.551
77. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Адаптація українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта*. 2024. № 2. С. 64-72.
78. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проектна діяльність : науково-методичний збірник / за заг. ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці : Букрек, 2022. 140 с. ISBN 978-966-997-111-1.
79. Охріменко З. В., Морін О. Л., Шевенко А. М., Михайліченко М. В. Професійне і кар'єрне становлення здобувачів освіти в умовах воєнного стану і повоєнного відновлення країни: виклики, досвід, перспективи. *Вісник НАПН України*. 2024. Т. 6, № 2. С. 1-15. DOI: [10.37472/v.naes.2024.6207](https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6207)
80. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28). С. 623-633. DOI: [10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-623-633](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-623-633)
81. Павлишин Н. Б., Кузава І. Б. Стресостійкість в умовах воєнного стану як компонент професійної компетентності майбутніх спеціальних педагогів. *Інклюзія і суспільство*. 2024. Вип. 2(7). С. 43-48. DOI: [10.32782/2787-5137-2024-2-6](https://doi.org/10.32782/2787-5137-2024-2-6)
82. Панок В. Г., Лунченко Н. В., Богданов С. О., Залеська О. В., Гніда Т. Б., Соловійова В. В. Безпечний простір: програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.-метод. посіб. 3-тє вид., доповн. і випр. Київ : Університетське вид-во «ПУЛЬСАРИ», 2021. 360 с. ISBN 978-617-615-109-8.

83. Пирожок Г. Ю. Значущість soft skills для формування особистості здобувача передвищої освіти в умовах військового стану. *Педагогічні науки*. 2022. Вип. 100. С. 28-33. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2022-100-4>
84. Підлипська А. М., Цветкова Л. Ю. Опрацювання культурних травм у танцювальних практиках: історичний контекст. *Dance Studies*. 2023. № 2. С. 106-115. Видавець: Київський національний університет культури і мистецтв. DOI: <https://doi.org/10.31866/2616-7646.6.2.2023.295167>
85. Підчасов Є. В., Чепелева Н. І. Стресові стани дитини під час війни. *Особистість. Суспільство. Війна*. Харків, 2022. С. 93-95.
86. Посібник самодопомоги : практичний посібник для українців / International Medical Corps. Київ, 2022. 40 с.
87. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. / О. С. Чабан та ін. ; за заг. ред. О. С. Чабана, О. О. Хаустової. 2-ге вид., випр. і допов. Київ : Видавничий дім «Медкнига», 2019. 112 с.
88. Програма розвитку психосоціальної підтримки та формування резилієнтності дітей та молоді в Україні : метод. посіб. Київ : [б. в.], 2020. 104 с.
89. Прокопенко А. О. Теоретико-методологічні засади педагогічної концепції едукції майбутніх учителів в умовах діджиталізації освіти : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава, 2023. 45 с.
90. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : метод. посіб. / упоряд. : Д. Д. Романовська, О. В. Ілашук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
91. Психологічні особливості молодшого шкільного віку : навч. посіб. Київ : [б. в.], 2018. 180 с. ISSN 1813-3405.
92. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід резилієнс : посіб. з проведення тренінгу / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко. Київ : НаУКМА, 2017. 216 с.

93. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу : навч.-метод. посіб. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. Київ, 2023. 149 с.
94. Пташко Т. Г. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: соціально-психологічний контекст. *Інсайд: психологічні виміри суспільства*. 2024. Вип. 12. С. 45-60. DOI: [10.32999/2663-970X/2024-12-4](https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-4)
95. Рахманіна І. О. Психологічні умови розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2016. 250 с.
96. Романишина О. Я. Теоретичні і методичні основи формування професійної ідентичності майбутніх учителів засобами інформаційних технологій : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2016. 482 с.
97. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33, № 2. С. 73-78. DOI: [10.32838/2709-3093/2022.2/12](https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/12)
98. Сак Л. В., Федотова З. В. Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2023. № 21. С. 38-45.
99. Сахнюк Р. В. Психометричні властивості української версії Фрайбурзького опитувальника майндфулнес на вибірці повнолітнього населення : магістерська робота / наук. кер. О. М. Сенік. Український католицький університет. Львів, 2021. 81 с.
100. Сірак-Кондратьєва О. М. Психологічні особливості розвитку резильєнтності особистості бізнесмена. *Вісник післядипломної освіти*. 2024. Вип. 28 (57). Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». С. 82-97. DOI: [10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-82-97](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-82-97)

101. Сіренко А. Управління стресом в умовах війни : практичний посібник. Київ : Центр психічного здоров'я і психосоціального супроводу НаУКМА, 2022. 72 с.
102. Смолюк А. І. Професійний саморозвиток майбутніх учителів початкової школи в освітньому середовищі педагогічного коледжу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки ; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2017. 245 с.
103. Стельмащук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Львівський національний університет імені Івана Франка. Київ, 2019. 20 с.
104. Султанова И. В. Формирование эмоциональной устойчивости у студентов на начальном этапе обучения : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Республиканское высшее учебное заведение «Крымский гуманитарный университет». Ялта, 2013. 266 с.
105. Сущинська Т. С. Використання елементів танцювально-рухової терапії в роботі з дітьми з особливими потребами. VI Міжнародна науково-практична конференція «Сучасна післядипломна освіта: традиції та інновації» та II Всеукраїнська науково-практична конференція «Модернізація змісту освіти і науки в Україні: неформальна освіта для дорослих», 2016. С.
106. Сущинська Т. С. Особливості психологічної підтримки образу "Я" дитини засобами танцювально-ігрової діяльності. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. К.: Видавництво "Фенікс", 2013. Т.ХІІ. Психологія творчості. Випуск 18. 221-228
107. Сущинська Т. С. Розвиток виразних рухів дітей старшого дошкільного віку. Психологія в Україні та за кордоном. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 8-9 листопада 2013 року). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2013. С.58-63.
108. Сущинська Т. С. Танцювально-ігрова діяльність дитини старшого дошкільного віку як чинник формування образу «Я»: монографія / за ред. О. В. Завгородньої. Київ : ВД «Освіта України», 2018. 327 с.

109. Сущинська Т. С. Танцювально-ігрова діяльність дитини старшого дошкільного віку як чинник формування образу "Я" : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. 26 с.
110. Сущинська Т. С. Танцювально-ігрова діяльність як засіб сприяння гармонійному розвитку особистості. Педагогічні та психологічні науки в умовах сучасних трансформаційних процесів. Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м.Львів, Україна, 12-13 квітня 2013 року). Львів : ГО "Львівська педагогічна спільнота", 2013. С.6-19.
111. Сущинська Т. С. Танцювально-ігрова програма психологічної підтримки формування конструктивного образу "Я" дитини: оцінка ефективності. Молодий вчений : [наук. журнал] / за ред. кол. О. Скрипченко, А. Юдашкіна, Н. Ковальчук. Вид-во : ТОВ «Видавничий дім «Гельветика», 2015. №2 (17). С. 227-231.
112. Сущинська Т.С. Танцювально-ігрова діяльність дитини старшого дошкільного віку як чинник формування образу "Я". Теорія і практика дошкільної освіти в сучасних експериментальних дослідженнях : монографія. Л. І. Зайцева, Л. І. Казанцева, Н. В. Гавриш та ін.; за ред. І. Г. Улюкаєвої. Х. : Діса плюс, 2015, С. 229 - 244.
113. Сущинська Т.С. Танцювально-ігрова діяльність дитини старшого дошкільного віку як чинник формування образу "Я" : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 324 с.
114. Сущинська Т.С. Танцювально-ігрова діяльність як інноваційний метод фасилітації формування образу «я» дитини. Project approach and educational innovations in the context of integration into the European education area: the collection of materials of the international scientific and practical conference (March 21, 2018, Lodz) [Electronic resource]. Poland: Lodz, 2018. С. 294 - 297
115. Тітова О. А. Результати констатувального етапу експериментальної роботи «Теоретичні і методичні основи розвитку професійної компетентності педагогічних працівників фахових коледжів в умовах пандемії, воєнного та

- повоєнного часу». *Вісник НАПН України*. 2024. Т. 6, № 1. С. 1-12. DOI: [10.37472/v.naes.2024.6118](https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6118)
116. Токарева Н. М. Теоретичні засади розвитку резильєнтності вчителів в умовах післявоєнної відбудови системи освіти. *Insight: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 90-106. DOI: [10.32999/2663-970X/2023-10-6](https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-6)
117. Управління стресом та самодопомога для медпрацівників : посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників / Т. Сіренко, О. Кухарук, О. Фроленкова. Київ, 2023. 69с..
118. Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Мотиваційні фактори психічних станів студентів у різних умовах навчальної діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2015. Вип. 50. С. 278-292.
119. Хлівна О., Магдисюк Л. Психологія тілесності : навчально-методичний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 192 с.
120. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвип. С. 128-136. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17>
121. Черевко Т. С. Танцювально-ігрова діяльність в контексті формування конструктивного образу „Я” дошкільників. Збірник наукових праць Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогіка. 2011. № 6. С. 344-351.
122. Черевко Т. С. Танцювально-ігрова діяльність як засіб збереження психічного здоров'я дітей. Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління : матеріали Міжвузівських психолого-педагогічних Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23-24квітня 2012 р). Бердянськ : БДПУ, 2012/ 127 с.
123. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 - загальна психологія, історія психології. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 377 с.

124. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
125. Шевенко А. М. Методичне забезпечення відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю / Метод. реком.К., 2016.157 с.
126. Шевцова Г. Г. Молодший шкільний вік як предмет психолого-педагогічних досліджень: традиції та інновації. *Педагогічні науки : зб. наук. праць. Херсон* : ХДУ, 2015. Вип. LXVIII. С. 134-138.
127. Шевченко О. Т. Психологічні особливості розвитку резильєнтності майбутніх медичних сестер у роботі з важкими соматичними хворими : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені І. А. Зязюна НАПН України, 2020. 226 с.
128. Шкабаріна М. А., Зданевич Л. В., Пісоцька Л. С., Савченко М. С. Резильєнтність вихователів ЗДО під час війни: теоретико-емпіричний аналіз. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2025. № 3(33). С. 972-982. DOI: 10.52058/2786-6300-2025-3(33)-972-982.
129. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2 (80). С. 66-74. DOI: [10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236](https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236)
130. Шпілева Н. В., Шлапак І. Н., Орлова І. В. [та ін.]. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2 (80). С. 68-74.
131. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66-89. DOI: [10.32999/2663-970X/2023-10-4](https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4)
132. Ямчук Т. Ю. Психологічні чинники розвитку професійної самоідентичності майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. 173 с.

133. Andrejeva J., Mockiene A., Strazdauskaite D., Pociene M., Sniepiene G., Malysko E., Istomina N., Hendrixson V. Effects of dance and movement therapy on physical ability, flexibility and psychological state for individuals under constant stress. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. Vol. 27, No. 1. P. 4-13. DOI: 10.15561/26649837.2023.0101
134. American Dance Therapy Association. What is Dance/Movement Therapy? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy> (дата звернения: 04.11.2024).
135. Arabzadeh Z., Aghdasi A. N., Rostami H., Ahangar A. Comparing the effectiveness of music therapy, dance movement, and art therapy on the mistrust/mistreatment schema in women with symptoms of depression aged 20-30. *Applied Family Therapy Journal*. 2024. Vol. 5, № 1. P. 219-228. DOI: 10.61838/kman.aftj.5.1.24
136. Aslan S., Öztürk G., Demirtas A. S. Investigating the relationship between psychological resilience level and enjoyment of physical education class in high school students. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology (IJEMST)*. 2020. Vol. 8, No. 3. P. 193-200. DOI: [10.46328/ijemst.v8i3.905](https://doi.org/10.46328/ijemst.v8i3.905)
137. Auliya E. P., Yudiarso A. Application of dance movement therapy to stress levels: a meta-analysis study. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. 2022. Vol. 11, № 1. P. 135-145. DOI: [10.30872/psikostudia](https://doi.org/10.30872/psikostudia)
138. Bagdžiūnienė D., Žukauskaitė I., Bulotaitė L., Sargautytė R. Study and personal resources of university students' academic resilience and the relationship with positive psychological outcomes. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Art. 1517359. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517359>
139. Baizhumanova B., Berdibayeva S., Arzymbetova S., Garber A., Duanayeva S., Kulzhabayeva L. Role of stress and resilience in the psychological health of students studying abroad. *The Open Psychology Journal*. 2024. Vol. 17. e18743501309040. DOI: <https://doi.org/10.2174/0118743501309040240430064925>
140. Bartenieff I., Lewis D. *Body movement: coping with the environment*. New York: Gordon & Breach, 1980. 304 p.

141. Bernhardt M. The Bodymap - A Precise Diagnostic Tool for Psychotherapy. Bodynamic International, 2017. URL: <https://www.bodynamic.com/blog/the-bodymap-a-precise-diagnostic-tool-for-psychotherapy/> (дата звернення: 05.12.2025).
142. Biondo J., Gerber N. “No tears or brain words”: A case report on single-session dance/movement therapy for individuals with schizophrenia. Case Report. Thomas Jefferson University; Florida State University. Posted Nov. 15, 2024. DOI: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5261372/v1>
143. Biondo J., Gerber N. “No tears or brain words”: a case report on single-session dance/movement therapy for individuals with schizophrenia : case report, препринт. 2024. DOI 10.21203/rs.3.rs-5261372/v1.
144. Bodynamic Beyond Borders - Ukraine Veterans Project [Електронний ресурс]. Bodynamic International. URL: <https://www.bodynamic.com/projects/ukraine-veterans/> (дата звернення: 26.10.2025).
145. Bodynamic International. URL: <https://www.bodynamic.com/about/> (дата звернення: 01.10.2025).
146. Chen Ying. Investigating the role of dance therapy in mental health treatment of students in Hebei North University. *International Journal of Advanced Research*. 2025. Vol. 13, Issue 4. P. 144-164. DOI: <http://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/20710>
147. Damayanti Y. P., Pangestu A. Dance and movement therapy in contemporary counseling. *Preprint*. October 2021. DOI: <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.32289.53608>
148. Deng J., Tao Y., Zeng H., Zhao R. The effect of psychological resilience on academic burnout among college students. *Proceedings of the 5th International Conference on Education Innovation and Philosophical Inquiries*. 2024. P. 175-182. DOI: <https://doi.org/10.54254/2753-7048/58/20241738>
149. European Association Dance Movement Therapy. What is Dance Movement Therapy (DMT)? [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://eadmt.com/what-is-dance-movement-therapy-dmt> (дата звернення: 05.09.2024)

150. Franziska Boas Collection: finding aid. Music Division, Library of Congress. Washington, D.C., 2006. Revised 2010. URL: <https://lccn.loc.gov/2003682044>
151. Gedvilaitė-Kordušienė M. The role of creativity in interpersonal communication in dance and movement therapy: narratives of practitioners. *Creativity Studies*. 2022. Vol. 15, № 2. P. 467-479. DOI: 10.3846/cs.2022.16718.
152. Gilbert P., McEwan K., Matos M., Ravis A. Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2011. Vol. 84. P. 239-255.
153. Goodill S. W., Dieterich-Hartwell R. Facilitating Patients' Perceptions of Change in Dance/Movement Therapy: A Qualitative Analysis. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. 2009. Vol. 4, Issue 2. P. 81-95. DOI: <https://doi.org/10.1080/17432970902857206>
154. Guan X. The Role of Dance Movement Therapy in Mental Health. *Proceedings of the International Conference on Social Psychology and Humanity Studies*. 2023. C. 129-136. DOI: 10.54254/2753-7048/10/20230133.
155. Gubaryeva O., Herasymchuk T., Voronova Y., Yarmak T. Methods for developing psychological resilience in engineering students under stressful conditions. *Revista Eduweb*. 2024. Vol. 18, No. 4. P. 205-218. DOI: <https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2024.18.04.14>
156. Hassanein E. S. A. Sports atmosphere and psychological resilience in sports practitioners: a comparative study. *International Journal of Recent Advances in Multidisciplinary Research*. 2024. Vol. 11, No. 12. P. 9581-9587. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13783838>
157. Hobfoll S. E., Dunahoo C. L., Monnier J. Preliminary test manual: Strategic approach to coping (SACS). Kent, OH : Applied Psychology Center, Kent State University, 1994. 5 p.
158. Homann K. B. Dynamic equilibrium: Engaging and supporting neurophysiological intelligence through dance/movement therapy. Preprint. May 2025. URL: <https://www.researchgate.net/publication/391595860>
159. Hong Y.-H., Chen C.-J., Shen S.-F., Fang S.-C., Lin M.-L., Huang S.-M. Effects of dance movement therapy on compassionate flow in nursing students: An

- experimental study. *Heliyon*. 2024. Vol. 10. Article e40811. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e40811>
160. Kadioglu B. G., Kadioglu F. Dance movement therapy as a tool for healing: an overview from the history of medicine perspective. In: [Chapter in collective volume; дані про видання не вдалося визначити]. November 2021. URL: <https://www.researchgate.net/publication/356287211>
161. Kakembo A. A. Exploring Dance Movement Therapy in Rehabilitation Settings. *Research Invention Journal of Research in Education*. 2024. Vol. 4, No. 1. P. 6-10. DOI: <https://doi.org/10.59298/RIJRE/2024/41610>
162. Kashyap T., Arora K., Doshi A., Harlalka K. Chakra awareness through dance movement therapy. *Creative Arts in Education and Therapy - Eastern and Western Perspectives*. 2023. Vol. 9, № 2. P. 180-194. DOI: <https://doi.org/10.15212/CAET/2023/9/18>
163. Kaul S. Dance, movement, and emotional healing: a review of the psychological benefits of dance interventions. *Journal of Neuro Psychiatry Reports*. 2024. Vol. 2, № 1. P. 1-4. DOI: [doi.org/10.47363/JNPR/2024\(2\)110](https://doi.org/10.47363/JNPR/2024(2)110)
164. Koch S., Riege R. F., Tisborn K., Biondo J., Martin L., Beelmann A. Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: a meta-analysis update. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article 1806. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
165. Kokashynskiy V., Shusterman T., Nikolenko A., Ogorenko V. The impact of coping strategies on the resilience of students in wartime. *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology*. 2023. Vol. 11, No. 3. P. 1-15. DOI: <https://doi.org/10.32919/uesit.2023.3.01>
166. Kuhfub M., Maldei T., Hetmanek A., Baumann N. Somatic experiencing - effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12. Article 1929023. DOI: [10.1080/20008198.2021.1929023](https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1929023)
167. Kurniadi B. A., Valentina A. Visual Communication for Dance Movement Therapy Campaign. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*. 2023. Vol. 1, № 1 (Feb.). C. 1180-1188. DOI: [10.24912/ijassh.v1i1.25735](https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i1.25735).

168. Levy F. J. Creating Dances to Transform Inner States. *American Journal of Dance Therapy*. 2005. Vol. 27, Issue 1. P. 5-15. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10465-005-0898-4>
169. Levy F. J. *Dance Movement Therapy. A Healing Art*. Reston, VA : American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1988. 240 p.
170. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 2000. Vol. 71, № 3. P. 543-562.
171. Mackenzie E. Body and mind are one: Liljan Espenak's Psychomotor Therapy. A conversation in Melbourne with Nana Koch. *DTAA Journal, Moving On*. 2020. Vol. 17, № 1-2. P. 51-59.
172. Marques K. A. P., Bahia G. M. C., Duarte J. S., Pinto D. S., Martins Filho A. J., Batista E. J. O., Oliveira da Silva A. M. H., Oliveira K. R. H. M., Krejcova L. V., Bahia C. P. Analysis of IL-4 levels, IL-1 $\alpha$ , cortisol hormone, and blood cell number in Parkinson's disease patients undergoing dance-based movement therapy: a preliminary study. medRxiv. Preprint posted September 23, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1101/2024.09.21.24314141>
173. Martinec R. Dance movement therapy in the wider concept of trauma rehabilitation. *Journal of Trauma and Rehabilitation*. 2018. Vol. 1, No. 1. P. 1-5. DOI: <https://doi.org/10.4172/2572-5144.1000105>
174. Masten A. S. Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*. 2014. Vol. 85, № 1. P. 6-20. DOI: 10.1111/cdev.12205.
175. Masten A. S. Resilience in Developmental Systems: Principles, Pathways, and Protective Processes in Research and Practice. In: *Multisystemic Resilience* / ed. by Michael Ungar. Oxford University Press, 2021. P. 114-134. DOI: 10.1093/oso/9780190095888.003.0007
176. Meekums B., Karkou V., Nelson E. A. Dance movement therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2015. Issue 2. Art. No.: CD009895. DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009895.pub2>
177. Neff K. D., Tóth-Király I. Self-Compassion Scale (SCS) // *Handbook of Assessment in Mindfulness Research* / eds. O. N. Medvedev, C. U. Krägeloh, R. J. Siegert, N. N. Singh. Cham : Springer, 2022. P. 1097-1118.

178. Nicholson N. “Moving with Essential Self”: Facilitator/Therapist Perspectives on Elements of Dance Movement Therapy that Facilitate Mental Health and Wellbeing. Preprint. July 2024. DOI: <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.32602.96963>
179. Nicholson N. “Moving with Essential Self”: Facilitator/Therapist Perspectives on Elements of Dance Movement Therapy that Facilitate Mental Health and Wellbeing : препринт. July 2024. DOI 10.13140/RG.2.2.32602.96963.
180. Ochoa A. M. Rehabilitation Dance: Dance as Cognitive and Movement Therapy for Older Adults : preprint. September 09, 2024. DOI 10.13140/RG.2.2.13949.58089.
181. Park G., Thayer J. F. From the heart to the mind: cardiac vagal tone modulates top-down and bottom-up visual perception and attention to emotional stimuli. *Frontiers in Psychology*. 2014. Vol. 5. Article 278. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.00278.
182. Payne H. (ed.). *Dance Movement Therapy: Theory and Practice*. Hove ; New York : Brunner-Routledge, Taylor & Francis Group, 1992. 271 p. ISBN 0-415-05659-4 (hbk). DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203359266>
183. Payne H. (Ed.). *Dance Movement Therapy: Theory, Research and Practice*. 2nd ed. London : Routledge, 2020. 280 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203005673>
184. Payne H. The Association of Dance Movement Psychotherapy UK: becoming a profession. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. 2024. Published online: 17 Dec. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/17432979.2024.2429565>
185. Payne H., Warnecke T., Karkou V., Westland G. A comparative analysis of body psychotherapy and dance movement psychotherapy from a European perspective. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. 2016. Vol. 11, Issue 2-3. P. 153-166. DOI: <https://doi.org/10.1080/17432979.2016.1165291>
186. Payne P., Levine P. A., Crane-Godreau M. A. Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. *Frontiers in Psychology*. 2015. Vol. 6. Article 93. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00093.

187. Pinilih S. S., Amin M. K. Basic dance movement therapy untuk stimulasi perkembangan emosional pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*. 2022. Vol. 10, No 4. P. 883-888. DOI: <https://doi.org/10.26714/jkj.10.4.2022.883-888>
188. Pradhan R. K., Kumar U. (eds.) *Emotion, well-being, and resilience: theoretical perspectives and practical applications*. Boca Raton : Apple Academic Press ; CRC Press, Taylor & Francis Group, 2021. 550 p. ISBN: 9781774637593
189. Priyoto, Hartono A., Al Khasanah A. PENGARUH DANCE MOVEMENT THERAPY TERHADAP PERUBAHAN KECEMASAN PADA LANJUT USIA. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*. 2023. Vol. 2, No 5. P. 294-303 <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK>.
190. Ptak A., Szyc M. Effects of Dance Movement Therapy and Other Dance-Based Interventions on Depressive Disorders. *Journal of Education, Health and Sport*. 2024. Vol. 75. Article 56371. eISSN 2391-8306. DOI: <https://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2024.75.56371>
191. Qiu W., Wang X., Cui H., Ma W., Xiao H., Qu G., Gao R., Zhou F., Nie Y., Liu C. The impact of physical exercise on college students' physical self-efficacy: the mediating role of psychological resilience. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 4. Art. 541. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15040541>
192. Radanliev P. Dance sport movement therapy in the metaverse: a new frontier for alternative mental health therapies. *Digital Health*. 2024. Vol. 10. P. 1-23. DOI: <https://doi.org/10.1177/20552076241258273>
193. Samaritter R. Resilience as shared practice. Building resilience through Dance Movement Therapy. In: First European Association for Dance Movement Therapy (EADMT) Conference "Resilience within the changing world". Riga, Latvia, 26-27 Sept. 2014.
194. Samaritter R., Cantell M. Wording the complexity of dance movement therapy: a scoping review on how dance movement therapists word their clinical practice. Y: Wengrower H., Chaiklin S. (eds.) *International perspectives on dance movement therapy: dance and creative process in theory, research and practice*. Routledge, 2020. C. 111-123. DOI: 10.4324/9780429442308-11.

195. Sarzyńska-Mazurek E., Wosik-Kawala D., Bevz H. Self-Efficacy and Self-Esteem of Ukrainian Citizens During the War. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*. 2024. Vol. 43, No. 4. P. 229-243. DOI:10.17951/lrp.2024.43.4.229-243.
196. Serlin I. A. Responding to natural and manmade disaster with dance movement therapy. *Journal of Applied Arts & Health*. 2018. Vol. 9, № 2. P. 203-212. DOI: 10.1386/jaah.9.2.203\_1.
197. Serlin I. A., Zhou G. Dance movement therapy in the time of COVID-19. *Creative Arts in Education and Therapy - Eastern and Western Perspectives*. 2022. Vol. 8, Issue 1. P. 32-41. DOI: <https://doi.org/10.15212/CAET/2022/8/6>
198. Shalem-Zafari Y., Grosu E. F., Moraru C., Grosu V. T. Dance movement therapy by practicing authentic movement and epimotorics. *Scientific Journal of Education, Sports, and Health*. 2021. Vol. 22(1). P. 379-384
199. Turab M., Colantoni P., Muselet D., Trémeau A. Dance style recognition using Laban Movement Analysis. 2025. URL: <https://arxiv.org/abs/2504.21166>
200. Turab M., Colantoni P., Muselet D., Trémeau A. Emotion recognition in contemporary dance performances using Laban Movement Analysis. arXiv preprint arXiv:2504.21154. 29 Apr. 2025. URL: <https://arxiv.org/abs/2504.21154>
201. Wengrower H. Widening our lens: The implications of resilience for the professional identity and practice of dance movement therapists. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. 2015. Vol. 10, № 3. P. 153-168. DOI: 10.1080/17432979.2015.1044472.
202. Yang L. Dance movement error correction based on decision tree algorithm. *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*. 2024. Vol. 9, № 1. P. 1-13. DOI: <https://doi.org/10.2478/amns-2024-1755>
203. Yang L., Zhan X., Li X., Wang Y., Kuang Z. A study of the effects of dance/movement therapy on parenting stress and emotions in mothers of children with autism spectrum disorder. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. Art. 1465677. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1465677>
204. Yudiati E. A., Sugiharto D. Y. P., Purwanto E., Sunawan. Analysis of self-efficacy and resilience as determinants of psychological well-being in situations of psychological stress in students. *Multidisciplinary Reviews*. 2025. Vol. 8: e2025274. P. 1-12. DOI: <https://doi.org/10.31893/multirev.2025274>

205. Zhang D. The Application of Dance Movement Skill Feature Recognition in Dance Teaching Movement Analysis. *Advances in Multimedia*. 2022. Vol. 2022. Article ID 5485827. 11 p. DOI: 10.1155/2022/5485827.
206. Zhang X., Wei Y. The role of dance movement therapy in enhancing emotional regulation: a literature review. *Heliyon*. 2024. Vol. 10. e35733. DOI: 10.1016/j.heliyon.2024.e35733.
207. Zorlu E., Öztürk H. İ., Altun H. The relationship between psychological resilience and school burnout among high school students. *Turkish Journal of Education*. 2025. Vol. 14, No. 3. P. 213-232. DOI: <https://doi.org/10.19128/turje.1574972>

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Методики діагностики емоційно-когнітивного виміру резильєнтності

#### Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона (CD-RISC-10)

(україномовна адаптація: Н.Школіна, І.Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук, 2020)  
[123]

CD-RISC-10 (Connor-Davidson Resilience Scale, коротка форма з 10 пунктів) є валідним інструментом для вимірювання загального рівня резильєнтності, тобто здатності особистості адаптуватися до труднощів, швидко відновлюватися після стресу, долати перешкоди та зберігати ефективне функціонування в умовах тиску.

Оригінальна шкала CD-RISC була запропонована американськими вченими К.М. Коннором і Дж. Р. Девідсоном (2003). Україномовну адаптацію скороченого варіанта (10 пунктів) було здійснено у 2020 році командою науковців із Вінницького національного медичного університету ім. М.І.Пирогова. Дослідження психометричних властивостей підтвердили прийнятність адаптованої версії для використання в українській вибірці.

#### Інструкція для респондентів:

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

#### Твердження шкали

№	Твердження	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Завжди вірно (4)
1	Я можу адаптуватися до змін.					
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними переживаннями, такими як сум, страх та гнів					

Інтерпретація результатів:

Максимальна сума балів - 40, мінімальна - 0.  
Вищий бал свідчить про вищий рівень резильєнтності.

Рівні загального показника (орієнтовна шкала):  
«0-13 балів» - низький рівень резильєнтності;  
«14-27 балів» - середній рівень;  
«28-40 балів» - високий рівень.

**Шкала самоспівчуття (SCS-26, К. Neff)**  
**Original English Version (SCS-26, К. Neff, 2003)**

Participants rate each item on a 5-point Likert scale:

- 1 - Almost never,
- 2 - Rarely,
- 3 - Sometimes,
- 4 - Often,
- 5 - Almost always

Subscales:

- Self-Kindness (SK): 5 items
- Self-Judgment (SJ): 5 items
- Common Humanity (CH): 4 items
- Isolation (IS): 4 items
- Mindfulness (MI): 4 items
- Over-Identification (OI): 4 items

Full List of 26 Items:

1. I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies. (SJ)
2. When I'm feeling down, I tend to obsess and fixate on everything that's wrong. (OI)
3. When things are going badly for me, I see the difficulties as part of life that everyone goes through. (CH)
4. When I think about my inadequacies, it tends to make me feel more separate and cut off from the rest of the world. (IS)
5. I try to be loving towards myself when I'm feeling emotional pain. (SK)
6. When I fail at something important to me I become consumed by feelings of inadequacy. (OI)
7. When I'm down and out, I remind myself that there are lots of other people in the world feeling like I am. (CH)
8. When times are really difficult, I tend to be tough on myself. (SJ)
9. I try to keep my emotions in balance. (MI)
10. When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that imperfections are part of the human condition. (CH)
11. I'm intolerant and impatient toward those aspects of my personality I don't like. (SJ)
12. When I'm going through a very hard time, I give myself the caring and tenderness I need. (SK)
13. When I'm feeling down, I tend to feel like most other people are probably happier than I am. (IS)
14. When something painful happens, I try to take a balanced view of the situation. (MI)
15. I try to see my failings as part of the human condition. (CH)
16. When I see aspects of myself that I don't like, I get down on myself. (SJ)
17. When I fail at something important to me, I try to keep things in perspective. (MI)
18. When I'm really struggling, I tend to feel like other people must be having an easier time of it. (IS)
19. I'm kind to myself when I'm experiencing suffering. (SK)
20. When something upsets me I try to keep my emotions in balance. (MI)
21. When I fail at something that's important to me, I tend to feel alone in my failure. (IS)
22. I feel that I don't deserve a break when I'm feeling down. (SJ)
23. I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I don't like. (SK)
24. I'm emotionally supportive of myself. (SK)
25. I tend to be harsh with myself when I fail at something. (SJ)
26. I recognize that my struggles are shared by most people. (CH)

Український переклад (неофіційна версія)

**Шкала самоспівчуття (SCS-26, К. Neff)**

Оцініть, наскільки часто ви відчуваєте чи поводитесь так, як описано нижче:

- 1 - Майже ніколи
- 2 - Рідко
- 3 - Іноді
- 4 - Часто
- 5 - Майже завжди

1. Я засуджую себе за власні недоліки та помилки. (Самозасудження)
2. Коли мені сумно, я зациклююся на всьому, що йде не так. (Поглинання)
3. Коли щось йде погано, я розумію, що труднощі - частина життя кожної людини. (Спільність досвіду)
4. Коли думаю про свої недоліки, відчуваюся ізольованим від інших. (Ізоляція)
5. Я намагаюся бути добрим до себе, коли відчуваю емоційний біль. (Доброта до себе)
6. Коли я зазнаю невдачі, мене охоплює почуття меншовартості. (Поглинання)
7. Коли мені дуже важко, я нагадую собі, що інші люди також так відчуваються. (Спільність досвіду)
8. У складні часи я буваю надто суворим до себе. (Самозасудження)
9. Я намагаюся зберігати емоційний баланс. (Усвідомленість)
10. Коли я відчуваюся недосконалим, нагадую собі, що це нормально - ми всі недосконалі. (Спільність досвіду)
11. Я нетерпимий до рис у собі, які мені не подобаються. (Самозасудження)
12. Під час тяжких моментів я намагаюся дати собі турботу та підтримку. (Доброта до себе)
13. Коли мені погано, здається, що всі інші щасливіші. (Ізоляція)
14. Коли щось болісне трапляється, я намагаюся зберігати збалансований погляд. (Усвідомленість)
15. Я намагаюся бачити свої помилки як частину людського досвіду. (Спільність досвіду)
16. Коли я помічаю в собі щось негативне, я критикую себе. (Самозасудження)
17. Якщо я зазнаю невдачі, намагаюся бачити ситуацію в ширшому контексті. (Усвідомленість)
18. Коли мені важко, здається, іншим людям легше. (Ізоляція)
19. Я добрий до себе, коли страждаю. (Доброта до себе)
20. Якщо я роздратований або засмучений, намагаюся не втратити контроль. (Усвідомленість)
21. Після невдачі я відчуваюся дуже самотнім у цьому. (Ізоляція)
22. Коли мені погано, здається, що я не заслуговую на полегшення. (Самозасудження)
23. Я намагаюся з розумінням ставитися до своїх слабкостей. (Доброта до себе)
24. Я емоційно підтримую себе. (Доброта до себе)
25. Якщо я зазнаю невдачі, я різко звинувачую себе. (Самозасудження)
26. Я розумію, що мої труднощі поділяє більшість людей. (Спільність досвіду)

Таблиця для підрахунку балів по субшкалах SCS-26

Субшкала	Пункти	Коментар до підрахунку
<b>1. Доброта до себе</b> ( <i>Self-Kindness</i> )	5, 12, 19, 23, 24	Підсумувати значення балів за цими пунктами. Чим вищий бал, тим вище рівень самоспівчуття.
<b>2. Самозасудження</b> ( <i>Self-Judgment</i> )	1, 8, 11, 16, 22, 25	Зворотне кодування: перед підрахунком балів потрібно інвертувати шкалу: 1→5, 2→4, 3→3 тощо.
<b>3. Спільність досвіду</b> ( <i>Common Humanity</i> )	3, 7, 10, 15, 26	Показує здатність бачити свої труднощі як частину загальнолюдського досвіду.
<b>4. Ізоляція</b> ( <i>Isolation</i> )	4, 13, 18, 21	Зворотне кодування: 1→5, 2→4 тощо. Високий бал - індикатор низького самоспівчуття.
<b>5. Усвідомленість</b> ( <i>Mindfulness</i> )	9, 14, 17, 20	Балансування емоцій, здатність до ментального дистанціювання від болю.
<b>6. Поглинання</b> ( <i>Over-Identification</i> )	2, 6	Зворотне кодування. Бал відображає ступінь зацикленості на негативі - чим <b>менший</b> , тим <b>вищий рівень самоспівчуття</b> .

Результати шкали самоспівчуття оцінюються як за загальним балом, так і за окремими субшкалами. Розподіл рівнів здійснюється відповідно до діапазонів: низький (26-64), середній (65-95), високий (96-130).

Субшкали обчислюються окремо, з урахуванням прямого чи зворотного кодування, і оцінюються за середнім значенням на шкалі від 1 до 5.

Загальний бал шкали самоспівчуття:

Формула: SCS загальний = Сума усіх прямих пунктів + Інвертовані пункти (SJ, IS, OI)

Мінімальний бал: 26. Максимальний бал: 130

Загальний бал шкали коливається від 26 до 130 балів. Чим вищий бал, тим вищий рівень самоспівчуття.

Загальний бал SCS (із 130)	Інтерпретація
<b>26-64</b>	<b>Низький рівень самоспівчуття</b> - людина проявляє багато самокритики, часто відчувається ізольованою, має складнощі з турботою про себе в емоційному плані
<b>65-95</b>	<b>Середній рівень</b> - наявне часткове вміння підтримувати себе, але воно нестійке, залежить від ситуації
<b>96-130</b>	<b>Високий рівень самоспівчуття</b> - людина доброзичлива до себе, врівноважена, вміє розуміти себе як частину людства

## ДОДАТОК В

### Шкали страху перед співчуттям (Fears of Compassion Scales, Gilbert et al., 2011)

Шкали страху перед співчуттям (Fears of Compassion Scales, FOCS), розроблені Полом Гілбертом та співавторами (2011), є набором з трьох опитувальників, що дозволяють виявити рівень внутрішнього опору співчуттю - як до себе, так і в контексті взаємодії з іншими.

Методика ґрунтується на теоретичних положеннях терапії, сфокусованої на співчутті (Compassion-Focused Therapy, CFT), і широко використовується у клінічній психології, дослідженнях особистості, емоційної регуляції та резильєнтності.

Високі бали свідчать про сильні блоки або страхи щодо співчуття, що можуть бути пов'язані із соромом, самокритикою, тривожністю, недовірою та проблемами у стосунках.

Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою:

0 - Повністю не згоден / 4 - Повністю згоден.

Методика складається з трьох самостійних шкал:

1. Страх співчуття до себе (15 пунктів). Вимірює труднощі у виявленні доброзичливого, підтримувального ставлення до себе, сором або страх, пов'язані з самоспівчуттям.
2. Страх приймати співчуття від інших (13 пунктів). Відображає бар'єри до прийняття тепла, турботи та емоційної підтримки з боку інших людей.
3. Страх виявляти співчуття до інших (10 пунктів). Оцінює внутрішній опір до емпатії, доброти, співпереживання щодо інших людей.

Надалі представлено оригінальну англійську версію опитувальника «Fears of Compassion Scales» (P. Gilbert et al., 2011)

Please read each of the following statements carefully and indicate how much you agree with them using the scale below.

Use a 5-point scale: 0 - Do not agree at all, 1 - Slightly agree, 2 - Moderately agree, 3 - Mostly agree, 4 - Completely agree.

There are three separate sections:

- Fear of Compassion for Self
- Fear of Compassion from Others
- Fear of Compassion for Others

Respond to each section independently. There are no right or wrong answers. Please answer honestly based on how you typically feel or behave.

#### 1. Fear of Compassion for Self (15 items)

This scale measures resistance to being kind, forgiving, or emotionally supportive toward oneself.

Items:

1. I feel that I don't deserve to be kind and forgiving to myself.
2. I have difficulty accepting kindness from myself.
3. I fear that if I become too compassionate to myself, I will lose my self-criticism.
4. Being too compassionate to myself will lead to passivity.
5. I fear that if I develop compassion for myself, I will become a weak person.
6. I feel that I need to suffer in order to grow.
7. I fear that if I become too compassionate to myself, I will get worse and worse.
8. I fear that if I become too kind to myself, I will be seen as selfish.
9. Being too compassionate toward myself makes me feel ashamed.
10. When I try to feel kind toward myself, I just feel kind of empty.
11. I fear that if I start to care too much about myself, I'll become self-indulgent.
12. I worry that being too self-compassionate will make me lose my drive.
13. I don't feel comfortable being kind and supportive to myself.
14. I fear that if I am too compassionate to myself, people will reject me.
15. I am frightened of becoming too self-compassionate.

## 2. Fear of Compassion from Others (13 items)

This scale assesses discomfort or avoidance of receiving kindness, care, or emotional support from others.

Items:

1. I feel I don't deserve other people's kindness.
2. I find it difficult to accept others' kindness and warmth.
3. I fear that if I need other people to be kind, they will reject me.
4. I worry that other people's kindness is just for their own benefit.
5. Receiving kindness from others makes me feel dependent and vulnerable.
6. I am afraid of becoming too attached to people who are kind to me.
7. I don't trust people who are kind to me.
8. I am afraid that when people are kind to me, they will expect something in return.
9. Being kind makes me feel vulnerable.
10. I fear that if I receive too much kindness, I will become too dependent on it.
11. I find it hard to receive care and affection from others.
12. I worry that if people are kind to me, they will think I am weak.
13. I find it frightening to let others be kind to me.

## 3. Fear of Compassion for Others (10 items)

This scale reflects reluctance to express empathy, warmth, or care toward other people.

Items:

1. I fear that being too compassionate will make people become too dependent on me.
2. People will take advantage of me if I'm too compassionate.
3. I worry that being too compassionate makes me vulnerable.
4. I fear I will be seen as weak if I'm too compassionate.
5. I am afraid that being too kind to others will be seen as a weakness.
6. I fear that being too kind to others will make me lose my authority.
7. I fear that if I am too compassionate to others, I will be overwhelmed by their problems.
8. I fear that showing too much compassion will make me emotionally exhausted.
9. I find it difficult to be kind to people who are suffering.
10. I fear that people will reject me if I am too compassionate.

### Адаптований український переклад (неофіційна версія)

Інструкція:

Будь ласка, уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і позначте, наскільки ви з ним погоджуєтесь.

Оцінювання здійснюється за шкалою:

- 0 - Зовсім не погоджуюсь
- 1 - Трохи погоджуюсь
- 2 - Помірно погоджуюсь
- 3 - Переважно погоджуюсь
- 4 - Повністю погоджуюсь

Цей опитувальник складається з трьох розділів. Кожен з них стосується різного аспекту співчуття. Відповідайте окремо на кожний пункт. Правильних чи неправильних відповідей не існує. Важливо відповідати щиро, згідно з тим, як ви зазвичай себе почуваєте або реагуєте.

#### Розділ 1: Страх бути співчутливим до себе (15 пунктів)

1. Я відчуваю, що не заслуговую на доброту та прощення до себе.
2. Мені важко приймати доброту від себе.
3. Я боюся, що якщо буду надто співчутливим(ою) до себе, втрачу здатність до самокритики.
4. Бути надто співчутливим(ою) до себе зробить мене пасивним(ою).
5. Я боюся, що якщо стану надто співчутливим(ою) до себе, стану слабким(ою).
6. Я вважаю, що повинен(на) страждати, щоб розвиватися.
7. Я боюся, що якщо стану надто співчутливим(ою) до себе, мій стан лише погіршиться.
8. Я боюся, що якщо буду надто добрим(ою) до себе, мене сприйматимуть як егоїста(ку).
9. Надмірна співчутливість до себе викликає в мене сором.

10. Коли я намагаюся бути добрим(ою) до себе, я відчуваю внутрішню порожнечу.
11. Я боюся, що надмірне піклування про себе зробить мене поблажливим(ою).
12. Мене турбує, що співчуття до себе знизить мою мотивацію.
13. Мені некомфортно бути добрим(ою) і підтримуючим(ою) до себе.
14. Я боюся, що якщо стану надто співчутливим(ою) до себе, мене відкинуть.
15. Мене лякає ідея надто сильного самоспівчуття.

**Розділ 2: Страх приймати співчуття від інших (13 пунктів)**

1. Я відчуваю, що не заслуговую на доброту інших.
2. Мені важко приймати доброту та тепло від інших людей.
3. Я боюся, що якщо потребуватиму доброти інших, мене відкинуть.
4. Мене непокоїть, що доброта інших може бути неширою чи корисливою.
5. Отримання співчуття змушує мене почуватися вразливим(ою) і залежним(ою).
6. Я боюся надто прив'язатися до людей, які виявляють до мене доброту.
7. Я не довіряю людям, які проявляють до мене співчуття.
8. Я боюся, що люди, які добрі до мене, чекатимуть чогось навзаєм.
9. Бути добрим змушує мене почуватися вразливим(ою).
10. Я боюся, що занадто часте отримання доброти зробить мене залежним(ою).
11. Мені важко приймати турботу й прихильність від інших.
12. Я переживаю, що якщо інші будуть добрими до мене, вони сприймуть мене як слабкого(у).
13. Мене лякає дозволити іншим бути добрими до мене.

**Розділ 3: Страх проявляти співчуття до інших (10 пунктів)**

1. Я боюся, що якщо я буду надто співчутливим(ою), люди стануть занадто залежними від мене.
2. Люди скористаються мною, якщо я буду надто співчутливим(ою).
3. Мене непокоїть, що співчуття робить мене вразливим(ою).
4. Я боюся, що прояв співчуття змусить мене виглядати слабким(ою).
5. Мене лякає, що доброта до інших сприйматиметься як слабкість.
6. Я боюся, що співчуття до інших знизить мій авторитет.
7. Я боюся, що прояв співчуття до інших перевантажить мене їхніми проблемами.
8. Я боюся, що надмірна доброта виснажить мене емоційно.
9. Мені важко бути добрим(ою) до тих, хто страждає.
10. Я боюся, що мене відкинуть, якщо я буду надто співчутливим(ою).

У статті автори вказують лише загальні статистичні характеристики (середні, стандартні відхилення), без чітко визначених клінічних меж.

Нижче подано умовну (нормативно-аналітичну) інтерпретацію, рекомендовану у клінічних дослідженнях (наприклад, Kirby et al., 2019, в якому представлено аналіз зв'язків FOCS із психологічним благополуччям, самокритикою, депресією, тривожністю та резильєнтністю у різних культурах під час пандемії COVID-19):

**Інтерпретація за кожною субшкалою FOCS**

Шкала	Пункти	Діапазон балів	Низький	Середній	Високий
Fear of Compassion for Self	15	0-60	0-19	20-39	40-60
Fear of Compassion from Others	13	0-52	0-16	17-34	35-52
Fear of Compassion for Others	10	0-40	0-13	14-27	28-40

Низький рівень - відкритість до самоспівчуття або співчуття в соціумі.

Середній рівень - часткова настороженість, ситуаційний опір.

Високий рівень - системне уникання співчуття, тривожність, високий ступінь внутрішніх блоків.

**Інтерпретація кожної шкали (узагальнено)**

**1. Fear of Compassion for Self (15 пунктів, 0-60 балів)**

Низький (0-19): людина здатна ставитися до себе з добротою, приймає свої емоції, не блокує самопідтримку.

Середній (20-39): частковий страх бути добрим до себе, сором, амбівалентність, самокритика в стресі.

Високий (40-60): відкрите відкидання самоспівчуття, глибокий сором, асоціація доброти із слабкістю.

2. Fear of Compassion from Others (13 пунктів, 0-52 балів)

Низький (0-16): відкритість до турботи, здатність приймати підтримку, довіра до людей.

Середній (17-34): настороженість, контроль, недовіра у стосунках, побоювання прив'язаності.

Високий (35-52): виражена тривожність прив'язаності, недовіра до доброти, страх залежності.

3. Fear of Compassion for Others (10 пунктів, 0-40 балів)

Низький (0-13): відкрите емпатійне ставлення до інших, готовність підтримати.

Середній (14-27): часткова дистанційованість, побоювання бути використаним, амбівалентність.

Високий (28-40): виражене уникнення емпатії, страх втрати контролю, цинізм або виснаження.

## ДОДАТОК Г

**Шкала депресії А. Бека**

Шкала депресії А. Бека була розроблена на основі клінічних спостережень, що дозволили виявити обмежений набір найбільш релевантних і значущих симптомів депресії. Дана шкала містить 21 питання, 4 варіанти відповіді, час заповнення самоопитувальника пацієнтом займає від 20 хвилин до однієї години залежно від стану. Дві субшкали: когнітивно-афективних (пункти 1-13) і соматичних проявів депресії (пункти 14-21).

Когнітивно-афективні симптоми: настрій, песимізм, почуття неспроможності, незадоволеність, почуття провини, відчуття, що буду покараний, відроза до самого себе, ідеї самозвинувачення, суїцидальні думки, сльозливість, дратівливість, порушення соціальних зв'язків, нерішучість. Соматичні прояви: порушення образу тіла; втрата працездатності; порушення сну; стомлюваність; втрата апетиту; втрата ваги; охопленість тілесними відчуттями; втрата лібідо.

Досліджуваний має заповнювати варіант опитувальника, де не вказана кількість балів, яку він отримує за кожен варіант відповіді.

**Інструкція до шкали:** «Прочитайте кожне твердження, розміщене проти порядкових цифр, і виберіть те, яке найбільш точно визначає Ваше самопочуття в даний момент. У рамках пронумерованих позицій можна вибрати декілька тверджень. Отже, спочатку ознайомтеся зі всіма буквеними пунктами розділу, а потім вирішіть, що вірно відносно Вас».

**Шкала депресії А. Бека**

№	Питання	Бали
1.	а) я відчуваю себе добре;	0
	б) мені погано;	1
	в) мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою зробити;	2
	г) мені так нудно і сумно, що я не в силах більше терпіти.	3
2.	а) майбутнє не лякає мене;	0
	б) я боюся майбутнього;	1
	в) мене ніщо не радує;	2
	г) моє майбутнє безпросвітне.	3
3.	а) в житті мені переважно щастило;	0
	б) невдач і провалів було у мене більше, ніж у будь-кого іншого;	1
	в) я нічого не домогся в житті;	2
	г) я потерпів повне фіаско - як батько, партнер, дитина, на професійному рівні - словом, усюди.	3
4.	а) не можу сказати, що я незадоволений;	0
	б) як правило, я нудькую;	1
	в) що б я не робив, ніщо мене не радує, як заведена машина;	2
	г) мене не задовольняє абсолютно все.	3
5.	а) у мене немає відчуття, ніби я когось образив;	0
	б) можливо я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо;	1
	в) у мене таке відчуття, ніби я всім приношу тільки нещастя;	2
	г) я погана людина, дуже часто я кривдив інших людей.	3
6.	а) я задоволений собою;	0
	б) іноді я відчуваю себе нестерпним;	1
	в) іноді я відчуваю комплекс неповноцінності;	2
	г) я абсолютно нікчемна людина.	3
7.	а) у мене не складається враження, ніби я вчинив щось таке, що заслуговує покарання;	0
	б) я відчуваю, що покараний або буду покараний за щось таке, в чому став винним;	1
	в) я знаю, що заслуговую на покарання;	2
	г) я хочу, щоб життя мене покарало.	3
8.	а) я ніколи не розчаровувався в собі;	0

	б) я багато разів відчував розчарування в самому собі;	1
	в) я не люблю себе;	2
	г) я себе ненавиджу.	3
9.	а) я нічим не гірший за інших;	0
	б) інколи я припускаюся помилки;	1
	в) просто жахливо, як мені не щастить;	2
	г) я сію навколо себе одні нещастя.	3
10.	а) я люблю себе і не ображаю себе;	0
	б) іноді я відчуваю бажання зробити рішучий крок, але не наважуюся;	1
	в) було краще б зовсім не жити;	2
	г) я подумую про те, щоб покінчити життя самогубством.	3
11.	а) у мене немає причин плакати;	0
	б) буває, що я і поплачу;	1
	в) я плачу тепер постійно, так що не можу виплакатися;	2
	г) раніше я плакав, а зараз якось не виходить, навіть коли хочеться.	3
12.	а) я спокійний;	0
	б) я легко дратуюся;	1
	в) я знаходжуся в постійній напрузі, як готовий вибухнути паровий котел;	2
	г) мені тепер все байдуже; те, що раніше дратувало мене, зараз ніби мене і не стосується.	3
13.	а) прийняття рішення не доставляє мені особливих проблем;	0
	б) іноді я відкладаю рішення на потім;	1
	в) приймати рішення для мене проблематично;	2
	г) я взагалі ніколи нічого не вирішую.	3
14.	а) мені не здається, ніби я виглядаю погано або гірше ніж раніше;	0
	б) мене хвилює, що я не дуже добре виглядаю;	1
	в) справи йдуть дедалі гірше, я виглядаю погано;	2
	г) я бридкий, у мене просто відштовхуюча зовнішність.	3
15.	а) зробити вчинок - для мене не проблема;	0
	б) мені доводиться змушувати себе, щоб зробити який-небудь важливий в житті крок;	1
	в) щоб зважитися на щось, я повинен дуже багато попрацювати над собою;	2
	г) я взагалі не здатний щось реалізувати.	3
16.	а) я сплю спокійно і добре висипаюся;	0
	б) вранці я прокидаюся більш стомленим, ніж був до того, як заснув;	1
	в) я прокидаюся рано і відчуваю себе так, ніби не виспався;	2
	г) іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по декілька разів за ніч, в цілому я сплю не більше п'яти годин на добу.	3
17.	а) у мене збереглася колишня працездатність;	0
	б) я швидко втомлююся;	1
	в) я відчуваю себе стомленим навіть якщо майже нічого не роблю;	2
	г) я настільки втомився, що нічого не можу робити.	3
18.	а) апетит у мене такий же, яким він був завжди;	0
	б) у мене пропав апетит;	1
	в) апетит у мене набагато гірше ніж раніше;	2
	г) у мене взагалі немає апетиту.	3
19.	а) бувати на людях для мене так само приємно як і раніше;	0
	б) мені доводиться примушувати себе зустрічатися з людьми;	1
	в) у мене немає ніякого бажання бувати в суспільстві;	2
	г) я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі не хвилює ніщо стороннє.	3
20.	а) мої еротико-сексуальні інтереси збереглися на колишньому рівні;	0
	б) секс вже не цікавить мене так як раніше;	1
	в) зараз я міг би спокійно обходитися без сексу;	2
	г) секс взагалі не цікавить мене, я абсолютно втратив до нього потяг.	3
21.	а) я відчуваю себе цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше;	0

	б) у мене постійно щось болить;	1
	в) зі здоров'ям справи серйозні, я весь час про це думаю;	2
	г) моє фізичне самопочуття жахливе, болячки просто вимотують мене.	3

Обробка результатів. За відповіді нараховується: «а» - 0 балів, «б» - 1 бал, «в» - 2 бали, «г» - 3 бали. Підраховується загальна сума набраних балів (в тому випадку, якщо в окремих позиціях респондент обирає не одне, а декілька тверджень, рахують їх теж).

Інтерпретація результатів.

0-9: відсутність депресивних симптомів

10-15: легка депресія (субдепресія)

16-19: помірна депресія

20-29: виражена депресія (середньої тяжкості)

30-63: важка депресія

## ДОДАТОК Д

**Шкала задоволеності життям (SWLS)**

Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS) була розроблена американськими дослідниками Е. Дінером, Р. Еммонсом, Р. Ларсеном і Ш. Гріффіном у 1985 році з метою оцінки суб'єктивного когнітивного компонента благополуччя - загального рівня задоволеності індивіда своїм життям. Опитувальник складається з 5 тверджень, які респонденти оцінюють за семибальною шкалою від 1 («повністю не згоден») до 7 («повністю згоден»).

Україномовну адаптацію SWLS здійснили В. Олефір і В. Боснюк (2024), дотримуючись процедур прямого та зворотного перекладу.

Шкала використовується як загальний індикатор адаптаційного функціонування особистості та емоційної стійкості.

**Інструкція для респондента**

Інструкція. Нижче наведено кілька тверджень, що стосуються Вашого загального ставлення до власного життя. Ваше завдання - оцінити, наскільки кожне з них відповідає Вашим поглядам, використовуючи шкалу від 1 до 7:

- 1 - Повністю не згоден
- 2 - Переважно не згоден
- 3 - Частково не згоден
- 4 - Важко сказати / ні те, ні інше
- 5 - Частково згоден
- 6 - Переважно згоден
- 7 - Повністю згоден

Будь ласка, дайте одну відповідь на кожне твердження, обираючи варіант, що найбільше відповідає Вашим думкам.

**Твердження шкали SWLS**

1. У більшості аспектів моє життя дуже близьке до мого ідеалу.
2. У цілому, умови мого життя чудові.
3. Я задоволений/задоволена своїм життям.
4. До цього часу я досяг/досягла в житті тих важливих речей, яких прагнув/прагнула.
5. Якби я міг/могла прожити своє життя знову, я майже нічого б не змінив/змінила.

**Таблиця розподілу за рівнями задоволеності життям**

Сума балів (з 5 тверджень)	Рівень задоволеності життям	Інтерпретація (за Олефір та Боснюк, 2024)
5-9	Дуже низький	Відчуття глибокої незадоволеності життям, негативна самооцінка досвіду.
10-14	Низький	Переважно негативне ставлення до життя, песимізм.
15-19	Деяко нижче середнього	Незадоволення окремими сферами життя.
20	Нейтральний	Відсутність чіткої оцінки; можлива амбівалентність.
21-25	Деяко вище середнього	Загалом позитивна оцінка життя з певними зауваженнями.
26-30	Високий	Відчуття реалізованості, задоволення досягненнями.
31-35	Дуже високий	Висока суб'єктивна якість життя, повна задоволеність.

**Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSES)**

Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSES) була розроблена Ральфом Шварцером та Матіасом Єрусалемом у 1995 році з метою оцінки загального відчуття особистої спроможності ефективно долати складні життєві ситуації. Вона широко застосовується як у клінічній, так і в неклінічній практиці для оцінювання адаптаційного потенціалу, мотивації та наполегливості особистості.

Шкала була перекладена й адаптована більш ніж у 30 країнах, де підтверджено її високу надійність та валідність.

Шкала містить 10 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою - від 1 («зовсім не вірно») до 4 («абсолютно вірно»).

Оригінальна версія доступна на сайті авторів:

<https://userpage.fu-berlin.de/~health/selfscal.htm>

**English version (GSES)**

Instructions: Below are ten statements about how you generally perceive your ability to handle difficult situations. Please rate how true each statement is for you by selecting one option per item:

- 1 - Not at all true
- 2 - Hardly true
- 3 - Moderately true
- 4 - Exactly true

**Items:**

- I can always manage to solve difficult problems if I try hard enough.
- If someone opposes me, I can find the means and ways to get what I want.
- It is easy for me to stick to my aims and accomplish my goals.
- I am confident that I could deal efficiently with unexpected events.
- Thanks to my resourcefulness, I can handle unforeseen situations.
- I can solve most problems if I invest the necessary effort.
- I can remain calm when facing difficulties because I can rely on my coping abilities.
- When I am confronted with a problem, I can usually find several solutions.
- If I am in trouble, I can usually think of a solution.
- I can usually handle whatever comes my way.

У 2024 році шкала GSES була використана у дослідженні Sarzyńska-Mazurek, Wosik-Kawala та Bevez, що охопило 1783 громадян України в умовах воєнного стану. Дослідження підтвердило надійність української версії шкали та її відповідність культурному контексту. Вперше було представлено норми у стенах для оцінки рівня самеєфективності серед українців.

Джерело: [https://www.researchgate.net/publication/388698125\\_Self-Efficacy\\_and\\_Self-Esteem\\_of\\_Ukrainian\\_Citizens\\_During\\_the\\_War](https://www.researchgate.net/publication/388698125_Self-Efficacy_and_Self-Esteem_of_Ukrainian_Citizens_During_the_War)

**Інструкція.**

Нижче наведено твердження про те, як Ви зазвичай оцінюєте свою здатність долати труднощі та досягати цілей. Оберіть одну відповідь для кожного твердження, яка найточніше відповідає Вашій думці.

- 1 - Зовсім не вірно
- 2 - Скоріше ні, ніж так
- 3 - Скоріше так, ніж ні
- 4 - Абсолютно вірно

**Твердження шкали (український переклад):**

- Я завжди можу вирішити складні проблеми, якщо достатньо постараюся.
- Якщо хтось чинить мені опір, я знаходжу способи досягти бажаного.
- Мені легко дотримуватися своїх цілей і досягати їх.
- Я впевнений(а), що зможу ефективно впоратися з несподіваними ситуаціями.
- Завдяки своїй винахідливості я справляюся з непередбачуваними подіями.
- Я можу вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
- Я зберігаю спокій, стикаючись із труднощами, бо покладаюся на власні вміння.
- Коли виникає проблема, я зазвичай можу знайти кілька рішень.
- Якщо у мене проблеми, я зазвичай здатен/здатна знайти вихід.
- Я зазвичай справляюся з усім, що трапляється у моєму житті.

**Інтерпретація результатів**

Сума балів (з 10 пунктів)	Рівень самоєфективності	Інтерпретація
10-23	Низький	Відчуття безпорадності, сумнів у здатності впливати на ситуацію.
24-29	Середній	Часткова впевненість, що залежить від ситуаційних факторів.
30-40	Високий	Стабільна внутрішня впевненість, готовність до дій, стійкість.

У дослідженні Sarzyńska-Mazurek et al. (2024) додатково було запропоновано стеновий розподіл, де:

- 1-4 стени - низький рівень,
- 5-6 - середній,
- 7-10 - високий.

## ДОДАТОК Е

**Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)**

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) призначена для виявлення індивідуальних особливостей емоційної дисрегуляції: складнощів у розпізнаванні, прийнятті, контролі та регуляції власних емоцій. Методика була розроблена К. Грац та Л. Ремер (2004) та адаптована українською мовою у 2023 році Л.Сак і З.Федотовою відповідно до стандартів крос-культурної валідації.

Шкала охоплює 36 тверджень, що об'єднані у 6 субшкал, кожна з яких вимірює окремий аспект емоційної регуляції.

**Інструкція**

Нижче подано твердження, які описують різні способи поведінки з емоціями. Вашим завданням є оцінити, наскільки кожне з них відповідає вашому звичайному способу реагування. Для кожного твердження оберіть одну відповідь:

1 - майже ніколи; 2 - іноді; 3 - близько половини часу; 4 - більшу частину часу; 5 - майже завжди

- 1) Я чітко розумію свої почуття.
- 2) Я звертаю увагу на те, що я відчуваю.
- 3) Я переживаю свої емоції як неконтрольовані.
- 4) Я поняття не маю, як я почувуюся.
- 5) Мені важко зрозуміти свої почуття.
- 6) Я уважний до своїх почуттів.
- 7) Я точно знаю, як я почувуюся.
- 8) Мені все одно, що я відчуваю.
- 9) Мене бентежить те, що я відчуваю.
- 10) Коли я засмучений, я визнаю свої емоції.
- 11) Коли я засмучений, я злюсь на себе за те, що так почувуюся.
- 12) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почувуюся.
- 13) Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.
- 14) Коли я засмучений, я виходжу з-під контролю.
- 15) Коли я засмучений, я вважаю що так буду почуватися протягом тривалого часу.
- 16) Коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим.
- 17) Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття є справжніми та важливими.
- 18) Коли я засмучений, мені важко зосередитись на інших речах.
- 19) Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.
- 20) Коли я засмучений, я все ще можу щось зробити.
- 21) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почувуюся.
- 22) Коли я засмучений, я знаю, що можу знайти спосіб врешті почуватися краще.
- 23) Коли я засмучений, я відчуваю, що я слабкий.
- 24) Коли я засмучений, я відчуваю, що можу зберігати контроль над своєю поведінкою.
- 25) Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так почувуюся.
- 26) Коли я засмучений, мені важко зосередитися.
- 27) Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.
- 28) Коли я засмучений, я вважаю, що я нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.
- 29) Коли я засмучений, я злюся на себе, що так почувуюся.
- 30) Коли я засмучений, я починаю дуже погано почувати себе.
- 31) Коли я засмучений, я вважаю що занурюватися в смуток - це все, що я можу зробити.
- 32) Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.
- 33) Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.
- 34) Коли я засмучений, я витрачаю час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.
- 35) Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб почувати себе краще.
- 36) Коли я засмучений, мої емоції здаються надзвичайними.

Пункти зі зворотньою оцінкою (перед ними необхідно ставити знак віднімання) нумеруються: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 і 34.

Обчисліть загальний бал, склавши всі бали. Більш високі бали свідчать про більші проблеми з емоційною регуляцією.

**РЕЗУЛЬТАТ СУБШКАЛИ:** дає загальний бал, а також оцінку за шістьма підшкалами:

- 1.Неприйняття емоційних реакцій (НЕПРИЙНЯТТЯ): 11, 12, 21, 23, 25, 29
  - 2.Труднощі із цілеспрямованої поведінкою (ЦІЛІ): 13, 18, 20R, 26, 33
  - 3.Труднощі з контролем імпульсів (ІМПУЛЬС): 3, 14, 19, 24R, 27, 32
  - 4.Відсутність емоційного усвідомлення (УСВІДОМЛЕННЯ): 2R, 6R, 8R, 10R, 17R, 34R
  - 5.Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (СТРАТЕГІЇ): 15, 16, 22R, 28, 30, 31, 35, 36
  - 6.Відсутність емоційної чіткості (ЧІТКІСТЬ): 1R, 4, 5, 7R, 9
- Загальний бал: сума всіх під шкал

«R» вказує на пункт із зворотною оцінкою.

#### **Інтерпретація результатів**

Для кожної субшкали обчислюється сума балів (відповідно до кількості питань).

Вищий бал = більший рівень труднощів в емоційній регуляції.

Загальний бал (сума всіх 36 пунктів) варіюється від 36 до 180.

Інтерпретація загального балу:

<b>Бал</b>	<b>Рівень емоційної дисрегуляції</b>
36-74	Низький (ефективна емоційна регуляція)
75-119	Помірний (часткові труднощі)
120-180	Високий (виражені труднощі регуляції)

**ДОДАТОК Ж****Опитувальник посттравматичного зростання  
(Posttraumatic Growth Inventory, PTGI)**

**Автори методики:** R.Tedeschi & L.Calhoun (1996)

**Адаптація українською:** Д.Зубовський (2018)

Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) є психодіагностичним інструментом, призначеним для вимірювання позитивних психологічних змін, які відбулися у людини після пережиття психотравматичних подій. Методика охоплює п'ять ключових сфер внутрішньої трансформації: покращення міжособистісних стосунків, поява нових можливостей, зміцнення особистої сили, філософсько-духовні зміни та зростання цінності життя.

У контексті нашого дослідження опитувальник використовується як індикатор глибинного адаптаційного результату резильєнтності: екзистенційної інтеграції досвіду, рефлексії над життєвими змінами та розширення внутрішнього ресурсу.

**Інструкція для респондентів****Інструкція**

Перед вами перелік тверджень, що стосуються можливих змін, які могли відбутися з вами після початку повномасштабної війни в Україні. Під "важкою подією" мається на увазі особистий досвід, пов'язаний із впливом війни: втрата безпеки, переїзд, навчання або робота в нових умовах, волонтерство, втрата близьких, перебування в зоні бойових дій або інші переживання, пов'язані з воєнним контекстом.

Оцініть, наскільки кожне з тверджень відповідає вашим відчуттям щодо змін, які сталися з вами після цих подій. Оберіть одну з шести запропонованих відповідей, що найкраще відображає ваш досвід.

**0 - Не відчув(ла) зміни.**

**1 - Відчув(ла) дуже слабкі зміни.**

**2 - Відчув(ла) слабкі зміни.**

**3 - Відчув(ла) посередні зміни.**

**4 - Відчув(ла) сильні зміни**

**5 - Відчув(ла) дуже сильні зміни**

Просимо відповідати чесно, спираючись на власний досвід. Тут немає правильних чи неправильних відповідей.

**Твердження**

1. У мене змінилися пріоритети стосовно того, що важливо в житті
2. Я набагато краще усвідомлюю цінність власного життя
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. Я відчув більшу впевненість у собі та своїх силах
5. Я став краще усвідомлювати духовні цінності
6. Я зрозумів, що можу покластися на людей у разі потрапляння в небезпеку
7. Я спрямовував своє життя новим шляхом
8. Я відчуваю значну близькість з оточуючими
9. Я легше виражаю свої емоції
10. Я почав краще усвідомлювати, що можу справлятися з труднощами/стресом
11. Я можу зробити своє життя кращим
12. Я більшою мірою здатний приймати речі такими, якими вони є насправді
13. Я більше ціную кожен день свого життя
14. Я відчуваю появу нових можливостей, які раніше були мені недоступними
15. У мене з'явилося більше співчуття до інших
16. Я докладаю більше зусиль для налагодження та збереження відносин з іншими
17. Я більш охоче намагаюся змінювати речі, які потребують змін
18. Мої релігійні вірування посилюються
19. Я з'ясував, що я сильніший, ніж вважав
20. Я багато дізнався про те, якими чудовими бувають люди
21. Я став більше визнавати, що маю потребу в інших людях

**Інтерпретація результатів**

Ця методика має п'ять шкал:

- 1) ставлення до інших (CI);
- 2) нові можливості (НМ);
- 3) сила особистості (СО);

- 4) духовні зміни (ДЗ);  
 5) підвищення цінності життя (ПЦЖ).

Для визначення посттравматичного зростання у межах вказаних шкал використовують спеціальний ключ:

СІ - 6, 8, 9, 15, 16, 20, 21 (7 тверджень);

НМ - 3, 7, 11, 14, 17 (5 тверджень);

СО - 4, 10, 12, 19 (4 твердження);

ДЗ - 5, 18 (2 твердження);

ПЦЖ - 1, 2, 13 (3 твердження).

Загальний бал: 0-105 (сума всіх відповідей по 21 пункту)

Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахунку балів. Обробка здійснюється за сирим балом. За допомогою нормативної таблиці визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожним фактором.

<b>Фактор / Індекс</b>	<b>Скорочення</b>	<b>Низькі значення</b>	<b>Середні значення</b>	<b>Високі значення</b>
Ставлення до інших	СІ	0-14	15-24	25-35
Нові можливості	НМ	0-9	10-15	16-25
Сила особистості	СЛ	0-7	8-15	16-20
Духовні зміни	ДЗ	0-3	4-6	7-10
Підвищення цінності життя	ПЦЖ	0-6	7-11	12-15
Посттравматичний зріст (загальний індекс)	ПЗ	0-32	33-63	64-105

#### **Рівні посттравматичного зростання:**

0-35 балів. Низький рівень посттравматичного зростання: ознак глибинної внутрішньої трансформації не зафіксовано або вони дуже незначні.

36-70 балів. Середній рівень: респондент частково переосмислив події, можливе зростання в окремих сферах.

71-105 балів. Високий рівень: наявне усвідомлене глибинне зростання внаслідок пережитих викликів.

## ДОДАТОК И

**Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997**

(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

**Інструкція:** Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Твердження	Я взагалі цього не роблю	Я рідко це роблю	Я роблю це час від часу	Саме це я роблю
1. Я звертаюся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджую свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорю собі: "Це нереально".				
4. Я вживаю алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримую емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляюся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживаю заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляюся вірити, що це сталося.				
9. Я говорю щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримую допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживаю алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагаюся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикую себе.				
14. Я намагаюся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримую розуміння та комфорт від когось.				
16. Я відмовляюся від спроб впоратися.				
17. Я шукаю щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартую з цього приводу.				
19. Я робило щось, щоб менше про це думати, наприклад дивлюся телевізор, читаю, мрію, сплю чи роблю покупки.				
20. Я приймаю реальність того, що це сталося.				
21. Я виражаю свої негативні почуття.				
22. Я намагаюся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагаюся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчуся жити з цим.				
25. Я довго розмірковую над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачую себе в тому, що сталося.				
27. Я молюся або медитую.				
28. Я сміюся над ситуацією.				

Шкали методики:

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)

- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)
- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (унікаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (унікаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (унікаючий копінг)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (унікаючий копінг)

**Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25).** Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

**Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28).** Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основаними на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

**Унікаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19).** Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

## ДОДАТОК К

## Методика «Виявлення й оцінка комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)» (за В. В. Синявським, Б. О. Федоришиним)

Методика КОС-2 є анкетним тестом, що складається з 40 тверджень, на які респонденти відповідають «так» або «ні». Вона призначена для виявлення вираженості комунікативних та організаторських схильностей у старшокласників, студентів та дорослих.

Побудована на проєктивному принципі: респондент оцінює власну поведінку в типових соціальних ситуаціях. Результати дозволяють виявити рівень комунікативності (схильність до контактів, легкість у спілкуванні) та організаторські нахили (ініціативність, уміння організувати інших).

### Інструкція

«Вам пропонується перелік тверджень. Якщо ви погоджуєтесь із твердженням і воно відповідає вашій поведінці чи досвіду, дайте відповідь «так». Якщо не погоджуєтесь - відповідайте «ні». Намагайтесь відповідати швидко, не роздумуючи довго. Усі відповіді важливі».

1. В мене є багато друзів, з якими я часто спілкуюсь.
2. У більшості випадків я здатен переконати своїх товаришів у своїй правоті.
3. У більшості випадків я дуже довго переживаю заподіяну мені образу.
4. Мені дуже часто буває не під силу розібратися у складних ситуаціях, що виникають серед моїх знайомих (наприклад, у причинах погіршення стосунків між ними, сварках тощо).
5. Я відчуваю в собі прагнення до встановлення знайомств з різними цікавими для мене людьми.
6. Мені подобається виконувати громадську роботу, вона мене майже не обтяжує.
7. Мені простіше і приємніше проводити час за будь-якими особистими заняттями, ніж серед людей.
8. Я досить легко відмовляюся від своїх намірів, якщо трапляються перешкоди для їх здійснення.
9. Мені не важко спілкуватися з людьми, які набагато старші за мене.
10. Буває, що саме я організую різні ігри або розваги зі своїми товаришами.
11. Трапляється, що я відчуваю в собі деякі незручності, труднощі, коли мені доводиться увійти в нову для мене компанію.
12. Я часто відкладаю виконання своїх справ на потім.
13. Мені зовсім не важко спілкуватись з незнайомими мені людьми.
14. Я не прагну брати на себе відповідальність за організацію будь-якої справи.
15. Я відчуваю себе впевнено і вільно серед незнайомих людей.
16. Я неохоче виконую громадські доручення.
17. У мене немає труднощів, щоб знайомитися з людьми.
18. Мені важко організувати інших людей для виконання будь-якої справи.
19. Я не гублюсь, коли потрібно говорити з малознайомими людьми.
20. Я намагаюсь уникати організаційної роботи.
21. Мені легко вдається знайомитися з новими людьми.
22. Я неохоче стаю ініціатором у справах, що потребують колективних зусиль.
23. Я охоче спілкуюсь навіть із тими людьми, яких погано знаю.
24. Я уникаю виступів перед групою людей.
25. Мені легко підтримувати розмову з незнайомою людиною.
26. Я рідко беру участь в організації будь-яких заходів.
27. Я охоче зав'язую знайомства з новими людьми.
28. Мені важко проявляти ініціативу в організації роботи.
29. Я відчуваю себе невимушено в новій компанії.
30. Я уникаю виконання ролі організатора у спільній діяльності.
31. Я відчуваю себе добре у будь-якій компанії.
32. У більшості випадків я не прагну відстоювати свою думку, своє рішення.
33. Я почуваю себе добре у будь-якій компанії.
34. Я із задоволенням організую різні заходи для своїх товаришів.
35. Я почуваю себе трохи ніяково, якщо доводиться виступати перед великою групою людей.
36. Я досить часто запізнююся на заплановані зустрічі.
37. У мене багато друзів.
38. Я часто потрапляю у центр уваги моїх товаришів.
39. Під час спілкування із малознайомими мені людьми я відчуваю себе незручно.
40. Я почуваю себе не зовсім впевнено, не зовсім вільно, коли опиняюсь у великій групі своїх товаришів.



## Методики діагностики тілесного виміру резильєнтності

### Опитувальник «Рівень усвідомлення власного тіла»

(Курінний О. І., 2025)

Опитувальник є сучасним українським психодіагностичним інструментом, спрямованим на вимірювання тілесної усвідомленості - здатності помічати, розуміти та інтерпретувати внутрішні фізіологічні сигнали. Він дозволяє оцінити, наскільки людина контактує зі своїм тілом, використовує його як ресурс саморегуляції та чи схильна до тілесної дисоціації.

Тест містить 6 тверджень, що охоплюють ключові аспекти тілесної обізнаності:

1. *Я люблю своє тіло і дбаю про нього* (прийняття і турбота).
2. *Мені легко бути в контакті зі своїми тілесними відчуттями* (інтероцепція).
3. *Моє тіло підказує мені, коли потрібно зупинитися або відпочити* (тілесна інтуїція).
4. *Я використовую тілесні практики, щоб зняти емоційну напругу* (саморегуляція).
5. *Я розумію, що напруження у певних частинах тіла може свідчити про психологічне навантаження* (рефлексія).
6. *Я уникаю думати про те, що відчуває моє тіло* (ознака тілесної дисоціації; зворотне питання).

Відповіді фіксуються за 5-бальною шкалою Лікерта («повністю не згоден» - «повністю згоден»). Для шостого твердження використовується обернене кодування.

**Підрахунок результатів.** Сумарний бал може коливатися від 6 до 30.

#### **Виділяються три рівні тілесної усвідомленості:**

##### Низький рівень (6-14 балів)

- Людина слабо відчуває внутрішні тілесні сигнали, їй важко помічати напруження м'язів, зміни дихання, голод чи втому.
- Часто спостерігається відчуженість від тіла, дисоціація або емоційне «замороження».
- Такі особи нерідко ігнорують ранні сигнали втоми чи тривоги, реагують лише тоді, коли симптоми вже стали критичними (панічні атаки, психосоматичні прояви).
- Водночас дослідження показують: у середньостатистичних вибірках низький рівень тілесної усвідомленості часто пов'язаний із меншою кількістю соматичних скарг, тоді як середні й високі рівні - з більшою схильністю до психосоматичних симптомів.

##### Середній рівень (15-22 бали)

- Помірний контакт із тілом: людина загалом відчуває тілесні реакції, але не фіксується на них постійно.
- У стресових ситуаціях може переключати увагу на тіло (серцебиття, напруження м'язів), використовуючи його як «дзеркало» емоцій.
- Цей рівень вважають найбільш адаптивним і нормативним: забезпечує баланс між сприйняттям тілесних сигналів та відсутністю надмірної тривоги.
- У дослідженнях найбільша частка учасників потрапляла саме в цю категорію (60-80% вибірки).

##### Високий рівень (23-30 балів)

- Вказує на виражену чутливість до тілесних сигналів: людина легко помічає навіть дрібні зміни в диханні, серцебитті, м'язовому тонусі.
- Це може бути ресурсом для тонкої саморегуляції (наприклад, заспокоєння через дихання).
- Проте надмірна уважність до тіла іноді призводить до гіпервідчутливості та тривоги: звичайні фізіологічні процеси (пульсація, робота шлунку) сприймаються як патологічні.
- У деяких вибірках високі бали асоціювалися з підвищеним ризиком тривожності та соматизації.
- У тілесно-орієнтованій терапії високий рівень інтерпретують радше позитивно, але підкреслюють потребу в навчанні контролю гіперактивації через практики заземлення й релаксації.

## ДОДАТОК М

## Методика діагностики компонентів резильєнтності за Картою тіла (модифікована Bodynamic Bodymap-light).

### Приклад за компонентом Емоційна саморегуляція

Его-функція	Обґрунтування зв'язку	Тілесна база	Симптоми (гіпо / гіпер)	Ознаки резильєнтності	Резильєнтний тілесний профіль
Компонент резильєнтності: Емоційна саморегуляція					
<b>Центрування</b>	Баланс емоцій досягається через відчуття центру, гармонію дихання й ядра. Центрування дає можливість тримати внутрішню рівновагу в стресі.	Psoas, поперековий відділ (L4-L5), діафрагма, грудні м'язи, дихальні патерни	Гіпо: «втрата центру», розпорошеність емоцій. Гіпер: жорсткий контроль, емоційна ригідність.	Стан внутрішньої рівноваги, здатність повертатися до спокою після стресу.	Вільне й глибоке дихання, стабільна постава, м'який рух грудної клітки.
<b>Заземлення</b>	Контакт із землею створює базову стабільність і можливість тримати емоції в тілі, а не «відлітати».	Стопи, литки, підшовний апоневроз, дихання	Гіпо: відірваність від тіла, нестабільність, панічність. Гіпер: надмірне «втискання», емоційна застряглість.	Почуття стабільності, впевненості, «опора під ногами».	Стойка постава, активний контакт стоп із підлогою, природна вертикальність.
<b>Управління енергією</b>	Емоції - це енергія. Управління диханням і розподілом сили дає змогу регулювати інтенсивність переживань.	Діафрагма, міжреберні м'язи, плечовий пояс, м'язи живота	Гіпо: емоційне виснаження, апатія. Гіпер: перенапруга, емоційні вибухи.	Уміння дозувати емоційну енергію, відновлювати ресурс.	Рівний ритм дихання, вільні плечі, рухливість грудної клітки.
<b>Соціальні баланси</b>	Уміння регулювати емоції у взаємодії з іншими, балансувати між виразністю та стриманістю.	М'язи обличчя, дрібна моторика очей, голосовий апарат	Гіпо: закритість, «замороженість» у стосунках. Гіпер: надмірна експресивність, втрата контролю.	Гнучкість у вираженні емоцій, адекватність реакцій у соціумі.	Жива міміка, природна інтонація голосу, ясний погляд.
<b>Зв'язність</b>	Сердечний контакт і відчуття «прикритої спини» створюють внутрішній емоційний баланс і довіру.	Грудина, фасції грудної клітки, serratus posterior, трапецієподібна, широчайша спини	Гіпо: «закрите серце», труднощі з довірою. Гіпер: надмірна відкритість без меж.	Здатність відкриватися й приймати підтримку, довіряти.	Відкриті рухи грудної клітки, пряма спина, м'який погляд, тепло у виразі обличчя.

## ДОДАТОК Н

## Коротка карта тіла для діагностики резильєнтності

Компонент резильєнтності	Зона тіла (ключові м'язи)	Що спостерігати	Маркер ресурсності	Маркер нересурсності	Его-функція (примітка)
Емоційна саморегуляція	Psoas, діафрагма, грудні м'язи	Рух грудної клітки, глибина дихання, стабільність корпусу	Рівне, глибоке дихання, м'які рухи	Поверхнєве дихання, скутості у корпусі	Центрування / Управління енергією
	Стопи, литки	Контакт із землею, вертикальність	Стійкий тиск стоп, природна постава	Відрив п'ят, хитання	Заземлення
	М'язи обличчя, голосовий апарат	Виразність обличчя, інтонація	Жива міміка, теплий голос	«Маска», монотонний голос	Соціальні баланси
	Грудина, трапецієподібна	Відкритість грудної клітки, плечей	Відкрита постава, тепло у погляді	Зведені плечі, «закрите серце»	Зв'язність
Самоефективність і суб'єктивність	Тазове дно, аддуктори / абдуктори стегон	Тонус тазу, положення стегон	Стійка постава, вільний рух	«Розсипання» корпусу або жорсткість	Межі
	Трицепс, дельтовидні	Використання рук, жести	Вільна жестикуляція, відкриті плечі	Пасивність або агресивна напруга	Самоствердження
	Sternocleidomastoid, м'язи шиї	Тримання голови, рух шиї	Пряма шия, впевнений погляд	Схилена голова, скутості	Позиціонування / Когнітивні навички
Позитивний когнітивний стиль	Sternocleidomastoid, міміка обличчя	Орієнтація голови, виразність обличчя	Живий погляд, активна міміка	Застиглий вираз, обмежені рухи	Когнітивні навички / Позиціонування
	Грудина, трапецієподібна	Відкритість грудної клітки	Теплий погляд, стабільність	Згорнуті плечі, «закрите серце»	Зв'язність
Соціальна включеність	Грудина, широчайша спини	Відкритість у жестах	Відкрита грудна клітка	Згорнутість, захисна поза	Зв'язність
	Мімічні м'язи обличчя, очні рухи	Інтонації, погляд	Жива міміка, теплий голос	Монотонність, «заморожене» обличчя	Соціальні баланси
	Щелепи, рот, діафрагма	Виразність мовлення	Вільна артикуляція	Стиснена щелепа	Патерни міжособистісного спілкування
	Sternocleidomastoid, плечі	Положення голови й корпусу	Пряма постава, впевненість	Втрата позиції, скутості	Позиціонування / Гендерні навички
Комунікативна гнучкість	Щелепи, рот, діафрагма	Артикуляція, мовлення	Вільний рот, плавна жестикуляція	Стиснена щелепа, скутість	Патерни міжособистісного спілкування
	Міміка обличчя, голосовий апарат	Виразність емоцій	Жива міміка, теплий голос	«Маска», перенапруга	Соціальні баланси
	Sternocleidomastoid, шия	Гнучкість рухів голови	Пряма шия, впевнений погляд	Скута шия, зафіксована поза	Позиціонування / Когнітивні навички
Адаптивне мислення і поведінкова гнучкість	Діафрагма, міжреберні м'язи	Ритм дихання	Гнучке, ритмічне дихання	Перенапруга, затримка дихання	Управління енергією
	Psoas, попереk	Баланс корпусу	Стабільність і рухливість	Розхитаність або ригідність	Центрування
	Sternocleidomastoid, плечі	Орієнтація, гнучкість пози	Вільні рухи шиї, рівна постава	Жорсткість, неприйняття іншого	Позиціонування
Ресурсна рефлексія	Міміка обличчя, лоб	Виразність обличчя	Легка міміка, живий погляд	Напружений лоб, «застрягання»	Когнітивні навички
	Psoas, діафрагма	Внутрішній баланс	Стабільність, рівне дихання	Розпорошеність, контроль	Центрування

	<b>Грудина, трапецієподібна</b>	Відкритість у контакті	Пряма спина, м'який погляд	«Закрите серце»	Зв'язність
<b>Самоспівчуття і підтримка</b>	<b>Грудина, грудна клітка</b>	Відкритість у жестах	Теплий погляд, доброзичливість	Згорнуті плечі, закритість	Зв'язність
	<b>Міміка обличчя, голос</b>	Виразність доброзичливості	Теплий голос, жива міміка	Монотонність, холодність	Соціальні баланси
	<b>Газ, живіт</b>	Відчуття простору	Чітка постава, стабільність	Втрата тону або жорсткість	Межі
	<b>Трицепс, плечі</b>	Жестикуляція, вираз сили	Вільні руки, відкриті плечі	Пасивність або агресивність	Самоствердження
<b>Екзистенційна орієнтація</b>	<b>Стопи, литки</b>	Контакт із землею	Відчуття опори	Хиткість, відрив	Заземлення
	<b>Psoas, діафрагма</b>	Внутрішня опора	Глибоке дихання, баланс	Поверхнєве дихання, хаос	Центрування / Управління енергією
	<b>Грудина, спина</b>	Відкритість і єдність	Відкрита грудна клітка, стабільна спина	Ізоляція, згорнутість	Зв'язність
	<b>Скроневий м'яз, лоб</b>	Осмилення	Спокійний вираз обличчя	Напружений лоб, «застрягання»	Когнітивні навички

## ДОДАТОК П

### М'язи для діагностики емоційної саморегуляції методом бодинамічного аналізу.

Его-функція	М'яз	Зона тіла	Аргументація	Маркер ресурсності	Маркер нересурсності
Центрування	Psoas major	Глибокі м'язи живота, поперек	Psoas забезпечує зв'язок між тілесним ядром і диханням; його тонус впливає на відчуття внутрішнього центру та баланс емоцій	Стабільність корпусу, легке дихання	Втрата центру, розпорошеність або перенапруга в поперек
	Діафрагма	Грудна клітка	Регуляція дихання, ключовий м'яз для інтеграції тілесних і емоційних процесів	Глибоке, плавне дихання	Поверхнєве або затримане дихання
	Грудні м'язи (pectoralis major/minor)	Верхня частина грудної клітки	Відповідають за відкритість/закритість у контакті, відображають контроль емоцій	Відкрита грудна клітка, гнучкі рухи	Затиснуті груди, скутість плечей
Заземлення	М'язи стоп (plantar aponeurosis, flexor hallucis)	Стопи	Контакт із землею створює базову стабільність і відчуття опори	Стійкий тиск стоп у підлогу	Хитання, втрата контакту зі стопами
	Литкові м'язи (gastrocnemius, soleus)	Гомілка	Підтримують вертикальність і баланс у тілі	Природна вертикальність	Напруга, тремтіння чи «провальювання» в колінах
Управління енергією	Міжреберні м'язи (intercostales)	Грудна клітка	Відповідають за розширення/стискання грудної клітки, контролюють інтенсивність емоцій	Рухливість грудної клітки	Скутість, перенапруга, асиметрія дихання
	Діафрагма	Грудна клітка	Керує рівнем емоційної енергії (надлишок - вибух, нестача - апатія)	Рівний ритм дихання	Перенапруга, гикавка, затримка дихання
Соціальні баланси	Мімічні м'язи (orbicularis oris, zygomaticus, frontalis)	Обличчя	Виражають емоції у взаємодії, показують гнучкість або ригідність у соціальному контакті	Жива міміка, теплий вираз обличчя	«Маска», знерухожене обличчя, напружені губи
	Голосовий апарат (laryngeal muscles)	Горло	Відповідає за інтонацію й виразність емоцій у голосі	Теплий, живий голос	Монотонність, «здавлений» голос
Зв'язність	Грудина та фасції грудної клітки	Центр грудей	Символ «відкритого серця», маркер довіри й емоційної включеності	Відкрита постава, розкриті плечі	Згорнутість, «закрита грудна клітка»
	Трапецієподібний (trapezius)	Верхня частина спини, плечі	Дає відчуття «прикритої спини», безпеки й підтримки	Вільні плечі, стабільна постава	Плечі підтягнуті догори, захисна напруга
	Широкайший м'яз спини (latissimus dorsi)	Середня частина спини	Підтримує баланс між відкритістю й опорою в контакті	Розслаблена спина, стабільність	Скутість, закритість у плечовому поясі

Примітка про перетини: Psoas одночасно відноситься до Центрування й частково до Заземлення (внутрішня опора і стабільність). Діафрагма бере участь як у Центруванні (баланс ядра), так і в Управлінні енергією (регуляція інтенсивності). Trapezius і latissimus dorsi перетинають Зв'язність і Позиціонування, оскільки формують відчуття «захищеної спини».

Рекомендації щодо використання таблиці:

- Почніть із дихальних м'язів (діафрагма, міжреберні): чи дихання рівне й гнучке, чи є затримки, асиметрія, «вибухи».
- Перевірте опору в ногах і стопах: чи стоїть клієнт стабільно, чи є хитання, напруга, «провали» в колінах.
- Подивіться на грудну клітку та спину: чи відкриті груди, чи вільні плечі, чи немає броні у верхній частині спини.
- Проаналізуйте вираз обличчя і голос: чи є тепла інтонація, жива міміка, чи обличчя виглядає «замороженим».
- Зверніть увагу на синхронність: ресурсна емоційна саморегуляція виявляється в узгодженій роботі всієї осі - ноги-таз-груди-обличчя.

## Тілесні тарганчики (приклад ілюстрацій)



### Порівняльна таблиця тілесних маркерів резильєнтності

<b>Зона / аспект</b>	<b>Ослаблена резильєнтність</b>	<b>Висока резильєнтність</b>
<b>Опора (стопа, ноги)</b>	Хиткість, «провали» у стопах, нестійкий крок	Стійкий контакт із землею, пружний упевнений крок
<b>Таз і стегна</b>	Просідання тазу, слабе тазове дно; стегна без сили або жорсткі	Стабільний таз, активне тазове дно; стегна тримають межі
<b>Psoas, попереk</b>	Втрата центру, хаотичність або перенапруга	Внутрішній стрижень, зібраність, плавність рухів
<b>Дихання (діафрагма, міжреберні)</b>	Поверхнєве, уривчасте, із затримками; грудна клітка скута	Глибоке, рівне, ритмічне; грудна клітка гнучка й рухлива
<b>Груди, sternum</b>	Закриті груди, плечі зведені вперед	Відкриті груди, sternum піднімається/опускається залежно від емоцій, відчуття простору
<b>Спина (trapezius, latissimus)</b>	Скутість, «броня», відсутність відчуття прикриття	Еластична, широка спина, відчуття захищеності
<b>Шия (SCM, longus colli)</b>	Скутість, обмежені рухи, голова опущена	Вільна орієнтація, голова на осі, рухливість
<b>Міміка (очі, лоб, щоки)</b>	Маскоподібне обличчя, «скляний» погляд, напружений лоб	Жива міміка, теплий погляд, спокійний лоб
<b>Голос (laryngeal muscles)</b>	Монотонний, «затиснутий», різкий	Теплий, інтонаційно багатий, варіативний
<b>Руки і плечі</b>	Жести пасивні або агресивні; плечі підняті, закриті	Жести відкриті й природні; плечі вільні, розправлені
<b>Загальна постава</b>	Згорнутість, нестабільність	Відкритість, гнучкість, впевнена вертикаль
<b>Соціальні маркери</b>	Уникання контакту, дистанціювання, холодність	Включеність у контакт, тепло, довіра
<b>Екзистенційний вимір</b>	Втрата сенсу, напружений лоб, відчуття пустоти	Спокій, довіра, контакт із сенсом і присутністю

## ДОДАТОК Т

**Використання рухового аналізу за методом Лабана для діагностики особливостей резильєнтності. Приклад для компоненту Емоційна саморегуляція.**

Руховий елемент	Ознаки ефективної тілесної інтеграції		Ознаки неефективної тілесної інтеграції	
	Рухова ознака	Психологічне значення руху	Рухова ознака	Психологічне значення руху
<b>Емоційна саморегуляція</b>				
<b>Flow (плинність)</b>	Гнучкі переходи між bound ↔ free; рухи завершені, без «обривів»	Здатність дозувати вираження/стримування емоцій, емоційна гнучкість	Жорстко контрольований або хаотично «розлитий» потік; «застрягання»	Пригнічення/переконтроль або розряд без регуляції; емоційна дизорганізація
<b>Shape (форма)</b>	Природне відкриття ↔ закривання грудної клітки; вміння «зібратися» у контейнер і знов відкритися	Самозаспокоєння, самопідтримка без відриву від контакту	Фіксація в згорнутій або надмірно розкритій формі	Захисне згортання/«замороження» або перевідкритість без меж; уразливість до переповнення
<b>Time (ритм/темп)</b>	Здатність уповільнюватися в напрузі й прискорюватися за потреби; рівний ритм	«Пауза-відповідь» замість «реактивності»; рефлексивність	Уривчастість, імпульсивні «спалахи» або загальмованість	Імпульсивність/нетерплячість або емоційне «зависання»
<b>Space (простір)</b>	Варіативне використання рівнів (низ-середина-верх) і дистанцій; орієнтація назовні з відчуттям осі	Збереження контакту з собою та середовищем; безпечне наближення/віддалення	Звужений, уникаючий простір або безцільне «розлиття»	Уникання контакту/ізоляція або тривожне метання без опори
<b>Body (вісь/центр)</b>	Рух ініціюється з центру (рсоас/діафрагма); стабільна вертикаль	Толерантність до афекту; «збирання» емоції через тіло, опора	Втрата осі; рух ведуть плечі/голова; «завал» корпусу	Вразливість до переповнення; слабка контейнеризація емоцій
<b>Weight (сила/інтенсивність)</b>	Дозована сила; «достатньо, але не надмірно»	Самовплив без агресії; упевненість у вираженні почуттів	Надто легкий (безвагомий) або перенапружений (жорсткий) тиск	Безсилля/уникання вираження або «продавлювання» афекту
<b>Phrasing (фразування руху)</b>	Є початок-розвиток-кінець; рух «знаходить завершення»	Завершення емоційних циклів; відсутність «недороблених» афектів	Обірвані жести, незавершені дії	Непрожиті емоції, накопичення напруги
<b>Breath (дихання*)</b>	Діафрагмальне дихання узгоджене з рухом	Автономна саморегуляція через дихання; заспокоєння	Затримки/«захоплення» дихання; поверхневність	Труднощі з самозаспокоєнням; тілесний сигнал перевантаження
<b>Варіативність Effort</b>	Помітна здатність змінювати Flow/Time/Weight/Space під завдання	Копінг-гнучкість; адаптація до контексту	Монотонність, стереотипність патерну	Ригідний копінг; низька адаптивність

## ДОДАТОК У

**Індивідуальні показники респондентів за методиками діагностики  
емоційно-когнітивного виміру резильєнтності**

Таблиця У.1.

**Індивідуальні показники та рівні резильєнтності досліджуваних (за  
шкалою Коннора - Девідсона)**

ПІБ	Сума балів	Середній бал	Рівень резильєнтності
Респондент 1	30	3.00	Середній
Респондент 2	14	1.40	Низький
Респондент 3	17	1.70	Низький
Респондент 4	26	2.60	Середній
Респондент 5	27	2.70	Середній
Респондент 6	31	3.10	Високий
Респондент 7	32	3.20	Високий
Респондент 8	36	3.60	Високий
Респондент 9	26	2.60	Середній
Респондент 10	25	2.50	Низький
Респондент 11	38	3.80	Високий
Респондент 12	19	1.90	Низький
Респондент 13	28	2.80	Середній
Респондент 14	30	3.00	Середній
Респондент 15	32	3.20	Високий
Респондент 16	20	2.00	Низький
Респондент 17	32	3.20	Високий
Респондент 18	33	3.30	Високий
Респондент 19	27	2.70	Середній
Респондент 20	29	2.90	Середній

Таблиця У.2.

**Індивідуальні показники та рівні резильєнтності респондентів  
(за Шкалою самоспівчуття (SCS-26))**

Респондент	Доброта до себе: бал (рів.) Пряме значення	Самокритика: бал (рів.) Пряме значення	Спільність досвіду: бал (рів.) Пряме значення	Ізоляція: бал (рів.) Пряме значення	Усвідомленість: бал (рів.) Пряме значення	Поглинання емоційми: бал (рів.) Пряме значення	Заг. рів. (з урахуванням інверсій негативних шкал)
Респондент 1	4.25 (в.)	3.0 (с.)	3.0 (с.)	2.75 (с.)	3.5 (в.)	3.0 (с.)	3.31 (с.)
Респондент 2	1.5 (н.)	4.5 (в.)	3.25 (с.)	3.25 (с.)	2.25 (н.)	4.2 (в.)	2.19 (н.)
Респондент 3	2.0 (н.)	4.5 (в.)	2.75 (с.)	2.75 (с.)	3.0 (с.)	3.8 (в.)	2.11 (н.)
Респондент 4	4.25 (в.)	2.75 (с.)	3.5 (в.)	2.0 (н.)	3.25 (с.)	2.4 (н.)	3.69 (в.)
Респондент 5	3.25 (с.)	2.25 (н.)	2.25 (н.)	2.5 (с.)	3.25 (с.)	2.0 (н.)	3.31 (с.)
Респондент 6	3.5 (в.)	1.75 (н.)	3.25 (с.)	1.75 (н.)	3.5 (в.)	2.4 (н.)	3.65 (в.)
Респондент 7	4.5 (в.)	1.5 (н.)	3.25 (с.)	1.25 (н.)	3.25 (с.)	1.6 (н.)	3.96 (в.)
Респондент 8	3.5 (в.)	3.75 (в.)	4.0 (в.)	4.75 (в.)	3.5 (в.)	4.0 (в.)	2.77 (с.)
Респондент 9	3.75 (в.)	3.75 (в.)	3.0 (с.)	4.5 (в.)	2.75 (с.)	4.2 (в.)	2.5 (с.)
Респондент 10	2.5 (с.)	3.0 (с.)	2.75 (с.)	3.0 (с.)	3.5 (в.)	4.0 (в.)	2.77 (с.)
Респондент 11	3.0 (с.)	1.0 (н.)	2.75 (с.)	2.0 (н.)	3.25 (с.)	1.2 (н.)	3.88 (в.)

Респондент 12	3.0 (с.)	3.5 (в.)	2.75 (с.)	2.5 (с.)	3.5 (в.)	2.2 (н.)	3.15 (с.)
Респондент 13	3.25 (с.)	3.75 (в.)	3.25 (с.)	3.75 (в.)	3.25 (с.)	3.2 (с.)	2.85 (с.)
Респондент 14	3.5 (в.)	2.0 (н.)	3.5 (в.)	2.5 (с.)	2.75 (с.)	1.4 (н.)	3.58 (в.)
Респондент 15	4.0 (в.)	3.25 (с.)	3.0 (с.)	4.25 (в.)	3.5 (в.)	3.4 (с.)	2.96 (с.)
Респондент 16	3.25 (с.)	3.25 (с.)	4.0 (в.)	3.0 (с.)	2.75 (с.)	3.6 (в.)	3.15 (с.)
Респондент 17	2.5 (с.)	2.0 (н.)	3.25 (с.)	3.25 (с.)	3.25 (с.)	2.8 (с.)	3.19 (с.)
Респондент 18	3.25 (с.)	2.25 (н.)	3.25 (с.)	2.75 (с.)	3.5 (в.)	2.2 (н.)	3.42 (с.)
Респондент 19	2.25 (н.)	1.25 (н.)	3.25 (с.)	1.0 (н.)	2.75 (с.)	1.4 (н.)	3.65 (в.)
Респондент 20	2.75 (с.)	1.5 (н.)	3.25 (с.)	2.5 (с.)	2.0 (н.)	2.2 (н.)	3.27 (с.)

Таблиця У.3

**Індивідуальні показники та рівні резильентності респондентів  
(за трьома субшкалами методики Fears of Compassion Scales)**

Респондент	Страх бути співчутливим до себе (бал)	Рівень 1	Страх приймати співчуття від інших (бал)	Рівень 2	Страх проявляти співчуття до інших (бал)	Рівень 3
Респондент 1	6	Низький	11	Низький	8	Низький
Респондент 2	23	Середній	31	Середній	22	Середній
Респондент 3	18	Низький	33	Середній	9	Низький
Респондент 4	3	Низький	7	Низький	6	Низький
Респондент 5	1	Низький	7	Низький	3	Низький
Респондент 6	7	Низький	11	Низький	5	Низький
Респондент 7	0	Низький	0	Низький	3	Низький
Респондент 8	7	Низький	9	Низький	1	Низький
Респондент 9	45	Високий	37	Високий	30	Високий
Респондент 10	9	Низький	17	Середній	0	Низький
Респондент 11	1	Низький	5	Низький	4	Низький
Респондент 12	3	Низький	8	Низький	9	Низький
Респондент 13	25	Середній	29	Середній	20	Середній
Респондент 14	25	Середній	28	Середній	13	Низький
Респондент 15	12	Низький	29	Середній	8	Низький
Респондент 16	8	Низький	5	Низький	9	Низький
Респондент 17	19	Низький	23	Середній	9	Низький
Респондент 18	11	Низький	41	Високий	13	Низький
Респондент 19	2	Низький	3	Низький	3	Низький
Респондент 20	4	Низький	5	Низький	5	Низький

Таблиця У.4.

**Індивідуальні показники респондентів за шкалою Бека**

№ респондента	Середній бал	Сума балів	Рівень депресії
Респондент 1	0.45	9	Відсутність депресивних симптомів
Респондент 2	1.1	22	Виражена депресія (середньої тяжкості)

Респондент 3	1.1	22	Виражена депресія (середньої тяжкості)
Респондент 4	0.3	6	Відсутність депресивних симптомів
Респондент 5	0.6	12	Легка депресія (субдепресія)
Респондент 6	0.4	8	Відсутність депресивних симптомів
Респондент 7	0.25	5	Відсутність депресивних симптомів
Респондент 8	0.3	6	Відсутність депресивних симптомів
Респондент 9	1.6	32	Важка депресія
Респондент 10	0.6	12	Легка депресія (субдепресія)
Респондент 11	0.6	12	Легка депресія (субдепресія)
Респондент 12	0.95	19	Виражена депресія (середньої тяжкості)
Респондент 13	0.45	9	Відсутність депресивних симптомів
Респондент 14	0.65	13	Легка депресія (субдепресія)
Респондент 15	1.25	25	Виражена депресія (середньої тяжкості)
Респондент 16	1.4	28	Важка депресія
Респондент 17	0.85	17	Помірна депресія
Респондент 18	0.9	18	Помірна депресія
Респондент 19	0.05	1	Відсутність депресивних симптомів
Респондент 20	0.6	12	Легка депресія (субдепресія)

Таблиця У.5.

**Змістові характеристики пунктів шкали депресії Бека та середні значення показників у вибірці**

№ питання	Змістові характеристики пунктів	Середній бал
1	Загальний емоційний фон і відчуття задоволеності життям.	0.55
2	Сприйняття та оцінка власного майбутнього (оптимізм - безнадійність).	0.6
3	Оцінка власних досягнень та життєвих успіхів.	0.55
4	Рівень задоволення від повсякденної діяльності та інтересу до неї.	0.5
5	Відчуття провини та ставлення до власних вчинків.	0.85
6	Самооцінка та задоволеність собою.	0.6
7	Переживання провини й очікування покарання.	0.95
8	Ступінь розчарування в собі та самоприйняття.	0.6
9	Порівняння себе з іншими, відчуття власної невдачливості чи меншовартості.	0.8
10	Суїцидальні думки та ставлення до власного життя.	0.7
11	Схильність до плачу та емоційна вразливість.	1.1
12	Рівень дратівливості та внутрішньої напруженості.	0.8
13	Здатність приймати рішення та впевненість у своїх діях.	1.2
14	Сприйняття власної зовнішності та фізичної привабливості.	0.4
15	Мотивація до дії та волева активність.	0.7
16	Якість і тривалість сну.	1.0
17	Рівень працездатності та відчуття втоми.	1.05
18	Апетит та інтерес до їжі.	0.4
19	Потреба у спілкуванні та зацікавленість соціальними контактами.	0.5
20	Суб'єктивне відчуття фізичного здоров'я.	0.55

Таблиця У.6.

**Індивідуальні сумарні бали та розподіл респондентів за рівнями задоволеності життям.**

№ респ.	Бал	Рівень задоволеності життям	Інтерпретація
1	22	Нейтральний	Загалом задоволений, але не ідеалізує життя.
2	12	Низький	Зниження оптимізму, незадоволення досягненнями.
3	11	Низький	Зниження оптимізму, незадоволення досягненнями.
4	23	Нейтральний	Загалом задоволений, але не ідеалізує життя.
5	18	Дещо нижче середнього	Часткова задоволеність, але є сумніви.
6	24	Нейтральний	Загалом задоволений, але не ідеалізує життя.
7	25	Високий	Позитивна оцінка життя, ресурсна позиція.
8	23	Нейтральний	Загалом задоволений, але не ідеалізує життя.
9	7	Дуже низький	Глибоке незадоволення життям, втрата сенсу.
10	17	Дещо нижче серед.	Часткова задоволеність, але є сумніви.
11	18	Дещо нижче серед.	Часткова задоволеність, але є сумніви.
12	9	Дуже низький	Песимістична установка, повне відчуття нереалізованості.
13	22	Нейтральний	Загалом задоволений, але не ідеалізує життя.
14	19	Дещо нижче середнього	Часткова задоволеність, але є сумніви.
15	8	Дуже низький	Песимістична установка, повне відчуття нереалізованості.
16	6	Дуже низький	Песимістична установка, повне відчуття нереалізованості.
17	14	Низький	Зниження оптимізму, незадоволення досягненнями.
18	15	Дещо нижче середнього	Часткова задоволеність, але є сумніви.
19	25	Високий	Позитивна оцінка життя, ресурсна позиція.
20	20	Нейтральний	Загалом задоволений, але не ідеалізує життя.

Таблиця У.7.

**Індивідуальні показники та рівні резильєнтності респондентів (за шкалою загальної самоефективності (GSES))**

№	Респондент	Бал GSES	Рівень
1	Респондент 1	36	Високий
2	Респондент 2	10	Низький
3	Респондент 3	10	Низький
4	Респондент 4	27	Середній
5	Респондент 5	31	Високий
6	Респондент 6	36	Високий
7	Респондент 7	40	Високий
8	Респондент 8	40	Високий
9	Респондент 9	19	Низький
10	Респондент 10	19	Низький
11	Респондент 11	40	Високий
12	Респондент 12	14	Низький
13	Респондент 13	27	Середній

14	Респондент 14	31	Високий
15	Респондент 15	36	Високий
16	Респондент 16	19	Низький
17	Респондент 17	36	Високий
18	Респондент 18	31	Високий
19	Респондент 19	31	Високий
20	Респондент 20	31	Високий

Таблиця У.8.

**Індивідуальні показники та рівні резильєнтності респондентів  
(за шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS))**

ПІБ	Неприйн.		Цілі		Імпульс		Усвідом.		Стратегії		Чіткість	
	12	низьк.	13	низьк.	11	низьк.	10	низьк.	14	низьк.	12	низьк.
Респ.1	12	низьк.	13	низьк.	11	низьк.	10	низьк.	14	низьк.	12	низьк.
Респ.2	17	серед.	16	серед.	15	серед.	13	низьк.	18	серед.	16	серед.
Респ.3	15	серед.	15	серед.	14	серед.	12	низьк.	16	серед.	15	серед.
Респ.4	12	низьк.	13	низьк.	11	низьк.	10	низьк.	14	низьк.	12	низьк.
Респ.5	12	низьк.	13	низьк.	11	низьк.	10	низьк.	14	низьк.	12	низьк.
Респ.6	13	низьк.	14	низьк.	12	низьк.	11	низьк.	15	низьк.	13	низьк.
Респ.7	12	низьк.	13	низьк.	11	низьк.	10	низьк.	14	низьк.	12	низьк.
Респ.8	12	низьк.	13	низьк.	11	низьк.	10	низьк.	14	низьк.	12	низьк.
Респ.9	14	низьк.	14	низьк.	13	низьк.	11	низьк.	15	низьк.	14	низьк.
Респ.10	12	низьк.	13	низьк.	11	низьк.	10	низьк.	14	низьк.	12	низьк.
Респ.11	13	низьк.	14	низьк.	12	низьк.	11	низьк.	15	низьк.	13	низьк.
Респ.12	18	серед.	17	серед.	16	серед.	14	низьк.	19	серед.	17	серед.
Респ.13	13	низьк.	14	низьк.	12	низьк.	11	низьк.	15	низьк.	13	низьк.
Респ.14	15	серед.	15	серед.	14	серед.	12	низьк.	16	серед.	15	серед.
Респ.15	18	серед.	17	серед.	16	серед.	14	низьк.	19	серед.	17	серед.
Респ.16	19	вис.	18	вис.	17	серед.	15	серед.	21	вис.	18	вис.
Респ.17	20	вис.	18	вис.	18	вис.	15	серед.	22	вис.	19	вис.
Респ.18	18	серед.	17	серед.	16	серед.	14	низьк.	19	серед.	17	серед.
Респ.19	11	низьк.	12	низьк.	10	низьк.	9	низьк.	13	низьк.	11	низьк.
Респ.20	16	серед.	16	серед.	15	серед.	13	низьк.	17	серед.	16	серед.

Таблиця У.9.

**Індивідуальні показники та рівні резильєнтності респондентів  
(за Шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS))**

Таблиця

Респ.	Загальний PTGI (рівень)	СІ	НМ	СО	ДЗ	ПЦЖ
1	72 (Високий)	20 (Сер.)	14 (Сер.)	17 (Вис.)	8 (Вис.)	13 (Вис.)
2	58 (Середній)	17 (Сер.)	13 (Сер.)	13 (Сер.)	6 (Сер.)	9 (Сер.)
3	64 (Високий)	20 (Сер.)	14 (Сер.)	14 (Сер.)	6 (Сер.)	10 (Сер.)
4	42 (Середній)	13 (Сер.)	9 (Низ.)	9 (Сер.)	4 (Сер.)	7 (Сер.)
5	77 (Високий)	22 (Сер.)	15 (Сер.)	18 (Вис.)	8 (Вис.)	14 (Вис.)
6	33 (Низький)	10 (Низ.)	8 (Низ.)	7 (Низ.)	3 (Низ.)	5 (Низ.)
7	46 (Середній)	14 (Сер.)	10 (Сер.)	10 (Сер.)	5 (Сер.)	7 (Сер.)
8	55 (Середній)	16 (Сер.)	12 (Сер.)	12 (Сер.)	6 (Сер.)	9 (Сер.)
9	38 (Середній)	12 (Сер.)	8 (Низ.)	8 (Сер.)	4 (Сер.)	6 (Низ.)
10	29 (Низький)	10 (Низ.)	7 (Низ.)	6 (Низ.)	2 (Низ.)	4 (Низ.)
11	50 (Середній)	15 (Сер.)	11 (Сер.)	11 (Сер.)	5 (Сер.)	8 (Сер.)
12	41 (Середній)	12 (Сер.)	9 (Низ.)	9 (Сер.)	4 (Сер.)	7 (Сер.)

13	63 (Середній)	19 (Сер.)	14 (Сер.)	14 (Сер.)	6 (Сер.)	10 (Сер.)
14	48 (Середній)	14 (Сер.)	11 (Сер.)	11 (Сер.)	4 (Сер.)	8 (Сер.)
15	70 (Високий)	19 (Сер.)	14 (Сер.)	17 (Вис.)	7 (Вис.)	13 (Вис.)
16	27 (Низький)	9 (Низ.)	6 (Низ.)	6 (Низ.)	2 (Низ.)	4 (Низ.)
17	44 (Середній)	13 (Сер.)	10 (Сер.)	10 (Сер.)	4 (Сер.)	7 (Сер.)
18	36 (Середній)	11 (Сер.)	8 (Низ.)	8 (Сер.)	3 (Низ.)	6 (Низ.)
19	59 (Середній)	18 (Сер.)	13 (Сер.)	13 (Сер.)	6 (Сер.)	9 (Сер.)
20	74 (Високий)	21 (Сер.)	14 (Сер.)	18 (Вис.)	8 (Вис.)	13 (Вис.)

Таблиця У.10.

**Індивідуальні результати дослідження сформованості комунікативних та організаторських схильностей респондентів за методикою КОС-2**

Респондент	Комунікативні схильності)	Організаторські схильності)
1	Середній	Середній
2	Середній	Низький
3	Середній	Низький
4	Високий	Високий
5	Середній	Середній
6	Високий	Високий
7	Високий	Високий
8	Середній	Середній
9	Низький	Низький
10	Середній	Низький
11	Високий	Високий
12	Низький	Низький
13	Середній	Середній
14	Середній	Середній
15	Середній	Низький
16	Низький	Низький
17	Середній	Середній
18	Низький	Низький
19	Високий	Високий
20	Середній	Середній

Таблиця У.11.

**Індивідуальні показники та рівні резильєнтності респондентів  
(за Brief COPE)**

№ респ.	Провідні адаптивні стратегії	Додаткові стратегії	Дезадаптивні стратегії	Коментар (результати за Brief COPE)
1	Активне подолання, планування	Позитивна переоцінка	-	Використовує конструктивні проблемно-орієнтовані стратегії, уникає уникання.
2	Використання інструментальної підтримки	Емоційна підтримка	-	Орієнтується на допомогу інших, добре інтегрує соціальні ресурси.

3	Позитивна переоцінка	Активне подолання	-	Схильний бачити можливості розвитку у складних ситуаціях.
4	Планування	Пошук емоційної підтримки	Заперечення	Загалом конструктивні стратегії, проте іноді вдається до уникання.
5	Використання гумору	Позитивна переоцінка	-	Використовує гумор як ресурс подолання, добре поєднує його з позитивним мисленням.
6	Активне подолання	Планування	Самозвинувачення	Активний у подоланні труднощів, але має схильність до самокритики.
7	Пошук емоційної підтримки	Використання інструментальної підтримки	-	Важливим ресурсом виступають соціальні контакти та підтримка близьких.
8	Позитивна переоцінка	Гумор	-	Використовує когнітивні стратегії оптимізму, підтримує емоційний баланс гумором.
9	Планування	Активне подолання	Заперечення	У більшості випадків діє конструктивно, однак іноді схильний уникати проблем.
10	Використання інструментальної підтримки	Емоційна підтримка	-	Активно звертається до оточення, розвиває мережу підтримки.
11	Позитивна переоцінка	Планування	Самозвинувачення	Поєднує конструктивні стратегії з елементами самокритики.
12	Активне подолання	Використання гумору	-	Надає перевагу активним стратегіям, залучає гумор для зниження напруги.
13	Пошук соціальної підтримки	Позитивна переоцінка	-	Схильний до конструктивного використання підтримки та позитивної інтерпретації.
14	Планування	Активне подолання	Поведінкове відсторонення	Використовує планування, але в стресових умовах може дистанціюватися.
15	Використання емоційної підтримки	Позитивна переоцінка	-	Орієнтований на прийняття допомоги, поєднує її з позитивним мисленням.
16	-	-	Заперечення, самозвинувачення, поведінкове відсторонення	Переважають дезадаптивні стратегії, низький рівень конструктивних ресурсів.
17	Планування	Використання інструментальної підтримки	-	Орієнтований на організацію дій і практичну допомогу.
18	Активне подолання	Позитивна переоцінка	-	Демонструє високий рівень активності та здатність до переоцінки ситуацій.

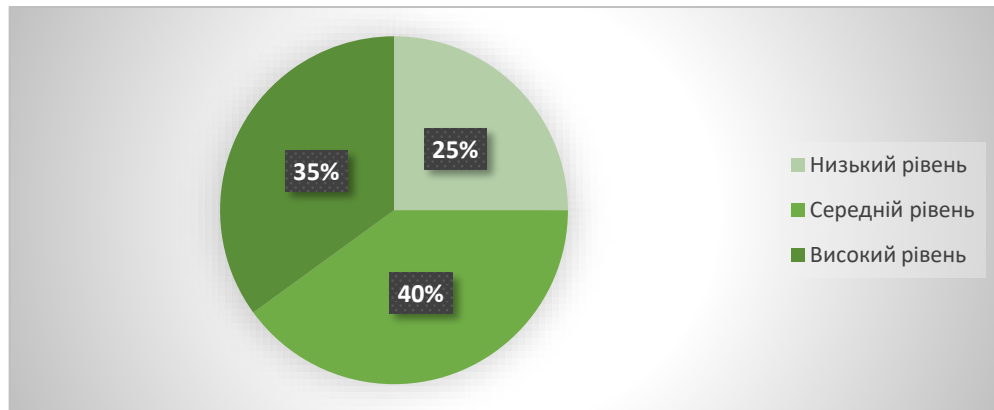
19	Використання гумору	Соціальна підтримка	-	Здатний долати труднощі завдяки поєднанню гумору та підтримки.
20	Позитивна переоцінка	Планування	Самозвинувачення	Використовує когнітивні стратегії, але іноді звинувачує себе у труднощах.

Таблиця У.12.

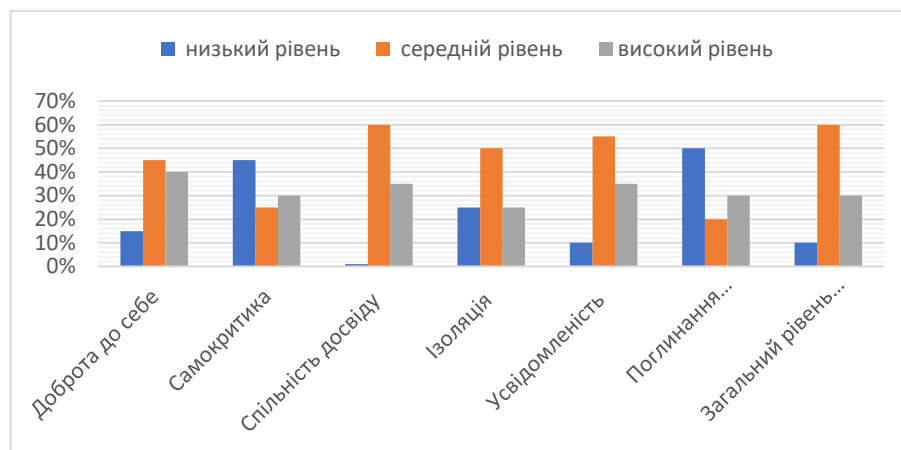
**Аналіз індивідуальних виборів фігур у методиці «Дерево з чоловічками» студентами досліджуваної вибірки**

№ респ.	Схожий на мене	Хотів би бути	Коментар	
			Відчуває себе як:	Хотів би:
1	21	15	закритість, тривога; самотність навіть при досягненнях	оптимізм, відкритість; поєднання опори і контакту
2	8	18	Ізоляція, замкненість; уникання контактів.	Відкритість, включеність; соціальна взаємність.
3	19	20	Виснаженість, але прагнення допомагати.	Самоутвердження, лідерство; бути в центрі уваги.
4	10	20	Стабільність, рівновага; комфорт у соціумі.	Лідерство, визнання.
5	9	9	Гра, радість, легкість у спілкуванні.	Зберігати той самий стан.
6	15	18	Оптимізм, відкритість; поєднання опори і контакту.	Ще більше відкритості й включеності у соціум.
7	20	9	Самоутвердження, лідерство.	Більше легкості та гри.
8	20	20	Впевненість, сила.	Залишатися у цій ролі.
9	7	7	Страх втратити опору; прагнення безпеки.	Мати той самий захист.
10	8	15	Ізоляція, замкненість.	Оптимізм, контактність.
11	20	20	Лідер, впевненість.	Залишатися в цьому стані.
12	8	20	Ізоляція.	Сила, соціальне визнання.
13	10	20	Стабільність, адаптація.	Лідерство, визнання.
14	9	10	Легкість, грайливість.	Більше стабільності й контролю.
15	5	20	Втома, апатія.	Упевненість, лідерство.
16	21	20	Самотність на вершині, замкненість.	Відчуття сили та визнання.
17	17	20	Залежність, довіра до інших.	Самостійне лідерство.
18	11	20	Близькість, партнерство.	Вийти у роль сильного й лідерського.
19	9	9	Грайливість, легкість.	Залишатися в цьому стані.
20	21	18	Замкненість, тривога.	Відкритися, включитися у соціум.

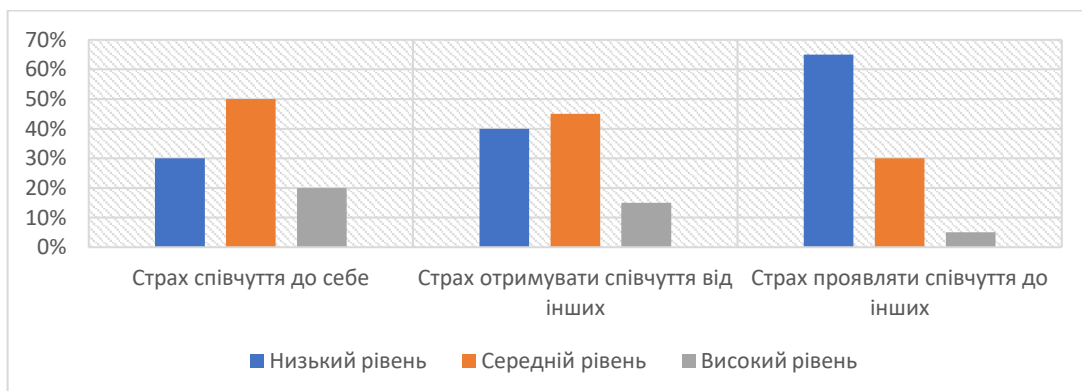
## Відсотковий розподілу студентів за рівнями резильєнтності в діаграмах



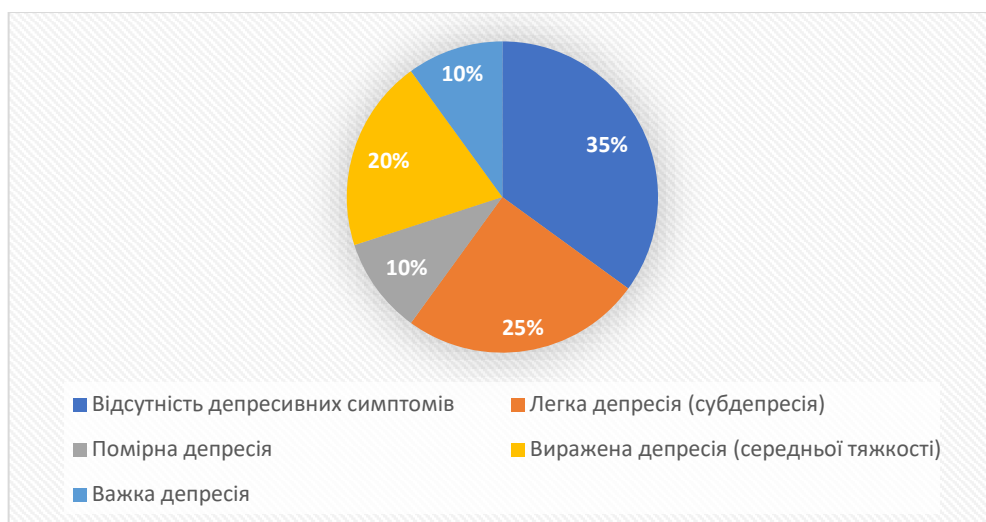
**Рис. Ф.1.** Відсотковий розподілу студентів за рівнями резильєнтності за шкалою Коннора - Девідсона (CD-RISC-10)



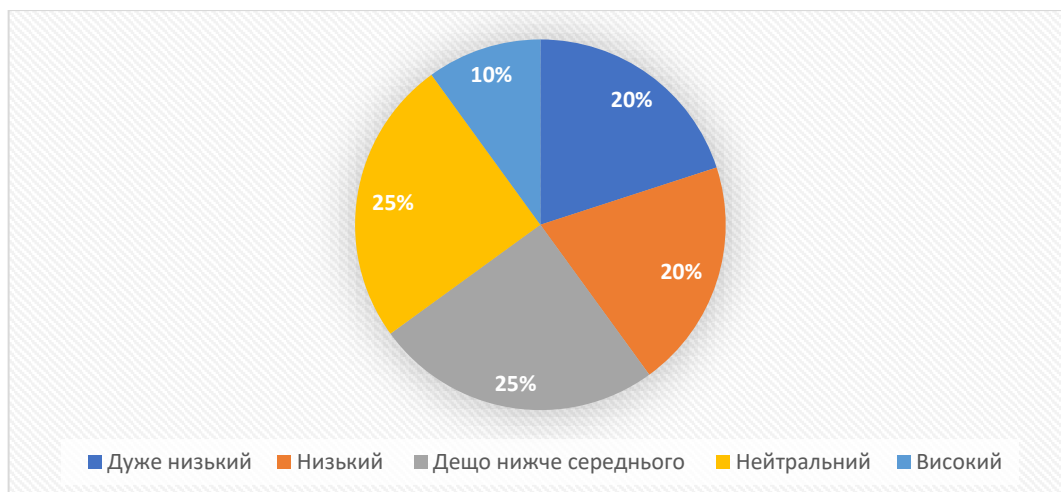
**Рис.Ф.2.** Рівень сформованості загального рівня та компонентів самоспівчуття у студентів за шкалою SCS-26



**Рис.Ф.3.** Рівні страху перед співчуттям у студентів за трьома шкалами FoS.



**Рис. Ф.4. Рівні депресії за шкалою Бека**



**Рис. Ф.5. Рівень задоволеності життям у студентів за шкалою SWLS**

## ІЗОЛЯЦІЙНО-ЗАХИСНИЙ ТИП

*Опис за компонентами моделі тілесно-психологічної резильєнтності*

### 1. Емоційна саморегуляція.

Стан: нестабільна, із тенденцією до емоційного «замороження». Людина стримує прояви почуттів, тілесно утримує напругу (гіпертонічність плечей, поверхнєве дихання). Емоції проживаються у внутрішній тиші, без контакту з тілом.

Когнітивно-емоційний вимір: шкала труднощів емоційної регуляції (DERS, K. Gratz, L. Roemer): високий рівень труднощів (неприйняття емоцій, нестача стратегій); шкала самоспівчуття (SCS-26, K. Neff): усвідомленість, надмірне поглинання емоціями - низький рівень регуляції; шкала депресії Бека (BDI): середній чи високий рівень депресії; шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10): п. 1 «Я залишаюся спокійним під тиском», п. 8 «Я справляюся з негативними емоціями» - низький рівень; опитувальник копінг-стратегій (Brief COPE, C. Carver): емоційна підтримка, вираження емоцій, прийняття - низький рівень використання.

Бодинамічний аналіз: гіпертонус у грудному сегменті (pectoralis minor, trapezius, scaleni), обмеження дихання, слабка активація тазу й стоп - труднощі тілесної контейнеризації емоцій.

Лабан-аналіз: контрольований bound flow, обмежений простір, згорнута форма.

Висновок: регуляція інгібторна (гальмівна), енергія блокується у верхній частині тіла.

Вектор розвитку: тілесна декомпресія (зниження внутрішньої напруги, м'язового та фасціального стискання), м'яке дихання, відновлення нижньої опори.

### 2. Позитивний когнітивний стиль.

Стан: переважає песимістичне мислення, схильність до самокритики й катастрофізації.

Когнітивно-емоційний вимір: SWLS (Шкала задоволеності життям): низький рівень; PTGI (Опитувальник посттравматичного зростання): субшкали «Цінування життя», «Нові можливості» - низький рівень; Brief COPE: позитивна переоцінка, гумор - низький рівень; CD-RISC-10: п. 3, 5, 10 - низькі значення оптимізму.

Бодинамічний аналіз: слабка орієнтація корпусу вперед, приглушене дихання, опущений sternum.

Лабан-аналіз: рухи обмежені у front-space, переважає напрямок вниз, Effort одноманітний.

Висновок: когнітивна ригідність та обмежена здатність до позитивного переосмислення ситуацій у конструктивному ключі.

Вектор розвитку: тренування когнітивного навичок свідомого переосмислення ситуацій, практика вдячності.

### 3. Самоефективність і суб'єктність

Стан: низьке відчуття впливу, пасивність, сумнів у власних можливостях.

Когнітивно-емоційний вимір: GSES (Шкала загальної самоефективності): низький рівень; CD-RISC-10: п. 2, 5, 10 - низька віра у власні сили; Brief COPE: активне подолання, планування, інформаційна підтримка - низький рівень; PTGI: субшкала «Особиста сила» - низький рівень.

Бодинамічний аналіз: гіпоактивація у нижньому сегменті (psoas, soleus) - відсутня внутрішня вертикаль.

Лабан-аналіз: слабкий weight, рух починається з плечей, а не з центру.

Висновок: дія гальмується, суб'єктність знижена.

Вектор розвитку: активізація опори, центровані рухи, мікрокроки дії.

### 4. Самоспівчуття і внутрішня підтримка

Стан: домінує самокритика, сором і недовіра до власної доброти.

Когнітивно-емоційний вимір: SCS-26: низькі показники самодоброзичливості, високі - ізоляції, надмірної ідентифікації; FoC (Fear of Compassion Scales, P. Gilbert): високий страх приймати співчуття від інших і виявляти до себе;

Бодинаміка: жорсткість у плечах, обмежений жест «до себе».

Лабан-аналіз: відсутні округлі рухи, bound flow.

Висновок: самоспівчуття заблоковане, внутрішня підтримка недоступна.

Вектор розвитку: тілесні жести доброзичливості (рука на серці, дихання в груді).

### 5. Соціальна включеність.

Стан: соціальна дистанція, емоційна відстороненість, уникання контактів.

Когнітивно-емоційний вимір: SCS-26: високий рівень ізоляції; FoC: страх приймати співчуття від інших - високий; PTGI: субшкала «Відносини з іншими» - низький рівень; Brief COPE: емоційна та інструментальна підтримка - низький рівень; Blob Tree (P. Wilson, I. Long): вибір ізольованих фігур.

Бодинамічний аналіз: стискання грудної клітки, плечі вперед, низький енергетичний контакт очей.

Лабан-аналіз: звужений простір, обмежений front-plane, слабке розширення.

Висновок: замкненість, низька довіра.

Вектор розвитку: тілесне відкриття грудей, мікроконтакти, «погляд у простір».

### **6. Комунікативна гнучкість**

Стан: скута комунікація, страх конфлікту, утримування голосу.

Когнітивно-емоційний вимір: КОС (В.Синявський, В.Федоришин): низький рівень комунікативних схильностей; Brief COPE: емоційна підтримка, вираження емоцій - низький рівень; Vlob Tree: вибір фігур без активної взаємодії.

Бодинамічний аналіз: перенапряга ший, нижньої щелепи; гіпотонія дихання.

Лабан-аналіз: bound flow, одноманітність Effort, статичність.

Висновок: ригідність у комунікації, складно висловити почуття.

Вектор розвитку: робота з голосом, ритмом дихання, короткі чесні фрази.

### **7. Адаптивне мислення і поведінкова гнучкість**

Стан: страх змін, дія лише при повному контролі.

Когнітивно-емоційний вимір: CD-RISC-10: п. 3, 6, 9 - низький рівень адаптивності; Brief COPE: адаптивні стратегії (активне подолання, планування, позитивна переоцінка) - низький рівень.

Бодинамічний аналіз: фіксація у знайомих патернах, слабкий центр руху.

Лабан-аналіз: низька варіативність Effort, постійний темп, обмеження у просторі.

Висновок: поведінкова ригідність, низька толерантність до непевності.

Вектор розвитку: вправи на варіативність руху, тілесна імпровізація.

### **8. Ресурсна рефлексія і навчання з досвіду.**

Стан: самокритичне мислення, фокус на помилках, труднощі інтеграції досвіду.

Когнітивно-емоційний вимір: SCS-26: доброта до себе, усвідомленість - низькі; SWLS: низький рівень задоволеності життям; PTGI: «Нові можливості», «Підвищення цінності життя» - низький рівень; CD-RISC-10: п. 3, 5 - низький рівень.

Бодинамічний аналіз: гіпоактивація центру тіла, слабка інтеграція руху.

Лабан-аналіз: ригідна структура рухів, відсутність фразування (phrasing).

Висновок: відсутність конструктивної рефлексії.

Вектор розвитку: вправи на фіксацію позитивного досвіду, «позу успіху».

### **9. Екзистенційна орієнтація**

Стан: життя сприймається як боротьба за безпеку, знижене відчуття сенсу.

Когнітивно-емоційний вимір: SWLS: низький рівень задоволеності життям; PTGI: субшкали «Підвищення цінності життя», «Духовні зміни» - низькі; CD-RISC-10: п. 7, 10 - низький рівень опори на цінності.

Бодинамічний аналіз: порушена вісь тіла, нестійкий попереk, опущені плечі.

Лабан-аналіз: знижений weight, обмежений space, рух вниз.

Висновок: екзистенційна втома, орієнтація на виживання.

Вектор розвитку: відновлення вертикалі, рухи «вгору», тілесна робота з поглядом і простором.

#### ***Узагальнена характеристика ізоляційно-захисного типу.***

Ізоляційно-захисний тип є найбільш показовим для досліджуваної групи студентів і молодих педагогів, які перебувають у стані високого внутрішнього контролю, приглушених емоцій та потреби у безпеці. Його структура відображає домінування оборонної регуляції на всіх рівнях моделі резильєнтності - від тілесного до екзистенційного.

На внутрішньому рівні спостерігається порушення емоційної саморегуляції: замість природного коливання між напругою і розрядженням відбувається фіксація у стані «замороження», що підтверджується високими показниками за DERS і середньо-високими за BDI. Емоційна енергія блокується у верхньому сегменті тіла (за даними Бодинаміки - гіпертонус m. trapezius, rectoralis minor, scaleni), тоді як ноги й таз залишаються пасивними, що тілесно символізує втрату опори й утруднений контакт із реальністю. Саморегуляція набуває форми інгібіції, а не відновлення, що узгоджується з низьким рівнем резильєнтності за CD-RISC-10.

На когнітивному рівні (компонент позитивного когнітивного стилю) переважає установа на уникання та катастрофізацію, низька задоволеність життям (SWLS) та слабо виражений позитивний рефрейм (Brief COPE). Це свідчить про ригідність мислення, труднощі з переосмисленням подій і формуванням конструктивного бачення ситуацій. Рефлексія носить характер самокритичного аналізу, що не веде до інтеграції досвіду (низький PTGI, SWLS), а закріплює почуття безпорадності.

У сфері самоефективності та суб'єктності спостерігається брак віри у власну здатність діяти (низькі показники GSES і CD-RISC-10). У поведінковому аспекті це проявляється в обережності, затримці ініціативи, тілесно - у втраті імпульсу до руху з центру. Людина ніби «утримує себе» замість того, щоб рухатися.

Компонент самоспівчуття виражено дисгармонійно: за шкалами SCS-26 і FoC виявлено низьку доброту до себе й високий страх прийняття співчуття. Це створює парадоксальний внутрішній фон - прагнення підтримки поєднується з її відкиданням. Такий конфлікт утілюється у жорсткості плечового поясу, стисненні грудей і мінімальній амплітуді жестів «до себе».

На зовнішньому рівні проявляється обмежена соціальна включеність і низька комунікативна гнучкість. Ізоляційно-захисний тип не уникає людей повністю, але прагне мінімізувати контакт, зберігаючи дистанцію. Це підтверджується високим рівнем ізоляції за SCS-26, низьким використанням соціальних копінгів за Brief COPE і результатами проєктивних методик («Дерево з чоловічками», Vlob Tree), де обираються самотні або відсторонені

фігури. Тілесно така стратегія має форму звуженого front-space, bound flow, опущених плечей і низької залученості очей у контакт.

На динамічному рівні (адаптивне мислення, поведінкова гнучкість, ресурсна рефлексія) видно труднощі зміни моделей дії - переважає застиглий патерн "краще не чіпати". Рухи одноманітні, темп сталий, у Лабан-аналізі домінують bound flow та низький рівень Weight. Рефлексія орієнтована на пошук помилок, а не ресурсів; людина багато аналізує, але не робить висновків, які б сприяли росту. Таким чином, енергія свідомості витрачається на контроль, а не на розвиток.

На екзистенційному рівні виявлено звуження сенсу до потреби у безпеці: за PTGI (Appreciation of Life, Spiritual Change) та SWLS - низькі показники, що свідчить про відсутність переживання цінності життя як цілісного процесу. Це супроводжується «похиленням вертикалі»: голова й плечі нахилені вперед, рухи тяжіють до нижнього рівня (низький Weight, Space Down), що символізує екзистенційну втому й втрату напрямку.

У цілому профіль Ізоляційно-захисного типу можна описати як резильєнтність у стані латентності - внутрішні ресурси існують, але приховані під захисними механізмами контролю, дистанціювання й самокритики. Психологічний вектор розвитку полягає не в мобілізації сили, а у відновленні м'якості, дихання, відчуття опори та довіри. Це профіль, що потребує тілесно-орієнтованих, емпатійних і поступових інтервенцій, спрямованих на зняття броні, формування досвіду безпечного контакту і переведення румінації у ресурсну рефлексію.

Саме через тілесну декомпресію, дихальну пластичність та малі соціальні кроки можлива поступова трансформація захисного контролю у стійку саморегуляцію, що становить основу формування справжньої резильєнтності.

## Вправи та техніки розвитку компонентів резильєнтності ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Розвиток емоційної саморегуляції у системі тілесно-рухового підходу розглядається як процес поступового відновлення тілесної стабільності, дихальної узгодженості та емоційної гнучкості. Система вправ, побудована на принципах бодинамічного аналізу та танцювально-рухової терапії, реалізує цю мету через послідовну роботу з ключовими его-функціями, що підтримують резильєнтність: заземлення, центрування, управління енергією, соціальні баланси та зв'язність.

У запропонованій структурі вправ передбачено п'ять взаємопов'язаних рівнів тілесно-емоційної регуляції, які відображають природну послідовність від стабілізації до вираження:

**Заземлення (Grounding)** - створення відчуття фізичної опори та тілесної безпеки. На цьому етапі формуються базові навички витримувати емоційне напруження через роботу з ногами, тазом і вертикальною віссю тіла. Вправи спрямовані на активацію нижнього сегмента (стопи, литки, стегна), формування гнучкої стабільності й уповільнення тілесних реакцій при стресі.

**Центрування (Centering)** - розвиток внутрішньої осі, дихальної регуляції та глибокого контакту із собою. Робота з діафрагмою, рсоас і глибокими м'язами живота забезпечує узгодженість між тілом і диханням, дозволяє "повертатися до себе" після емоційних коливань і стабілізувати енергетичний тонус.

**Управління енергією (Energy Management)** - формування "м'язового контейнера", здатного утримувати емоції без колапсу або вибуху. Через вправи для черевного та грудного сегментів формується здатність дозувати силу емоцій, розподіляти напруження, використовувати дихання для плавного переходу між станами. Цей рівень пов'язаний із відчуттям особистої сили й самоконтролю без надмірної жорсткості.

**Соціальні баланси (Social Balances)** - регуляція емоцій у взаємодії з іншими людьми. Вправи активують мимічні, голосові та плечові м'язи, розвиваючи невербальну експресію, здатність зчитувати емоційні сигнали інших і водночас утримувати власний центр. Формується тілесна навичка "емоційного фасаду" - м'якої соціальної межі, що не маскує, а захищає.

**Зв'язність (Connectedness)** - розвиток сердечного контакту, довіри й здатності залишатися відкритим без втрати стабільності. Робота з грудною кліткою, діафрагмою та шиєю відновлює відчуття підтримки "ззаду" і тепла "спереду", формуючи цілісність між опорою й відкритістю.

Цей рівень завершує цикл емоційної саморегуляції, інтегруючи в тілі досвід безпеки, прийняття й співчуття.

Система вправ вибудована за принципом від тіла до переживання: спочатку стабілізується м'язовий тонус і дихання, потім відновлюється рухова плинність, і лише після цього - розширюється здатність до усвідомлення та вираження емоцій.

Кожна вправа спрямована не лише на фізичне відчуття, а й на емоційно-психологічний процес - заспокоєння, відпускання, внутрішню опору, м'якість чи теплоту.

Інтеграція принципів Бодинаміки (его-функції, м'язові бази) та Лабан-аналізу (Effort, Shape, Space, Body, Flow) забезпечує структуровану та гнучку модель формування емоційної резильєнтності. У ній м'язова робота забезпечує стабільність, дихання - ритм, рух - виразність, а усвідомлення - інтеграцію.

Таким чином, запропонований комплекс створює тілесну основу для розвитку емоційної зрілості, саморегуляції й внутрішньої стійкості

### Завдання формування компоненту:

1. Відновлення тілесної опори та стійкості.

– Формувати відчуття контакту з землею, здатність «утримувати себе» під час емоційного напруження.

– Розвивати гнучку вертикальну вісь: стопи - стегна - таз - хребет - голова.

– Підтримувати баланс між "вкоріненням" і рухливістю.

2. Розвиток внутрішнього центру і дихальної регуляції.

– Відновити зв'язок із рсоас та діафрагмою як м'язами внутрішньої осі.

– Навчитися дихати через центр тіла, синхронізуючи дихання з рухом.

– Формувати навичку "повертатися до себе" через дихання.

3. Контейнерування енергії та емоцій.

– Розвивати м'язовий "контейнер" живота, грудей, плечей.

– Відновити рухливість діафрагми, міжреберних м'язів, глибоких черевних.

– Тренувати гнучке утримання та випуск енергії - без колапсу і без вибуху.

4. Регуляція емоцій у соціальній взаємодії.

– Підвищити усвідомлення невербальної експресії (міміка, голос, погляд).

– Розвинути здатність зчитувати емоційні сигнали інших без втрати центру.

– Формувати навички "емоційного фасаду", що не є маскою, а захистом.

5. Розвиток сердечного контакту.

– Відкрити "грудний центр" як простір довіри.

– Відновити зв'язок між грудьми і шиєю: відчуття "прикритої спини".

– Розвивати м'яке дихання, яке підтримує відкритість без розчинення.

### ***Відновлення тілесної опори та стійкості.***

Розвиток емоційної саморегуляції починається з відновлення тілесної опори, адже саме відчуття ґрунту під ногами забезпечує базове переживання безпеки й здатність витримувати емоційне напруження. На рівні тілесної динаміки це відповідає еґо-функції “Заземлення”, яка формує контакт із поверхнею, відчуття ваги тіла та стійкість вертикальної осі. Вправи цього блоку спрямовані на активацію нижнього сегмента тіла (стопи, литки, стегна, таз), формування гнучкої стабільності й розвиток здатності залишатися в контакті з тілом у стані емоційного навантаження.

#### *Вправа 1. «Дихання стопами»*

Мета: відновлення тілесного контакту з поверхнею опори, активізація рецепторів стопи, стабілізація нижнього сегмента тіла.

Активовані м'язи: підошовий апоневроз, короткі та довгі згиначі пальців і великого пальця стопи, литкові м'язи.

Хід виконання: Учасник стає босоніж, стопи розташовані на ширині тазу. Вага тіла рівномірно розподілена між п'ятками та пальцями. На вдиху - легке натискання пальцями у підлогу, відчуття «занурення» у землю; на видиху - м'яке розслаблення, відпускання напруги вниз. Дихання спокійне, природне. Поступово з'являється відчуття тепла та тяжіння у стопах. Вправу виконують протягом 1-2 хвилин, залишаючись уважним до тілесних відчуттів.

Підтримувальні фрази: «Я стою міцно на своїй землі»; «Під моїми стопами є опора, яка мене тримає.»

Очікуваний ефект: формування стабільного відчуття опори, зниження тривожності, полегшення емоційного напруження.

#### *Вправа 2. «Коріння»*

Мета: інтеграція вертикальної осі тіла, усвідомлення взаємозв'язку між ногами, тазом і хребтом; розвиток відчуття укоріненості та тілесної присутності.

Активовані м'язи: привідні м'язи стегна, великий і середній сідничні, підколінний м'яз, квадрицепс, м'язи тазового дна.

Хід виконання: Учасник стоїть у позі злегка зігнутих колін, стопи паралельні, плечі розслаблені. Увага зосереджується на відчутті ваги у стопах. На вдиху уявити, як з центру таза вниз по ногах опускається потік тепла, що «пускає корені» у землю. На видиху - відчуті легке піднесення, ніби сила з землі піднімається вгору крізь ноги і підтримує хребет. Рух може супроводжуватися легким розгойдуванням або мікропружинами у колінах.

Підтримувальні фрази: «Мої корені міцні й гнучкі»; «Я вкорінена у теперішньому моменті, і земля мене тримає.»

Очікуваний ефект: гармонізація тону нижніх кінцівок, відновлення відчуття безпеки й стабільності, активізація тілесної енергії без напруження.

#### *Вправа 3. «Вертикальна хвиля»*

Мета: сформувати усвідомлення єдиної осі тіла; відчуті рух енергії та дихання крізь ноги, таз, хребет і голову; розвинути гнучкість без втрати стійкості.

Активовані м'язи: підошовий апоневроз, привідні м'язи стегон, сідничні, м'язи тазового дна, випрямлячі хребта, трапецієподібний.

Хід виконання: Стоячи рівно, стопи на ширині плечей, коліна м'які. Зосередь увагу на опорі під ногами. На вдиху уяви, як дихання піднімається вздовж хребта від стоп до верхівки голови - немов хвиля, що оживляє тіло. На видиху - хвиля м'яко опускається вниз до стоп, забираючи напруження. Дихання повільне, без зусилля. Вправу виконують 1-2 хвилини, відчуваючи поступове розслаблення м'язів спини й розширення внутрішнього простору.

Підтримувальні фрази: «Я відчуваю себе знизу догори - єдиною лінією життя»; «Моя вісь гнучка, але міцна».

Очікуваний ефект: зниження напруги у спині, вирівнювання постави, формування відчуття внутрішньої зібраності та присутності у тілі.

#### *Вправа 4. «Опора в тілі»*

Мета: інтеграція нижнього й верхнього сегментів тіла, гармонізація роботи таза, хребта і шиї, формування гнучкої вертикальної рівноваги.

Активовані м'язи: великий сідничний, чотириголовий стегна, підколінний, випрямлячі хребта, довгі м'язи шиї, трапецієподібний (середня частина).

Хід виконання: Встань прямо, але без жорсткості. Стопи відчувають землю, коліна трохи пружні. Увага спрямована на лінію від таза до верхівки голови. Повільно виконай рух «дихальної хвилі»: на вдиху - хребет ніби подовжується, голова спрямовується вгору; на видиху - тіло трохи осідає вниз, зберігаючи відчуття опори. Потім додай м'яке похитування головою - «так» і «ні» у дуже малому діапазоні, відчуваючи, як рух передається через шию, плечі, хребет і до ніг.

Підтримувальні фрази: «Я виростаю з опори, і простір мене підтримує»; «Моя голова легка, бо тіло міцно стоїть на землі»

Очікуваний ефект: гармонізація вертикальної осі, покращення рівноваги, відчуття цілісності та тілесної присутності у просторі; розслаблення м'язів шиї й плечового поясу.

*Вправа 5. «М'який крок»*

Мета: навчитися зберігати відчуття опори в русі; сформувати тілесну гнучкість і впевненість у русі вперед без втрати стабільності.

Активовані м'язи: литкові м'язи, підколінний м'яз, привідні м'язи стегна, великий і середній сідничні, м'язи тазового дна.

Хід виконання: Стоячи, перенеси вагу тіла на одну ногу, відчуваючи опору під нею. Інша нога легенько торкається підлоги. Почни повільно перекичувати вагу з однієї ноги на іншу, немов робиш повільні, усвідомлені кроки на місці. Важливо зберігати м'якість колін і відчуття "приростання" стоп до землі. Дихання природне. Після кількох хвилин додай легкі колові рухи тазом - це допоможе активізувати центр тіла і зробить вісь більш рухомою.

Підтримувальні фрази: «Я рухаюся, не втрачаючи опори», «Кожен мій крок народжується із землі.»

Очікуваний ефект: розвиток гнучкої стабільності, відновлення плавності у русі після напруги, відчуття безпеки у динаміці.

*Вправа 6. «Хвиля колін і таза»*

Мета: розвинути гнучкість у нижньому сегменті, синхронізувати рух таза, колін і стоп; навчитися переходити від статички до руху без втрати заземлення.

Активовані м'язи: квадрицепс, підколінний м'яз, привідні стегна, сідничні, попереково-клубовий, м'язи тазового дна.

Хід виконання: Стоячи, стопи на ширині плечей, коліна трохи зігнуті. Почни повільно пружинити колінами вниз-вгору, відчуваючи, як таз реагує м'яким рухом. Потім дозволь хвилі підніматися вище - до хребта і плечей. Важливо не втрачати контакт стоп із підлогою: кожен рух починається з опори. Дихання узгоджується з хвилиною - вдих при підйомі, видих при розслабленні вниз.

Підтримувальні фрази: «Мої рухи народжуються з опори»; «Я можу бути стійкою і гнучкою водночас»

Очікуваний ефект: м'яке зняття напруги з тазового пояса, відновлення природного тонуусу нижніх кінцівок, формування відчуття "живої стійкості" - коли тіло реагує на зміну станів без втрати рівноваги.

**Розвиток внутрішнього центру і дихальної регуляції**

Наступним рівнем формування емоційної саморегуляції є розвиток внутрішнього центру, який забезпечує здатність утримувати рівновагу між стабільністю і гнучкістю. Его-функція Центрування пов'язана з глибокими м'язами ядра (діафрагма, psoas, черевний і поперековий сегменти), які координують дихання, рух і внутрішній баланс. Вправи цього блоку спрямовані на відновлення зв'язку з тілесною віссю, регуляцію дихання та формування навички "повертатися до себе" після емоційного напруження.

*Вправа 1. «Дихання з центру»*

Мета: відновити зв'язок із діафрагмою, розвинути глибоке дихання з ядра тіла, сформувати відчуття спокою та внутрішньої опори.

Активовані м'язи: діафрагма, міжреберні м'язи, поперечний і прямий м'яз живота, psoas (через стабілізацію попереку).

Хід виконання: Учасник сидить або стоїть у зручному положенні, спина пряма, але не напружена. Долонно покласти на живіт, іншу - на грудну клітку. Вдих - повільний, через ніс, так, щоб спочатку розширювався живіт, потім нижні ребра, а вже потім грудна клітка. Видих - через рот або ніс, довший за вдих.

Після кількох циклів увага переноситься в центр - у глибину живота (зона під пупком). На вдиху - уявити, як цей центр наповнюється теплом і спокоєм; на видиху - тепло розливається тілом.

Підтримувальні фрази: «Мій центр - м'який і сильний.» «Я дихаю з глибини, і спокій наповнює мене.»

Очікуваний ефект: зниження рівня внутрішньої напруги, зрівноваження симпатичної та парасимпатичної активності, стабілізація емоційного стану через тілесне відчуття ядра.

*Вправа 2. «Вісь ізсередини: активізація psoas»*

Мета: відновити контакт із глибоким м'язом psoas як основою внутрішньої осі; розвинути відчуття підтримки зсередини й координації між диханням і рухом.

Активовані м'язи: psoas major, transversus abdominis, м'язи тазового дна, діафрагма, поперекові стабілізатори.

Хід виконання: Учасник лежить на спині, коліна зігнуті, стопи на підлозі. Руки на животі. Вдих - уявити, як повітря м'яко опускається до таза; видих - через рот, при цьому живіт трохи втягується, але без зусилля.

Далі додається мікрорух - по черзі повільно піднімати одну ногу, ніби хочеш зробити крок у повітрі, зберігаючи м'якість у попереку. Відчуй, як глибокий м'яз psoas утримує рівновагу всередині таза. Рух поєднується з диханням: вдих - підйом ноги, видих - повернення на підлогу.

Підтримувальні фрази: «Мій центр живий і гнучкий.»; «Я відчуваю силу всередині, яка мене підтримує.»

Очікуваний ефект: глибока тілесна зібраність, зняття напруги з попереку, активізація природної внутрішньої осі; підвищення відчуття спокою, впевненості та внутрішньої присутності.

Розвиток внутрішнього центру і дихальної регуляції (продовження): навчитися дихати через центр тіла, синхронізуючи дихання з рухом

*Вправа 3. «Дихальна хвиля через хребет»*

Мета: поєднати дихання з рухом тіла, навчитися пропускати дихальну хвилю через центр - від таза до верхівки голови; гармонізувати емоційну та тілесну динаміку.

Активовані м'язи: діафрагма, psoas, м'язи тазового дна, випрямлячі хребта, трапецієподібний, грудні м'язи.

Хід виконання: Встань або сядь прямо, стопи впевнено спираються на підлогу. На вдиху почни легкий рух тазом уперед-вниз, ніби дозволяєш диханню "спуститися" в центр. Дихальна хвиля рухається вгору вздовж хребта: спина м'яко випрямляється, груди розкриваються, голова вирівнюється. На видиху - зворотний рух: таз трохи відходить назад, тіло м'яко повертається до нейтрального положення.

Рух виконується в єдиному ритмі з диханням: вдих - підйом хвилі, видих - її спуск. Темп повільний, без зусиль, акцент - на безперервності дихального потоку.

Підтримувальні фрази: «Дихання рухається крізь усе моє тіло»; «Мій центр дихає разом із рухом.»

Очікуваний ефект: відновлення зв'язку між диханням і тілом, покращення рухливості діафрагми та хребта, зниження внутрішнього напруження; формування цілісного відчуття "я дихаю тілом".

#### *Вправа 4. «Коло дихання і руху»*

Мета: навчитися координувати дихання з мікрорухами центру; відчутти взаємодію між внутрішнім ритмом (диханням) і зовнішнім рухом (жестом, простором).

Активовані м'язи: діафрагма, поперечний м'яз живота, міжреберні, psoas, м'язи тазового дна, плечовий пояс.

Хід виконання: Стоячи, коліна м'яко зігнуті, плечі розслаблені. На вдиху - уяви, як дихання розширює центр у всі сторони, тіло трохи "круглішає": живіт, ребра і спина ніби наповнюються зсередини. На видиху - рух переходить у м'яке звуження, руки плавно сходяться до центру грудей або живота. Потім додай легке колове обертання корпусу у ритмі дихання - невелика "спіраль", у якій кожен вдих відкриває простір, а кожен видих повертає до центру.

Підтримувальні фрази: «Я вдихаю простір - я розширююся»; «Я видихаю і повертаюся до себе»

Очікуваний ефект: координація дихання і руху, поява відчуття внутрішнього ритму, баланс між відкритістю і зібраністю; покращення тілесної усвідомленості та плавності у вираженні емоцій.

Розвиток внутрішнього центру і дихальної регуляції (продовження): формування навички "повертатися до себе" через дихання

#### *Вправа 5. «Дихання у спіраль»*

Мета: гармонізувати внутрішню вісь після стресу чи перевантаження; відновити зв'язок між диханням і рухом через глибокі м'язи центру.

Активовані м'язи: діафрагма, поперечний і косі м'язи живота, psoas, м'язи тазового дна, стабілізатори хребта.

Хід виконання: Стоячи або сидячи прямо, зроби спокійний вдих у центр живота - уяви, що дихання розширює середину тіла по колу. Потім на видиху повільно виконай невеликий поворот корпусу праворуч (рухається весь тулуб від таза до плечей), наче вивільняєш повітря по спіралі. Наступний вдих - повернення у центр; видих - у протилежний бік. Рухи плавні, узгоджені з диханням. У кожному циклі усвідомлюй, як із центру розкривається і знову збирається вся структура тіла.

Підтримувальні фрази: «Я повертаюся до свого центру з кожним вдихом»; «Я рухаюся ізсередини - і знову знаходжу рівновагу.»

Очікуваний ефект: повернення тілесної присутності після емоційного напруження, активізація діафрагми й косих м'язів живота, м'яка мобілізація хребта, відчуття зібраності й внутрішнього спокою.

#### *Вправа 6. «Дихання животом»*

Мета: активізувати глибокі стабілізатори центру (transversus abdominis, тазове дно, psoas), розвинути навичку м'якого контейнерування енергії через дихання.

Активовані м'язи: psoas, transversus abdominis, pelvic floor muscles, діафрагма.

Хід виконання: Лежачи на спині, коліна зігнуті, стопи на підлозі. Руки - на животі. На вдиху уяви, що живіт роздувається як м'яка куля, яка заповнює простір між тазом, ребрами й попереком. Не розширюй живіт назовні силою - дозволяй повітрю «відкрити» центр ізсередини. На видиху - куля м'яко зменшується, але залишається теплою, стабільною.

Після кількох циклів додай легке гойдання колін праворуч-ліворуч, відчуваючи, що центр утримує цілісність, навіть коли тіло в русі.

Підтримувальні фрази: «Мій центр - простір, у якому я вдома»; «З кожним видихом я повертаюся до себе»

Очікуваний ефект: глибоке заспокоєння нервової системи, активація внутрішніх стабілізаторів, поліпшення чутливості до внутрішнього об'єму тіла; формування тілесної навички "збирання себе" після емоційного напруження.

### **Контейнерування енергії та емоцій**

Третій рівень системи пов'язаний із контейнеруванням емоційної енергії - умінням утримувати й дозовано вивільняти емоції без колапсу та без вибуху.

Его-функція Управління енергією реалізується через м'язи живота, грудей і плечового поясу, які створюють "м'язовий контейнер", здатний витримувати інтенсивні переживання. Вправи спрямовані на відновлення рухливості діафрагми та міжреберних м'язів, формування гнучкої стабільності емоційного тону й розвиток контролю сили енергії через дихання та рух.

#### *Вправа 1. «Дихальний контейнер і м'яке серце»*

Мета: сформувати відчуття внутрішньої ємності тіла - "контейнера", який може утримувати емоційну енергію; навчитися відчувати межі грудної клітки та живота як м'який захисний об'єм.

Активовані м'язи: діафрагма, міжреберні м'язи, великий грудний (pectoralis major), малий грудний (pectoralis minor), поперечний м'яз живота (transversus abdominis), трапецієподібний (trapezius), найширший м'яз спини (latissimus dorsi).

Хід виконання: Учасник сидить або стоїть прямо. На вдиху - увага спрямована у простір між ребрами й животом: тіло розширюється вперед, у боки й назад, ніби дихання створює сферу всередині грудей і живота. На коротку паузу після вдиху - відчуття межі цієї сфери, її пружність і силу. На видиху - м'яке скорочення черевних м'язів, легке обіймання себе руками, ніби "збираєш" енергію до центру грудей.

Дихання ритмічне, без напруження. Важливо зберігати контакт із тілом: контейнер не жорсткий, а живий, дихаючий.

Підтримувальні фрази: «Я тримаю свою силу м'яко і впевнено»; «Моє тіло має простір для всіх моїх почуттів.»

Очікуваний ефект: активація глибоких дихальних і стабілізуючих м'язів; зниження імпульсивності, відновлення почуття контролю над енергією; поява тілесного досвіду "утримання емоцій без придушення".

#### *Вправа 2. «Обруч центру»*

Мета: посилити здатність утримувати енергію у центрі тіла при емоційному напруженні; активізувати "м'язовий корсет" живота, грудей і плечей у синхроні з диханням.

Активовані м'язи: поперечний і косі м'язи живота (transversus et obliquus abdominis), прямий м'яз живота (rectus abdominis), діафрагма, міжреберні м'язи, дельтоподібний (deltoideus), трапецієподібний (нижня частина), великий грудний.

Хід виконання: Стоячи, ноги на ширині плечей, коліна м'які. Руки покласти на боки грудної клітки. На вдиху - розширення обручем: уявити, що ребра розсуваються в боки, живіт трохи округлюється, плечі м'яко розходяться. На видиху - боки й живіт м'яко сходяться до центру, руки допомагають "зібрати" енергію до ядра тіла.

Додатковий варіант: під час видиху уявляти, що центр живота стискає невидимий обруч - контрольоване включення transversus abdominis.

Підтримувальні фрази: «Я тримаю енергію в середині - спокійно і зібрано»; «Мій центр сильний і гнучкий.»

Очікуваний ефект: активізація поперечних і косих черевних м'язів; відчуття "збирання енергії" після хвили емоцій; тілесне укріплення корсета без ригідності, формування відчуття внутрішнього утримання.

#### *Вправа 3. «Хвиля дихання через тіло»*

Мета: відновити природну рухливість діафрагми та міжреберних м'язів, створити зв'язок між диханням, центром і периферією тіла.

Активовані м'язи: діафрагма, міжреберні (externi та interni), transversus abdominis, rectus abdominis, serratus posterior superior et inferior, latissimus dorsi.

Хід виконання: Учасник лягає на спину, коліна зігнуті, стопи на підлозі. Долоні покласти на нижні ребра. На вдиху - відчуття, як дихання рухається знизу вгору: живіт м'яко піднімається, потім розширюються ребра, нарешті - верх грудної клітки. На видиху - хвиля спускається у зворотному напрямку: груди опускаються, ребра звужуються, живіт м'яко "занурюється" всередину. Після кількох циклів додати м'яке гойдання колін у ритмі дихання, щоб активізувати попереково-тазову ділянку.

Підтримувальні фрази: «Моє дихання вільно тече крізь усе тіло»; «Кожен вдих оживляє мене, кожен видих заспокоює»

Очікуваний ефект: покращення еластичності діафрагми та міжреберних тканин; нормалізація дихального ритму; зниження напруги в грудному та черевному сегментах, відчуття "живого дихання".

#### *Вправа 4. «Кільця ребер»*

Мета: активізувати міжреберні та черевні м'язи, відновити здатність грудної клітки до об'ємного розширення, посилити глибоке дихання.

Активовані м'язи: міжреберні, pectoralis minor, serratus anterior, diaphragma, transversus abdominis, obliquus externus/internus.

Хід виконання: Стоячи або сидячи, обійми себе руками, так щоб долоні лежали на боках ребер. На вдиху - відчуй, як ребра ніби розсувають руки в сторони, у спину і вперед, створюючи об'єм "кілець". На видиху - долоні м'яко підтримують зворотний рух, не стискаючи, а "ведучи" його. Після кількох циклів додай легкий поворот корпусу у ритмі дихання: вдих - у бік розкриття, видих - повернення в центр.

Підтримувальні фрази: «Мої ребра рухливі - я дихаю всім тілом»; «Я можу розширюватися й повертатися без напруження».

Очікуваний ефект: активація міжреберних і стабілізуючих м'язів тулуба; відновлення еластичності грудної клітки; глибоке дихання, зменшення "панцирного" затиску у верхньому сегменті.

#### *Вправа 5. «Пружна вісь»*

Мета: навчитися регулювати інтенсивність енергії в тілі, формувати динамічну рівновагу між напруженням і розслабленням.

Активовані м'язи: transversus abdominis, obliquus externus/internus, diaphragma, pectoralis major/minor, deltoideus, erector spinae, pelvic floor.

Хід виконання: Стоячи, ноги на ширині плечей, коліна м'які. На вдиху - легке натягнення всього тіла вгору, уяви, що енергія проходить уздовж хребта. На видиху - дозволяй тілу осісти, але не обвалюючись: стопи відчувають опору, живіт утримує центр, плечі зберігають ширину. Повтори кілька циклів: вдих - активація, видих - розслаблення у тонусі. Далі можна додати рух рук: вдих - руки вгору, розкриття грудей; видих - руки опускаються вперед, енергія зосереджується в центрі.

Підтримувальні фрази: «Я можу тримати силу в собі і відпускати її м'яко»; «Моя енергія рухається вільно, але не вибухає».

Очікуваний ефект: розвиток тілесної саморегуляції при емоційній активації; зниження ригідності або гіпотонії м'язового тонусу; поява досвіду “контрольованої енергії”.

#### *Вправа 6. «Дихання сили і м'якості»*

Мета: тренувати гнучке утримання енергії - вміти посилювати її при вдиху та дозовано вивільняти при видиху, залишаючись у контакті з тілом.

Активовані м'язи: діафрагма, міжреберні, черевні, плечовий пояс (дельтоподібний, трапецієподібний), грудні м'язи, м'язи спини (latissimus dorsi).

Хід виконання: Стоячи або сидячи прямо. На вдиху - зібрати енергію: уяви, що дихання наповнює грудну клітку і живіт світлом, спина м'яко підтримує цей об'єм. Утримай коротку паузу, відчувши силу всередині. На видиху - через рот повільно випусти повітря, дозволяючи плечам і грудям розслабитись, але зберігаючи внутрішню присутність. Дихання чергується у ритмі “наповнення - утримання - м'яке вивільнення”.

Підтримувальні фрази: «Я керую своєю енергією спокійно»; «Моя сила слухняна і жива.»

Очікуваний ефект: розвиток емоційного самоконтролю без придушення; здатність витримувати напруження у центрі тіла; формування тілесної довіри до власної сили й енергії.

### **Регуляція емоцій у соціальній взаємодії**

Подальший етап розвитку емоційної саморегуляції стосується регуляції емоцій у взаємодії з іншими людьми. Его-функція Соціальні баланси забезпечує узгодження внутрішнього стану з зовнішнім вираженням, гармонізує міміку, голос, погляд і поставу. Вправи цього блоку формують тілесну усвідомленість у комунікації, здатність зчитувати емоційні сигнали без втрати центру та навички м'якого “емоційного фасаду”, який підтримує автентичність і межі.

#### *Вправа 1. «Обличчя, що дихає»*

Мета: підвищити усвідомлення мімічних м'язів, розвинути м'яку регуляцію емоційного виразу через обличчя й дихання.

Активовані м'язи: orbicularis oris, zygomaticus major/minor, frontalis, corrugator supercilii, platysma, sternocleidomastoideus.

Хід виконання: Сісти з прямою спиною. На вдиху - уявити, що дихання наповнює все обличчя зсередини, створюючи відчуття простору між шкірою і м'язами. На видиху - обличчя м'яко “тане”, розслаблюються лоб, щоки, рот. Потім повільно змінюй вирази: нейтральність → усмішка → здивування → спокій. Кожен вираз супроводжуй диханням і внутрішнім спостереженням, не “трати”, а відчувати.

Підтримувальні фрази: «Моє обличчя дихає разом зі мною»; «Я можу виражати емоції вільно й м'яко.»

Очікуваний ефект: підвищення чутливості до власної міміки, зняття м'язових затисків у обличчі, розвиток м'якої експресивності без перенапруги.

#### *Вправа 2. «Голос із центру»*

Мета: розвинути усвідомлення голосу як тілесного інструмента емоційного самовираження; навчитися регулювати силу, тембр і ритм звучання.

Активовані м'язи: diaphragma, intercostales, sternocleidomastoideus, omohyoideus, platysma, m. vocalis, m. cricothyroideus.

Хід виконання: Стоячи або сидячи, зробити кілька глибоких дихань із центру (живіт і діафрагма). На видиху вимовляти звук “mmm” або “aaa”, спостерігаючи, як вібрація проходить через груди, шию, обличчя. Потім змінювати інтонацію - голос тихіший, потім глибший, тепліший. Можна уявляти, що голос виходить не з горла, а з центру живота.

Підтримувальні фрази: «Мій голос - продовження мого дихання»; «Я можу звучати спокійно, навіть коли відчуваюсь хвилювано»

Очікуваний ефект: зняття напруги у шії та гортані, поява стабільного, теплішого тембру, розвиток зв'язку між диханням і невербальною виразністю.

#### *Вправа 3. «Зворотний погляд»*

Мета: тренувати тілесну усвідомленість у момент зорового контакту, підтримувати центр при сприйнятті емоцій іншої людини.

Активовані м'язи: orbicularis oculi, frontalis, levator palpebrae superioris, м'язи шії та спини (trapezius, erector spinae), psoas.

Хід виконання: У парі: один учасник дивиться в очі іншому протягом 30-40 секунд, спостерігаючи за відчуттями у власному тілі. Завдання - зберігати дихання рівним, відчувати стопи, центр і спину. Потім ролі міняються.

Після вправи - коротке обговорення: як змінилося дихання, м'язовий тонус, емоційний стан під час контакту.

Підтримувальні фрази: «Я бачу іншого, залишаючись у собі»; «Мій погляд відкритий і спокійний.»

Очікуваний ефект: розвиток здатності витримувати контакт без захисного “завмирання” чи втечі; відчуття присутності під час емоційної взаємодії.

*Вправа 4. «Відгук тіла»*

Мета: навчитися розпізнавати невербальні сигнали інших через тілесне співвідчуття, залишаючись центрованим.

Активовані м'язи: pectoralis major/minor, serratus anterior, trapezius, latissimus dorsi, дихальні м'язи (через емоційну резонансність).

Хід виконання: У парі або малій групі. Один учасник показує просту емоцію (радість, здивування, сум) через міміку та позу. Інший не імітує, а спостерігає, фіксуючи тілесну реакцію у себе (напруження, розширення, тепло). Потім робить глибокий вдих і повертає увагу в свій центр.

Мета - відчутти емоційний сигнал іншого, але не “втягнутися” у нього.

Підтримувальні фрази: «Я можу співчувати, не втрачаючи себе»; «Я відчуваю емоції інших і залишаюся у своїй осі.»

Очікуваний ефект: розвиток тілесного емпатичного зчитування без емоційного злиття; покращення соціальної резильєнтності.

Формування навичок “емоційного фасаду”, що не є маскою, а захистом

*Вправа 5. «Плечі фасаду»*

Мета: навчитися утримувати зовнішню соціальну форму без внутрішньої ригідності; знайти баланс між відкритістю й захистом.

Активовані м'язи: trapezius (середня і нижня частини), pectoralis major, deltoideus, erector spinae, quadratus lumborum.

Хід виконання: Стоячи, стопи на ширині плечей, спина рівна. На вдиху - плечі розкриваються трохи назад, грудна клітка відкривається; на видиху - легке зведення лопаток і відчуття “носіння фасаду”.

Важливо зберігати рухливість у плечах - фасад не має бути бронєю, лише структурою, що тримає форму.

Підтримувальні фрази: «Я можу стояти прямо і спокійно»; «Мій фасад - не маска, а межа, що мене підтримує»

Очікуваний ефект: покращення постави, відчуття соціальної присутності без жорсткого контролю; розвиток здатності утримувати гідність у напруженому спілкуванні.

*Вправа 6. «Соціальна маска і автентичність»*

Мета: усвідомити, як тіло реагує на необхідність “бути соціально прийнятним”, і навчитися повертатися до автентичності без втрати фасаду.

Активовані м'язи: мімичні м'язи (zygomaticus, risorius, frontalis), sternocleidomastoideus, platysma, pectoralis minor, transversus abdominis.

Хід виконання: Перед дзеркалом або у парі. Протягом 1 хвилини утримуй “соціальну усмішку”, спостерігаючи, як реагує тіло (ший, живіт, плечі). Потім зроби глибокий вдих і дозволь виразу обличчя змінитися на природний. Відчуй, як змінюється дихання, голос, поставу. Повтори кілька разів, чергуючи “маску” і “справжній вираз”.

Підтримувальні фрази: «Я можу бути відкритим і водночас зберігати себе»; «Мій фасад гнучкий, він служить мені, а не приховує мене.»

Очікуваний ефект: розвиток усвідомлення соціальної ролі без втрати автентичності, м'яке зняття напруги з обличчя, формування тілесної навички “гнучкого фасаду”.

## 5. Розвиток емоційного контакту

Наступна система вправ спрямована на розвиток емоційного контакту й внутрішньої довіри. Его-функція Зв'язність інтегрує роботу переднього (грудного) та заднього (спинного) сегментів тіла, забезпечуючи відчуття “прикритої спини” і відкритого серця. Вправи допомагають відновити дихальний і фасціальний зв'язок між грудьми та спиною, розвинути м'яке, підтримувальне дихання й сформувати тілесну основу для емпатії без втрати меж.

*Вправа 1. «Дихання через грудину»*

Мета: відновити чутливість грудної клітки, активізувати дихання у центральній зоні, сформувати відчуття відкритості й теплоти у серцевій ділянці.

Активовані м'язи: pectoralis major/minor, intercostales externi, serratus anterior, diaphragma, sternocleidomastoideus, trapezius (верхня частина).

Хід виконання: Сидячи або стоячи, покласти долоню на середину грудей (область грудини). На вдиху - уявити, що повітря входить саме через цю точку, м'яко розсовуючи грудну клітку вперед, убік і трохи вгору. На видиху - відчуття, як груди знову збираються, але зберігають тепло.

Після кількох циклів додати легкий рух рук - розкриття в сторони на вдиху, повернення до центру на видиху, ніби обіймаєш себе з довірою.

Підтримувальні фрази: «Я дихаю серцем - спокійно й відкрито»; «Мій центр теплий і живий»

Очікуваний ефект: м'яке розкриття грудного сегмента; покращення циркуляції дихання у верхньому відділі; поява відчуття сердечної присутності й внутрішнього тепла.

*Вправа 2. «Світло грудей»*

Мета: стимулювати відчуття довіри і відкритості через візуалізацію і рух грудної клітки; посилити фасціальну рухливість переднього сегмента.

Активовані м'язи: pectoralis major, intercostales, serratus anterior/posterior, diaphragma, deltoideus (передня частина).

Хід виконання: Стоячи, зроби вдих і уяви, що у центрі грудей розгорається м'яке світло. На видиху - воно поширюється у плечі, руки, простір навколо. З кожним новим вдихом світло повертається до центру, стаючи теплішим.

Рухи рук синхронні з диханням: вдих - розкриття в сторони, видих - м'яке збирання до серця.

Підтримувальні фрази: «Я відкриваю серце, залишаючись у собі»; «Довіра живе в моєму диханні.»

Очікуваний ефект: відчуття простору у грудях, розширення міжреберних зон, зниження напруги у плечах; формування тілесної “відкритої серцевої пози”.

#### *Вправа 3. «Дихання спиною»*

Мета: активізувати задній дихальний простір, сформувати відчуття підтримки з боку спини; врівноважити передній і задній сегменти тіла.

Активовані м'язи: serratus posterior superior/inferior, trapezius (середня і нижня частини), latissimus dorsi, rhomboideus, diaphragma.

Хід виконання: Сидячи, трохи нахили корпус уперед, руки спираються на коліна. На вдиху - уяви, що повітря входить у лопатки, розсуваючи їх. На видиху - лопатки м'яко сходяться, відчуття “укріпленої спини”.

Після кількох хвилин рух можна урівноважити: вдих - розширення у спину, видих - повернення грудей у нейтральне положення.

Підтримувальні фрази: «Моя спина мене підтримує»; «Я дихаю туди, де відчуваю опору.»

Очікуваний ефект: зняття напруги з верхньої частини спини; відновлення балансу між передньою і задньою фасціальною ланкою; відчуття “захищеного тилу”.

#### *Вправа 4. «Крила»*

Мета: інтегрувати рух грудей і спини, створити відчуття, що за спиною - підтримка, “крила”.

Активовані м'язи: trapezius (усі частини), rhomboideus, latissimus dorsi, pectoralis major/minor, deltoideus, diaphragma.

Хід виконання: Стоячи, коліна м'які, руки вільно опущені. На вдиху - лопатки розходяться, плечі йдуть трохи вперед (рух “закриття”); на видиху - лопатки сходяться, грудна клітка відкривається, плечі опускаються вниз. Повтори 8-10 циклів, відчуваючи, що рух відбувається не м'язовим зусиллям, а диханням.

Поступово з'являється відчуття “крил”, які підтримують ззаду.

Підтримувальні фрази: «Моя спина сильна, і вона мене тримає»; «Я можу відкриватися вперед, бо за мною - підтримка.»

Очікуваний ефект: відновлення відчуття безпеки у тілі, баланс між відкритістю і захищеністю, м'яке зміцнення м'язів спини.

#### *Вправа 5. «Ритм серця і дихання»*

Мета: поєднати дихальний ритм із відчуттям серцевого центру; навчитися зберігати внутрішню відкритість без переважання емоціями.

Активовані м'язи: diaphragma, intercostales, pectoralis major/minor, serratus anterior, latissimus dorsi, sternocleidomastoideus.

Хід виконання: Сидячи, долоню покласти на область серця. Вдих - відчути рух діафрагми вниз, серце ніби “дихає”; видих - відпустити напруження, дозволяючи грудям залишатись відкритими.

Можна синхронізувати дихання з повільним рахунком 4-4 (вдих - чотири удари, видих - чотири). Завдання - не контролювати, а відчути спокійний пульс всередині.

Підтримувальні фрази: «Я відкритий до життя і водночас у безпеці»; «Моє серце дихає спокійно і ритмічно.»

Очікуваний ефект: вирівнювання серцево-дихального ритму, глибоке заспокоєння, відновлення м'якої емпатійної відкритості без емоційного перенасичення.

#### *Вправа 6. «М'який подих довіри»*

Мета: розвинути здатність залишатися відкритим і дихаючим у ситуаціях емоційного контакту; навчитися “впускати” та “відпускати” без втрати центру.

Активовані м'язи: diaphragma, pectoralis major/minor, serratus anterior/posterior, trapezius (нижня частина), transversus abdominis.

Хід виконання: Стоячи або сидячи, зробити кілька спокійних вдихів і видихів. Потім уявити, що на вдиху в груди входить довіра (повітря, світло, тепло), а на видиху - відпускається напруга й сумнів. Дихання рівне, без затримок.

Можна поєднати рух рук: вдих - руки трохи відкриваються назовні, видих - повертаються до серця.

Підтримувальні фрази: «Я впускаю тепло і залишаюсь у собі»; «Я дихаю довірою - спокійно і м'яко.»

Очікуваний ефект: стабілізація дихання, зменшення тривожності; формування тілесного досвіду відкритості без розчинення; поява відчуття серцевої гнучкості та спокою.

### **ТРТ-вправи для формування емоційної саморегуляції**

Через роботу з категоріями Effort, Shape, Space, Body, Flow формується емоційно-пластична резильєнтність: здатність відчувати, регулювати й трансформувати емоційний стан через усвідомлений рух. Тіло стає простором, у якому емоції мають ритм, форму і завершення; а рух природним шляхом до саморегуляції та відновлення внутрішньої рівноваги.

### *Effort (динаміка зусилля)*

Ця категорія описує якість і інтенсивність енергії руху. У танцювально-руховій терапії робота з Effort допомагає людині відчути межу між напруженням і свободою, розпізнати власну силу й навчитися керувати нею без надмірного контролю. Для емоційної саморегуляції важливо знайти баланс між bound flow (контрольованим потоком) і free flow (вільним потоком) - між утриманням і відпусканням. Через рух формується “м’яз пам’яті витримки”: здатність бути в напрузі, не розпадатися й не вибухати.

#### *Вправа 1. «Контроль і відпускання»*

Мета: навчитися усвідомлено змінювати якість енергії - від напруженої до розслабленої, проживаючи цей перехід тілом.

Хід виконання: Стоячи, зосередь увагу на диханні. На вдиху дозволь тілу зібратися - долоні стискаються, плечі піднімаються, м’язи рук і спини напружуються (bound). На видиху - рух “розтікається”, руки відкриваються, плечі опускаються (free). Чергуй ці фази кілька разів, додаючи мікрорух у всьому тілі: стиснення - розширення, зібрання - розкриття. Далі дозволь тілу саме вибирати силу й тривалість кожної хвили.

Підтримувальні інструкції: «Відчуй момент переходу між зусиллям і спокоем»; «Дозволь напрузі з’явитись і розчинитись у диханні»

Очікуваний ефект: тілесне усвідомлення власної сили, розвиток гнучкого контролю, регуляція напруги через дихання та рух.

#### *Вправа 2. «Ритм хвилі»*

Мета: відновити природну плинність емоційного процесу через чергування напруження й розслаблення у дихальному ритмі.

Хід виконання: Стоячи або сидячи, дозволь тілу м’яко гойдатися у вертикалі: вдих - легке підняття, видих - м’яке опускання. Нехай рух іде через усе тіло, наче хвиля: від таза через хребет до голови. Додай рух рук - вгору на вдиху, вниз на видиху. Поступово розширюй амплітуду, дозволяючи хвилі охоплювати плечі, груди, ноги. Спостерігай, як змінюється якість енергії - від більш “зосередженої” до “розтеклої”.

Підтримувальні інструкції: «Дихай хвилею - наповнюй і відпускай»; «Нехай рух проходить крізь тебе, як подих життя.»

Очікуваний ефект: гармонізація тону, відновлення природної ритміки руху та дихання, формування м’якої саморегуляції.

### *Shape (форма)*

Shape у ТРТ - це пластичність тіла, його здатність змінювати форму у відповідь на внутрішні стани. У роботі з резильєнтністю важливо, щоб тіло могло відкриватися та закриватися, не “застигаючи” у жодному стані. Зміна форми допомагає проживити емоцію тілесно - не пригнічуючи, а завершуючи її природним рухом.

#### *Вправа 3. «Форма почуттів»*

Мета: виражати емоції через тілесну форму та навчитися переходити від однієї якості стану до іншої.

Хід виконання: Обери 3-4 емоційні якості (радість, смуток, спокій, страх). Для кожної дозволь тілу знайти власну форму - позу, лінію, напрям руху. Потім через дихання плавно переходь з однієї форми в іншу. Рухайся повільно, дозволяючи тілу саме знаходити міру розкриття й збирання.

Підтримувальні інструкції: «Зверни увагу, як змінюється дихання, коли змінюється форма»; «Відчуй, що кожен стан має свій об’єм і свій простір.»

Очікуваний ефект: гнучкість у вираженні почуттів, зменшення тілесної ригідності, прийняття спектру емоцій без опору.

#### *Вправа 4. «Дихання через форми»*

Мета: інтегрувати дихання та зміну тілесної форми, щоб емоційна енергія могла рухатись і завершуватись природно.

Хід виконання: На вдиху - тіло відкривається (руки розкриваються, груди піднімаються, хребет подовжується). На видиху - згортається (спина округлюється, плечі сходяться, голова опускається). Чергуй ці хвили, відчуваючи, як “форма дихає”. Дозволь кожній зміні мати свій темп, ніби тіло саме вирішує, коли відкритися, а коли зібратися.

Підтримувальні інструкції: «Моя форма - живий дихальний малюнок»; «Я можу відкриватися і знову повертатися до себе.»

Очікуваний ефект: емоційна пластичність, природне завершення емоційних реакцій, відчуття цілісного “дихаючого” тіла.

### *Space (простір)*

У танцювально-руховій терапії простір відображає взаємини між тілом і світом. Дослідження простору допомагає людині відчути власні межі, навчитися бути “в собі” і водночас у контакті з оточенням. Це тілесна практика внутрішньої гідності: «я займаю своє місце у просторі життя».

#### *Вправа 5. «Мій простір - мій дім»*

Мета: відновити відчуття власного тілесного простору й упевнене перебування в ньому.

Хід виконання: У вільному русі досліджуй три рівні простору: низ (робота із землею, торкання підлоги, присідання); середній (звичний рівень ходьби); верх (витягування вгору, підйом рук). Рухайся між рівнями, усвідомлюючи, як змінюється дихання, рівновага і відчуття “я є”.

Підтримувальні інструкції: «У кожному рівні є місце для мене»; «Я займаю простір із гідністю й легкістю.»

Очікуваний ефект: укорінення, стабільність у русі, розвиток тілесного усвідомлення меж.

*Вправа 6. «Осьовий центр і простір взаємодії»*

Мета: навчитися зберігати внутрішній центр під час руху до іншого та взаємодії з ним.

Хід виконання: У парах. Стояти обличчям одне до одного. На вдиху - відчуй свою вертикальну вісь (від стоп до маківки). На видиху - зроби крок до партнера, не втрачаючи опори. Потім - повільне віддалення й повернення у свій центр. Під час руху зберігай контакт очима, але дихай своїм ритмом.

Підтримувальні інструкції: «Я можу бути поруч, не втрачаючи себе»; «Мій центр рухається разом зі мною»

Очікуваний ефект: тілесна стабільність у взаємодії, зниження тривоги при близькому контакті, формування відчуття безпечних меж.

**Body (тілесна організація)**

Body описує, як сегменти тіла співпрацюють і передають рух. У ТРТ це процес “інтеграції центрів” - коли рух народжується з ядра (діафрагма, psoas) і природно поширюється тілом, утворюючи цілісний імпульс. Цей рівень формує відчуття внутрішнього центру, через який людина може діяти, не розпадаючись.

*Вправа 7. «Рух із центру»*

Мета: відчутти, як кожен рух народжується в центрі та проходить крізь усе тіло як єдиний дихальний імпульс.

Хід виконання: Стоячи або сидячи, зроби кілька спокійних вдихів. На видиху дозволяй легкому руху виникнути з живота - гойдання, нахил, підйом руки. Далі - відчувай, як кожен рух “ведеться” центром: він починається з дихання внизу і розкривається у верхніх частинах тіла. Поступово перетвори це у коротку імпровізацію “від ядра назовні”.

Підтримувальні інструкції: «Нехай центр дихає і веде тебе»; «Кожен рух народжується в середині мене.»

Очікуваний ефект: гармонізація дихання і руху, відчуття зібраності, формування тілесної опори для емоцій.

*Вправа 8. «Хвиля центру».*

Мета: відчутти пульсацію життя в тілі через хвилеподібний рух, який поєднує центр, дихання і периферію.

Хід виконання: Стоячи, зосередься на центрі живота. На вдиху - дозволяй рухові народитися всередині таза; на видиху - нехай хвиля піднімається по хребту і виходить у плечі, руки, голову. Потім - зворотний напрям: хвиля повертається до центру, донизу, до стоп. Можна змінювати амплітуду: від ледь відчутного “дихання хребта” до великого просторового руху. Дозволь емоціям рухатися разом із хвилею.

Підтримувальні інструкції: «Я відчуваю, як життя проходить крізь мене»; «Мій центр - джерело руху й спокою водночас»

Очікуваний ефект: поява відчуття живого ядра, тілесної послідовності, м'яке вивільнення емоцій через дихальний потік.

**Flow (плинність)**

Flow - це ритм життя у русі, здатність довіряти процесу. У ТРТ ця категорія пов'язана з досвідом “бути в потоці” - не примушувати рух, а дозволяти йому завершуватися природно. Плинність руху є тілесною метафорою емоційної зрілості: емоція проживається, інтегрується і відпускається.

*Вправа 9. «Неперервний потік»*

Мета: розвинути здатність залишатись у процесі руху, не застигаючи і не втрачаючи орієнтацію.

Хід виконання:

Під спокійну музику почни вільно рухатися, не плануючи. Дозволь одному руху народжуватись із попереднього, як безперервний подих. Де відчуваєш паузу - дозволяй їй статися, не фіксуючи. Міняй якість: повільно - швидше, щільно - повітряно, але завжди з відчуттям “потіку”.

Підтримувальні інструкції: «Я в потоці руху, і він несе мене»; «Кожен рух завершується природно, як дихання.»

Очікуваний ефект: інтеграція станів, розвиток гнучкої стабільності, відчуття завершеності емоційного процесу.

## ДОДАТОК Ш

**Рекомендації для Ізоляційно-захисного профілю**

Ізоляційно-захисний профіль характеризується домінуванням оборонних механізмів регуляції, тілесним «замороженням» і прагненням до контролю емоційних проявів. Тому головним завданням роботи є поступове відновлення безпечного контакту з тілом, зниження напруги у верхньому сегменті, активізація нижньої опори й формування досвіду м'якої саморегуляції.

Основними корекційними та профілактичними задачами є: відновлення тілесної та емоційної безпеки, декомпресія хронічного напруження у плечовому поясі та грудному сегменті, відновлення повноти дихання, формування базового відчуття опори через активізацію нижніх кінцівок і таза, а також поступове розширення простору контакту спершу з власним тілом, потім з оточенням. На когнітивному рівні пріоритетом є розвиток гнучкого мислення, практик вдячності та позитивного перефрейму; на емоційному - формування доброзичливого ставлення до себе, толерантності до власних почуттів і зниження надмірного контролю.

У межах бодинамічного підходу робота з цим профілем має бути спрямована передусім на розвиток его-функцій Grounding, Energy Management, Boundaries та Contact. Важливо поступово відновлювати зв'язок між верхнім і нижнім сегментами тіла, знижуючи гіпертонус грудних і шийних м'язів (pectoralis minor, trapezius, scaleni) та активізуючи зону таза і стоп (psoas, soleus, gluteus). Впроваджуються вправи на відчуття опори («стопа як коріння»), м'яку вертикалізацію та центроване дихання. Рекомендується використовувати короткі мікрорухи на межі напруження й розслаблення, що дають змогу поступово підвищувати тілесну довіру. У роботі з межами доцільно застосовувати вправи «дозволу на контакт» - доторк рукою до грудей, плеча чи передпліччя з акцентом на власне відчуття згоди.

У танцювально-руховій терапії (ТРТ) важливо створювати умови для безпечного дослідження руху у межах Effort-Shape-Space-Body-Flow-Time.

На рівні Effort ключовим є баланс між bound і free flow - навчання відчуттю переходу від контролю до довіри. Shape розкривається через поступове розширення форми руху: від згорнутої пози до відкритої, з акцентом на розкриття грудей, плечей, обличчя. На рівні Space застосовуються вправи на орієнтацію у середньому просторі, рух «вперед» та «до іншого». Робота з Body передбачає усвідомлення цілісності тіла - рух з центру до периферії, зв'язування дихання з рухом. Категорія Flow реалізується через дихальні й хвильові рухи, які символічно вчать «розтікатися» замість фіксуватися у напрузі. Усі вправи мають бути неконфронтаційними, з повагою до індивідуального темпу.

Корекційна робота з Ізоляційно-захисного профілем спрямована на зниження тілесної напруги, активізацію базових опор, відновлення дихальної свободи, розвиток доброти до себе й поступове розширення здатності до контакту. Для цього профілю особливо ефективними є вправи:

- з блоку емоційної саморегуляції - вправи на усвідомлене дихання, хвильові рухи плечового поясу, контраст «контроль-відпускання»; вправи на врівноваження нервової системи, глибоке дихання та сповільнення ритму («Рух у сповільненні», «Контроль і відпускання»), які сприяють відновленню тілесної присутності й розслабленню верхнього сегмента тіла
- з блоку самоспівчуття - для формування доброзичливості до себе й м'яких внутрішніх кордонів. Доцільно застосовувати вправи на тілесні жести підтримки («Обійми себе», «Рука на серці») та розвиток тепла у грудному центрі, що активує м'язи плечового поясу й серцеву ділянку м'які жести підтримки («рука на серці», «обійми себе»), рухові медитації на прийняття;
- з блоку самоефективності - вправи на відновлення меж і тілесної опори («Стояти на своїй землі», «Центр дії»), активізацію нижніх сегментів тіла (psoas, стопа, квадрицепс), формування вертикальної осі та усвідомлення власної дії;
- з блоку соціальної включеності - як м'який перехід до зовнішнього контакту. Вправи на відчуття приналежності, відкриття грудей, синхронізацію з рухом групи, розвиток дихальної свободи та погляду в простір («Коло присутності», «Дихання у взаємодії») сприяють поступовому виходу з ізоляції;
- з блоку адаптивного мислення - вправи на зміну якості руху та варіативність зусилля («Зміна якості», «Хвиля думки») допомагають розвинути толерантність до змін, перейти від ригідності до пластичності.

Важливим принципом є дозованість навантаження: робота має відбуватися у режимі тілесної безпеки, де нові переживання інтегруються поступово. Завершальний етап кожного заняття передбачає рефлексію через коротку вербалізацію або рисунок («що сьогодні стало легше», «де в тілі з'явився простір»).

Розвиток резильєнтності у представників ізоляційно-захисного профілю полягає у поступовому переході від фази захисного контролю до досвіду живої присутності. Через тілесну декомпресію, дихальну пластичність, тренування опори та формування м'яких контактів створюється основа для емоційної відкритості, довіри до себе і відновлення внутрішньої гнучкості. Саме це дозволяє трансформувати «заморожену» стійкість у резильєнтність динамічну, живу та здатну до зростання.

Отже, для ізоляційно-захисного профілю найефективною є послідовність роботи, яка починається зі стабілізації через емоційну саморегуляцію і самоспівчуття, далі переходить до відновлення опори та суб'єктності, і після цього до соціальної включеності та адаптивного мислення. Така динаміка дозволяє не форсувати контакт, а поступово трансформувати захисну ізоляцію у тілесну присутність, внутрішню м'якість і стійку відкритість.

## ДОДАТОК Щ

**Структура програми формування резильєнтності майбутніх педагогів  
засобами тілесно-орієнтованої та танцювально-рухової терапії  
(12 занять, по 90 хв.)**

№	Тема заняття	Мета	Основні вправи
1	Контакт із тілом і опора	Відновлення Grounding, зниження напруги, стабілізація.	«Дихання хвилиною», «Стояти на своїй землі», мікрорухи опори, центроване дихання.
2	Безпечне дихання і заспокоєння нервової системи	Навчання регулювати стан через дихання.	«Контроль і відпускання», «Рух у сповільненні», дихальна хвиля плечима.
3	Добррозичливість до себе	Формування самоспівчуття, м'яких внутрішніх меж.	«Рука на серці», «Обійми себе», «М'який дотик», рухова медитація прийняття.
4	Енергія тіла - я живу	Активація тону, відновлення імпульсу дії.	«Імпульс знизу», «Підйом сили», «Дихання силою», рух у вертикалі.
5	Регуляція емоцій через рух	Перехід від контролю до гнучкості у відчуттях.	«Хвиля рівноваги», «Зміна якості», «Рух через емоцію».
6	Контакт і довіра	Розвиток соціальної включеності, тілесного контакту.	«Коло присутності», «Дихання у взаємодії», «Дзеркальний рух».
7	Комунікативна гнучкість і ритм взаємодії	Розвиток адаптації у спілкуванні.	Імпровізація «Вести - слідувати», «Рух у синхроні», «Пауза і відповідь».
8	Адаптивне мислення і варіативність дії	Тренування гнучких стратегій, толерантність до невизначеності.	«Зміна вектора», «Пауза в дії», «Хвиля думки».
9	Ресурсна рефлексія: усвідомлення внутрішньої сили	Інтеграція позитивного досвіду, розвиток самопідтримки.	«М'яка опора», «Внутрішнє коло», коротка рефлексія «де з'явилася сила».
10	Творча експресія і тілесна свобода	Розвиток спонтанності, гри, тілесної пластичності.	«Малюнок у русі», «Ритм настрою», «Вільне дихання простору».
11	Екзистенційна орієнтація: сенс і цінності	Поглиблення внутрішніх опор, смислової інтеграції.	«Дихання серцем», «Мій шлях», «Коло вдячності».
12	Інтеграція і святкування стійкості	Підведення підсумків, усвідомлення особистих змін.	«Рух колом», арт-рефлексія «Мій тілесний ресурс», обмін підтримкою.

## Вправи з МАК «Тілесні тарганчики» для різних типів резильєнтності



### 1. Ізоляційно-захисний тип

Фокус: м'яке «розморожування», відчуття опори, безпечний контакт.

#### Вправа 1. «Домівка безпеки тарганчика»

Мета: дати досвід безпечної ізоляції, а не броні.

- Запропонуй обрати тарганчика, який найбільше схожий на стан «я ховаюсь / стискаюсь».
- Запитай: «Де він ховається? Від кого? Що там добре, а що важко?»
- Далі - обрати картку тарганчика, який трохи менш напружений, але теж у безпечному місці.
- Порівняти два образи: що змінилося в тілі тарганчика? де з'явилося більше простору, дихання?
- Перенесення в тіло: знайти позу «нірки безпеки» і позу «трошки більше простору», відчуття різниці.
- Мікрокрок: «Який маленький крок ти міг/могла б зробити, щоб всередині стало як у другій картці?»

#### Вправа 2. «Тарганчик робить перший крок до людей»

Мета: мікрошаги виходу з ізоляції.

- Обрати тарганчика «як зараз», коли хочеться сховатися.
- Обрати тарганчика, який у контакті (дивиться назовні, тягнеться, торкається).
- Запропонуй знайти третього - «проміжного» тарганчика, який ще трохи боїться, але вже робить крок.
- Викласти їх як маршрут: «Тут я - тут між - тут я в контакті».
- Запропонувати клієнту придумати 1-2 реальні мікродії між кожною парою карток (наприклад: написати одному другу, вийти в чат групи, сказати одному колезі «привіт»).

- Закріпити тілом: пройти кілька кроків по кімнаті, зупиняючись біля кожної картки й відчуваючи позу/дихання для цього етапу.

### *Вправа 3. «Тепле плече для тарганчика»*

Мета: запуск самоспівчуття й приймання підтримки.

- Обрати тарганчика, який уособлює самотність / закритість.
- Обрати іншого тарганчика, який міг би бути для першого «другом/подушкою/теплим плечем».
- Покласти їх поруч, змінюючи відстань, поки клієнту не стане «терпимо близько».
- Запропонувати жест: покласти руку на серце / плечі, як би «на плече тарганчика».
- Запросити фразу підтримки до себе від імені цього друга: «Я з тобою...», «Ти не мусиш усе тягнути сам/сама».
- Обговорити, що допомогло трохи послабити броню і що можна використовувати в реальних ситуаціях.

## **2. Виснажено-пасивний тип**

Фокус: повільне відновлення енергії, тілесне «вмикання», малі дії.

### *Вправа 1. «Сплячий і пробуджений тарганчик»*

Мета: усвідомити, скільки енергії є зараз, і знайти образ «трошки більше життя».

- Обрати тарганчика, який найкраще передає виснаження, зупинку, «не можу».
- Обрати картку тарганчика, який виглядає більш живим, але все ще м'яким (не гіперактивним).
- Попросити клієнта відчути, як би «лежало/сиділо» його тіло в позі першої картки, а як - у позі другої.
- Запитати: «Що могло би допомогти цьому сплячому тарганчику стати хоча б таким, як на другій картці?»
- Скласти міні-план відновлення: 2-3 маленькі дії (склянка води, 5 хвилин дихання, коротка прогулянка).
- Зафіксувати «домовленість» з тілом: рука на живіт, 2-3 хвилини дихання «я дозволяю собі відновлюватись повільно».

### *Вправа 2. «Батарейка тарганчика»*

Мета: відстежити рівень енергії та способи дозарядки.

- Обрати 4-5 карток, які асоціюються з різним рівнем енергії - від «0%» до «100%».
- Разом із клієнтом підписати: «дуже виснажений», «трошки живий», «у нормі», «повний сил».
- Запропонувати відмітити, де зараз - «сьогоднішня батарейка».
- До кожної картки придумати по 1-2 тілесні або побутові дії, які підходять до цього стану (наприклад, при «0%» - відпочинок, мінімум вимог, при «50%» - одна важлива задача, при «80%» - активні справи).
- Обговорити, як можна планувати день, не вимагаючи від себе «100%» у стані «20%».

### *Вправа 3. «Перший крок лапкою»*

Мета: перейти від знесилення до мікродії.

- Обрати тарганчика, який лежить / сидить знесилено.
- Обрати тарганчика, який робить маленький крок уперед.
- Поставити між ними порожню позицію (місце на столі або аркуші) - «мій сьогоднішній крок».

- Запитати: «Що це може бути за крок? Що одна маленька дія, яка не вимагає багато сил, але трохи рухає тебе вперед?»
- Клієнт формулює одну конкретну дію на найближчу добу й пов'язує її із тілесним жестом (наприклад, вранці поставити ноги на підлогу й глибоко вдихнути перед тим, як встати).

### **3. Стабільно-врівноважений тип**

Фокус: підтримати стабільність, додати більше гри, творчої гнучкості.

#### *Вправа 1. «Між контролем і грою»*

Мета: знайти живість у балансі.

- Обрати тарганчика, який виглядає «зібраним, контрольованим, організованим».
- Обрати тарганчика, який максимально грається / дуркує / вільно рухається.
- Запропонувати знайти третього - який поєднує структуру і гру.
- Обговорити, де клієнт частіше буває у житті - в якому образі.
- Запропонувати на тиждень маленький експеримент: «Що я можу зробити, щоб частіше бути в стані третього тарганчика?» (1-2 конкретні ситуації).

#### *Вправа 2. «Карта ресурсів тарганчика»*

Мета: усвідомити й тілесно закріпити вже наявні ресурси резильєнтності.

- Запропонувати клієнту витягнути 3-5 карток, які у нього асоціюються з опорою, спокоєм, адекватною силою.
- До кожної картки попросити згадати реальні ситуації, коли він/вона був(ла) таким/такою.
- На аркуші намалювати «карту» - розмістити картки як точки опори (робота, стосунки, особистий час тощо).
- У тілі знайти «центральну позу тарганчика», яка підсумовує ці ресурси: як стоїть, дихає, де відчувається сила.
- Домашнє завдання: 1-2 хвилини щодня входити в цю позу, пригадуючи картки.

#### *Вправа 3. «Тарганчик-опора для інших, але не замість себе»*

Мета: не «залипнути» в ролі стабільного рятівника.

- Обрати картку, де тарганчик наче підтримує інших.
- Обрати картку, де він спирається на себе / дає собі відпочинок.
- Запитати: «Які ситуації твого життя більше схожі на першу картку? А на другу?»
- Запропонувати зобразити на аркуші «коло турботи» - скільки % енергії йде на інших, а скільки - на себе.
- Разом знайти один невеликий крок для перерозподілу (наприклад, сказати «сьогодні я не можу взяти ще одну зміну»).

### **4. Активно-самостверджувальний тип**

Фокус: розм'якшити надконтроль, додати самоспівчуття, простір для відпочинку.

#### *Вправа 1. «Тарганчик знімає броню»*

Мета: побачити різницю між «у броні» і «в живій силі».

- Обрати тарганчика, який виглядає максимально зібраним, напруженим, бойовим.
- Обрати тарганчика, який має м'яку, але впевнену позу (є сила, але без жорсткості).
- Запропонувати клієнту відчути обидві пози тілом (стоячи/сидячи).
- Запитати: «Що виграє твоя резильєнтність у броні? А що втрачає?»
- Разом придумати один мікрожест «зняття броні» (наприклад, опустити плечі, зробити видих, розтиснути кулаки).
- Домовитись використовувати цей жест у ситуаціях перенапруження.

**Вправа 2. «Дозвіл тарганчику відпочити»**

Мета: легітимізувати відпочинок як частину резильєнтності.

- Запропонувати знайти картку, де тарганчик лежить, спить, розслаблений або просто «перепочиває».
- Запитати: «Що зазвичай говорить твій внутрішній критик, коли ти в такому стані?»
- Від імені тарганчика-тіла сформулювати альтернативне послання:
- «Я відпочиваю, щоб потім знову бути сильним/сильною».
- Запропонувати вибрати час протягом тижня (навіть 10-15 хв), який буде «часом тарганчика на відпочинок».
- Домашнє спостереження: як змінюється продуктивність і настрої, якщо відпочинок стає частиною плану, а не слабкістю.

**Вправа 3. «Команда внутрішніх тарганчиків»**

Мета: розширити внутрішній репертуар ролей.

- Запропонувати обрати 3-4 картки: «Тарганчик-лідер/виконавець», «Тарганчик-піклувальник», «Тарганчик-дитя/гравець», «Тарганчик-спостерігач»
- Запитати, хто зараз найчастіше «керує» життям.
- Обговорити, що було б, якби інші теж мали голос.
- Скласти короткий «командний контракт»: в яких ситуаціях можна свідомо запрошувати до керма піклувальника чи гравця.

**5. Динамічно-адаптивний (ресурсний) тип**

Фокус: підтримати рівновагу, зробити ресурси усвідомленими й відтворюваними.

**Вправа 1. «Тарганчик у центрі бурі»**

Мета: укріпити образ «я в ресурсі серед стресу».

- Обрати тарганчика, який максимально відповідає відчуттю внутрішнього балансу.
- Навколо нього викласти 3-5 карток, які символізують типові стресові ситуації / внутрішні стани клієнта.
- Запросити знайти тілесну позу, яка відповідає центральній картці.
- Для кожної «стресової» картки сформулювати одну тілесно-поведінкову стратегію збереження центру (дихання, пауза, перефрейм, звернення по підтримку).

**Вправа 2. «Щоденник тарганчика-резильєнта»**

Мета: підтримувати динамічну резильєнтність у часі.

- Запропонувати клієнту раз на 2-3 дні (або щодня) витягати з колоди одну картку.
- Коротко записувати: «Що в моєму дні зараз схоже на цього тарганчика?», «Як сьогодні проявилась моя резильєнтність тілом, думками, діями?»
- На сесії разом проглянути записи / набори карток за кілька тижнів і побачити повторювані патерни ресурсу.

**Вправа 3. «Мапа ритмів: напруга - дія - відпочинок - інтеграція»**

Мета: усвідомити й підтримати здоровий цикл навантаження.

- Обрати 4 картки-тарганчики, що символізують фази: «Я збираюся / напружуюсь», «Я дію», «Я відпочиваю», «Я інтегрую / переварюю досвід»
- Розкласти їх по колу й запитати, на якому етапі клієнт зазвичай «застрягає» або «перестрибує».
- Продумати, як можна додати ті етапи, яких не вистачає (наприклад, ритуал завершення дня, коротка пауза після важкої події).

### **6. Контактно-допоміжний (залежно-довірливий) тип**

Фокус: укріплення вертикалі, автономності й уміння бути «поруч, а не замість».

#### *Вправа 1. «Мій тарганчик на власних лапках»*

Мета: сформувати образ опори на себе в контакті.

- Обрати тарганчика, який виглядає так, ніби спирається на інших / тягнеться / «висить» на комусь».
- Обрати тарганчика, який «стоїть на своїх лапках» - має чітку опору, вертикаль, але не ізольований.
- Обговорити: «Як ти поводишся, коли ти як перший?», «Як - коли ти як другий?», У тілі знайти позу «я поруч, але стою на своїх ногах»: стопи на підлозі, м'які коліна, грудна клітка відкрита, але спина активна.
- Домовитися використовувати цю позу перед складними розмовами чи коли хочеться «приліпитись» до іншого.

#### *Вправа 2. «Тарганчик для себе і для інших»*

Мета: збалансувати турботу про інших і самопідтримку.

- Обрати картку, де тарганчик явно зосереджений на іншому / тягнеться / обіймає.
- Обрати картку, де він турбується про себе (гріється, загортається, лежить у безпечній позі).
- Запропонувати намалювати «ваги» і умовно розмістити ці дві картки по боках.
- Запитати: «Як це виглядає в твоєму житті зараз? Скільки % часу ти - перший тарганчик, а скільки - другий?»
- Знайти одну ситуацію на тиждень, де свідомо вибрати другу картку - маленький акт самопіклування замість автоматичного «рятування».

#### *Вправа 3. «Особистий простір тарганчика»*

Мета: тілесно відчувати межі та дистанцію в контакті.

- На аркуші намалювати «соціальне поле» - коло або простір кімнати.
- Клієнт обирає картки-тарганчики для себе, близьких, колег, клієнтів тощо й розкладає їх у цьому полі.
- Запропонувати посувати картки, поки відстані не стануть комфортними для нього.
- Запитати тіло: якщо встати й пройти по кімнаті, де хотілося б зупинитися від кожної «фігури»?
- Відмітити, де простору замало, де занадто багато, і придумати одну практичну дію для корекції дистанції (наприклад, не відповідати миттєво на всі повідомлення, попросити часу на відповідь, ввести «тихий час»).



## Звіт подібності

## Метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Сущинська\_магістерська робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

СущинськаОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



**47112**  
Кількість слів



**370210**  
Кількість символів