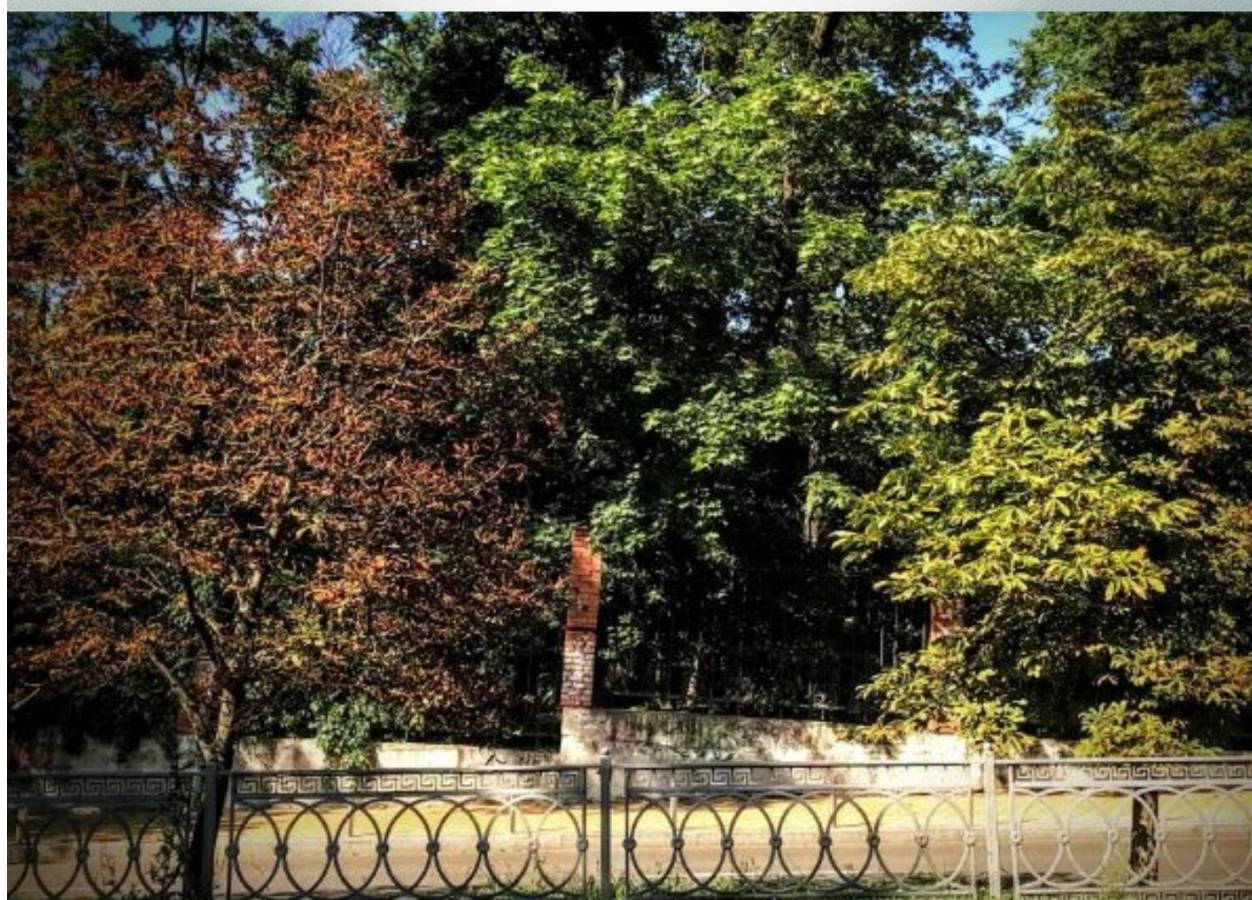


**ДІАГНОСТИКА АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ЗДОБУВАЧІВ
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ТА ЇХНІХ БАТЬКІВ
ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ**



Київ
2025



Національна академія педагогічних наук України
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України



ДІАГНОСТИКА АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ЗДОБУВАЧІВ
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ТА ЇХНІХ БАТЬКІВ
ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ

Практичний посібник

За редакцією Н. В. Пророк

Київ

2025

УДК 159.922, 159.96, 159.9.07; 159.9.07::51-7

ББК 88.4

Д 74

Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 8 від 26 червня 2025 р.)

Рецензенти:

О. П. Сергєєнкова, доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології особистості та соціальних практик факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Л. З. Сердюк, доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії психології особистості ім. П. Р. Чамати Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.

Колектив авторів:

Н. В. Пророк, О. В. Гнатюк, С. Т. Бойко, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, О. В. Тарнавська, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстєре

Д 74 Діагностика адаптаційних ресурсів здобувачів загальної середньої освіти та їхніх батьків для подолання наслідків війни : практичний посібник / Н. В. Пророк, О. В. Гнатюк, С. Т. Бойко, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, О. В. Тарнавська, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстєре ; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 328 с.

ISBN 978-617-7745-78-4

Практичний посібник науковці лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України підготували на основі власного практичного досвіду застосування багатьох із представлених методик, які є науково обґрунтованими, апробованими та схваленими фахівцями. Представлені методики можна використовувати не тільки для діагностування адаптаційних ресурсів у суб'єктів освітнього простору, а й для проведення досліджень іншого спрямування. У посібнику міститься інформація про базові принципи психологічного діагностування адаптаційних ресурсів для подолання наслідків війни, про особливості психологічної роботи зі здобувачами загальної середньої освіти різного віку в цьому контексті, про складники адаптаційних ресурсів та ін.

Практичний посібник адресовано практичним психологам, педагогічним і соціальним працівникам, викладачам закладів вищої освіти, науковцям, аспірантам. Також він буде корисним вихователям дошкільних навчальних закладів, батькам та широкій педагогічній спільноті.

Усі права захищені. Зміст цієї публікації можна безкоштовно копіювати й використовувати для освітніх та інших некомерційних цілей за умови посилання на джерело інформації.

Номер державної реєстрації НД 0124U000294

УДК 159.922, 159.96, 159.9.07; 159.9.07::51-7

ББК 88.4

ISBN 978-617-7745-78-4

Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України, 2025

ЗМІСТ

Передмова.....	5
Розділ 1. Адаптаційні ресурси як інтегративне психологічне явище.....	10
1.1. Особливості адаптаційних ресурсів в контексті процесу долання наслідків війни.....	10
1.2. Особливості психодіагностики адаптаційних ресурсів здобувачів загальної середньої освіти для подолання наслідків війни.....	18
1.3. Активність у реальному світі як основа розвитку адаптаційних ресурсів у сучасних учнів.	27
1.4. Саморегуляція поведінки і діяльності як базовий психологічний ресурс.....	33
Розділ 2. Особливості адаптаційних ресурсів здобувачів початкової освіти	38
2.1. Психологічні наслідки війни, які треба долати у здобувачів початкової освіти.....	38
2.2. Адаптаційні ресурси, які сприяють процесу долання наслідків війни в молодших школярів	42
2.3. Практичні рекомендації щодо формування життєстійкості, резильєнтності, копінг-стратегій у здобувачів початкової освіти.....	53
Розділ 3. Психологічна діагностика адаптаційних ресурсів здобувачів освіти молодшого шкільного віку для подолання наслідків війни.....	61
3.1. Основні складники адаптаційних ресурсів молодших школярів.....	61
3.2. Технологія виміру складників адаптаційних ресурсів молодших школярів.....	64
Розділ 4. Особливості адаптаційних ресурсів сучасних підлітків.....	84
4.1. Особливості сприйняття психологічних наслідків війни підлітками.....	84
4.2. Адаптаційні ресурси підлітків та їх психодіагностика.....	88
4.3. Основні шляхи подолання негативних психологічних наслідків війни у підлітків.....	92
Розділ 5. Ресурси підлітків, що сприяють ефективній адаптації до викликів сьогодення	100
5.1. Діагностика досвіду й настановлень старших підлітків щодо використання технології штучного інтелекту в процесі їхнього навчання.....	100
5.2. Розвиток резильєнтності підлітків як важливого складника адаптаційних ресурсів.....	104

5.3. М'які навички (soft skills) як адаптаційний ресурс здобувачів освіти підліткового віку.....	111
5.4. Криза втрати почуття безпеки: особливості її переживання в підлітковому віці.....	116

Розділ 6. Психологічна діагностика адаптаційних ресурсів здобувачів освіти старших класів ЗОШ для подолання наслідків війни121

6.1. Проблеми психологічної адаптації особистості в умовах війни.....	121
6.2. Способи психологічного подолання стресових ситуацій підлітками та молоддю: результати досліджень.....	130

Розділ 7. Адаптаційні ресурси батьків здобувачів загальної середньої освіти для подолання негативних психологічних наслідків війни.....136

7.1. Роль батьків у підтримці психологічного здоров'я дітей в умовах війни.....	136
7.2. Психологічні наслідки війни для батьків в Україні	139
7.3. Адаптаційні ресурси батьків учнів загальної середньої школи та шляхи їх використання в ситуації війни в Україні.....	141
7.4. Психологічні аспекти впливу інформації на батьків учнів під час війни та шляхи подолання інформаційного стресу й запобігання йому.....	147

Розділ 8. Діагностика адаптаційних ресурсів і досвід корекційної роботи з батьками учнів161

8.1. Інтегративні адаптаційні ресурси: досвід корекційної роботи.....	161
8.2. Шляхи подолання викликів війни: виживання, відновлення, посткризове зростання.....	167

Додатки: діагностичний інструментарій176

Література.....306

ПЕРЕДМОВА

Представлений практичний посібник присвячено важливій і вкрай актуальній для сьогодення темі – подоланню травматичних наслідків війни в учасників освітнього процесу. Адже війна, як потужний стресор, викликає руйнівний психологічний дистрес, який критично зменшує внутрішні ресурси, виснажує адаптаційну енергію, погіршує психологічний стан, знижує продуктивність діяльності й навчальні спроможності. Тому існує гостра потреба долати негативні психологічні наслідки війни, не допускати розвитку найнебезпечніших, посилювати стресостійкість особистості. Один із шляхів, який відповідає цим нагальним суспільним запитам – актуалізація, мобілізація адаптаційних ресурсів (внутрішніх і зовнішніх) особистості, які суттєво впливають на ефективність подолання негативних психологічних наслідків війни. Важливо, щоб фахівці мали змогу швидко й точно визначати ресурси, з якими необхідно працювати для мінімізації травм війни. Саме на виконання названих завдань спрямований цей практичний посібник.

У *першому розділі* посібника «**Адаптаційні ресурси як інтегративне психологічне явище**» (авторка Н. В. Пророк) розглянуто основні теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми адаптаційних ресурсів, важливі аспекти їх психодіагностики, базові психологічні ресурси та активність у реальному просторі як основа розвитку цих ресурсів. У *параграфі 1.1* описано категоріальний апарат психології стосовно проблеми ресурсів (поняття «адаптація», «адаптаційні ресурси», «помірна стресова ситуація», «травматичний стрес» та ін.). На основі сучасних досліджень, проведених у рамках ресурсного підходу, зроблено аналіз основних *особливостей* ресурсів, які розкривають їх сутність, механізми дії на поведінку людини, шляхи підвищення ефективності процесу долаття наслідків війни. У *параграфі 1.2* розглянуто *основні особливості* психодіагностики адаптаційних ресурсів, знання яких зорієнтують шкільних психологів у постановці задач цієї діагностики, у підборі потрібних методик, в інтерпретації отриманих даних і пошуку ефективних шляхів подолання наслідків війни. У параграфі також

представлено *систему психодіагностики* адаптаційних ресурсів здобувачів загальної середньої освіти (таблиця 1). У ній показано, за якими методиками потрібно діагностувати основні складники адаптаційних ресурсів (виділені на основі аналізу наукової літератури й емпіричних досліджень авторів цього посібника) на рівнях освіти: початкова школа, основна школа, старша школа.

У *параграфі 1.3* розглянуто проблему надмірного перебування дітей та підлітків у віртуальному світі, яке не залишає часу для різноманітної діяльності у реальному світі. А тим часом саме активність в цьому просторі є основою розвитку адаптаційних ресурсів у сучасних учнів. У *параграфі 1.4* на прикладі виховання навичок *саморегуляції поведінки й діяльності* у молодших школярів показано високу значущість цього базового психологічного ресурсу, який значно посилює здатність ефективно розв'язувати психологічні проблеми (наприклад, переживання травмівних подій війни) і покращує адаптацію до умов навчання.

У *другому розділі «Особливості адаптаційних ресурсів здобувачів початкової освіти»* практичного підручника (авторка О. В. Гнатюк) описано психологічні наслідки війни, які треба долати у здобувачів початкової освіти (*параграф 2.1*); адаптаційні ресурси, які сприяють процесу додання наслідків війни у молодших школярів (*параграф 2.2*) і практичні рекомендації щодо формування у них життєстійкості, резильєнтності та копінг-стратегій (*параграф 2.3*).

У *третьому розділі «Психологічна діагностика адаптаційних ресурсів здобувачів освіти молодшого шкільного віку для подолання наслідків війни»* (авторка О. Ю. Чекстере) *параграф 3.1* присвячено опису основних складників адаптаційних ресурсів молодших школярів: життєстійкості (ключовими характеристиками якої є самооцінка; локус контролю; дитячо-батьківські відносини); копінг-стратегій; резильєнтності. У *параграфі 3.2* ретельно описано *технологію* виміру та інтерпретацію виділених складників адаптаційних ресурсів, яку було апробовано в емпіричному дослідженні.

Схарактеризовано рівні (низький, середній, високий) адаптаційних ресурсів молодших школярів,

У четвертому розділі «Особливості адаптаційних ресурсів сучасних підлітків» (авторка О. В. Тарнавська) у параграфі 4.1 розглянуто основні негативні психологічні наслідки війни (психологічні травми, які проявляються страхами та тривожністю; депресивний стан; посттравматичний стресовий розлад; порушення емоційного самоконтролю; соціальна ізоляція та труднощі комунікації: втрата життєвих перспектив; морально-етичні виклики та ін.). У параграфі 4.2 описано психологічні й соціальні ресурси (які в підлітковому віці формують механізми подолання труднощів і травматичного досвіду та впливають на успішність адаптації, зокрема до надзвичайних та невизначених умов війни), запропоновано методи їх психодіагностики. У параграфі 4.3 сформульовано принципи, яких важливо дотримуватися для ефективного подолання негативних наслідків війни у підлітків; розглянуто основні шляхи їх подолання (створення безпечного середовища, психологічна підтримка, сімейна підтримка та ін.) і конкретні техніки, способи, методики, апробовані у психологічній роботі.

*У п'ятому розділі «Ресурси підлітків, що сприяють ефективній адаптації до викликів сьогодення» у параграфах 5.1 і 5.2 (авторка В. І. Полякова) розглянуто: проблеми використання учнями загальної середньої школи технології штучного інтелекту як потужного ресурсу в процесі навчання та шляхи розвитку в підлітків важливого складника адаптаційних ресурсів – резильєнтності – на тренінгах та в процесі психоедукації. Параграфи 5.3 і 5.4 (авторка О. А. Столярчук) присвячено: важливому адаптаційному ресурсу підлітків – *провідним soft skills* (резильєнтність, адаптивність, комунікабельність, самоорганізація) та методам їх психологічної діагностики; особливостям переживання підлітками такого негативного психологічного наслідку війни, як криза «втрати почуття безпеки» (яка виникає під впливом травматичних переживань) і способам її діагностики.*

У шостому розділі «Психологічна діагностика адаптаційних ресурсів здобувачів освіти старших класів ЗОШ для подолання наслідків війни» (авторка О. І. Купрєєва) проаналізовано проблеми психологічної адаптації особистості в умовах війни та способи психологічного подолання стресових ситуацій підлітками та молоддю (які було виявлено в сучасних дослідженнях). Наголошується, що в екстремальних, травматичних умовах життя людини успішність адаптації визначають насамперед адаптаційні ресурси особистості, які впливають на індивідуальну траєкторію адаптації. Визначено основні структурні складники адаптаційних ресурсів здобувачів освіти старших класів.

У сьомому розділі «Адаптаційні ресурси батьків здобувачів загальної середньої освіти для подолання негативних психологічних наслідків війни» (авторка С. Т. Бойко) у *параграфі 7.1* описано роль батьківської підтримки дітей в умовах війни, яка є вирішальною для зниження у них тривожності, депресії та інших психологічних негараздів, оскільки діти сприймають війну через призму реакцій батьків. У *параграфі 7.2* проаналізовано психологічні наслідки війни для батьків учнів в Україні, що впливають на їхнє емоційне благополуччя, сімейні стосунки та здатність підтримувати дітей (посттравматичний стресовий розлад, тривожні розлади, депресія, емоційне вигорання, почуття провини та сором, порушення сімейних стосунків). У *параграфі 7.3* розглянуто адаптаційні ресурси батьків, які допомагають їм справлятися зі стресом, підтримувати психологічне благополуччя та забезпечувати стабільність для дітей (внутрішні ресурси: резильєнтність, копінг-стратегії, емоційна саморегуляція, самооцінка та почуття власної ефективності, духовні та ціннісні ресурси; зовнішні: соціальні, матеріальні, інформаційні). *Параграф 7.4* присвячено актуальній проблемі впливу на психічне здоров'я інформаційного стресу та його негативним наслідкам; проаналізовано такі адаптаційні ресурси, як медіаграмотність (що знижує руйнівний вплив цього стресу) і медіарелігійність (що забезпечує емоційну регуляцію, соціальну підтримку та формування надії).

У *восьмому розділі* «Діагностика адаптаційних ресурсів і досвід корекційної роботи із батьками учнів» (авторка Л. Г. Царенко) представлено досвід психологічної роботи з інтегративними адаптаційними ресурсами (смысловими, емоційними, комунікативними, творчими, когнітивними та діяльними) за допомогою авторської модифікації «Методики BASIC Ph у корекційній роботі» (*параграф 8.1*). У *параграфі 8.2* розглянуто: три типи стратегій подолання стресових, травматичних чи кризових ситуацій – виживання, відновлення, посткризове зростання; «План дій щодо турботи про себе», створений Кризово-емоційною командою Vibrant Emotional Health; методику «Посттравматичного зростання» Р. Тадеші, Л. Калхауна, яка вимірює п'ять головних параметрів посттравматичного зростання: ставлення до інших; нові можливості; особистісна сила; духовні зміни; цінування життя.

У додатках практичного підручника «**Діагностичний інструментарій**» представлено зручний, доступний і адекватний сучасним умовам *інструментарій* для діагностування адаптаційних ресурсів здобувачів загальної середньої освіти та їхніх батьків. Методики є науково обґрунтованими, апробованими та схваленими фахівцями. Психодіагностичний інструментарій поєднує стандартизовані та проєктивні методики, а також містить авторські розробки й адаптовані до сучасних умов методики.

Використання матеріалів посібника дасть змогу практичним психологам, соціальним і педагогічним працівникам підвищити рівень своєї психодіагностичної компетенції, допоможе їм отримати інформацію, за допомогою якої можна швидко і якісно визначати основні напрямки та зміст психологічної підтримки, психологічної допомоги, психокорекційної роботи, спеціальної фахової допомоги тим, хто її потребує. Це буде сприяти мінімізації та подоланню негативних психологічних наслідків війни.

РОЗДІЛ 1. АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ ЯК ІНТЕГРАТИВНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ

1.1. Особливості адаптаційних ресурсів в контексті процесу долаття наслідків війни

Життя в несприятливих умовах (зокрема, екстремальних і травмівних) потребує від людини значних зусиль. Під час війни вона має бути спроможною не тільки виживати, а й позитивно існувати в цих умовах: ефективно долати труднощі, відновлюватися після стресових ситуацій, діяти, працювати, вчитися, досягати психологічного благополуччя. Індивідуальну траєкторію та успішність адаптації в процесі долаття наслідків війни визначають насамперед адаптаційні ресурси. Саме про важливість ресурсів в житті людини, про механізми їх впливу йдеться в ресурсній концепції стресу С. Хобфола (Hobfoll, 2002).

Термін «ресурс» є одним із широковживаних у науці. Але ми будемо розглядати зміст цього поняття тільки в психологічному контексті. У контексті ресурсної концепції С. Хобфола науковці, зокрема, гуманістичного та позитивного напрямків, розглядають доволі широкий спектр видів ресурсів, виокремлюючи внутрішні, зовнішні, соціальні, фізіологічні, когнітивні, психологічні (особистісні) ресурси.

Найчастіше поняття «ресурс» (від фр. *«ressource»* – допоміжний засіб) трактується як запас, який можна використати *в разі потреби* для ефективної життєдіяльності та підтримання якості життя. В узагальненому розумінні в психології **ресурсом вважається все те, що належить особистості в психологічному плані (це внутрішні, психологічні, особистісні ресурси: когнітивні здібності; особистісні риси, якості, властивості; отримані знання, навички, вміння; світогляд; цінності; інтереси; темперамент; мотивація та ін.), і все, що з навколишнього світу може сприяти нашому добробуту (це зовнішні ресурси: залежно від ситуації та потреб ресурсним може стати майже все, що нас оточує – соціум, домашні тварини, житло, одяг, фінанси, предмети, музика,**

дозвілля, інформація, природа тощо) (Hobfoll, 2002; Кокун, 2022; Лукомська, 2022).

У дорослому віці психологічними (особистісними) ресурсами стають вже сформовані характеристики, зокрема, система *наявних особистісних якостей, здібностей, навичок, вмінь*, які не тільки дають змогу позитивно існувати й вирішувати життєві завдання у звичних умовах, а й формують (створюють, забезпечують) **готовність і здатність** долати труднощі, протидіяти стресам, досягати цілі, існувати, здійснювати себе в складних умовах. Тобто ресурси, як допоміжні засоби та джерело сили, **актуалізуються для адаптації** до складних життєвих ситуацій, стресових і кризових ситуацій; сприяють *психологічній стійкості* особистості в цих ситуаціях і спрямовуються на *подолання* їх негативних наслідків.

Перед тим як розглянути поняття «*адаптаційні ресурси*», необхідно пояснити категорію «адаптація» і зміст самого *процесу адаптації*. Поняття адаптації (від лат. *adaptatio* – пристосування) бере свій початок із біології для позначення *пристосування* будови та функцій організмів *до умов існування* або *звикання* до них. Зміст цього терміна та процес адаптації досить влучно описується у такому визначенні: **адаптація** – *це процес формування таких властивостей* (біологічних, психологічних, соціальних ознак, функцій, якостей, здатностей) організму й особистості, *які забезпечують існування, нормальну життєдіяльність* в тих чи інших умовах середовища, зокрема, і під час їх змін (Maddi, 1998; Титаренко, 2023; Пророк, 2023). Оскільки умови середовища існування людини змінюються часто (а іноді дуже швидко) – процес адаптації є *постійним процесом* відповідності, узгодження, пристосування соціопсихологічних і психофізіологічних властивостей людини до цих швидкозмінних вимог ситуацій. Важливо зауважити: термін «адаптація» одночасно означає *процес* пристосування і *результат* цього процесу; а повноцінна адаптація є результатом діяльності цілого організму. Термін «адаптивність» (який також часто зустрічається) розглядають як *здатність до пристосування* до зовнішнього і внутрішнього середовища.

Досить розповсюдженим є використання поняття «*адаптаційні ресурси*» як значущої характеристики чи індикатора *психічного здоров'я (mentalhealth)*, і в такому контексті це поняття розуміється: як певний резерв сил, завдяки яким людина може долати труднощі, несподівані, неочікувані стресові ситуації та успішно функціонувати в різних сферах; як здатність легко адаптуватися до змін навколишнього середовища, зокрема, до очікувань соціуму; як здатність відчувати підтримку та прийняття з боку сім'ї, друзів, знайомих (Титаренко, 2023; Хомуленко, 2015).

Але ми живемо в часи війни, і тому необхідно акцентувати на відмінності *помірної* стресової ситуації (з якою люди зустрічаються постійно навіть у мирному житті) і *травматичного стресу* (дистресу – до якого людина не готова). Він виникає тоді, коли стресогенний фактор є достатньо інтенсивним, триває довгий час, перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини, руйнує психологічний захист, викликає тривогу і призводить до психологічних і фізіологічних «несправностей» в організмі (Selye, 1952). Таких стресогенних факторів війна продукує безліч. І якщо *переживання помірної стресової ситуації* (яка є нормою нашого життя) **мобілізує адаптаційні ресурси** організму і сприяє пристосуванню до умов, які змінюються, то *травматичний стрес* **виснажує адаптаційні можливості** людини, зменшує здатність адаптуватися до нової ситуації (падає мотивація до будь-якої діяльності; погіршується когнітивне функціонування, здатність концентрувати увагу, встановлювати й підтримувати контакт; стани напруження, роздратування, тривожності змінюються станами апатії, втоми) (Charlson, 2019; Jayawickreme, 2021).

На основі аналізу фахової літератури й розробок психологів, які працюють в річищі ресурсного підходу, *адаптаційні ресурси* в узагальненому вигляді можна визначити як *систему індивідуальних засобів і можливостей* особистості (фізичних, емоційних, ментальних, соціальних, духовних та ін.), мобілізація яких сприяє адаптації до змін середовища, а також до власних фізіологічних, психічних та особистісних змін (Кокун, 2022).

Але якщо ми розглядаємо адаптаційні ресурси, необхідні для *долання наслідків війни*, це загальне визначення треба уточнити. Під час війни необхідні такі адаптаційні ресурси, які насамперед сприяють розвитку здатності адаптуватися *до змін, спричинених війною*. Особливість цих змін: велика кількість травмівних подій (числі зокрема й тих, що загрожують життю та здоров'ю); швидкість, непередбачуваність, складність, інтенсивність, негативний зміст змін. Отже, адаптаційні ресурси в цей час мають *сприяти швидкій і гнучкій* адаптації до цих викликів, до невизначеності, випадковості, небезпеки, нещастя. Тому найважливіші особливості адаптаційних ресурсів під час війни – швидкість і гнучкість, зокрема поведінкова гнучкість. У такі часи виживає не найсильніший, а найгнучкіший. Власне, «адаптивність» – це гнучкість.

Але адаптаційні ресурси для *долання викликів війни* мають давати людині *можливість* більш-менш *позитивно існувати* в умовах війни (чи, як ще кажуть, повернутися до звичайного функціонування – відновитися). Іншими словами: ці ресурси мають впливати на спроможність вчитися, взаємодіяти із соціумом, справлятися з різними завданнями – тобто нормально функціонувати в умовах війни.

Узагальнюючи, можемо визначити *адаптаційні ресурси для долання викликів війни* як інтегративне багатоаспектне психологічне явище, як індивідуальну систему специфічним чином побудованих зовнішніх та внутрішніх ресурсів особистості (зокрема, індивідуальних властивостей, навичок, знань). Мобілізація цих ресурсів допомагає *долати* стрес, відновлюватися, сприяє підвищенню психологічної стійкості та посттравматичному зростанню (як процесу й результату позитивних змін особистості після травматичної події або складних життєвих обставин).

Подолання (чи долання) – це *процес переживання* життєвих труднощів шляхом опанування та встановлення контролю над ситуацією; *зусилля*, спрямовані на мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які дають можливість відчувати, що проблеми посильні (Lahad, & Leykin, 2013). Під час

війни серед життєвих труднощів з'являється велика кількість травматичних ситуацій і подій, які переривають звичайне функціонування (див. Розділ 8). Виділяють три *основних стратегії подолання* стресових, травматичних чи кризових ситуацій: 1) такі, що спричиняють негативну трансформацію (людина втрачає набутий раніше рівень функціонування, зокрема, використовуючи сумнівні ресурси – надмірне використання девайсів, відгородження від соціуму та ін.); 2) такі, що приводять до *відновлення* рівня звичайного функціонування; 3) такі, що сприяють позитивній трансформації, під час якої людина набуває нових якостей, завдяки яким відбуваються ці позитивні зміни й *посттравматичне зростання*. Особливості сумнівних ресурсів розглянуто у параграфі 8.2.

Найбільш очікуваним шляхом подолання життєвих проблем після стресових, травматичних чи кризових ситуацій є *відновлення*. Самостійне відновлення відбувається, якщо для цього є необхідні ресурси та можливості. На жаль, у ситуації повномасштабної війни не всі можуть самостійно подолати наслідки травматичних подій (див. параграф 8.2).

Адаптаційні ресурси (як і інші види ресурсів) мають певні *особливості*, які розкривають їхню сутність, значущість для життя людини, механізми дії на поведінку, шляхи підвищення ефективності процесу долаття наслідків війни. Ці особливості вивчалися у численних дослідженнях у рамках ресурсного підходу та знайшли своє відображення, зокрема, у положеннях теорії збереження ресурсів S. E. Hobfoll та інших концепцій (Hobfoll, 2011; Lahad, 2013; Lazarus, 1966; Maddi, 1998). Розглянемо особливості ресурсів у контексті процесу долаття наслідків війни:

- Ресурси – це джерело сили людини; внутрішні (особистісні, психологічні) ресурси – це життєві опори, що дають змогу забезпечувати основні потреби: виживання, безпеку, відновлення, фізичний і емоційний комфорт, взаємодію із соціумом, самореалізацію тощо; ресурси – це можливості, що сприяють психологічній стійкості особистості в стресових ситуаціях.

- Ресурси людина використовує *за необхідності* для ефективної життєдіяльності й актуалізує, мобілізує, застосовує для адаптації до різних стресових ситуацій (життєвих, професійних, екстремальних), оскільки саме в таких ситуаціях відбуваються швидкі, непередбачувані, сильні зміни, і ресурси значно підвищують здатність ефективно діяти в цих умовах (Hobfoll, 2011).

- Ресурс виникає на основі *попереднього успішного досвіду подолання* складних життєвих ситуацій (Hobfoll, 2011). Адаптаційні ресурси – це не просто якісь вроджені риси характеру, а звички, навички, вміння, які *розвиваються і формуються* протягом життя. Тому розвиток ресурсів, успішність пристосування до нових умов залежать від фізичної та психічної активності людини, від конкретних її дій.

- Психологічні ресурси мають певну (обмежену) енергетичну місткість. Тому важливо мудро використовувати цю енергію, відмовляючись від задоволення одних потреб на користь більш пріоритетних.

- Адаптаційні ресурси спрямовані насамперед на рішення тих життєвих завдань, які є *найбільш важливими на конкретному життєвому етапі* (під час війни це можуть бути завдання, пов'язані зі стабілізацією психоемоційного стану, з розвитком стресостійкості, зі зміцненням стосунків у родині, саморозвитком тощо, а також завдання, які можуть входити в зону найближчого розвитку). Концентрація ресурсів (їх актуалізація, мобілізація) відбувається саме під час вирішення цих важливих завдань (*принцип концентрації* у ресурсному підході у психології). Під час реалізації цих життєвих завдань суттєве значення має економний розподіл суб'єктної активності.

- Серед адаптаційних ресурсів, що актуалізуються під час потенційно травматичних подій, важливу роль мають *ресурси опанування* (копінг-поведінка у складних ситуаціях).

- Різноманітні ресурси не існують окремо один від одного, а становлять *систему «ресурсний запас», «каравани ресурсів»*, що постійно поповнюються, накопичуються та використовуються. Люди здатні зберігати, використовувати,

поповнювати, обмінювати, захищати, втрачати ресурси в процесі життєдіяльності. Також вони прагнуть інвестувати зусилля у власні ресурси, *опановувати нові ресурси* для підвищення екзистенційної надії (впевненості в майбутньому) (Hobfoll, 2002).

- Щодо внутрішніх ресурсів, особистість має *можливість отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати й перерозподіляти* власні ресурси відповідно до власних потреб, цінностей і змінюваних умов життя. Ця можливість є одним із механізмів позитивної (успішної) адаптації до варіативних умов життєвого середовища (*принцип консервації ресурсів* за S. E. Hobfoll). Тобто ресурси людина використовує для розвитку нових поведінкових моделей адаптації, для психологічного відновлення, для повноцінного функціонування та посттравматичного зростання.

- Ефективність використання ресурсів (їх актуалізація, мобілізація, повнота реалізації) значно зростає за наявності *всіх базових ресурсів* відповідного рівня (*принцип повноти реалізації* або гармонії у ресурсному підході).

- Серед різних видів *психологічних* (внутрішніх) ресурсів людини основним (базовим) ресурсом є *здатність до саморегуляції, до самоконтролю, довільності в поведінці* (вміння керувати собою, своїми емоціями, вчинками; здатність контролювати свою поведінку й емоції). Цю здатність (саморегульованість, самоконтроль) вважають однією із ключових властивостей, що становить *ядро* здорової особистості; вона є також показником психологічного здоров'я і *метаресурсом* (тобто найважливішим) особистості, оскільки цей ресурс пов'язаний з ефективністю всієї системи психічного управління поведінкою і розвитком особистості (Hobfoll, 2011; Титаренко, 2023; Лукомська, 2022; Вольнова, 2023). Серед зовнішніх ресурсів основним є *«підтримка соціального оточення»* (родини; соціальних груп; соціального середовища). Названі ресурси є *базовими* також і для процесів адаптації та долаття наслідків війни. Зокрема, в умовах війни ресурс самоконтролю (та відповідні якості й уміння) стає основою виживання (тобто

запорукою гарної пристосованості до життя в цих умовах) і проявляється, зокрема, через інший ресурс – самодопомоги.

- Особистісні (психологічні) та соціальні ресурси тісно пов'язані між собою і перебувають у динамічній взаємодії; тому необхідно розглядати їх цілісно, а не окремо один від одного. Важливість цієї цілісності підтверджується у критичних і стресових ситуаціях (*принцип єдності* ресурсів: існують в єдності).

- Ресурси кожного індивідууму мають індивідуальні особливості вираженості: різні люди володіють різними ресурсами, в різному обсязі. Залежно від індивідуальних особливостей і умов середовища у кожної людини є своя власна *унікальна комбінація ресурсів* (стратегій) боротьби з несприятливими обставинами, якими вона володіє з раннього дитинства і протягом усього свого життя. Зокрема, на думку М. Lahad, такі стратегії опірності в умовах кризи, створює індивідуальне поєднання шести елементів чи шести категорій ресурсів: В – віра й переконання; А – емоції; S – соціальність; I – уява; C – когнітивні стратегії; Ph – фізична активність (Lahad, 2013).

- Базисом моделі М. Lahad є переконання у тому, що потенціал для подолання важкої ситуації чи поганого стану є у всіх. Проте його реалізація залежить від зовнішніх обставин і внутрішнього стану.

- У різні періоди життя людина використовує ті чи інші методи подолання кризи, розвиваючи й відточуючи їх (Lahad, 2013). Тобто ці методи можуть змінюватися в різні моменти життя і в різних ситуаціях.

- Ресурси мають для кожної людини свою суб'єктивну значущість.

- У наукових дослідженнях доведено: чим вища ресурсність особистості – тим вищим є її адаптаційний потенціал (тобто спроможність швидко і гнучко пристосовуватися), що своєю чергою зумовлює високий рівень резильєнтності й посттравматичне зростання (Лукомська, 2022).

- Система ефективного управління внутрішніми й зовнішніми ресурсами особистості вибудовується в процесі подолання кризових ситуацій (зокрема, і за допомогою ресурсу самоконтролю).

Узагальнюючи, підкреслимо: у часи війни психологічна допомога в Україні має бути орієнтована на розвиток, мобілізацію тих ресурсів, які *спрямовані на подолання важких ситуацій, збереження психічного здоров'я, на позитивне функціонування* в умовах війни. Зауважимо, що серед цих ресурсів надзвичайно важливими будуть *вольові, емоційні й енергетичні* характеристики, оскільки людина у ситуації війни стикається із набагато складнішими проблемами, ніж у мирні часи.

1.2. Особливості психодіагностики адаптаційних ресурсів здобувачів загальної середньої освіти для подолання наслідків війни

Психодіагностика адаптаційних ресурсів має надати інформацію про можливості й обмеження людини в контексті долаття негативних психологічних наслідків війни. Тим самим забезпечується основа щодо вибору: максимально ефективних для конкретної особи методів долаття наслідків війни (які спираються на ресурси цієї людини) та оптимальних шляхів психолого-педагогічної допомоги.

Розглянемо *основні особливості* психодіагностики адаптаційних ресурсів, знання яких зорієнтують у постановці завдань цієї діагностики, у підборі потрібних методик, в інтерпретації отриманих даних і пошуку ефективних шляхів подолання наслідків війни (Царенко, 2023; Пророк, Бойко, Гнатюк, 2023):

1. Запобігання ретравматизації дітей під час психологічного тестування (для цього треба використовувати мінімально необхідну кількість методик, зокрема проєктивних, і підбирати їх відповідно до психоемоційного стану дітей і конкретних цілей діагностики).

2. В умовах війни важливим завданням психологічного супроводу освіти є *переддіагностичне обстеження*, спрямоване на виявлення осіб, що потребують психологічної допомоги насамперед. Часто це діти, які належать до груп ризику щодо розвитку в них посттравматичного стресового розладу. Адже

ПТСР є одним із найнебезпечніших наслідків стресового переживання травмівних подій війни. Детально конкретні кроки цього переддіагностичного обстеження і виявлення проявів ПТСР викладено у практичному посібнику «Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни» (Пророк, Бойко, Гнатюк, 2023). Зокрема, там вказано, що на виявлення осіб, що потребують допомоги або / і більш ретельного психологічного обстеження, мають бути спрямовані певні скринінгові процедури. В оптимальному варіанті під час війни скринінг на ПТСР з ініціативи психологів мають проходити всі, хто пережив *травмівну подію* (наприклад, ті, хто перебували в екстремальних ситуаціях; вимушені переселенці; ті, хто були на окупованих територіях тощо); особи з *поведінкою, що свідчить про наявність симптомів ПТСР*; особи, у яких *спостерігаються ознаки* тривалих / поточних утруднень або психічного виснаження. Далі у цьому параграфі буде уточнено процедуру виявлення типу *травмівної події* та *ознаки поведінки*, схожі на симптоми ПТСР.

3. Діагностика адаптаційних ресурсів у ситуації повномасштабної війни має ґрунтуватися на врахуванні й аналізі різної інформації про особливості поведінки, здібностей, навичок, знань. В ідеальному варіанті (особливо це стосується батьків дітей) ця діагностика має бути спрямована на вирішення таких завдань:

а) виявлення життєвих труднощів;

б) виявлення особливостей саморегуляції та регуляції поведінки й діяльності в кризових ситуаціях (способи подолання кризових ситуацій, які виникали раніше);

в) виявлення ресурсів:

- наявних адаптаційних ресурсів (зокрема, самоконтролю, життєстійкості, резильєнтності), спрямованих на подолання наслідків кризових ситуацій;

- ресурсів, спрямованих *на самодопомогу чи допомогу іншим* (зокрема, конструктивних у ситуації війни життєвих стратегій та копінг-стратегій);

- ресурсів для подолання постстресових станів, розладів, а також супутніх розладів;

г) виявлення проблем у розвитку тих чи інших *якостей і здібностей* (насамперед самоконтролю, життєстійкості, резильєнтності), важливих для виживання в загрозливих для життя ситуаціях, ситуаціях переживання воєнних реалій, відновлення та посткризового зростання;

д) визначення, яка соціальна і психологічна підтримка необхідна їй достатня для конструктивного переживання викликів війни, адаптації та відновлення.

4. Процедура проведення діагностики й інтерпретації отриманих даних має бути спрямована не лише на отримання інформації від досліджуваного, а й на *надання йому*, батькам і педагогам необхідної інформації для того:

а) щоб досліджуваний зміг розширити собі доступ до наявних у нього й актуальних раніше, але забутих зараз, ресурсів;

б) щоб досліджуваний зміг розширити собі доступ до нових можливостей;

в) щоб стимулювати його мотивацію до самопізнання, відновлення й саморозвитку.

5. Єдність психологічного діагностування і психологічної допомоги. Увагу варто зосереджувати на інструментарії, який можна використовувати не тільки для психодіагностики, а й для **корекційних програм** (індивідуального і групового консультування, психотерапії), які спираються на ресурси і спрямовані на подолання наслідків війни. Ці програми мають відповідати принципу відносності: ресурси можуть бути актуальні для одних людей, а для інших – «не працювати»; можуть бути необхідними в одних ситуаціях чи у певних станах, але приносити шкоду в інших ситуаціях або в інших станах. Тобто наявні психологічні ресурси мають відповідати ситуації та стану людини.

6. Дослідження особливостей розвитку й динаміки змін:

а) врахування особливостей історії сім'ї (цінності, правила, стійкі уявлення), життєвої історії, наявності психотравм, зокрема, травм розвитку;

б) відстежування психофізіологічних і особистісних змін, зміну способів реагування в різних ситуаціях (стресових, конфліктних, кризових, ситуаціях фрустрації та втрат), а також на різних етапах адаптації до війни.

А зараз уточнимо пункт 2 вище представлених особливостей психодіагностики адаптаційних ресурсів, а саме: процедуру виявлення типу травмівної події, ознаки поведінки, схожі на симптоми ПТСР, ознаки поточних утруднень. Нагадаємо, що ПТСР – це стійка реакція на травмівну подію. Чи виникне цей розлад, багато в чому залежить від характеру травмівної події (зокрема, її інтенсивності, складності, тривалості, частоти) та індивідуальних особливостей сприйняття й переживання цієї події. Для дитини такою травмівною подією може стати будь-яка ситуація, яку вона суб'єктивно сприймає як жахливу страшну, таку, що приносить горе.

Отже, важливо дізнатися: *які саме травмівні події* були в житті дитини та наскільки глибоко вона їх переживає (Пророк, Бойко, Гнатюк, 2023). Для дітей підліткового віку з цією метою можна використовувати «Контрольний перелік життєвих подій (LEC)» (Додаток 15), «Шкалу оцінки впливу травмівної події (IES-R)» (Додаток 16), опитувальник «Ставлення до стресової події» (Додаток 17). А для молодших дітей з цією метою можна використовувати «Батьківську анкету для оцінки травматичних переживань дітей» (Пророк, Гнатюк, Тарнавська, 2024).

Оскільки травмівні події, які можуть переживати українці під час російсько-української війни, значно відрізняються від запропонованих у методиці «Контрольний перелік життєвих подій (LEC)» (Додаток 15), представляємо **доповнення** до цієї методики, яке дає змогу точніше виявити тип травмівної події в сучасних реаліях:

Перелік травмівних подій чи досвід, які ви могли зазнати під час війни і які могли спричинити для вас важкий стрес та нанести психологічну травму: вимушені покинути своє селище чи місто; вас вигнали з дому; солдати або озброєні люди насильно проникли у ваш будинок, квартиру; ваш дім обстріляли; відокремлення від сім'ї; батьки відокремлені один від одного через

війну; член родини був затриманий, перебував у фільтраційному таборі або у в'язниці; член родини воює на фронті; член родини працює у шпиталі; член родини отримав поранення під час війни; член родини загинув під час воєнних дій; стрілянина на дуже близькій відстані від вас; досвід обстрілу (ракетного, артилерійського, мінометного, обстріл дронами тощо) на дуже близькій відстані від вас; перебували у сховищі протягом тривалого часу; переживали сильний холод; переживали сильний голод; бачили поранених; допомагали пораненим; бачили вбитих людей і тварин; бачили закатованих людей; бачили жертв згвалтування або сексуального насильства; бачили багато вбитих людей одразу; отримали поранення; були живим щитом для солдатів; зазнали погроз; думали, що загинете (Пророк, Гнатюк, Тарнавська, 2024).

Про можливу наявність ПТСР у дитини може свідчити *певна поведінка та труднощі у процесі учіння*. За допомогою *спостереження* за поведінкою та взаємодіями дітей у навчальному середовищі або в інших контекстах можна виявити ознаки, що вкажуть на тих, кому насамперед необхідний психологічний супровід. Зауважимо, що *спостереження* (як метод психології) в умовах підвищеного ризику ретравматизації дітей стає важливим інструментом у процесі діагностики психологічних розладів. Спостереження (за правильного проведення) дає змогу отримати об'єктивну інформацію про поведінку, переважні емоції, взаємодію з оточенням (однокласниками та дорослими), реакцію на навчальну діяльність, на проблемні ситуації та ін.

Пропонуємо *перелік поведінкових проявів*, які доступні *прямому спостереженню* і можуть бути виділені із загальної картини поведінки дитини.

Отже, *прояви поведінки, яка свідчить про можливу наявність посттравматичного стресового розладу у здобувачів освіти молодшого шкільного віку:*

- з'являється безпричинна тривога, сум'яття, хвилювання за безпеку свою або важливих для дитини людей (батьків, опікунів, улюбленої вчительки, друзів і навіть домашніх улюбленців);

- помітні часті спонтанні реакції на будь-які подразники, що нагадують травмівну подію (шум, крик, спалах, скрипіння дверей і навіть неочікуваний дотик);

- проявляються небажані зміни характеру, як-от плаксивість, дратівливість, похмурість, сумовитість; спостерігаються зміни у поведінці: дитина стає занадто активною або ж навпаки – відчуженою, уникає не тільки фізичної активності, але й дружніх стосунків з однокласниками;

- проявляється підвищена нервовість, зокрема, у раптових спалахах гніву, агресії, спрямованої не тільки проти однолітків, але й проти дорослих (дитина може «кидатися» навіть на старшокласників, які значно вищі й сильніші за неї);

- виникають такі форми антисоціальної (делінквентної) поведінки, як насильство стосовно молодших дітей або однолітків, жорстоке поводження з тваринами, крадіжки, дрібне хуліганство, руйнування майна, підпали);

- поява малюнків із нав'язливими сюжетами, які дитина відтворила ніби проти своєї волі, зустрічалися випадки, коли такі малюнки з'являлися на всіх сторінках зошитів;

- ігнорування життя класного колективу, демонстративна неучасть у спільних справах, збайдужіння до навчальної успішності та свого статусу в класі;

- скарги на головний біль, біль у животі, надмірна реакція на невеличкі забиття та подряпини;

- проблеми із засинанням увечері та підйомом уранці;

- батьки говорять про те, що у дітей з'явилися регулярні розмови та запитання про смерть і скарги на те, що травмівні події сняться вночі та / або весь час «стоять перед очима» вдень;

- спостерігається коливання у ставленні до людей, які раніше сприймалися дитиною як високоавторитетні, надмірний критицизм.

Прояви поведінки, яка свідчить про можливу наявність посттравматичного стресового розладу у здобувачів освіти молодшого підліткового віку. Зауважимо, що починаючи з 8–10-річного віку, після

травмівних подій діти демонструють реакції, які нагадують реакції дорослих. Тому у підлітків симптоми ПТСР зазвичай більше схожі на симптоми дорослих. Це:

- повторне переживання травмівної події в уяві (флешбек);
- нічні кошмари чи інші проблеми зі сном;
- спроби вживання наркотиків, алкоголю чи тютюну;
- неслухняність, агресивні, зухвалі чи інші форми деструктивної поведінки, переважають такі види антисоціальної (делінквентної) поведінки: хуліганство, крадіжки, грабежі, вандалізм, фізичне насильство, торгівля наркотиками;

- наявність скарг на фізичне самопочуття;
- пригнічений настрій, втрата інтересу до справ, які подобалися раніше;
- думки про самогубство;
- уникання нагадувань про травмівну подію;
- почуття ізоляваності чи розгубленості.

Прояви поведінки, яка свідчить про можливу наявність посттравматичного стресового розладу у здобувачів освіти старшого підліткового та юнацького віку:

- спогади, що повторюються (вони з'являються неочікувано протягом дня та приходять уночі);

- уникання будь-яких заходів, тематично пов'язаних із подіями, які стали причиною травми;

- *над збудження* (нездатність контролювати гнів, надмірна тривожність, постійна нервова напруга);

- *перепади настрою, дратівливість*;

- емоційна «тупість», нечутливість до проблем інших людей, намагання відсторонитися від усього, що може спричинити додаткове травмування, беземоційна поведінка;

- втрата самоповаги або / і самовпевненості;

- зміни в поведінці (спалахи гніву, агресивність, непоступливість);

- вживання алкоголю або наркотиків;
- поява безрозсудної поведінки (секс, їзда без шолома, захоплення паркуром, стрибання по дахах вагонів електричок);
- думки або спроби суїцидів та тілесних пошкоджень; можливий розвиток булімії чи анорексії та ін.

Серед ознак *поточних труднощів у процесі учіння* (які починають негативно впливати на шкільну успішність) можна помітити такі:

- труднощі з концентрацією уваги (її розпорошеність та нездатність концентруватися на роботі);
- погіршення пам'яті через швидку втомлюваність;
- втрата мотивації до навчання, інтересу до шкільної успішності та небажання обговорювати причини поганих оцінок;
- невихід на онлайн-урок, непідключення до ZOOM-конференції;
- проблеми з виконанням усього обсягу навчальних робіт;
- конфронтаційність, сварки з вчителями;
- погіршення дисципліни (як на уроках, так і в позаурочний час).

У разі виявлення симптоматики ПТСР, шкільний психолог має направити дитину до суміжних фахівців – дитячого психотерапевта, клінічного психолога, дитячого психоневролога, невропатолога, психіатра – для ретельного обстеження з метою якомога швидшого надання необхідної психологічної допомоги й підтримки.

На основі аналізу наукової літератури та емпіричних досліджень авторів цього посібника було визначено основні *складники адаптаційних ресурсів* у дітей різного віку та їхніх батьків, які описано у розділах роботи. У таблиці 1 представлено *систему психодіагностики* адаптаційних ресурсів здобувачів загальної середньої освіти, де показано, за допомогою яких методик потрібно діагностувати основні складники адаптаційних ресурсів на рівнях освіти: початкова школа, основна школа, старша школа. Усі вказані в таблиці 1 діагностичні інструменти розміщено в додатках «Діагностичний

інструментарій». Більшість із запропонованих методик є науково обґрунтованими, апробованими та схваленими фахівцями.

Таблиця 1

Система психодіагностики адаптаційних ресурсів здобувачів загальної середньої освіти

№ з/п	Рівні освіти	Складники адаптаційних ресурсів	Методики дослідження адаптаційних ресурсів
1	Початкова школа	Життєстійкість: самооцінка локус контролю та готовність взяти відповідальність за свої дії дитячо-батьківські відносини Копінг-стратегії (зокрема: звернення по допомогу, конструктивне розв'язання проблем) Резильєнтність	- Методика «Сходинки» для діагностики самооцінки (В. Щур) (Додаток 1) - Методика «Визначення локусу контролю молодших школярів» (Пророк Н., Чекстере О.) (Додаток 2) - Методика «Кінетичний малюнок сім'ї» (R. Burns, S. Kaufman) (Додаток 3) - Методика «Визначення копінг стратегій молодших школярів» (Пророк Н., Чекстере О.) (Додаток 4) - Методика «Шкала резильєнс для дітей та молоді (CYRM-R)» (Додаток 5)
2	Основна школа	внутрішні ресурси: <i>тілесні</i> (здоров'я; фізична активність) <i>психологічні</i> адекватна самооцінка, впевненість у собі, вольова саморегуляція стійкість до стресу уява, мрії, сенси, віра <i>м'які навички</i> – softskills (знання, уміння, навички, досвід): <i>стресостійкість</i> (резилієнтність) <i>адаптивність</i> <i>комунікабельність</i> <i>самоорганізація</i> зовнішні або соціальні ресурси: позитивні стосунки з однолітками, позитивні стосунки з батьками, вчителями, іншими дорослими	- Методика «Розподіл психічної енергії за моделлю балансу Н. Пезешкіана» (Додаток 6) - Тест «BASIK Ph «Міст над прірвою» М. Лаад» (Додаток 7) - Методика «Самооцінка характеру методом оціночних шкал» (Додаток 8) - Методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова, Є. Ейдмана) (Додаток 10) - Методика «Самооцінка стійкості до стресу» (Додаток 9) - Тест «BASIK Ph «Міст над прірвою» М. Лаад» (Додаток 7) - «Шкала резильєнтності для дітей та молоді (CYRM-R)» (Додаток 5) - «Методика діагностики особистісної адаптивності школярів (А. В. Фурман)» (Додаток 14), або опитувальник «Соціальної адаптованості» (Додаток 32), або методика «Дерево» (Додаток 12) - «Методика на визначення стилю взаємодії під час спілкування» (Додаток 28) - «Методика дослідження вольової саморегуляції» (Додаток 10) - Методика «Дерево» Джона і Дайан Лампен (Додаток 12) - «Методика вивчення комунікативності» (Додаток 11) - Опитувальник «Соціальна адаптованість»

		зовнішні ресурси: використання технології штучного інтелекту активності в реальному світі	(Додаток 32) - «Анкета для виявлення досвіду і настановлень щодо використання технології штучного інтелекту» (Пророк Н.В., Полякова В.І.) (Додаток 13) - «Тест для діагностики Інтернет-залежності К. Янг (Додаток 33) - «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л. М. Юр'єва та Т. Ю. Ботьот) (Додаток 34)
3	Старша школа	<i>Ресурси стійкості:</i> стресостійкість особистості; життєстійкість особистості; резильєнтність особистості; ціннісно-сміслові ресурси; задоволеність життям; суб'єктивна вітальність; толерантність до невизначеності. <i>Інструментальні ресурси:</i> придбані інструментальні навички та компетенції організації операціональної сторони діяльності; психологічні захисти, копінг-стратегії; механізми психологічного захисту. <i>Ресурси саморегуляції:</i> самоефективність, Я-концепція; часова перспектива. <i>соціальні ресурси</i> зовнішні ресурси	- «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)» (Додаток 18) - Опитувальник «Психологічна ресурсність особистості» (О. Штепа) (Додаток 19) - Опитувальник цінностей (М. Рокич) (Додаток 20) - Шкала «Базові переконання особистості» (WorldAssumptionsScale) (Додаток 21; - Опитувальник копінг-стратегій «WaysofCopingQuestionnaire» (WCQ) (Додаток 22) - Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер) (Кляпець, та інш., 2009) (Додаток 23) - Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg'sSelf-EsteemScale) (Додаток 24) - «Шкала самоефективності Р.Шварцера та М. Єрусалема» (Додаток 25) - «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (Додаток 26) - Див. вище «Основна школа»

1.3. Активність у реальному світі як основа розвитку адаптаційних ресурсів у сучасних учнів

Широкомасштабна війна в Україні загострила проблему, пов'язану з негативними наслідками надмірного залучення дітей до цифрового світу. Перебування у віртуальному просторі вважається надмірним тоді, коли дитина молодшого шкільного віку, наприклад, проводить (за свідченням батьків) із цифровими пристроями від 2 до 5 годин в день, окрім онлайн навчання за допомогою цих пристроїв (Немеш, 2015; Spitzer, 2014; Пророк, 2024). Свою роль у поглибленні цієї проблеми зіграв і період онлайн-навчання, яке було започатковане під час пандемії COVID-19, а потім продовжилося майже в усіх освітніх закладах України після військового вторгнення Росії. Але саме вплив стресорів війни, вимушеного переселення, дистанційного навчання та

пов'язаного з цим зменшення кола живого спілкування призвели до *домінування* у великій кількості дітей інтернет-орієнтованої діяльності (ігрової, пошукової, спілкування в соціальних мережах, розваги та ін.) над навчальною, пізнавальною, трудовою, творчою, мовною та іншими діяльностями. І що дуже неприємно: у дітей швидко закріплюються певні звички й патерни поведінки.

Серед основних причин цього (за даними досліджень) є й така: у багатьох сім'ях дорослі, вважаючи дітей головними жертвами війни, дозволяють їм багато часу «відволікатися та заспокоюватися» із цифровими пристроями. Зрозуміло, що такий підхід батьків до виховання може швидко призвести до критичного зменшення активності дитини, до гальмування розвитку відповідальності й особистісної зрілості (Пророк, 2024; Чекстере, 2024; Столярчук, 2022).

Тут необхідно нагадати: розвиток психіки та особистості (а отже, і її ресурсів) переважно відбуваються в процесі психічної та фізичної активності людини, у різних видах її діяльності. Поступово розвиваються саме ті здатності, які потрібні для успішного здійснення цих діяльностей і комфортного існування в обраній реальності. Наприклад, в інтернет-просторі формуються ті здатності, які потрібні для успішного існування у віртуальній реальності цього простору (зокрема, багатозадачність, NET-мислення, серфінг, слімінг та ін.) (Spitzer, 2014; Чекстере, 2021). Але діти, які довгий час проводять у віртуальній реальності, у соціальних мережах, через деякий час вже не тільки *відмовляються від будь-якої активності поза інтернет-простором* (адже навколишній світ вже їх не цікавить, штучна реальність більш приваблива, ніж справжня; комп'ютерні ігри, розваги перемагають у конкурентній боротьбі з учінням, працею, інтелектуальною діяльністю), а й *мало що вміють робити*: навичок і вмінь, необхідних для реального життя, для адаптації до нього їм не вистачає. Адже жодне із наших досягнень не можливе *без активної діяльності*. І чим більше часу дитина сидить зі смартфоном, тим більшою є сума її втрат у реальному житті (Немеш, 2015; Spitzer, 2014).

Отже, надмірне перебування у віртуальному світі призводить до суттєвого зменшення діяльності дитини в реальному просторі. Дітям банально не вистачає часу на участь у житті своєї сім'ї, на живе спілкування, на читання книг, на соціальне життя та соціальні контакти, на спільні справи з друзями, на заняття спортом, хобі та повноцінний відпочинок. У них різко звужується практика пізнання навколишнього світу й порушується система соціальних стосунків. Відбувається відрив від реального життя чи його суттєве збіднення. А це призводить не тільки до небажання й невміння вчитися та до соціальної дезадаптації – у дітей не розвиваються адаптаційні ресурси, тобто ті навички, вміння, знання, які необхідні для успішного пристосування до швидко змінних умов та долаття складних ситуацій.

Ознаки надмірного перебування у віртуальному просторі можна діагностувати за допомогою методик BASIC Ph, «Тесту для діагностики інтернет-залежності», «Скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Додатки 7, 33, 34), а також **спостерігаючи** за поведінкою, активністю, висловлюваннями дітей і підлітків на уроках, перервах, прогулянках. Опишемо ці ознаки:

- У дітей з'являються негативні (небажані) зміни характеру (похмурість, сумовитість, відстороненість).

- Після спроб обмежити доступ до смартфона діти не сприймають пояснень щодо важливості цього правила, не усвідомлюють його необхідності; часто агресивно захищають свої «права», можуть навіть «кидатися» на тих, хто закликає вимкнути девайс.

- Помітні достатньо різкі зміни в поведінці: знижується активність дитини під час перерв, вона стає відчуженою, байдужою до того, що відбувається навколо (іноді зі смартфоном сидить мов заціпеніла і не реагує навіть на якісь яскраві події, що вирують навколо), уникає не тільки фізичної активності, але й дружніх стосунків з однокласниками, ігор із ними.

- Погіршується увага на уроках: все частіше вчителі помічають нездатність сконцентруватися на виконанні завдань, труднощі з поверненням

до виконання завдання, що впливає на шкільну успішність. А батьки зазначають розпорошеність уваги у буденних справах.

- Спостерігається втрата інтересу до шкільної успішності.

- Спостерігається ігнорування та збайдужіння до життя класного колективу та свого статусу в ньому, неучасть у спільних справах.

- З'являється все більше проблем у стосунках із друзями, рідними, вчителями. Зокрема, труднощі у спілкуванні з ровесниками, які виникають через низький рівень розвитку навичок соціальної взаємодії та комунікативних навичок, можуть призвести до булінгу, самоізоляції.

- Батьки зазначають істерики та неадекватні реакції під час обговорення причин поганих оцінок, підвищену збудливість, нездатність контролювати гнів, послаблення емоційних зв'язків із близькими.

- Помітними є неприйняття авторитету дорослих, надмірний критицизм, відсутність ідеалів.

- Батьки говорять про проблеми із засинанням та підйомом уранці, про скарги дитини на головний біль.

- У підлітків у висловлюваннях і поведінці з'являються ознаки викривлених стосовно до реальності *моделей світу*, що формуються у свідомості. У цих моделях немає місця навчанню, праці, виконанню обов'язків; існують інші, ніж у реальному житті, правила; відсутня необхідність дотримуватися єдиних для всіх норм і законів.

- З'являються: толерантність до аморальної поведінки, до брехні, до байдужості й егоїстичності, до брудної лексики тощо; неефективні для реального життя стратегії поведінки й копінг-стратегії.

- З'являються ознаки *дезадаптивного функціонування*, яке характеризується: домінуванням пригніченого настрою, підвищеною тривожністю, хвилюванням через дрібниці; слабким самоконтролем емоцій і поведінки; імпульсивністю і дратівливістю; неадекватною поведінкою; втратою інтересу до щоденних справ.

Ці ознаки надмірного перебування у віртуальному просторі мають сигналізувати про необхідність психолого-педагогічної роботи з ресурсами цих дітей.

Хочемо звернути особливу увагу на прояви поведінки, яка свідчить про *відрив від реальності* (відчуження, відсторонення від соціуму, однолітків, дорослих). Адже така поведінка (яку найчастіше демонструють молодші підлітки) та ігнорування правил і норм може призвести до саморуйнівної поведінки (Sorjes, 2015; Пророк, 2024; Пророк, 2021; Чекстере, 2024).

Отже, які **ознаки поведінки свідчать про відрив від реальності**:

- Дитина втрачає інтерес до того, що відбувається навколо в реальному світі. Референтними стають групи з віртуального середовища. Знижується важливість однокласників, близьких людей, педагогів, тобто того соціуму, у якому живе учень.

- Діти не зважають на правила й норми реального соціуму, у якому вони живуть; не орієнтуються на соціально схвалювану поведінку. Спостерігається вибіркове відторгнення певних цінностей, правил, норм. Натомість більш важливими стають правила віртуального світу, комп'ютерних ігор та деякі вигідні для них вимоги реального світу (наприклад, права без обов'язків). Тобто вплив на дитину реального соціуму (із його правилами, нормами, традиціями) знижується.

- Поступово формуються такі властивості особистості, як:
 - *байдужість* (і до подій у суспільстві, і до найближчого оточення);
 - *відстороненість* (закритість, відгородженість, відчуження) від батьків, дорослих, від інших;
 - *неприйняття авторитету дорослих* (чи упередженість щодо нього);
 - *безвідповідальність*, знижений рівень суб'єктивного контролю (стосовно своїх досягнень, а також у сфері спілкування).

Зауважимо, що ці властивості не є сприятливим тлом для розвитку, наприклад, здатностей приймати допомогу оточення, здійснювати допомогу іншим, тобто важливого *соціального ресурсу* для успішної адаптації, для

зниження травматичних переживань. А постійне «залипання» у гаджетах не залишає часу *для різноманітної діяльності у реальному світі*. Не можна нехтувати розвитком цих ресурсів. Наведемо тільки декілька прикладів. Існує багато досліджень, у яких доведено надважливу роль *якості соціальної підтримки* у процесі адаптації до складних життєвих обставин. Теплі та довірчі стосунки з батьками, відкрите спілкування в сім'ї, дружні відносини із однолітками допомагають знижувати тривожність, захищають від депресій, запобігають розвитку посттравматичного стресового розладу. А *допомога іншим* дає відчуття контролю та значущості власних дій, що важливо в умовах війни. Участь у волонтерській діяльності підвищує рівень щастя та зміцнює почуття власної цінності (Post, 2005).

Про позитивний вплив *фізичної активності* на стабілізацію психоемоційного стану, мотиваційної та когнітивної систем свідчать численні наукові дослідження психологів і нейробіологів. Наприклад, фізичні вправи в чомусь повторюють дію антидепресантів на мозок і сприяють збільшенню рівня гормонів, що покращують настрій, знижують тривожність, впливають на мотивацію і прийняття рішень, сприяють плануванню та мисленню, знижують больові відчуття, сприяють концентрації (Boecker, & Sprenger, 2008; Ratey, 2008; Korb, 2019). Було доведено, що *спортивна активність* сприяє: зниженню рівня стресу; підвищенню самооцінки (зокрема, впевненості у власних силах та формуванню позитивного образу себе); розвитку навичок подолання труднощів та обміну цим досвідом (спортивні змагання вчать підлітків ставити цілі, долати перешкоди й розвивати стійкість); розвитку комунікативних навичок та почуттю приналежності до групи; встановленню дружніх стосунків та отриманню емоційної підтримки від однолітків та тренерів (Barton, 2017).

Отже, для того, щоб успішно здійснювати процес додання негативних наслідків війни (розвинути адаптаційні ресурси; зміцнити стресостійкість; сприяти посткризовому відновленню), необхідно здійснювати *комплексний підхід* до цього процесу, який враховує індивідуальні й соціальні ресурси та створює умови для збільшення різного виду діяльностей у реальному просторі,

для живого спілкування, активного соціального життя, заняття фізичною культурою і спортом.

1.4. Саморегуляція поведінки та діяльності як базовий психологічний ресурс

Серед ресурсів людини особливе місце займає ресурс «здатність до саморегуляції», «самоконтроль». У різних психологічних джерелах цей ресурс описується через терміни: «самоорганізація», «психічна саморегуляція довільної поведінки», «саморегульованість», «здатність до самоконтролю поведінки й емоцій», «вміння керувати собою, своїми емоціями, вчинками», «здатність до вольової регуляції власної поведінки й діяльності». Цей ресурс вважають базовим ресурсом, метаресурсом особистості (тобто найважливішим) та основним індикатором психічного здоров'я, тому що він пов'язаний з ефективністю системи психічного управління поведінкою і розвитком особистості (Hobfoll, 2017). А якості та вміння, які його характеризують, є основою успіху у всякій діяльності, запорукою гарної пристосованості до життя (тобто високого адаптаційного потенціалу) й необхідні для виживання.

Здатність до саморегуляції поведінки й діяльності виникає і поступово розвивається в процесі життя людини. У шкільному віці ця здатність проявляється через якості, вміння і навички організувати свою активність і діяльність, уміння керувати своїми емоціями та вчинками, через вольову регуляцію. Індивідуально-особистісні якості, через які проявляється психічна саморегуляція, позначають як «вольові». Через рівень їх розвитку можна судити про цей базовий ресурс людини. Серед найважливіших вольових якостей: старанність, зібраність, зосередженість, самоконтроль, володіння собою, вимогливість до себе, наполегливість, дисциплінованість, організованість, відповідальність. Вольова регуляція поведінки дає можливість людини управляти собою, власними психічними процесами та вчинками, власним особистісним розвитком. Відповідно, від рівня розвитку

саморегуляції, вольової регуляції залежить і *характер адаптації* людини до різноманіття життя.

Отже, на думку багатьох науковців, вольова регуляція є центром розвитку особистості. Тому необхідно коротко описати цей психічний процес. Це допоможе *бачити у поведінці дітей прояви* вольових якостей і допомагати у їх розвитку. Воля – це усвідомлене, цілеспрямоване прийняття рішення про дію. Головне, із чим пов'язані наші уявлення про волю чи про вольову регуляцію, – це внутрішнє зусилля, посилення наміру виконати певну дію. Це зусилля може супроводжуватися як почуттям активності, так і почуттям невдоволення. Суть зусилля – контроль над увагою, яка переживається як ясне і чітке сприйняття. Тому часто вольову регуляцію описують через увагу, основним результатом якої є робота без помилок. Узагальнюючи, можна сказати, що вольові процеси виявляються у здатності зосереджувати увагу на певному намірі (уявленні про дію), у подоланні перешкод і відторгненні зайвих чинників. Вольова регуляція веде до продовження дії, яка була розпочата, навіть під час зустрічі з перешкодами; продовження дії до її закінчення.

Результати досліджень, проведених останнім часом в Україні, свідчать про те, що дітям важко долати труднощі, які виникають у процесі учіння в умовах воєнного часу, не тільки через свій психоемоційний стан (викликаний подіями війни), а й через *нерозвиненість саморегуляції* поведінки й діяльності (Пророк, Тиндик, Полякова, 2023). Яскравим проявом цієї проблеми сучасних школярів є погіршення дисципліни на уроках. Дисципліна – це регулярне виконання неприємного заради важливого. Самодисципліна – це те ж саме, тільки без спонукання ззовні. Зазвичай дисципліну в класі описують як участь учителів, батьків та учнів у процесі формування в останніх самоконтролю, вольових якостей характеру, самоповаги, поваги до інших і підпорядкування правилам. Хоча таке складне психосоціальне явище залежить від багатьох факторів, дослідження показали, що одна з основних причин погіршення дисципліни в класі – нерозуміння і батьками, і педагогами значущості вольової сфери та необхідності її розвитку.

Основи вольового розвитку особистості закладаються в сім'ї, оскільки в ній впливати на дитину члени родини можуть в різних життєвих ситуаціях, і впливати частіше, ніж хтось інший. Діти, яким ще в дошкільному дитинстві батьки не зуміли допомогти в розвитку вольових якостей, у школі мають багато проблем через це.

Діагностика такого ресурсу, як *саморегуляція поведінки та діяльності*, відбувається за допомогою методик, які представлено в таблиці 1.

Виявити молодших школярів із низьким рівнем розвитку *саморегуляції поведінки* допоможе і *спостереження*, яке можна здійснювати безпосередньо в процесі шкільних занять. Такі діти не вміють підпорядковувати свої дії поставленій меті, долати труднощі, мобілізуватися, тобто не здатні конструктивно діяти в буденних ситуаціях, а в складних і поготів. Зіткнувшись із труднощами, такі діти нервують, вередують, можуть почати плакати, кидають розпочате на півдорозі, переформулюють чи підмінюють поставлену мету діяльності іншою, просто перестають виконувати важке для себе завдання, а також неспроможні поставити перед собою певні цілі. Сама регуляція поведінки не є предметом усвідомлення дитиною (наприклад, для чого я маю уважно слухати вчителя, а не займатися тим, що мені хочеться). Підкреслимо: якщо такі прояви ми бачимо у першокласників – це ще можна віднести до вікових особливостей, але ці ж прояви в учнів 3–4 класів вже свідчать про низьку пристосованість до життя.

Отже, *виховання навичок саморегуляції поведінки й діяльності* у дітей є одним із важливих завдань шкільних психологів, педагогів, батьків. Зокрема, звернімо увагу на значущі аспекти розвитку в молодших школярів вольової сфери як базового адаптаційного ресурсу.

- Насамперед необхідне чітке розуміння пріоритетності систематичного, поступового, крок за кроком, день за днем, розвитку у дітей вольової регуляції поведінки.

- Як педагоги, так і батьки мають усвідомлювати важливість дисципліни й бути послідовними у своєму ставленні до неї та до соціальної поведінки дитини.

- Пам'ятати, що поступове формування у дітей внутрішніх механізмів контролю своєї поведінки (іншими словами, механізмів саморегуляції поведінки) відбувається у повсякденних ситуаціях взаємодії дорослих і дітей, у різних видах діяльності.

- Важливо, щоб сам процес регуляції поведінки став предметом усвідомлення дитиною (вона має знати, наприклад, навіщо треба уважно слухати вчителя, а не займатися тим, що хочеться).

- У процесі розвитку навичок саморегуляції поведінки й діяльності (окрім критичних ситуацій) необхідно спиратися на власні сили дитини, її самостійність, вміння, здатність «стояти на ногах», тобто на ті ресурси, що в неї вже є. Для цього треба створювати умови для активізації цих ресурсів і спонукати дитину до цього.

- Сильними мотиваторами дисципліни є найважливіші потреби дитини молодшого шкільного віку: у прийнятті дорослими, у визнанні, у спілкуванні. Діти не можуть нормально жити без уваги, любові й розуміння з боку дорослих, без їхнього захисту, підтримки, допомоги. Найчастіше вони бажають «бути хорошими», прагнуть відповідати вимогам дорослих. І від того, які будуть ці вимоги, багато в чому залежить успішність процесу виховання дисципліни. Нагадаємо, що дисципліновану особистість характеризують вольові якості характеру, самоконтроль, організованість та інші властивості й навички, що є адаптаційними ресурсами.

- Чіткість вимог до дисципліни з боку дорослих є винятково важливою для розвитку довільної поведінки й вольових якостей. Вимоги до виконання завдань і дисципліни, висловлювання та дії дорослих, які виявляють їхнє ставлення до вчинків дітей, мають бути чіткими, однозначними й не суперечливими, послідовними і зрозумілими (щоб діти чітко знали: що

саме їм треба робити), принциповими (про що свідчить справедливість і підпорядкованість дисциплінарних вимог певній меті).

- Розвитку довільної поведінки й вольових якостей сприяє і швидкість реакцій дорослих на вчинок дитини (вони мають бути негайними, тобто йти одразу за відповідним вчинком). Звертаємо увагу: емоційно-вольовому розвитку сприяє не просто баланс схвалень і «покарань» (якими для сучасної дитини є незадоволення вчителів, батьків, осудження ними неподобств), а *переважання заохочень* (схвалення належної поведінки) над заборонами й «покараннями». На цю умову вказують багато вчених і практиків.

Отже, в умовах війни високий рівень розвитку психічної саморегуляції та вольові якості (які є ресурсами особистості, її сильними сторонами) допомагають мобілізувати, активізувати інші психологічні ресурси. Тим самим посилюється здатність ефективно розв'язувати психологічні проблеми (наприклад, переживання травмівних подій війни) і значно покращується адаптація до умов навчання. Але не тільки. Ми маємо вижити як нація і мати стійкість перед зовнішніми загрозами, бути готовими до будь-якого розвитку подій. Основою нашої стійкості, її базовими ресурсами і є вольові якості.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

2.1. Психологічні наслідки війни, які треба долати у здобувачів початкової освіти

Війна спричинила значні психологічні наслідки для здобувачів освіти молодшого шкільного віку, які можуть проявлятися в різних сферах – емоційній, когнітивній, соціальній тощо. Емоційні наслідки війни для молодших школярів можуть проявлятися через стрес, тривожність, депресію та почуття безпорадності. Втрата близьких, пережиті травми та постійне відчуття небезпеки можуть серйозно вплинути на емоційну стабільність. Учні можуть мати труднощі з вираженням своїх почуттів або надмірно реагувати на повсякденні ситуації, що раніше не викликали тривоги (Овчаренко, 2023; Rutter, 1971; Dupuy, Krijn, 2010; Jong, 2002).

Згідно з дослідженням, проведеним аналітичною компанією Gradus Research, 75% українських дітей зазнали наслідків військових дій (Психічне здоров'я та...). Навіть ті діти, які не пережили бомбардування, але чули звук сирен та були в укриттях, відчують наслідки війни. Виявлено, що одним із найбільш поширених симптомів є так звані «емоційні гойдалки», які характеризуються раптовими та різкими змінами настрою – від позитивного до негативного, від радості до смутку, від спокою до роздратованості або навіть агресії. Це може бути наслідком стресу, втоми, або певних життєвих подій. Крім того, кожна п'ята дитина має порушення сну, а в кожній десятій дитини спостерігається зменшення соціальної взаємодії, нічні кошмари та погіршення пам'яті (Психічне здоров'я та...).

Наслідки сильного стресу проявлятимуться і в поведінці учнів початкових класів, і у змісті їхніх ігор, фантазій, і в емоційних станах. Також стрес може спричиняти хронічні соматичні захворювання, що проявляються у вигляді таких симптомів: підвищена втомлюваність, сонливість; загострення хронічних хвороб; втрата апетиту, болі в шлунку; головні болі; розлади

дихання, розлади у роботі серця; нудота, блювання; захворювання верхніх дихальних шляхів тощо (Возніцина, Литвиненко, 2020, с. 122–123).

Соціальні наслідки війни виявляються в порушенні взаємодії з ровесниками та дорослими, що часто призводить до ізоляції або труднощів у побудові довірчих стосунків. Багато молодших школярів опиняються в умовах втрати соціального середовища через вимушене переміщення, зміни школи чи проживання в незнайомих громадах. Це впливає на їхню соціальну адаптацію, формування комунікативних навичок та відчуття приналежності до колективу (Бондаренко, 2022).

Процес соціалізації під час війни в молодшому шкільному віці – це взаємозумовлена взаємодія особистості з навколишнім соціальним середовищем, що впливає на емоційно-ціннісну сферу особистості молодшого школяра та засвоєння негативного досвіду життєдіяльності (Капська, 2003; Щербан, Брецько).

Недостатня соціалізація дітей молодшого шкільного віку може мати негативні психологічні наслідки, зокрема: гальмується емоційний та інтелектуальний розвиток, розвиток мовлення й емоційного інтелекту; звужується рольовий репертуар дитини; зменшується спектр її поведінкових реакцій; уповільнюється розвиток комунікативних здібностей; не формуються навички встановлення позитивних стосунків і конструктивного вирішення конфліктних ситуацій; уповільнюється засвоєння норм і правил поведінки; збільшується ймовірність закріплення негативних поведінкових реакцій; уповільнюється розвиток навичок самоконтролю та ін. (Пророк, Чекстере, Гнатюк, 2023).

Учні молодшого шкільного віку перебувають на важливому етапі когнітивного розвитку, і перешкоди, спричинені війною, можуть мати тривалі наслідки для їхньої успішності та інтелектуального потенціалу. Часті переїзди, відсутність доступу до якісної освіти та емоційна нестабільність значно ускладнюють навчальний процес.

Наслідки війни для когнітивної сфери школярів 1–4 класів можуть включати труднощі з навчанням, зниження концентрації уваги та проблеми з пам'яттю. Стрес та емоційне напруження, спричинені війною, можуть перешкоджати ефективному процесу навчання. Учні часто виявляються менш здатними до зосередженості на уроках, що знижує їхні шкільні досягнення. З часом це може позначитися на їхній самооцінці та мотивації до навчання, створюючи бар'єри для подальшого розвитку когнітивних навичок (Розвиток та становлення особистості..., 2023).

Війна в Україні залишає глибокі та тривалі наслідки для психічного здоров'я здобувачів початкової освіти, які проживають по всій країні. Постійна загроза обстрілів, оголошення повітряної тривоги, перебування в укриттях та втрата нормального життя впливають на емоційний та психологічний стан учнів (Вольнова, 2023). У школярів, які пережили травмівну подію, може розвинутися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР виникає як відтермінована і / або затяжна реакція на стресову подію чи ситуацію (короткочасну або тривалу) виключно загрозливого або катастрофічного характеру, яка може викликати травматичний стрес у будь-якої людини, а тим більше в дитини. Проте симптоми в дитини спостерігаються довше, ніж у дорослого. У важких випадках (особливо за відсутності вчасно наданої психологічної допомоги) вони можуть тривати протягом не тільки кількох місяців, а й багатьох років (Пророк, Бойко, Гнатюк та ін., 2022; Що треба знати...; Post-traumaticstress..., 2005).

Молодшим школярам, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що з ними сталося. Це пов'язано насамперед з їхніми віковими особливостями: їм не вистачає соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається, – вона просто запам'ятовує ситуацію, свої переживання в цю мить. Її сприйняття дійсності стає хаотичним, безладним, відзначається плутаниною, руйнується «структура світу», у якому вона живе (Пророк, Бойко, Гнатюк та ін., 2022; Post-traumaticstress..., 2005).

На емоційному рівні у молодших школярів ПТСР проявляється (Пророк, Бойко, Гнатюк та ін., 2022):

1. У появі страхів, що є першою реакцією на пережитий стрес. Ці страхи спричинені потребою уникнути повторного переживання загрозливої події. Наприклад: учневі страшно виходити з дому, залишатися на самоті або перебувати в замкненому просторі.

2. У появі специфічних фобій. Наприклад, дитина панічно боїться розлучатися з близькими, засинати на самоті, перебувати в темряві.

3. У появі почуття провини за те, що трапилося. Особливо це почуття характерне для старших дошкільнят та молодших школярів. Такі діти ще залишаються егоцентристами, а тому вважають, що «все погане сталося через мене, бо я був поганим», і думають, що хвилювання і страхи батьків викликані їхньою поведінкою.

На когнітивному рівні ПТСР у здобувачів початкової освіти проявляється (Пророк, Бойко, Гнатюк та ін., 2022):

1. У погіршенні концентрації уваги: учні стають неуважними.

2. У порушенні пам'яті: вони стають забудькуватими, їм важко згадувати минуле, особливо інформацію травмивного чи стресового характеру.

3. У втраті вже сформованих когнітивних навичок.

4. У порушеннях сприйняття навколишнього середовища. Воно стає хаотичним, уривчастим, вирізняється плутаниною.

5. У появі думок про смерть.

На поведінковому рівні ПТСР в учнів молодшого шкільного віку проявляється (Пророк, Бойко, Гнатюк та ін., 2022):

1. У різких змінах поведінки. Наприклад: учні не хочуть розлучатися з батьками навіть ненадовго, можуть у прямому сенсі слова чіплятися за батьків і потребують постійної їхньої присутності, фізичного контакту.

2. У регресі в поведінці. Наприклад: діти можуть повертатися до поведінки, властивої молодшому віку – втрачають навички охайності, смочуть пальці або взагалі поводяться, як зовсім маленькі діти.

3. У посиленні агресивності, гнівливості, впертості. Поведінка травмованих дітей часто характеризується ворожістю й конфліктністю стосовно інших.

Значущими для розуміння впливу війни на молодших школярів є дослідження психологічного статусу дітей, які перебували в зоні військового конфлікту з 2014 р. на території Луганської та Донецької областей та дітей-переселенців (Лебець, Матковська, Толмачова та ін., 2019, с.28). За результатами дослідження для дітей, що перебували в зоні бойових дій, характерними є: підвищена втомлюваність, головний біль, запаморочення, астения, емоційна лабільність, напруга та ін. Майже в усіх учнів молодшого шкільного віку спостерігався знижений настрій, що пояснювався можливістю загрози життю, зміною звичного місця життя, кола спілкування та оточення, відсутністю необхідних умов для гри. Автори підкреслюють велику роль у травматичному впливі соціальної та психоемоційної депривації, втрати зв'язку з навчальним колективом, розлучення з батьками, порушення емоційного контакту з батьками, хронічних психотравми. Установлено наявність психологічного захисту, що проявлявся в обережності, потайливості, уникненні (Лебець, Матковська, Толмачова та ін., 2019, с. 28).

2.2. Адаптаційні ресурси, які сприяють процесу долаття наслідків війни в молодших школярів

Основні адаптаційні ресурси молодших школярів у ситуації війни виділено на основі досвіду інших дослідників (Басенко, 2024; Брюховецька, 2024; Дерев'янка, 2022; Корнієнко, Газій, 2015; Кравчук, 2018; Терещенко, Кесьян, 2024; Dehnel, Dalky, Al-Delaimy, 2021; та ін.). Це такі ресурси: життєстійкість, резильєнтність, копінги.

В умовах війни життєстійкість виступає внутрішнім ресурсом особистості, яка допомагає впоратися зі стресовими, складними, навіть екстремальними, життєвими ситуаціями. У нашій роботі ми розглядаємо

життєстійкість молодших школярів як ресурс, який допомагає їм долати стрес, адаптуватися до змін, нових умов існування, життєвих труднощів, реагувати на травматичні події, витримувати постійні стресові ситуації, а також знаходити нові можливості розвиватися попри зовнішні негаразди (Маннапова, 2012; Чиханцова, 2021; Кокун, 2025).

У молодшому шкільному віці життєстійкість проявляється через формування в дитини здатності до самоконтролю, наполегливості в роботі, а також розвиток емоційної стійкості. Дитина вчиться регулювати свої емоції, проявляти витримку та протистояти зовнішньому впливу, що дає їй змогу ефективніше адаптуватися до нових соціальних ролей, шкільних вимог, нових умов навчання (дистанційного, змішаного) та сучасних випробувань, які випали на її долю.

Визначимо основні психологічні особливості проявів життєстійкості молодших школярів в емоційній, когнітивній, соціальній, мотиваційній і вольовій сфері. Так, в емоційній сфері проявляються яскраві емоційні реакції, труднощі у стримуванні емоцій, потреба в підтримці дорослого, здатність швидко відновлювати настрій за умови схвалення; у когнітивній сфері – конкретність мислення, орієнтація на прості рішення, формування гнучкості мислення, навчання через досвід і помилки; соціальній – залежність від оцінки дорослого, потребу у визнанні серед однолітків, формування дружби, розвиток навичок співпраці; мотиваційній – інтерес до навчання переважно завдяки зовнішнім стимулам (оцінка, похвала), прагнення повторювати спроби після невдач, поступовий перехід до внутрішньої мотивації; вольовій – недостатня концентрація на тривалих завданнях, формування навички долаття труднощів, розвиток наполегливості через маленькі успіхи.

Зауважимо, що у молодших школярів ще досить сильними та значущими для дитини є сімейні зв'язки. Позитивний фізичний та емоційний контакт з батьками створює відчуття захищеності як передумови сприятливого психічного розвитку, зокрема, формування опірності до впливу стресових ситуацій. Як підтверджують дані досліджень вітчизняних та західних

дослідників, емоційна прив'язаність є критичною у допомозі молодшим школярам впоратися з важкими подіями і дає змогу уникнути згубного впливу психотравматичних подій на стан психічного здоров'я (Dogaheh, Khaledian, Arya, 2013). Реакції дітей на стресові події, інтерпретація їх значною мірою залежать від реакцій батьків та тих, хто перебуває поруч. У такому разі реакції значущих близьких можуть як викликати погіршення психологічного стану дитини, так і слугувати джерелом заспокоєння та адаптації до стресової ситуації (Басенко, 2024; Діти та війна, 2022; Степаненко, 2021).

Фактори, що впливають на життєстійкість молодших школярів (Басенко, 2024; Германський, Кондратюк, 2016; Чиханцова, 2021).

- сім'я (емоційна підтримка, безпечна атмосфера, приклад батьків або близьких родичів);
- школа (доброзичливе освітнє середовище, педагогічна і психологічна підтримка й допомога, цікаві творчі завдання);
- соціальне оточення (друзі, однокласники, спільна діяльність, позашкільні гуртки, спортивні секції);
- особистісні риси (допитливість, оптимізм, упевненість).

В умовах війни молодші школярі та їхні батьки можуть переживати такі травматичні ситуації: перебування в зоні військових дій, під обстрілами (тривале переховування в сховищах); травми, поранення, що загрожують життю; участь близької людини у воєнних діях; втрата близької людини; насильницька смерть людей (людини), яка відбулася на очах; насилля, погрози; полон (наприклад, викрадення, утримання в заручниках); вимушене переселення з місця проживання; руйнування житла; виселення з будинку; втрата контактів з близькими людьми та страх за свою безпеку й безпеку рідних; розлучення сім'ї, коли різні члени родини змушені жити окремо; холод, голод (або загроза голоду); раптова втрата майна до стану злиденності. У надзвичайних ситуаціях наявність і включення ресурсів життєстійкості може запобігти розвитку наслідків травматичного стресу (Діти та війна, 2022).

У моделі життєстійкості С. Мадді було виділено три компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику (виклик). Наявність цих компонентів життєстійкості загалом перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих (Maddi, 1987). С. Мадді підкреслює важливість вираженості усіх трьох компонентів для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності та активності у стресогенних умовах. Можна говорити як про індивідуальні відмінності кожного з трьох компонентів у складі життєстійкості, так і про необхідність їх узгодженості між собою із загальним показником життєстійкості (Maddi, 1998).

Отже, чим вищою є життєстійкість, тим імовірніше, що молодший школяр буде адекватно сприймати труднощі замість їх уникнення та заперечення. Тому життєстійкість можна уявити як сукупність настановлень і навичок, що дають змогу перетворити зміни в можливість.

Існує думка, що життєстійкість набувається та формується в контексті дитячо-батьківських відносин (Титаренко, Ларіна, 2009). Основою формування залученості є такі дитячо-батьківські взаємини, які ґрунтуються на повазі та підтримці. Щоб у молодшого школяра сформувалася небайдужість, включеність у життя та залученість, відносини з батьками мають давати переживання прийняття та підтримки, задовольняти потребу в безпеці та любові, створювати умови для реалізації її потенціалу. За таких умов навколишній світ стає цікавим і значущим для дитини, з'являється інтерес до власної особистості. Відсутність або нестача батьківської любові, коли батьки не приймають або заперечують прояви потреб та здібностей учня, дає дитині відчуття, що світ є порожнім і в ньому немає цінностей, що може призвести до формування відчуження (Maddi, 1987).

Наступним важливим ресурсом здобувачів початкової освіти, що допомагає їм долати стрес і кризові ситуації, є резильєнтність.

Проблема резильєнтності учнів молодшого шкільного віку набуває особливої актуальності під час війни у зв'язку з прагненням вчених знайти

ефективні засоби психологічного відновлення дітей від стресових подій у повоєнний період. Вивчення цього питання може слугувати теоретико-методологічним базисом для розроблення різноманітних психологічних технік та тренінгових програм антикризового спрямування (Дерев'янка, 2022).

Поняття «резильєнтність» виникло від англійського слова «resilience», що в перекладі значить «пружність», «гнучкість», «еластичність», «стійкість» і прийшло в психологію з фізики, де воно означає здатність пружних тіл відновлювати свою форму після механічного тиску (Хамініч, 2016). Термін «резильєнтність» пов'язаний зі здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є важливим для фахівців різних спеціальностей, зокрема психологів та психотерапевтів (Кокун, Мельничук, 2023).

Резильєнтність у психології – здатність зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін (Чиханцова, Гуцол, 2022). Г. Лазос визначає резильєнтність як явище, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання та є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу, а також пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов (Лазос, 2018). Резильєнтність О. Кокун трактує як розумову, фізичну, емоційну й поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності й негараздів, а також вчитися та рости після невдач (Кокун, Мельничук, 2023). Вона є ключовим психологічним ресурсом, що забезпечує здатність ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати фізичне й психологічне благополуччя (Кокун, 2025).

Отже, резильєнтність – це складне поняття, яке характеризує психологічну стійкість людини, її здатність долати життєві труднощі та

підтримувати емоційне й психічне благополуччя. Вона розвивається у процесі життєдіяльності особистості й відображає здатність психіки відновлюватися після негативних стресових впливів.

Розрізняють резильєнтність вроджену (генетика) і набуту (середовище, досвід, навчання), а також комбіновану. Вроджена резильєнтність як спадкова може виявлятися ще в ранньому дитинстві. Завдяки їй деякі діти легше переживають стрес та труднощі, виявляючи менше негативних емоцій, легше адаптуються до змін, швидше відновлюються після травматичних подій, без особливих зусиль переживають стан невизначеності. З іншого боку, резильєнтність можна розглядати як набуту рису під впливом життєвого та професійного досвіду. Тож розвиваючи самосвідомість особистості, її емоційний інтелект, критичне мислення, навички міжособистісної комунікації, можна вплинути на розвиток її резильєнтності (Стражник, 2023).

Науковці виділили захисні фактори (що мають значення для осіб різного віку), які «служать буфером перед обличчям життєвих негараздів» (Лазос, 2018; Bolton, 2013):

- самоефективність, вміння опановувати свої почуття, «легкий характер», особистісна ефективність, планування, теплі стосунки з дорослими (Rutter, 1990);

- ефективність (у навчанні, праці, грі), самодисципліна, позитивні очікування, інтернальний локус контролю, навички вирішення проблем, навички критичного мислення, гумор (Garmmezy, 1991);

- здатність сприймати й інтегрувати різний досвід у позитивному чи конструктивному ключі, застосування проактивних підходів до розв'язання проблем, позитивність і доброзичливість як риси характеру (Josef, 1994).

Сутнісні особливості резильєнтності дітей можуть змінюватися залежно від їх вікової категорії. Діти молодшого шкільного віку активно спілкуються з однолітками та вчителями, розвиваючи соціальні навички, які можуть впливати на їх здатність ефективно справлятися з різними життєвими викликами та стресами. Резильєнтні діти легше адаптуються до нового оточення та

встановлюють позитивні стосунки з однолітками. Резильєнтність також може проявлятися у здатності розв'язувати конфлікти, побудові позитивних відносин та знаходженні підтримки у колективі (Bonanno, Mancini, 2008; Panter-Brick, Hadfield, Dajani, et al., 2017; Scoloveno, 2016).

Резильєнтність в учнів початкових класів формується під впливом поєднання сімейного, шкільного, соціального середовища та особистих якостей дитини (Гупаловська, 2022; Ющенко, 2015; Dehnel, Dalky, Al-Delaimy, 2021; Dupuy, Krijn, Peters, 2010).

Сім'я є одним із найважливіших джерел підтримки, що сприяє психологічній стійкості дитини та забезпечує необхідний фундамент для ефективного подолання труднощів. Сімейні зв'язки та здорові відносини можуть стати важливим ресурсом, що сприяє розвитку резильєнтності. Родинне середовище, де діти відчують віру в свої сили та відкритість для спілкування, сприяє формуванню адаптивних стратегій.

Школа сприяє формуванню резильєнтності, створюючи підтримувальне освітнє середовище, навчаючи навичок самостійності та критичного мислення, використовуючи психолого-педагогічні методики для розвитку стресостійкості та вміння долати труднощі, а також надаючи можливості для самоаналізу й постановки досяжних цілей у навчанні й особистому житті (Безпечне освітнє середовище, 2022).

Важливо навчити учнів молодшого шкільного віку усвідомлювати свої емоції, гнучко мислити, шукати конструктивні рішення та вірити у власні сили, використовуючи інтерактивні методи й надаючи емоційну підтримку (Бутузова, Ледньова, 2024).

Через соціальну взаємодію учні початкової школи вчаться ефективних стратегій подолання труднощів, освоюючи прийнятні моделі поведінки та розв'язання проблем. Соціальне середовище сприяє формуванню резильєнтності, надаючи підтримку, взаємодіючи з особистістю та формуючи цінності й норми, які впливають на самооцінку та вибір життєвих стратегій та допомагають адаптуватися до стресів.

Якості, які допомагають бути резильєнтними: оптимізм, впевненість у собі, самостійність, допитливість, гнучкість мислення, креативність, емоційна врівноваженість, наполегливість, самоконтроль, доброта, чуйність, комунікативність, емпатія та ін. Для підтримки резильєнтності важливими є також повсякденні звички та способи саморегуляції (Melnychuk, Grubi, et al, 2022):

- ефективне планування часу – допомагає уникати перевантаження та зберігати емоційну стабільність;
- оптимістичний світогляд – формує стійкість до невдач;
- навички релаксації – медитація, дихальні техніки, йога знижують рівень стресу;
- усвідомлення власних емоцій – допомагає уникати імпульсивних рішень у кризових ситуаціях;
- розвиток самоконтролю – дає змогу управляти реакціями на виклики;
- перебування на природі – позитивно впливає на психічне здоров'я та сприяє емоційному відновленню.

Поняття «копінг» («coping» у перекладі з англійської мови означає «опановувати», «долати») об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Так, когнітивні зусилля скеровані на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролює свої переживання, шукає емоційну підтримку в оточенні. Поведінкові зусилля дають змогу людині досягти бажаного результату (Родіна, 2005; Compas, Connor-Smith, Saltzman et al, 2001). Так, на думку Р. Лазаруса і С. Фолькман, копінг – це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що постійно змінюються й спрямовані на подолання різноманітних перешкод, які можуть перевищувати ресурси людини (Lazarus, Folkman, 1984). Зауважимо, що Р. Лазарус застосовував цей термін для окреслення усвідомлених стратегій поведінки в процесі долаття стресу і виходу з нього (Lazarus, 1966). Згідно з цим автором, основними завданнями копінгу є:

- зменшення негативного впливу обставин;
- відновлення психічних та фізичних ресурсів;
- підтримання позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах;
- збереження емоційної рівноваги;
- підтримання тісних взаємозв'язків з іншими людьми.

Успішність подолання залежить від перерахованих завдань. Копінг-поведінка оцінюється як успішна, якщо вона зменшує фізіологічні та психологічні прояви напруги; дає особистості можливість відновити активність, яка була до стресової ситуації; оберігає від психічного знесилання (Lazarus, 1966).

Копінг-стратегії молодших школярів – це способи, які учні використовують для подолання труднощів і стресових ситуацій, розв'язання проблем та управління емоціями. Вони мають свої специфічні особливості, які пов'язані з віковими психологічними характеристиками, рівнем розвитку емоційної сфери, мислення, саморегуляції та соціального досвіду (Compas, Connor-Smith, Saltzmanetal, 2001).

Аналіз психологічної літератури дав змогу виокремити базові копінг-стратегії, до яких відносять: стратегії «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання» (Endler, & Parker, 1994). Так, стратегія розв'язання проблем – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку молодший школяр прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це теж активна стратегія для ефективного розв'язання проблеми (звертання по допомогу і підтримку до сім'ї, друзів, однокласників). Стратегія уникання – дитина прагне уникнути контакту з оточенням, витісняє необхідність розв'язання проблеми (Ткачишина, 2022б).

Учні молодшого шкільного віку ще не володіють достатнім життєвим досвідом і регулятивними навичками, тому їхні копінг-стратегії часто є більш емоційними, простими й безпосередніми. Ці стратегії можуть бути як

адаптивними (конструктивними), що допомагають впоратися з труднощами та зберегти психологічну рівновагу, так і дезадаптивними (неконструктивними), які не тільки не вирішують проблемну ситуацію, а й можуть її погіршити (Ткачишина, 2022б; Compas, Connor-Smith, Saltzmanetal, 2001).

Адаптивні (конструктивні) копінг-стратегії. Ці стратегії допомагають молодшим школярам конструктивно реагувати на стрес та знижувати його негативний вплив. До них належать (Грабовська, Єсип, 2010; Дзюбко, Мельник, 2025):

- проблемно-орієнтовані стратегії – передбачають активне вирішення проблеми та пошук ефективних способів адаптації: звернення по допомогу до вчителя, психолога або батьків; використання навчальних ресурсів (додаткові матеріали, відеоуроки, групові заняття); розподіл часу та планування виконання завдань; тренування навичок самостійного пошуку інформації;

- емоційно-регулятивні стратегії – спрямовані на контроль емоційного стану: техніки самозаспокоєння (глибоке дихання, фізична активність, арт-терапія); позитивне мислення (переконання себе в тому, що труднощі тимчасові та подоланні); вміння висловлювати свої почуття та емоції у безпечний спосіб;

- пошук соціальної підтримки – важливий механізм зниження стресу, що передбачає звернення до значущих дорослих або однолітків: розмова з батьками, вчителями або психологом; обговорення труднощів із друзями або старшими братами / сестрами; участь у групових активностях для зміцнення соціальних зв'язків.

Ефективні копінг-стратегії допомагають учням молодших класів зменшити рівень стресу та тривожності, покращити адаптацію до нових умов та ситуацій, розвинути саморегуляцію та емоційний інтелект, навчитись вирішувати конфлікти та будувати здорові стосунки.

Дезадаптивні (неконструктивні) копінг-стратегії. Якщо учні молодших класів не мають достатнього досвіду ефективного подолання стресу або не отримують належної підтримки, вони зазвичай використовують неконструктивні стратегії, як от (Willi, & Heim, 1986):

- стратегії уникнення – відмова від розв'язання проблеми, що проявляється у прокрастинації (відкладанні виконання завдань); уникненні контактів з учителем або батьками, які можуть допомогти;

- емоційне уникнення – намагання ігнорувати або витіснити негативні емоції, що може призводити до психосоматичних реакцій (головний біль, втома, безсоння); відчуття тривожності або підвищеної дратівливості;

- агресивна поведінка – спроба компенсувати стрес через конфлікти з однолітками або дорослими; самодеструктивну поведінку (відмова від навчання, негативізм, демонстративна поведінка).

В умовах нестабільного навчального середовища школярі можуть змінювати свої копінг-стратегії залежно від рівня підтримки з боку дорослих, їхнього особистого досвіду та індивідуальних особливостей. Серед важливих факторів, що впливають на вибір стратегії копіngu: сімейне середовище (стиль виховання, рівень емоційної підтримки батьків, їхня власна модель подолання стресу); шкільне середовище (наявність доброзичливої атмосфери в класі, підтримка вчителя, доступність допомоги психолога); індивідуальні особливості (темперамент, когнітивні здібності, здатність до саморегуляції) (Макаренко, Голубєва, 2016).

Формування ефективних копінг-стратегій у молодших школярів є важливим завданням учителів початкових класів, психологів та батьків. Навчання дітей способів подолання стресу, розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції сприяє їхній адаптації до змін у навчальному процесі. Створення сприятливого освітнього середовища, де учні можуть отримати підтримку й почуватися захищеними, допомагає зменшити негативний вплив стресових факторів та підвищити їх стресостійкість.

2.3. Практичні рекомендації щодо формування життєстійкості, резильєнтності, копінг-стратегій у здобувачів початкової освіти

Сьогодні критично необхідно озброїти учнів навичками ефективного подолання стресу, адже в сучасних реаліях викликів стає дедалі більше. Пропонуємо рекомендації з формування психологічної стійкості школярів, які пройшли апробацію у школах України.

Виділимо деякі аспекти, які мають значення у формуванні життєстійкості.

1. Важливу роль у формуванні життєстійкості молодших школярів відіграє освітнє середовище, яке шляхом цілеспрямованого впливу та спеціально організованих умов надає їм психологічну опору й забезпечує ефективний розвиток. Для цього необхідно в учнів формувати такі якості (Брюховецька, 2024): високу адаптивність; соціальну компетентність; впевненість у собі; незалежність; життєві переконання; відповідальність; вмотивованість; прагнення до успіху.

2. З метою результативного формування життєстійкості у дитини дорослим необхідно стимулювати вирішення повсякденних завдань самою дитиною:

а) для розвитку компонента залученості важливим є (Ларіна, 2010): прийняття та підтримка, схвалення, підвищення самооцінки учнів, надання можливостей задля розкриття потенціалу особистості, заохочення соціальної активності, ініціативності, відповідальності;

б) для розвитку компонента контролю важливими є підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися зі своїми емоціями під час виконання складних завдань. Необхідно формувати у здобувачів освіти навички емоційного регулювання, навчити правильних технік мінімізації тривоги та релаксації, надати відчуття внутрішньої впевненості, віри у можливість досягнення успіху;

в) для розвитку компонента «прийняття ризику» важливою є емоційна насиченість освітнього середовища яскравими враженнями. Можливість задоволення потреби в особистісно-довірчому спілкуванні, підсилюючи життєву значимість цього середовища, забезпечує психічне здоров'я його учасників (Ларіна, 2010).

3. У молодшому шкільному віці ще досить сильними та значущими для особистості є родинні зв'язки, вони відіграють важливу роль у формуванні життєстійкості, надають психологічну опору і забезпечують ефективний розвиток особистості (Брюховецька, 2024; Басенко, 2024).

4. Важливо не зупинятися в складних життєвих ситуаціях, а навчитися аналізувати інформацію з різних джерел, шукати шляхи розв'язання проблем. Досвід успішного подолання складних життєвих обставин сприяє особистісному зростанню та психічному здоров'ю школярів (Брюховецька, 2024; Вольнова, 2023; Кравчук, 2018).

5. Зауважимо, для того, щоб забезпечити сприятливі умови для розвитку та зміцнення життєстійкості школярів, необхідно мати достатній рівень життєстійкості освітян. Коли вчителі мають досвід конструктивного додання труднощів, відповідальності та мають активну життєву позицію, у них більше шансів надати необхідну підтримку учню під час освітнього процесу. Однак зміцнення життєстійкості в сучасних умовах – це тривалий процес і цього потрібно навчатися впродовж усього життя (Брюховецька, 2024).

Формування резильєнтності в учнів молодшого шкільного віку є важливим процесом, який потребує уваги з боку вчителів, психологів і батьків. Цю проблему досліджували різні фахівці (Гришин, 2021; Luthar, et al., 2006; Panter-Brick, Hadfield, Dajani et al., 2017). Так, для підвищення рівня резильєнтності у школі, на думку Carmel Cefai, необхідні (Luthar, et al., 2006):

- турботливі стосунки між учнями та вчителями, засновані на взаємній підтримці та повазі;
- використання особистісно-орієнтованого підходу у вихованні, що враховує інтереси дитини і підтримує її внутрішню мотивацію до навчання;

- активне залучення та відповідальність учнів, надання їм можливості робити вибір, вільно виражати свої думки та емоції, допомагати іншим і дбати про довкілля.

Linda C. Theron визначає кілька щоденних кроків для підтримки резильєнтності у молодших школярів (Luthar, et al., 2006):

1. Формуванню турботливих взаємин, заснованих на взаємній повазі:

- ефективна комунікація з чіткими та послідовними вимогами щодо шанобливого спілкування в класі та успішності;

- залучення учнів до різних активностей;

- створення безпечного освітнього середовища.

2. Шкільна система, що задовольняє основні потреби дітей.

3. Творче навчальне середовище.

4. Позакласні заходи.

5. Навчальні програми, що сприяють оптимальному розвитку.

Д. Майкенбаум визначив такі методи, що сприяють формуванню резильєнтності у дітей до стресових подій (Panter-Brick, Hadfield, Dajani et al., 2017).

1. Забезпечення стабільного, передбачуваного середовища, яке сприяє спокою та підтримує звичні для дитини ролі.

2. Зменшення негативного впливу новин на дітей, з акцентом на позитивні приклади з боку батьків.

3. Залучення дітей до здорового способу життя, включаючи регулярний сон, правильне харчування та соціальну активність.

4. Допомога в розвитку ефективних копінг-стратегій та уникнення небажаних моделей поведінки, таких як агресія чи звинувачення інших.

5. Навчання дітей умінь підтримувати інших та допомагати їм.

6. Відкрите й ненав'язливе обговорення кризових ситуацій з метою розроблення плану їх подолання.

7. Навчання дітей визнавати й цінувати соціальну підтримку.

8. Використання ритуалів і процедур, які допомагають опрацювати втрати і знайти сенс у важких подіях.

Е. Гришин визначає такі психологічні чинники розвитку резильєнтності (Гришин, 2021): націленість життя на певну мету; почуття узгодженості життя; перевага позитивних емоцій; адекватна самооцінка; активний копінг; самоефективність; оптимізм; наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших; когнітивна гнучкість; висока духовність особистості.

Підсумовуючи, виділимо кілька основних факторів, що сприяють розвитку та підтримці резильєнтності у молодших школярів (Гришин, 2021; Гупаловська, 2022; Ющенко, 2015; Кокун, 2025; Dehnel, Dalky, Al-Delaimy, 2021; Fraser, Jenson, 2006):

- емоційна підтримка (з боку батьків, учителів та інших значущих дорослих);
- розвиток навичок саморегуляції (здатність дітей до саморегуляції, яка включає управління емоціями та поведінкою);
- створення позитивного освітнього середовища (позитивне й підтримувальне освітнє середовище сприяє розвитку резильєнтності);
- формування навичок розв'язання проблем (навчання дітей навичок розв'язання проблем і прийняття рішень є важливим етапом у розвитку резильєнтності);
- соціальні зв'язки (учні, які мають міцні соціальні зв'язки, відчують більше підтримки та можуть легше справлятися із труднощами);
- сприйняття невдач як частини навчання (школярі мають розуміти, що помилки – це можливість для розвитку й навчання);
- залучення до діяльності (різні види діяльності сприяють розвитку навичок, підвищують впевненість у своїх силах).

У здобувачів початкової освіти варто формувати активні копінг-стратегії, зокрема такі (Терещенко, Кесьян, 2024):

1. **Планування** (навчати учнів аналізувати ситуацію та розробляти план дій). Це одна з найефективніших копінг-стратегій, яка дає змогу школярам не лише справлятися зі стресовими ситуаціями, але й активно підходити до розв'язання проблем. Цей процес можна розділити на декілька етапів: 1) оцінка ситуації; 2) розроблення плану дій; 3) реалізація плану.

На першому етапі важливо навчити учнів розуміти, що саме викликало стрес або занепокоєння. Наприклад, це можуть бути, труднощі з навчанням, конфлікти з однокласниками чи невпевненість перед контрольною роботою тощо. Використання запитань, як-от: «Що трапилося?», «Чому це сталося?» може допомогти їм зрозуміти ситуацію.

Після аналізу ситуації потрібно навчитися складати план дій. Це може включати вибір кількох варіантів рішення, їх оцінку та вибір найкращого. Наприклад, якщо дитина боїться контрольної роботи, вона може вирішити займатися регулярно, запитати допомоги у вчителя або розглянути можливість навчання з друзями.

Важливо навчити школярів реалізовувати свої плани, слідкуючи за результатами. Це може включати рефлексію після виконання плану: «Що спрацювало?», «Що можна було б зробити інакше?».

2. **Проблемне мислення** є ключовим аспектом розвитку критичного мислення в учнів та прийняття рішень. Це допомагає їм навчитися розглядати проблеми з різних точок зору та шукати ефективні рішення. Основні етапи цього процесу включають:

- визначення проблеми. Діти повинні навчитися чітко формулювати проблему. Це може бути зроблено через обговорення, написання есе або створення малюнків, що ілюструють ситуацію;

- генерація ідей. На цьому етапі дітей заохочують до креативності. Наприклад, можна проводити групові ігри, де кожен учасник пропонує можливі рішення, незалежно від їхньої доцільності. Це сприяє формуванню відкритості до нових ідей;

- оцінка варіантів. Діти повинні навчитися критично оцінювати запропоновані рішення, зважуючи їхні плюси та мінуси. Це може включати використання таблиць або графіків для візуалізації інформації;

- вибір рішення та реалізація. Важливо не лише знайти рішення, але й реалізувати його. Тому учні мають уміти планувати кроки, які їм потрібно зробити, щоб реалізувати вибране рішення та оцінювати результати.

3. *Підтримка з боку дорослих* є вирішальним фактором у розвитку копінг-стратегій у дітей. Дорослі можуть створити таке середовище, яке сприятиме психологічному комфорту дитини, зокрема через:

- емоційну підтримку. Важливо, щоб здобувачі освіти відчували, що їхні почуття й переживання визнаються та сприймаються серйозно. Це може бути досягнуто через відкриті бесіди, де вони можуть поділитися своїми переживаннями без страху засудження;

- надання ресурсів. Дорослі можуть навчати дітей, як використовувати різноманітні ресурси для розв'язання проблем, як-от книги, навчальні відео чи додаткові заняття;

- моделювання поведінки. Дорослі можуть стати прикладом для наслідування. Наприклад, якщо дитина бачить, як дорослий справляється з проблемами, розробляє плани дій та приймає рішення, це може мотивувати її діяти аналогічно;

- заохочення до самостійності. Важливо, щоб дорослі поступово відпускали контроль і дозволяли учням приймати власні рішення, навіть якщо вони припустяться помилки. Це допоможе їм вчитися на власному досвіді і зміцнити впевненість у собі.

Формування копінг-стратегій в учнів молодших класів є актуальним завданням для педагогів і психологів, адже має значення, які стратегії обирають учні для адаптації до стресових ситуацій, розв'язання проблем або негативних емоцій.

Навчання під час війни – це не лише засвоєння нових знань, але й психологічна підтримка, допомога, психологічний супровід, спілкування,

перемикання уваги школярів. В умовах воєнного стану набуває особливостей психологічний супровід усіх учасників освітнього процесу. Для позитивного емоційного настрою та налаштування дітей на навчання на початку дня перед уроками варто проводити мотиваційні «ранкові зустрічі», які проходять у вигляді спілкування, де панує доброзичлива атмосфера піклування та взаємоповаги. Ранкова зустріч займає важливе місце в повсякденному розкладі діяльності класу. Учителі початкових класів надають особливу роль такому спілкуванню в житті дітей, щоб створити позитивний настрій в учнівському колективі на весь навчальний день у школі. Позитивний настрій у класі створюється за рахунок атмосфери довіри; відчуття приналежності до спільноти; участі в прийнятті рішень; доброти та заохочення з боку однолітків; вільного від критики ставлення вчителя; очікування конкретних результатів; справедливості та неупередженості (Ранкова зустріч..., 2017).

З огляду на те, що через тривогу та стрес в учнів відбуваються зміни у психічних процесах (погіршується пам'ять, знижується концентрація та обсяг уваги, стає плутаним мовлення), знижується мотивація та пізнавальний інтерес, варто вживати певні методи та засоби, які допоможуть «включити» учнів в урок та стимулюватимуть їх більш ефективно розумово працювати. Так, учителі мають: застосовувати прийоми та вправи для активізації уваги учнів, їх включення як на початку уроку, так і протягом уроку, якщо виникає така необхідність; створювати проблемні ситуації, ставити цікаві запитання, пропонувати різноманітні творчі завдання, залучати учнів до спільних обговорень, мозкових атак з метою підвищення їхньої мотивації, пізнавальної активності та інтересу; активно застосовувати діяльнісні та ігрові методи навчання; регулярно проводити «психологічні хвилинки».

«Психологічні хвилинки» – це різні вправи й техніки, які використовуються для зняття тривожності та нормалізації психологічного стану дітей, створюють сприятливу атмосферу, що дає змогу дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, допомагають впоратися зі стресом та його

наслідками, позитивно налаштуватися на урок. Учитель сам вирішує, коли саме потрібно їх проводити, зокрема, коли учні повернулися з укриття (де перебували під час повітряної тривоги), коли стали неуважними на уроці, втомилися або інше. Регулярне проведення «психологічних хвилинок» допоможе учням стати більш спокійними, врівноваженими, налаштуватися на ефективну роботу (МОН порадило вчителям..., 2023).

Впровадження в шкільну практику розглянутих рекомендацій з формування психологічної стійкості молодших школярів (а саме: створення позитивного освітнього середовища, різноманітні мотиваційні вправи, індивідуальний підхід, психологічна підтримка) сприятимуть емоційній рівновазі учнів, їхнім успіхам у навчанні й у майбутньому дорослому житті.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ

3.1. Основні складники адаптаційних ресурсів молодших школярів

Війна – це глибокий стресовий фактор, що впливає на всі аспекти життя людини, особливо на психоемоційний стан дітей. Молодші школярі, які перебувають на етапі активного формування особистості, особливо вразливі до воєнних реалій. Втрата стабільності, вимушене переселення, розлука з рідними, постійна загроза безпеці – усе це створює значні психологічні навантаження, які можуть призводити до різних негативних психологічних наслідків (тривожності, страхів, порушень адаптації та соціальної взаємодії, психічних розладів тощо).

Однак навіть у таких складних умовах діти демонструють здатність до відновлення та подолання труднощів. Це явище описується терміном «життестійкість», що означає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психічне здоров'я та соціальне функціонування (Cambridge academic content dictionary, 2025). Як уже обговорювалося в попередніх розділах, життестійкість є основним адаптаційним ресурсом в молодшому шкільному віці, а отже, під час війни вона є важливим фактором психологічної стабільності та гармонійного розвитку дітей цього віку. Така висока значущість життестійкості (*hardines* – «загартованість», «витривалість», «стійкість») пояснюється тим, що в змісті цієї особистісної характеристики поєдналися стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність, які дають змогу будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку особистості у складних життєвих обставинах.

С. Мадді та його колеги (Maddi, 1987), які запропонували термін «hardiness», розуміли його як *систему настановлень та навичок*, що дає змогу

долати труднощі та перетворити їх з потенційно травмівного чинника у можливості; систему, яка дає змогу активно протистояти труднощам та використовувати їх для особистісного зростання і, отже, продовжувати розвиток на вищому рівні. Як писав С. Мадді, життєстійка людина – це людина з характером, сильна духом, така, що не боїться складнощів і проблем, не «скисає», коли згущаються хмари (Maddi, & Khoshaba, 1994).

У молодшому шкільному віці життєстійкість визначається кількома психологічними характеристиками, зокрема: самооцінкою, родинним вихованням і локусом контролю (Bonanno, 2004; Rotter, 1966; Korman, 1974). Коротко нагадаємо особливості впливу на цьому етапі онтогенезу цих аспектів життєстійкості на адаптаційні можливості дитини в стресових ситуаціях.

Lepper M. & Henderlong J., розглядаючи зв'язок самооцінки та соціальної підтримки із мотивацією та адаптаційними можливостями в стресових ситуаціях, з'ясували, що: висока самооцінка сприяє формуванню впевненості в собі та своїх силах; люди з високою самооцінкою зазвичай мають більш позитивний погляд на себе та свої можливості, що дає їм змогу краще справлятися з труднощами та стресами (Lepper, & Henderlong, 2000), тобто бути більш життєстійкими. Внутрішній локус контролю, який проявляється, зокрема, в переконаннях людини у своїй здатності впливати на результати власних дій і контролювати їх, також визначає швидкість адаптації до труднощів. Адже людина діє, проявляє активність, а не пасує перед життєвими негараздами.

Своєю чергою, родинне виховання також безпосередньо впливає і на самооцінку, і на становлення внутрішнього локусу контролю, оскільки саме в родинному середовищі формуються базові уявлення дитини про себе та інших людей; тут дитина вчиться розуміти, що залежить від неї самої, а що – від зовнішніх факторів (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Підтримка та безпека, які забезпечує сім'я, сприяють розвитку здорової самооцінки, розвитку впевненості в собі, які (як ми вже говорили) збільшують здатності долати труднощі. Важливими є також сімейні моделі вирішення конфліктів, здатність до емоційної підтримки та навчання стратегій подолання стресу (Masten, 2001). І

все це сприяє розвитку життєстійкості. Отже, у родині, де панує атмосфера любові та підтримки, створюється міцний фундамент для адаптації до життєвих труднощів. Щобільше, дитина, яка виросла в такій сім'ї, зазвичай має кращі ресурси для подолання стресів у майбутньому.

Як бачимо, існує певний взаємозв'язок між цими факторами. Отже, життєстійкість залежить від поєднання цих трьох взаємопов'язаних факторів, які разом сприяють здатності особистості адаптуватися до змін і долати труднощі. І що важливо: дослідження показали, що саме в молодшому шкільному віці, у діяльності навчання відбувається інтенсивне формування адекватної самооцінки й локусу контролю. Наприклад, дитинство є критичним періодом, коли формуються основні переконання щодо власної спроможності впливати на події у своєму житті. Виявлено, що діти, яким надають можливість робити вибір і приймати рішення, розвивають почуття волі та самоконтролю (Sabol & Pianta, 2015).

Отже, основними складниками адаптаційних ресурсів у молодшому шкільному віці можна вважати *життєстійкість* (ключові характеристики якої: *самооцінка; локус контролю; дитячо-батьківські відносини*); *копінг-стратегії; резильєнтність*. Тобто інформацію про стан адаптаційних ресурсів дітей цього віку можна отримати, вимірюючи такі складники цих ресурсів:

- самооцінка (адекватний рівень якої є показником емоційної стабільності);
- локус контролю та готовність до взяття відповідальності за свої дії (початкові етапи процесу, становлення яких відбуваються у молодшому шкільному віці);
- сімейне середовище / дитячо-батьківські відносини (яке розглядається як джерело базової безпеки);
- копінг-стратегії, зокрема: звернення по допомогу, конструктивне розв'язання проблем (розвиток яких відбувається в молодшому шкільному віці);

- резильєнтність (рівень розвитку якої виражає потенціал до відновлення після стресових впливів).

Опишемо технологію виміру цих складників адаптаційних ресурсів.

3.2. Технологія виміру складників адаптаційних ресурсів молодших школярів

Зауважимо: психодіагностика адаптаційних ресурсів молодших школярів є першим етапом психологічного супроводу цієї категорії здобувачів освіти з метою подолання наслідків війни. Представлена технологія була апробована в емпіричному дослідженні, у якому взяли участь 111 учнів 1–4 класів приватного ліцею м. Києва. Вік досліджуваних – від 7 до 10 років.

Для вивчення *самооцінки* дітей цього віку було застосовано методику «Сходинок» (В. Г. Щур) (Євченко, 2017), за допомогою якої виявлялися: уявлення дитини про те, як вона сама себе оцінює; уявлення про те, як її оцінюють інші люди; співвідношення цих уявлень між собою (*Додаток 1*).

Процедура діагностики складалася з використання десятибальної шкали оцінок (у вигляді рисунка сходінок на листі паперу) і бесіди з дитиною за схемою, яка міститься в інструкції. Методика проводилася індивідуально.

Інструкція дитині: «Покажи, на яку сходинку ти поставиш себе. Поясни, чому. Покажи, на яку сходинку тебе поставили б батьки, вчителька». Дитина мала «поставити» на сходинці себе і вказати, куди ймовірно її «поставлять» інші люди. Своє місце на сходинках дитина вказувала в оцінюванні таких чотирьох категорій: розум, здоров'я, характер і щастя. За кожною категорією із дитиною проводили *бесіду* за схемою, яка міститься на початку інструкції.

Кожна з названих категорій оцінювалася за 10-бальною шкалою, що має вигляд сходінок, де 1 – найнижчий рівень, а 10 – найвищий. Рівень самооцінки визначався як середнє арифметичне оцінок за всіма категоріями.

Інтерпретація результатів, яка була випрацьована в апробації методики.

Завищена самооцінка може свідчити:

- про високий рівень напруги потреби у приналежності й любові (прийнятті), яка захищає людину від самотності завдяки включеності в сімейні та дружні стосунки;
- про бажання дітей мати кращий вигляд у сприйнятті оточення;
- про недостатній рівень самокритичності, про переоцінку власних здібностей;
- про практику надмірної похвали з боку дорослих і відсутність зауважень від них.

Оптимально висока самооцінка є найбільш сприятливим рівнем самооцінки, який свідчить про здорове ставлення до себе, баланс між впевненістю та реалістичним сприйняттям своїх можливостей. Така самооцінка сприяє розвитку впевненості в собі та мотивації до розвитку.

Адекватна самооцінка зазвичай характерна для тих дітей, які вже можуть критично оцінювати свої можливості та водночас не мають суттєвих проблем із впевненістю у своїх силах.

Занижена самооцінка є загрозливим показником, оскільки такий рівень самооцінки з високою ймовірністю може призвести до розвитку тривожності, страху невдачі та соціальної пасивності, невпевненості в собі. Тому діти із заниженою самооцінкою потребують підвищеної уваги та психологічної допомоги.

Зауважимо, що у першокласників завищена самооцінка може бути пов'язана з їхніми віковими особливостями. Вони ще не мають достатнього досвіду оцінювання своїх реальних досягнень, досвіду порівняння результатів своєї діяльності зі зразками та результатами однокласників. А домінування оптимально високої самооцінки може свідчити про сприятливе соціальне середовище (про підтримку з боку вчителів та батьків, про відсутність значного тиску з боку дорослих). Занижена самооцінка, як ми вже сказали, потребує пильної уваги, оскільки її наявність вказує на труднощі у соціалізації, надмірну критику з боку дорослих або інші негативні психологічні фактори.

Як показало наше дослідження, майже всі першокласники вважають, що батьки й учителька оцінюють їх *нижче*, ніж вони самі. Це може відбуватися із декількох причин:

1. Очікування критики та виправлення помилок

- Досвід спілкування з дорослими – діти звикли, що батьки та вчителі часто вказують їм на помилки, тому вважають, що ті оцінюють їх суворіше.

- Фокус на недоліках – батьки й учителі часто звертають увагу на те, що потрібно покращити (навчання, поведінку), а не тільки на досягнення.

2. Бажання відповідати очікуванням

- Діти розуміють, що дорослі мають певні стандарти – вони відчують, що можуть не завжди їм відповідати. Наприклад, батьки хочуть, щоб дитина була «хорошою», а вчитель – щоб добре навчалася.

- Порівняння зі «зразковими» дітьми – дитина бачить, що є учні, яких вчитель чи батьки хвалять більше, і може думати, що її оцінюють нижче.

3. Страх покарання чи осуду

- Діти можуть боятися розчарувати дорослих – якщо батьки або вчителі проявляли невдоволення чи порівнювали з іншими, дитина може автоматично занижувати їхню оцінку.

- Минулі зауваження та негативний досвід – якщо дитину критикували за оцінки, поведінку чи досягнення, вона очікує, що дорослі не оцінять її високо.

4. Усвідомлення своєї поведінки

- Діти знають, коли поведуться «не ідеально» – якщо вони відчують, що не завжди слухняні, не завжди стараються, вони припускають, що дорослі це помітять.

Для виміру рівня розвитку **локусу контролю** молодших школярів було застосовано авторську (Пророк Н., Чекстере О.) методику «Визначення локусу контролю молодших школярів» (Додаток 2), яка дає змогу визначити рівень

сформованості локусу контролю у дітей, їхню готовність брати відповідальність за події у своєму житті та рівень адаптації до складних ситуацій.

Процедура діагностики складається з інтерв'ю з дітьми за малюнками, які їм демонструють. На шести картинках зображені діти в різних ситуаціях. Після того як дитина роздивилася картинку, їй ставлять два основних запитання:

1. «Розкажи, що відбувається?» (це питання допомагає оцінити, як дитина інтерпретує ситуацію)

2. «Як на твій погляд, хто винний у цій ситуації?» (це питання виявляє локус контролю: бере дитина відповідальність на себе чи шукає зовнішні причини).

Опис ситуацій на картинках та інтерпретація відповідей:

1 картинка. Хлопчик сидить на підлозі поряд зі сходами, потираючи місце удару – вочевидь, він впав.

- Інтернальний локус контролю: «Я сам винен, бо не дивився під ноги».
- Екстернальний локус контролю: «Сходи слизькі», «Хтось штовхнув».

2 картинка. Дівчинка в одному черевіку стоїть розгублено перед шафкою, у якій безлад.

- Інтернальний локус контролю: «Я не склала речі».
- Екстернальний локус контролю: «Хтось порушив порядок у шафі», «Черевик зник сам».

3 картинка. Хлопчик із сумним обличчям дивиться на вчительку – у його зошиті все перекреслено. Вчителька стоїть спиною. Інші діти граються.

- Інтернальний локус контролю: «Я зробив помилки», «Я не зрозумів завдання».
- Екстернальний локус контролю: «Вчителька несправедлива», «Мене ніхто не любить».

4 картинка. Батьки миють посуд, стоять спиною. Дівчинка наступила на хвіст кішки, і та її подряпала.

- Інтернальний локус контролю: «Я не дивилася під ноги».
- Екстернальний локус контролю: «Це кішка винна», «Батьки не слідували».

5 картинка. Дівчинка сидить за порожньою партою, вчителька здивована, інший учень дивиться на неї. З її рюкзака стирчить іграшковий заєць.

- Інтернальний локус контролю: «Я забула підготуватися».
- Екстернальний локус контролю: «Мені не сказали, що буде урок», «Хтось поклав зайця в мій рюкзак».

6 картинка. У кімнаті безлад: розкидані речі, собака гризе сорочку.

- Інтернальний локус контролю: «Я не прибрала в кімнаті», «Я не сховала речі».
- Екстернальний локус контролю: «Це собака винен», «Речі самі випали».

Нагадаємо, що локус контролю, як одна з основних психологічних характеристик особистості, має важливе значення у формуванні здатності дитини справлятися з труднощами, зокрема в умовах кризових ситуацій. В умовах війни локус контролю може бути важливим фактором, який визначає, наскільки ефективно дитина може адаптуватися до змін у своєму середовищі, зокрема до переміщення, зміни звичних умов життя, а також до психологічного стресу. Психологічна стійкість та адаптаційні ресурси дітей під час війни значною мірою залежать від того, як вони сприймають свої можливості впливати на ситуацію та контролювати своє життя.

Дослідження показують, що локус контролю суттєво впливає на різні аспекти життя, включаючи академічні досягнення, соціально-емоційний розвиток та психологічну стійкість (Watkins, 1982). Зокрема, внутрішній локус контролю позитивно корелює з високою мотивацією, витривалістю перед труднощами та загальним почуттям життєвої задоволеності (Ungar, 2013). Діти, які мають внутрішній локус контролю, демонструють кращу академічну

успішність, високий рівень соціальних навичок і більшу стійкість у складних ситуаціях (Koppens, 1985; Watkins, 1982).

Наступний складник адаптаційних ресурсів (життєстійкості) – **дитячо-батьківські відносини**. Як відомо, саме цей вид соціальних відносин є тим базисом, на якому розвивається життєстійкість, яка є важливою рисою особистості, що виявляється у здатності людини справлятися з труднощами, адаптуватися до змін і підтримувати психологічне благополуччя під час стресових ситуацій (Maddi, 1987). У багатьох наукових дослідженнях доведено, що в молодшому шкільному віці розвиток життєстійкості вирішальним чином залежить від відносин батьків із дитиною (Мартиненко, Кротенко, Афузова, 2024; Пророк, Чекстере, Гнатюк, 2023; Пророк, 2022; Пророк, 2023; Роровуч, 2014).

Як дитина сприймає взаємини з іншими членами сім'ї, як ставиться до членів родини, які має уявлення про своє місце в ній, які моменти в сімейних відносинах викликають тривогу чи конфлікти – пропонуємо вивчати за допомогою методики R. Burns і S. Kaufman «Кінетичний малюнок сім'ї» (Burns, Kaufman, 2013) (*Додаток 3*).

Процедура психодіагностики: тест виконується на стандартному аркуші паперу для малювання за допомогою кольорових олівців. Інструкція: «Намалюй свою сім'ю так, щоб кожен її член і ти були чимось зайняті».

Після того як дитина закінчила малюнок, з нею проводиться бесіда по цьому малюнку за наступною схемою:

- Хто тут намальований? Що робить кожен член сім'ї?
- Де працюють чи навчаються члени родини?
- Як у родині розподіляють домашні обов'язки?
- Хто в сім'ї найбільш неприємний?
- Хто найсумніший?
- Хто в сім'ї найбільш нещасний?

Оцінюються п'ять симптомокomплексів: 1) сприятливе сімейне середовище; 2) тривожність; 3) конфліктність у сім'ї; 4) відчуття неповноцінності; 5) ворожість у сімейних відносинах.

Результати обговорення з дитиною її малюнка розподіляються за трьома категоріями: 1) сприятливе сімейне середовище, 2) складнощі у спілкуванні, 3) несприятливе сімейне середовище.

Інтерпретація отриманих результатів.

Про *сприятливу сімейну ситуацію* свідчать розповіді дітей, із яких можна зробити висновки про стабільні, теплі стосунки з батьками, про те, що діти відчують себе прийнятими й довіряють своїй сім'ї. Такі діти мають вищий рівень життєстійкості, здатні долати труднощі та швидше адаптуються до змін. У їхніх малюнках зазвичай спостерігаються: взаємодія між членами сім'ї (контакт, виконання спільної діяльності); гармонійне розташування фігур, чітке зображення всіх членів родини; позитивна міміка, відсутність агресивних деталей.

У малюнках дітей зі *складнощами у спілкуванні*, з підвищеною тривожністю спостерігаються такі ознаки: маленький розмір власної фігури або її відсутність, віддаленість від інших членів сім'ї, відсутність контакту між персонажами (у фігур немає рук, погляди відвернуті); штрихування, надмірне використання темних кольорів. У малюнках помітні ознаки емоційної дистанції або проблем у взаємодії з батьками. Діти, які мають труднощі у спілкуванні з батьками, схильні до тривожності, невпевненості, низької самооцінки. Вони можуть мати проблеми із соціальною адаптацією у школі. Зауважимо, що в процесі апробації методики в цій групі опинилося 63% першокласників (Чекстере, Пророк, Гнатюк, 2025). Цей факт свідчить про значну поширеність труднощів у спілкуванні з батьками та загальне емоційне напруження в сім'ях. Високий рівень тривожності може бути спричинений нестабільною емоційною атмосферою, завищеними очікуваннями батьків, браком уваги або, навпаки, гіперконтролем.

Необхідно звернути увагу і на той факт, що складнощі у спілкуванні з батьками, емоційні бар'єри в стосунках із ними було зафіксовано у майже 70% учнів 3-х і 4-х класів. Це найвищий показник серед усіх досліджених вікових груп. Можливими поясненнями цього факту можуть бути: наближення підліткового віку, виразне прагнення дітей до самостійності, формування ідентичності; зменшення уваги батьків до емоційних потреб дитини, а натомість фокусування уваги на навчанні. До того ж вплив війни, збільшуючи стреси, негативно позначається на спілкуванні. І все це разом посилює конфлікти із батьками.

Для малюнків дітей із *несприятливого сімейного середовища* характерні: агресивні символи (великі руки, стискання пальців у кулак); виключення одного з членів сім'ї або зображення себе осторонь; відсутність емоцій на обличчях; деформовані фігури; темні кольори або хаотичні лінії. Малюнки дітей свідчать про конфлікти, напруженість сімейних відносин або навіть емоційну ізоляцію дитини в сім'ї. За даними нашого дослідження, в умовах сімейного неблагополуччя (конфлікти, сварки, образи, відсутність підтримки) перебуває 24% першокласників і 37% учнів 2-х класів. Такі діти можуть мати труднощі у встановленні довірливих стосунків, низьку самооцінку. Часто діти з конфліктних сімей мають низьку життєстійкість, емоційну нестабільність, страхи та агресивні прояви. У них можливі проблеми у школі (конфлікти з однолітками, зниження успішності); їм притаманна тривожність та емоційні гойдалки. У воєнний час така нестабільність може посилювати відчуття тривоги та невизначеності.

Повторимо, що наближення підліткового віку – періоду, коли діти починають шукати автономію – може загострювати конфлікти. Високий рівень труднощів у спілкуванні також може бути пов'язаний із тим, що батьки перебувають у стані хронічного стресу і не здатні повноцінно підтримувати дітей.

Наступний важливий складник адаптаційних ресурсів – *копінг-стратегії*. Для їх виміру у молодших школярів було застосовано авторську (Пророк Н.,

Чекстере О.) методику «Визначення копінг-стратегій молодших школярів» (Додаток 4), яка дає змогу дослідити копінг стратегій дітей цього віку, які вони використовують для того, щоб справитись із сильними відчуттями (емоціями) в небезпечних умовах.

Процедура діагностики складається з інтерв'ю із дітьми за малюнками, які їм демонструються. На шести картинках зображені діти в ситуаціях, які можуть викликати сильні почуття. Після того як дитина роздивилася картинку, її просять розказати – що відбувається на цьому малюнку. Після кожної розповіді дитині ставлять три запитання:

1. «Як відчувається дитина на малюнку?»;
2. «Чи боїться вона / він і наскільки?»;
3. «Що вона / він буде робити потім?».

Вибір цього методу ґрунтується на тому факті, згідно з яким дитині легше відповідати на запитання від імені іншого персонажа, аніж відповідати на прямі питання про себе. Відбувається несвідома ідентифікація із дитиною на картинці. А розповідь про свої страхи та способи подолання труднощів йде «через» іншу дитину.

Опис ситуацій, зображених на картинках:

1. Лягати спати одному в темряві (страх невідомості).
2. Ситуація непорозуміння з іншими дітьми (страх невдачі та критики).
3. Батьки критикують дитину (страх невдачі та критики).
4. Знайти в лісі невідомий предмет (страх небезпеки та смерті).
5. Загубитися в натовпі (страх небезпеки та смерті).
6. Один з батьків їде у далеку подорож (страх розлуки й невідомості).

Опишемо копінг-стратегії, що їх було виявлено в дітей у процесі апробації представленої методики та можливі їх інтерпретації.

1 картинка – лягати спати одному в темряві (страх невідомості).

Щоб справитись із страхом темряви, діти використовують такі копінг-стратегії:

1. Пасивна стратегія чи стратегія уникнення – лежати мовчки або сховатися під ковдру від страху або небезпеки (пасивний спосіб впоратись зі страхом). Це форма самозахисту, де ковдра символізує безпеку й комфорт; ховання під ковдрою – спосіб створення безпечного простору. Діти можуть сподіватися, що сховавшись або залишаючись нерухомими, вони стануть «невидимими» для небезпеки, яку вони уявляють у темряві. І в такий спосіб діти намагаються захистити себе від незнайомих або страшних відчуттів. Це механізм уникнення – коли намагаються впоратися зі страхом самотійно, без залучення інших.

Пасивна поведінка та уникання – типова для дітей цього віку копінг-стратегія, яка допомагає знизити рівень тривожності, але не розв'язує проблеми. Діти сприймають ковдру як своєрідний «захисний бар'єр», який дає змогу створити відчуття безпеки. Така поведінка вказує на недостатність розвитку активних механізмів подолання страху.

2. Активна стратегія, пошук підтримки – звертаються до батьків (частіше до мами, адже вона в основному є джерелом емоційної безпеки для дитини). Це активна стратегія, адже вона пов'язана з пошуком емоційної підтримки, пошуком допомоги у дорослих, які можуть заспокоїти або пояснити, що нічого страшного немає. Звернення до батьків може свідчити про потребу у комфорті та захисті, а також про розуміння того, що дорослі можуть допомогти їм упоратися з їхніми страхами. Це також вказує на розвиток довіри між дитиною та батьками.

Стратегія соціальної підтримки є конструктивним копінгом, хоча він вказує на залежність від зовнішніх ресурсів для подолання тривоги.

3. Активне розв'язання проблеми, контроль середовища – діти намагаються контролювати ситуацію, закриваючи штори або вмикаючи світло. Ця активна стратегія контролю середовища показує, що діти хочуть зменшити свою тривогу, роблячи атмосферу більш знайомою і безпечною. Включення світла може символізувати прагнення до ясності й захисту, а закриті штори можуть бути способом відгородитися від зовнішніх загроз. Це також свідчить

про розуміння дітей того, що зовнішні фактори можуть впливати на їхнє самопочуття.

Стратегія активного розв'язання проблеми свідчить про вищий рівень емоційної зрілості та саморегуляції, коли дитина розуміє свій страх і намагається його подолати за допомогою конкретних дій. Вмикання світла допомагає знизити рівень тривожності та взяти контроль над ситуацією. Це свідчить про формування активного підходу до подолання страху.

2 картинка – ситуація непорозуміння з іншими дітьми (страх невдачі та критики). Для подолання стресу або емоційної напруги використовують такі стратегії:

1. Стратегія емоційного уникання – діти плачуть, тікають або ховаються, тобто відчують страх і сум, реагують на конфлікт емоційно чи прагнуть його уникнути. Плач – це форма вираження сильних емоцій, зокрема почуття безпорадності, розчарування, страху. Ця реакція свідчить про те, що діти переживають сильні негативні емоції, пов'язані з конфліктом чи непорозумінням.

Втеча або ховання символізують спробу уникнути подальших негативних взаємодій і можливого загострення конфлікту. Це характерна стратегія для молодших дітей, які ще не навчилися повноцінно керувати своїми емоціями чи розв'язувати проблеми соціальних взаємин. Вони не знають, як розв'язати проблему, і тому намагаються втекти від неї. Це також може вказувати на їхню вразливість у соціальних ситуаціях.

2. Активна стратегія, пошук соціальної підтримки – діти, які звертаються по допомогу до дорослих, обирають активну стратегію пошуку підтримки. Це означає, що вони розуміють необхідність вирішення конфлікту, але ще не можуть зробити це самостійно. Вони шукають в дорослих арбітра або захисника, щоб відновити почуття безпеки та справедливості коли ситуація виходить з-під контролю; усвідомлюють потребу в підтримці; розуміють, що дорослі можуть допомогти в розв'язанні конфліктів. Також діти

використовують таку активну стратегію, як вибачення, крики. Вибачення свідчить про бажання вирішити конфлікт і відновити стосунки.

3. Активна захисна стратегія – діти, які демонструють цю стратегію, дають відсіч або здачу, застосовуючи конфронтаційну стратегію. Ця реакція спрямована на захист власних кордонів або самоствердження в соціальній групі. Така відповідь, хоча й менш поширена в молодшому шкільному віці, свідчить про бажання відстояти свої права або справедливість, навіть якщо це призводить до ескалації конфлікту.

4. Компроміс або агресія – діти готові домовлятися, а у випадку неможливості знайти компроміс – дають відсіч (відповідають агресивно). Ця реакція може вказувати на те, що ці діти мають певну впевненість у своїй здатності вирішувати конфлікти. Вони можуть пробувати знайти компроміс, але у випадку ескалації конфлікту захищають себе. Пошук компромісу свідчить про розвиток соціальних навичок та бажання досягти згоди, а агресивна реакція може бути наслідком розчарування або почуття загрози. Це може бути також свідченням того, що діти вчаться встановлювати межі й відстоювати свої інтереси в конфліктних ситуаціях.

3 картинка – батьки критикують дитину (страх невдачі та критики). Копінг-стратегії, які використовують діти, щоб упоратися з негативними емоціями, викликаними критикою:

1. Емоційно-реактивна стратегія – діти реагують на критику емоційно (плачуть або засмучуються), оскільки їм ще важко регулювати свої почуття. Вони переживають сильні емоції через відчуття провини, сорому або несправедливості. Плач є природною реакцією, коли дитина відчуває, що не може впоратися з ситуацією або не знає, як реагувати на негативні коментарі від дорослих. Плач і смуток свідчать про чутливість до думки батьків; про те, що критика викликає у дітей почуття образи або смутку; про емоційну вразливість; про залежність від зовнішніх оцінок і недостатню здатність контролювати свої почуття. Такі реакції є типовими для дітей цього віку. Вони тільки вчаться, як справлятися зі складними емоціями.

2. Стратегія примирення, конструктивна реакція – діти вибачаються й обіцяють змінити свою поведінку, намагаючись зрозуміти свої помилки. Вони прагнуть вирішити конфлікт, виявляючи готовність змінити свою поведінку, щоб уникнути подальшої критики. Така реакція свідчить: про більш зріле ставлення до критики як до підказки для покращення поведінки; про бажання задовольнити очікування дорослих і відновити позитивні стосунки. Діти розуміють, що зробили щось неправильно, і готові виправляти ситуацію. Це говорить про розвиток навичок самоаналізу та здатність сприймати критику як корисний досвід. Така реакція вказує на те, що ці діти вже починають розуміти соціальні норми й важливість відповідальності за свої вчинки.

3. Самоаналіз – розуміють свою помилку та збираються виправитися. Серед молодших школярів цю копінг-стратегію демонструють мало дітей. Вона свідчить про певний рівень емоційної зрілості, самоконтролю та саморефлексії. Діти, які обирають цей підхід, можуть мати вищий рівень самоусвідомлення і здатності до конструктивного сприйняття критики. Вони здатні оцінити свою поведінку і вжити заходів для її покращення, що вказує на позитивний розвиток особистості.

4 картинка – знайти в лісі невідомий предмет (страх небезпеки та смерті). Щоб упоратися з цією незвичною ситуацією, молодші школярі обирають такі стратегії:

1. Небезпечна інтерактивно-дослідницька стратегія – діти хочуть забрати предмет додому, викинути його в смітник або віддати батькам. Це стратегія, коли діти проявляють інтерес до невідомого та намагаються активно взаємодіяти з ним. Забираючи предмет, вони демонструють допитливість і бажання досліджувати або вирішити проблему самостійно. Але в ситуації війни така необачна поведінка є вкрай небезпечною і може призвести до сумних та непоправних наслідків.

2. Активна небезпечна цікавість та відповідальність – взяти предмет і, можливо, знайти власника й віддати йому. Це свідчить про прагнення допомогти й вирішити ситуацію, не залишаючи її без уваги. Проте така реакція

також може говорити про недооцінку потенційної небезпеки невідомих предметів, що показує необхідність додаткового навчання того, як діяти в таких випадках.

3. Стратегія уникнення або пасивно-соціальна стратегія – діти не чіпають предмет, а тікають або розповідають про нього друзям. Застосування цієї стратегії вказує на їхню обережність або навіть страх перед невідомим. Вони не хочуть взаємодіяти з предметом, оскільки не впевнені, чи безпечний він. Розповідаючи про знахідку друзям, діти можуть намагатися знизити свою тривогу, ділячись ситуацією з іншими, але без активного вирішення проблеми.

4. Пошук допомоги у дорослих – звернення до дорослих або служб безпеки. Це стратегія пошуку соціальної підтримки та допомоги у вирішенні складної ситуації. Діти розуміють, що ситуація може бути небезпечною або складною для самостійного вирішення, тому звертаються до людей, які можуть краще знати, як діяти. Це найвідповідальніший підхід. Така поведінка свідчить: про високий рівень усвідомлення потенційних ризиків; про вміння правильно реагувати на незвичайні ситуації; про розвиток соціальної свідомості та здатність приймати обґрунтовані рішення.

Наше дослідження показало, що більшість досліджуваних схильні до активного дослідження або вирішення ситуації. Лише невелика кількість дітей використовує найбільш обачливу стратегію – звернення до дорослих або служб безпеки.

5 картинка – загубитися в натовпі (страх небезпеки та смерті). Для подолання страху та стресу молодші школярі використовують такі копінг-стратегії:

1. Емоційно-реактивна стратегія – діти реагують плачем або розгубленістю. Ця стратегія відображає сильний стрес, який переживає дитина, і відсутність навичок самостійного подолання такого роду складної ситуації. Втрата орієнтації в просторі й відчуття ізоляції можуть викликати сильні негативні емоції, як-от страх і тривога; діти можуть відчувати безпорадність і не знати, як діяти далі. Це поширена реакція у молодшому віці, коли страх і

невпевненість беруть гору, а раціональне мислення та пошук рішень стають другорядними. Вибір такої стратегії також може вказувати на недостатню підготовленість до таких ситуацій або відсутність досвіду у подоланні стресу. Діти, які виявляють такі емоційні реакції, відчувають себе безпорадними, і їхня реакція може бути спробою привернути увагу оточення.

2. Пошук допомоги у дорослих (активна стратегія) – у пошуку допомоги звертаються до людей, охорони або поліції, просять телефон. Ця активна стратегія показує, що діти вже починають усвідомлювати соціальні правила й розуміють, що загубившись, варто шукати дорослих, які можуть допомогти. Така реакція свідчить: про довіру до дорослих та певну впевненість у тому, що їх захистять; про розвиток соціальних навичок і здатність правильно оцінювати оточення; про усвідомлення дітьми важливості соціальної підтримки в стресових ситуаціях; про розуміння того, що не варто залишатися наодинці зі своїми страхами. Діти орієнтуються на те, щоб активно розв'язати проблему, сподіваючись на допомогу ззовні. Вони не бояться просити допомоги та шукають способи швидко вирішити ситуацію. Звернення за телефоном показує їхнє прагнення знову зв'язатися з батьками та відновити контроль над ситуацією.

Наше дослідження показало, що для більшості молодших школярів властиве прагнення до активних дій і пошуку допомоги в критичних ситуаціях, що вказує на їх соціальну адаптованість, базову впевненість у зовнішній підтримці, здатність до комунікації та соціальної інтеграції. Водночас незначна частина дітей може відчувати емоційний параліч, що свідчить про необхідність подальшого розвитку навичок саморегуляції та впевненості.

6 картинка – один з батьків їде в далеку подорож (страх розлуки й невідомості). Щоб впоратися з відчуттям розлуки, молодші школярі використовують такі копінг-стратегії:

1. Стратегія емоційного уникання – діти засмучуються, сумують та йдуть додому. Ця стратегія характеризується переживанням негативних емоцій, як-от смуток і туга (занурення в ці відчуття). Діти відчувають емоційний

дискомфорт через розлуку з батьками, почуваються розгубленими або самотніми через це, що є нормальною емоційною реакцією. Їхній спосіб поведінки – це потрапити у звичне середовище (додому), де вони почуваються безпечніше і можуть заспокоїтися, але вони не вдаються до активних дій, щоб впоратися з цією ситуацією. Це вказує на труднощі в управлінні своїми емоціями й недостатню здатність знайти спосіб полегшити сум.

2. Активна стратегія підтримки – діти махають руками на прощання, будуть дзвонити батькам та чекатимуть їхнього повернення. Це стратегія, де діти намагаються підтримувати зв'язок із батьками через прощальні жести, телефонні дзвінки та очікування їхнього повернення. Ця стратегія допомагає залишатися емоційно зв'язаними з батьками навіть під час їхньої відсутності. Вона демонструє, що діти вміють справлятися зі стресом через розлуку, фокусуючись на позитивних аспектах (очікування повернення) та підтримці зв'язку (активних діях). Ця стратегія свідчить про здатність дітей до емоційного саморегулювання та використання доступних засобів підтримки (наприклад, дзвінків). Підтримка зв'язку допомагає їм впоратися з тривогою або сумом.

Наше дослідження показало, що більшість молодших школярів активно шукають способи зберегти емоційний контакт із батьками й налаштовуються на їхнє повернення, що допомагає їм краще справлятися з розлукою. А третина реагує на від'їзд батьків емоційно.

Розглянемо наступний важливий складник адаптаційних ресурсів – **резильєнтність**. Нагадаємо: цим терміном у психології позначають здатність зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного і фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін (Lou, Taylor, Di Folco, 2018). Тобто резильєнтність пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов і відіграє важливу роль у посттравматичному зростанні особистості. Резильєнтність – це здатність, яка розвивається завдяки взаємодії людини з оточенням. Вона не є лише продуктом середовища чи вродженою

якістю: ці аспекти взаємно доповнюють один одного (більш детально про цю якісь див. у Розділі 2).

Для виміру рівня розвитку психологічної стійкості учнів початкової школи пропонуємо використовувати методику «Шкалу резильєнтності для дітей та молоді» (CYRM-R) (Child & Youth Resilience Measure-Revised (CYRM-R)) (Додаток 5).

Опитувальник складається із сімнадцяти питань і є способом самозвіту про соціально-екологічну резильєнтність (Додаток 5). Твердження на кшталт «Чи подобається іншим дітям з тобою гратися?» оцінюються за трибальною шкалою (ні – 1 бал, іноді – 2 бали, так – 3 бали). Відповідь на кожне питання підпадає під одну з п'яти шкал, що репрезентують різні фактори резильєнтності (впевненість у собі; підтримка батьків; відчуття щастя; спілкування; допомога іншим) та дві підшкали (особистісна; піклувальника). У результаті використання цього діагностичного інструменту отримуємо три рівні розвитку резильєнтності – високий, середній, низький.

Зауважимо, що під час адаптації методики було зафіксовано, що серед учнів перших і других класів найбільше проблем виникає у спілкуванні та у впевненості в собі. Так, упевненими в собі виявилися лише 53% опитаних першокласників. Третьокласники почуваються вже впевненіше, але проблеми, які діти переживають у спілкуванні з друзями, залишаються. Про це свідчить той факт, що на запитання «Як ти думаєш, чи турбують твоїх друзів ситуації, коли тобі важко?» позитивну відповідь дали тільки 36% третьокласників. Це може вказувати на зміну сприйняття соціальної підтримки з віком. Можливо, молодші школярі більш відкриті у вираженні своїх емоцій і більш схильні вважати, що їхні друзі турбуються про них. Водночас із віком діти можуть ставати більш самостійними або менш схильними до відкритого обговорення своїх проблем, що впливає на їхню оцінку турботи з боку однолітків.

Результати дослідження показали, що з віком резильєнтність (психологічна стійкість) молодших школярів помітно збільшується. Ми вважаємо, що це пов'язано з розвитком їхніх соціальних, емоційних та

когнітивних навичок, а також із накопиченням життєвого досвіду, який допомагає їм краще справлятися з труднощами. Підкреслимо: стосунки в класі є важливим елементом психологічної стійкості учнів.

Визначення рівня розвитку адаптаційних ресурсів молодших школярів.

Для кожної методики розроблено рівні оцінювання (низький, середній, високий), які дають змогу узагальнити дані та вивести інтегральний показник адаптаційних ресурсів. Ці рівні описано в тексті цього параграфа й у відповідних Додатках.

Показники складників адаптаційних ресурсів, які оцінюються у сирих балах чи описуються в тексті відповідних методик, переводяться в рівні, які є показниками для аналізу рівнів *адаптаційних ресурсів*. У таблиці 2 показано переведення показників у рівні *адаптаційних ресурсів* та розподіл цих рівнів за всіма використаними нами методиками.

Таблиця 2

Переведення показників у рівні адаптаційних ресурсів і розподіл цих рівнів

Методики	Рівні		
	1 низький	2 середній	3 високий
Тест на самооцінку («Сходінки» В. Г. Щур)	занижена	завищена	адекватна, оптимально висока
«Кінетичний малюнок сім'ї» (Р. Бьорнс, С. Кауфман)	несприятливе сімейне середовище	складності у спілкуванні	сприятливе сімейне середовище
Визначення локусу контролю (Н. В. Пророк, О. Ю. Чекстєре)	невміння контролювати та оцінювати себе	хор. здатність до самооцінювання та самоконтролю	здатність до різнобічного аналізу ситуації
Копінг-стратегії (Н. В. Пророк, О. Ю. Чекстєре)	поведінка уникнення, емоційні реакції	частковий контроль ситуації	активно-конструктивна поведінка
Шкала резильєнтності для дітей та молоді (молодші школярі) Child & Youth Resilience Measure-Revised (CYRM-R)	17–39 балів	40–46 балів	47–51 бал

Опишемо рівні (низький, середній, високий) адаптаційних ресурсів молодших школярів, які були виділено в результаті апробації діагностичного інструментарію.

1. Низький рівень адаптаційних ресурсів

Дитина проявляє емоційну нестабільність, легко втрачає самоконтроль у стресових ситуаціях. Часто сприймає труднощі як загрозу або несправедливість. Виявляє залежність від зовнішніх обставин, не відчуває контролю над подіями. Повільне відновлення після психотравматичних подій, схильність до уникання або заперечення проблем. Може зосереджуватися на негативному досвіді, довго переживати невдачі. Переважають неефективні способи подолання стресу: уникнення, ізоляція, агресивні реакції, звинувачення інших. Дитина рідко звертається по допомогу або не знає, як це зробити. Може демонструвати соматичні прояви стресу (головний біль, втома тощо).

2. Середній рівень адаптаційних ресурсів

Дитина частково зберігає рівновагу в складних ситуаціях, але її впевненість у власних силах нестійка. Може сприймати труднощі як виклик, але потребує підтримки для подолання переживань. Часто коливається між внутрішнім і зовнішнім локусом контролю. Відновлення після труднощів займає певний час, однак дитина поступово повертається до звичного стану. Може мобілізувати внутрішні ресурси, особливо за наявності підтримки з боку дорослих або однолітків. Поєднуються ефективні та неефективні способи подолання стресу. Дитина іноді звертається за допомогою, пробує розв'язати проблему самостійно, але може здаватися у разі складнощів. Використовує елементи когнітивного переосмислення, але не завжди досягає бажаного результату.

3. Високий рівень адаптаційних ресурсів

Дитина демонструє впевненість у собі, позитивне мислення та здатність бачити виклики як можливість зростання. Має внутрішній локус контролю: переконана, що може впливати на ситуацію та відповідальна за свій вибір. Швидко адаптується до змін та стресових умов, здатна конструктивно

реагувати на труднощі. Використовує позитивний досвід подолання попередніх викликів як джерело сили. Має внутрішні опори та добре розвинену (відповідно віку) систему саморегуляції. Ефективно користується адаптивними стратегіями подолання: вміє шукати підтримку, аналізувати ситуацію, шукати варіанти вирішення. Володіє техніками релаксації, самозаспокоєння, може допомагати іншим у стресових ситуаціях.

Результати апробації психодіагностичного інструментарію для вимірювання адаптаційних ресурсів молодших школярів підтверджують доцільність використання *комплексного підходу* до оцінювання та підтримки цих ресурсів дітей в умовах війни, оскільки він враховує як особистісні, так і соціальні чинники впливу. Такий підхід є необхідним для розробки ефективних психолого-педагогічних програм, спрямованих на збереження психічного здоров'я молодших школярів та зміцнення їх життєстійкості в умовах тривалої кризи.

РОЗДІЛ 4. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

4.1. Особливості сприйняття психологічних наслідків війни підлітками

Війна – це страшне випробування, як для дітей, так і для дорослих. Фізичні рани отримують не всі, але психологічні рани торкнулися кожного українця. Відомо, що тілесний біль триває лише в теперішньому часі, а душевний біль розповсюджується на минуле (почуття провини) та майбутнє (страх). Водночас природою закладено, що рани загоюються. Це не означає, що пережите можна забути. Це означає – можна пам'ятати й жити далі, відроджуватись і ставати сильнішими.

Нагадаємо, що підлітковий вік – це вік, для якого характерними є підвищення фізичного та психологічного навантаження, необхідність адаптації, зміни життєвих стереотипів, що становить певну небезпеку для здоров'я та психологічної стабільності дитини. У цей період організм вкрай нестійкий, підвладний хворобам і зривам. Спостерігається психічна неврівноваженість з різкими переходами з одного стану в інший – від екзальтації до депресії. Настрій підлітків коливається між променистим оптимізмом і найглибшим песимізмом. Розрив між ідеальним «Я» та реальним «Я» призводить до невпевненості у собі, що ззовні може виражатися в образливості, впертості, агресивності. Зростає тривожність, яка пов'язана із самооцінкою. Виникають внутрішні конфлікти й труднощі у стосунках з оточенням. Типовим для підліткового віку є невротичний страх «бути не собою», тобто не бути спроможним володіти собою та контролювати почуття.

Зрозуміло, що в умовах війни, яка триває, підлітки України одночасно опиняються у трьох типах криз: до цілком нормальних – вікової кризи 13 та 17 років і кризи, пов'язаної з динамікою міжособистісних відносин, – додається криза екстремальних ситуацій. Це значно ускладнює та перевантажує адаптаційні можливості дитини й вимагає залучення усіх можливих ресурсів

для подолання надскладних ситуацій. Адже війна порушила нормальне життя підлітків, унеможливила забезпечення їхніх базових життєвих потреб у безпеці та звичайному спілкуванні.

Розглянемо *основні негативні психологічні наслідки війни* й особливості сприйняття їх підлітками (Пророк, Бойко, Гнатюк та ін., 2023; Тарнавська, 2024; Ментальне здоров'я дітей...; Sapolsky, 2004).

1. Психологічні травми, які проявляються страхами та тривожністю (підлітки можуть відчувати постійний страх за своє життя, життя та безпеку своїх рідних, страх перед невизначеним майбутнім). Військові дії, вибухи, сирени можуть спровокувати тривожні розлади. Серед психологічних травм особливо важкою є втрата близьких, на яку підлітки зазвичай реагують дуже гостро (реакція на горе). Доктор (Ph. D) Bob Vaugher виокремлює 5 категорій реакцій на горе (Vaugher, 2014):

- *когнітивні*: заперечення, почуття нереальності, дереалізація, спотворення часу (уповільнення, прискорення, труднощі з визначенням часу), уникнення (думок, дій, ситуацій), пошук (відчуття втрати, коли все на місці, пошук померлої людини в будинку за звичкою), проблеми з концентрацією, проблеми з пам'яттю, нав'язливі думки, ритуали, зміни у відчутті майбутнього та планів на майбутнє, бажання отримати більше інформації, зміна переконань;

- *емоційні*: шок, тривога, страх, занепокоєння, дратівливість, безпорадність, гнів, провина, глибокий смуток, депресивний настрій, відчуття порожнечі, раптове накопичення відчуття горя;

- *духовні*: питання до Бога, відчуття несправедливості світу, питання про сенс життя, вірування про життя після смерті, безнадійність, відчуття смертності (як протилежне до безсмертя духовного);

- *соціальні (спілкування)*: проблеми з комунікацією, ізолюваність, біль за інших людей, за близьких, перевтома, відчуття перевантаження або відхід у роботу, напруга при поверненні на навчання, уникнення інших, ігнорування, ворожість;

- *соматичні*: розлади кишково-шлункового тракту, втрата або набір ваги, проблеми зі сном, задишка, слабкість, фізичне виснаження, нестача енергії, ослаблений імунітет, розлади серцево-судинної системи тощо.

2. Депресивний стан, який супроводжується відчуттям безнадії та апатії через втрату домівки, друзів, звичного способу життя.

3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який супроводжується нав'язливими спогадами, кошмарами, дратівливістю, флешбеками, різкими емоційними реакціями на гучні звуки чи стресові ситуації, схильністю до ізоляції, дисоціативними феноменами, панічними атаками.

4. Порушення емоційного самоконтролю: підлітки можуть ставати агресивними або, навпаки, тихими, замкненими в собі.

5. Погіршення фізичного здоров'я через наслідки стресів, викликаних війною:

- головний біль, порушення роботи серцево-судинної системи, проблеми з травленням;

- порушення сну (безсоння, кошмари, проблеми із засинанням через тривожні думки);

- астенія, недостатня фізична активність (через перебування в укриттях, тривалому проведенні часу у девайсах, малорухливому способі життя, обмеження прогулянок на свіжому повітрі);

- втрата або набір ваги через нерегулярне або незбалансоване харчування, особливо в сім'ях, які втратили стабільний дохід або перебувають у складних умовах (окупації).

6. Соціальна ізоляція та труднощі комунікації:

- розлука з рідними та друзями (переїзд або евакуація призводить до втрати звичного кола спілкування);

- вимушена адаптація в новому середовищі (підлітки, які виїхали за кордон або в інші регіони нашої країни, можуть поставати перед труднощами у спілкуванні, мовним бар'єром, нерозумінням місцевих однолітків);

- відчуття самотності (підлітки можуть відчувати, що їх проблеми, переживання не розуміють дорослі чи однолітки, що посилює емоційні труднощі).

7. Освітні втрати:

- порушення навчального процесу (через руйнування шкіл, нестабільний інтернет чи перебої з електроенергією, часті повітряні тривоги та необладнані для навчання сховища, вимушене переміщення);

- втрата мотивації до навчання (нерозуміння для чого старатися, складність зосередитися, коли навколо небезпека та невизначеність);

- неоднаковий доступ до якісної освіти (підлітки з окупованих територій або сімей у складних обставинах можуть мати обмежений доступ до навчальних матеріалів);

- нейробіологічні дослідження (Sapolsky, 2004) свідчать, що хронічний стрес негативно впливає на мозок, зокрема на гіпокамп, що відповідає за пам'ять та навчання.

8. Втрата життєвих перспектив:

- відчуття невизначеності (складно планувати майбутнє, коли ситуація в країні нестабільна);

- нестача можливостей для самореалізації (підлітки можуть втрачати віру у власні сили через обмежені можливості для освіти, розвитку талантів);

- ризик раннього дорослішання (багато підлітків змушені брати на себе відповідальність за родину, працювати).

9. Морально-етичні виклики:

- зміна світогляду (війна змушує переглянути цінності, ставлення до життя, людей, майбутнього);

- агресія та ненависть (постійний потік новин про злочини окупантів може спричинити надмірну радикалізацію та бажання «сліпої» помсти);

- втрата емпатійності (постійні новини про людське горе можуть викликати «емоційну анестезію» до страждань інших людей);

- відчуття провини у тих, хто виїхав (деякі підлітки можуть відчувати докори сумління через те, що вони «залишили країну в біді» або що їм пощастило більше, ніж іншим) (Пророк, Бойко, Гнатюк та ін., 2023; Пророк, Гнатюк, Тарнавська та ін., 2024).

Як бачимо, наслідки війни для дітей цього віку є досить серйозними і їх мінімізація стає важливим завданням для психологів та педагогів.

4.2. Адаптаційні ресурси підлітків та їх психодіагностика

Основою подолання наслідків війни є внутрішні та зовнішні ресурси, які можуть допомогти відновитися, знайти своє місце у зміненому світі та не лише пережити труднощі, а й використати їх як можливість для посттравматичного зростання та самовдосконалення (див. параграф 1.1). Коротко нагадаємо, що поняття «ресурс» розуміється як певний особистісний резерв внутрішніх та зовнішніх можливостей людини. А психологічне поняття «ресурс» розглядається як джерело сили, джерело внутрішньої опори особистості, сукупність цінностей та резервів, які дають змогу з мінімальною шкодою для особистісного психофізіологічного стану долати проблемні, екстремальні ситуації та створювати позитивні умови для досягнення життєвих успіхів (Тарнавська, 2024; Ткачишина, 2021).

Закордонні та вітчизняні науковці розглядають доволі широкий спектр адаптаційних ресурсів, виокремлюючи внутрішні, зовнішні, соціальні, фізіологічні, когнітивні, психологічні (особистісні) ресурси (ці ресурси описано у параграфі 1.1).

На основі аналізу наукових джерел можна виділити ті адаптаційні ресурси особистості підліткового віку, які найчастіше зустрічаються в психологічній літературі (Тарнавська, 2024; Ткачишина, 2021; Hobfoll, 1989; Пророк, Бойко, Гнатюк та ін., 2023; Пророк, Гнатюк, Тарнавська та ін., 2024).

внутрішні ресурси:

- тілесні ресурси (здоров'я; фізична активність);

- психологічні ресурси: адекватна самооцінка, впевненість у собі; гнучкість мислення (уміння змінювати підхід до проблеми, шукати нові рішення навіть у важких ситуаціях); стійкість до стресу (сукупність особистісних якостей, що дають змогу переносити значні емоційні, вольові, інтелектуальні навантаження (перенавантаження) без особливих шкідливих наслідків для здоров'я); уміння приймати невизначеність (розуміння, що не все можна контролювати, і вміння адаптуватися до змін); позитивний світогляд (пошук можливостей навіть у складних обставинах, акцент на особистісному зростанні); емоційна грамотність (уміння розпізнавати свої почуття, усвідомлювати їхній вплив і знаходити здорові способи реагування, розвиток емпатії); інтернальний локус контролю (контроль над ситуацією); знання, уміння, навички; досвід;

- мотиваційні ресурси: віра (для тих, хто черпає силу у вірі, відвідування церкви, молитва, спілкування з духовним наставником може бути дуже цінним ресурсом, особливо при переживанні втрати, крім того, віра в себе, свої можливості, людей, перемогу), уява, мрії, сенси;

зовнішні ресурси або соціальні ресурси:

- підтримувальне соціальне середовище, яке сприятиме адаптації; позитивні стосунки з однолітками; позитивні стосунки з батьками, вчителями, іншими дорослими.

Як ми вже підкреслювали, під час війни адаптаційні ресурси є надзвичайно важливими для підвищення стресостійкості всіх груп населення. Але особливо актуальними вони стають для підлітків, оскільки саме в цьому віці дитина вже може *усвідомлено* працювати над відповідними навичками, усвідомлено *розвивати й мобілізувати* свої внутрішні ресурси.

Аналіз психологічної літератури й емпіричне дослідження (спрямоване на вивчення адаптаційних ресурсів і апробацію певних методик) дали змогу виокремити такі складники адаптаційних ресурсів, які допоможуть учням підліткового віку у подоланні травматичних наслідків війни:

- *внутрішні ресурси: тілесні* (здоров'я; фізична активність); *психологічні* (адекватна самооцінка, впевненість у собі, стійкість до стресу, суб'єктивно сприйманий контроль над ситуацією, знання, уміння, навички, досвід); *мотиваційні* (віра, уява, мрії, сенси);

- *зовнішні або соціальні ресурси* (позитивні стосунки з однолітками, позитивні стосунки з батьками, вчителями, іншими дорослими).

Зауважимо: саме ці виділені психологічні (особистісні) ресурси в підлітковому віці формують *механізми подолання* труднощів і травматичного досвіду, впливають на успішність соціально-психологічної адаптації особистості (зокрема, і в надзвичайних та невизначених умовах війни).

Виділені складники адаптаційних ресурсів пропонуємо виміряти такими методиками:

1. Тест BASIK Ph «Міст над прірвою», розроблений директором Ізраїльського Центру попередження стресу професором Мулі Лаадом та адаптований нами для осіб підліткового віку. У кризовій ситуації «Я» і «Світ» роз'єднуються і їх потрібно об'єднати за допомогою мосту BASIK Ph. Модель включає 6 основних стратегій подолання стресу: **belief** (віра) – вірування, моральні цінності, світогляд; **affect** (афект) – почуття, емоції; **social** (суспільство) – фактор суспільної підтримки (родина, друзі); **imagination** (уява) – творчість, інтуїція; **cognition** (свідомість) – знання, думки, мислення; **physiology** (фізіологія) – сенсорні відчуття, фізична активність (*Додаток 7*).

2. Методика розподілу психічної енергії за моделлю балансу Н. Пезешкіана, яка дає змогу визначити адаптаційні ресурси підлітків у чотирьох сферах: тіло 25% (здоров'я, самопочуття, фізичні відчуття, режим сну, харчування, гігієна, ставлення до власної зовнішності); діяльність 25% (планування, рішення, дії, навчання, праця, досягнення); контакти 25% (відносини, любов, турбота, відповідальність, родина, друзі, соціальна взаємодія та взаємопідтримка, емоційні стосунки); сенс 25% (віра, мрії, ідеали, плани на майбутнє, переконання). Порушення цього співвідношення призводить до захворювань та конфліктів. Недостатня увага до розвитку тієї чи

іншої сфери призводить до її дефіциту, а підвищена увага – до її надлишку. Кожна зі сфер моделі балансу є важливим потужним ресурсом (*Додаток 6*).

3. Тест «Самооцінка характеру методом оцінних шкал». Методика дає змогу виявити рівень самооцінки підлітків (шкала А); риси характеру (рішучість, нерішучість, впевненість у собі, непевненість у собі) (шкала Б); рису характеру (егоцентризм) (шкала В) (*Додаток 8*).

4. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу», який адаптований нами для підліткового віку та дає змогу визначити рівень стійкості до стресу (високий, середній та низький). Низький та дуже низький рівень вказують на необхідність психологічної допомоги (*Додаток 9*).

5. Опитувальник «Соціальної адаптованості», який дає змогу визначити рівні соціальної адаптованості (високий, середній, низький, дезадаптованість). Соціальна адаптація є динамічним системним процесом, ефективність якого залежить від взаємодії людини й ситуації. Соціальна адаптація – активний процес пристосування до навколишнього середовища, спрямований на збереження й формування оптимального балансу між собою, внутрішнім станом і навколишнім середовищем тут і тепер та з перспективою майбутнього. Адаптивність є одним з визначальних і діагностичних критеріїв психічного здоров'я (*Додаток 32*).

6. «Методика дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверьков, О. Ейдман). У загальному вигляді під рівнем вольової регуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами, що є одним зі складників адаптаційних ресурсів (*Додаток 10*).

4.3. Основні шляхи подолання негативних психологічних наслідків війни у підлітків

Для ефективного подолання негативних наслідків війни у здобувачів загальної середньої освіти підліткового віку важливо дотримуватися таких *принципів*:

1. Індивідуальний підхід – один з ключових принципів у роботі з підлітками, враховуючи те, що кожна дитина переживає травматичний досвід по-своєму. Індивідуальний підхід означає врахування унікального досвіду, потреб, темпераменту, емоційного стану та рівня стресостійкості, спроможний допомогти ефективно подолати травматичні переживання, зменшити стрес і сприяти психологічному відновленню підлітків. Тобто методи психологічної допомоги повинні бути гнучкими та персоналізованими. Наприклад, якщо в підлітків, що звернулися по допомогу, екстернальний локус скарги (тобто вони підкреслюють негативну роль інших у виникненні власних життєвих труднощів), їм потрібне психологічне консультування. А в разі, коли підлітків турбує власна нездатність контролювати й регулювати свій внутрішній стан, потреби й бажання (інтернальний локус скарги), – вони потребують психокорекційної та психотерапевтичної допомоги (Хомич, Ткач, 2004).

Індивідуальний підхід допомагає підліткам не лише пережити складний період, а й сприяє їхньому психологічному зростанню. Проблема благополучного виходу із кризових ситуацій є однією з найактуальніших у сучасних реаліях. Індивідуальний чи особистісно-орієнтований підхід у психологічній допомозі, спрямований на актуалізацію ресурсів підлітків, відкидає стереотипи, встановлені стандарти, жорстку орієнтацію на певні показники. Стандарти є лише орієнтирами. Підлітки потребують психологічного супроводу в недирективній формі, спрямованого на підсилення, вдосконалення та розвиток самосвідомості й активацію власних ресурсів.

2. Безпека і стабільність є фундаментальними принципами у процесі подолання негативних наслідків війни у здобувачів загальної середньої освіти

підліткового віку. Підлітки потребують відчуття захищеності, яке можна створити через безпечне середовище, підтримку родини, друзів, суспільства, що сприяє відчуттю передбачуваності, захищеності та довіри до оточення, що є критично важливим для психологічного відновлення. Створення безпечного середовища допомагає зменшити рівень стресу та тривожності, відновити почуття довіри та контролю над життям, сприяти емоційному, когнітивному та соціальному відновленню. Застосування принципу безпеки та стабільності може допомогти знизити рівень тривоги, стресу та панічних атак у підлітків; повернути почуття контролю над своїм життям, сформувати позитивне ставлення до майбутнього.

3. Раннє втручання – це надзвичайно важливий принцип допомог – вчасно виявити розвиток психологічних, емоційних і поведінкових проблем та запобігти їм, щоб мінімізувати негативний вплив на майбутнє дитини. Якщо не розпочати допомогу на ранніх стадіях, ці проблеми можуть перерости у глибокі психологічні травми, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), труднощі із соціалізацією та самооцінкою. Чим швидше виявлені проблеми та надана допомога, тим ефективніше можна запобігти довготривалим негативним наслідкам.

4. Принцип залучення сім'ї та громади – один із найефективніших способів допомоги. Активна участь батьків, вчителів та громадських організацій допомагає формувати мережу підтримки, сприяє емоційному відновленню та соціальній адаптації підлітків. Залучення сім'ї та громади є фундаментальним чинником психологічного відновлення підлітків після війни. Спільна підтримка дає їм сили рухатися вперед та будувати власне майбутнє.

З урахуванням масового характеру психологічних проблем у здобувачів освіти підліткового віку, для подолання негативних наслідків війни доцільним є застосування *комплексного підходу* до цього процесу, який охоплює психологічну, освітню, соціальну та медичну підтримку. Цей підхід пов'язаний із формуванням у підлітків більш адаптивних ціннісно-смыслових орієнтацій, зі

зміною поведінки, із пошуком шляхів розв'язання проблем та має на меті допомогти кожному підлітку оптимально розвинути його адаптаційні ресурси.

Основні завдання, які вирішуються у процесі долаття негативних наслідків війни:

- допомогти кожному підлітку оптимально розвинути свої адаптаційні ресурси;
- допомогти підвищити (зміцнити) стресостійкість;
- сприяти посткризовому відновленню.

Розглянемо *основні шляхи подолання* негативних психологічних наслідків війни у підлітків (Goleman, 1995; Korb, 2019; Leaf, 2013; Seligman, 1996).

1. Створення безпечного середовища. Насамперед треба забезпечити:

- *Фізичну безпеку*: створити захищений простір. Підлітки мають бути впевнені у безпеці. Регулярно пояснювати алгоритм дій у разі небезпеки («повітряна тривога», укриття). Забезпечити комфортні умови проживання для внутрішньо переміщених осіб, використовувати техніки психологічного заземлення, навчити підлітків помічати, що «тут і зараз» вони у безпеці. Необхідно також контролювати інформаційний простір (зменшити вплив шоккових новин та агресивного контенту у соціальних мережах).

- *Емоційну безпеку*, яка формується через передбачуваність у стосунках. Важливо бути надійною опорою (батьки, вчителі, наставники мають демонструвати спокій, навіть якщо всередині вони теж відчувають стрес. Встановити «емоційні кордони» (не змушувати підлітка говорити про війну чи щось інше, якщо він цього не хоче). Виявляти емпатію (визнавати почуття підлітків, наприклад «Я тебе розумію, ти маєш право так почуватися»). Одним із найсильніших стрес-факторів є невизначеність. Для відновлення підлітка важливо повертати контроль над своїм життям (планувати день, ставити прості досяжні цілі). Потрібно давати право вибору, адже навіть дрібні рішення зміцнюють відчуття стабільності.

Зауважимо, що важливо створити спокійне та стабільне середовище і вдома, і в школі.

2. Психологічна підтримка. Війна по-різному впливає на підлітків залежно від їхнього віку, сімейного оточення, пережитих подій та психологічних особливостей. Одні підлітки можуть ставати замкненими, інші агресивними, а хтось демонструє підвищену тривожність або, навпаки, уникає теми війни. У цьому контексті психодіагностика відіграє ключову роль. Важливо проаналізувати, як конкретна дитина реагує на стрес та втрати, щоб підібрати відповідні методи підтримки. Деяким підліткам необхідна розмова із психологом, іншим арттерапія, а хтось краще адаптується через заняття спортом або соціальну активність. Важливо знайти саме той інструмент, який допоможе конкретній дитині висловити свої почуття та пережити їх без руйнівних наслідків. Психологічна підтримка допомагає підліткам впоратися з емоційними труднощами, повернути відчуття контролю над життям, знайти ресурси для подальшого розвитку.

3. Сімейна підтримка. Надважливою є допомога у створенні та підтриманні довірчих відносин у родині. Сімейні традиції, спільний відпочинок допомагають відновити відчуття нормальності. Важливо надавати консультаційну підтримку батьків підлітків, проводити тренінги для батьків щодо спілкування з дітьми, які пережили війну. Підлітки, які відчувають любов та підтримку рідних, краще адаптуються до стресових обставин. Спокійні, довірчі розмови, пояснення ситуації, демонстрація надії на майбутнє допомагають знизити рівень тривожності. Підлітки часто приховують свої почуття, щоб не засмучувати рідних, тому важливо створити простір, де вони зможуть говорити про свої страхи, сумніви й переживання. Підтримка без осуду чи тиску допоможе їм зрозуміти й прийняти власні емоції. Обійми, дотики, спільне проведення часу – це сигнал для мозку, що підліток у безпеці. Це сприяє виробленню окситоцину (гормону довіри та спокою), який допомагає зменшити стрес та покращити настрій. Допомога в навчанні, підтримка хобі, спільна участь у волонтерських чи творчих ініціативах сприяють відновленню віри у власні сили. Підлітки, які відчувають свою значущість, легше долають труднощі. Сім'я – це головний острівець безпеки для підлітків у часи війни.

Любов, увага, спільна діяльність і розуміння допомагають їм долати травматичний досвід і знаходити сили для майбутнього.

4. Соціальна адаптація. Інтеграція в суспільство допомагає формуванню позитивної ідентичності та національної свідомості (залучення до культурних, патріотичних, громадських ініціатив, усвідомлення своєї ролі у відбудові країни, відчуття гордості за свою націю та спадщину). Соціальна адаптація – це процес пристосування до нових умов життя через налагодження соціальних зв'язків, інтеграцію в суспільство, відновлення емоційного стану та опанування нових навичок. У цьому контексті надзвичайно важливою є підтримка шкільного середовища (програми психологічної підтримки в школах); організація інтеграційних заходів для дітей, які змінили місце проживання; розвиток навичок комунікації та командної роботи.

5. Медичний супровід. Враховуючи те, що підлітки – це група, що перебуває у стадії активного фізичного та психологічного розвитку, а тому наслідки війни можуть вплинути на їхнє здоров'я, у довгостроковій перспективі бажаним є регулярне обстеження у лікарів. Системний медичний супровід допомагає зберегти фізичне здоров'я, запобігти ускладненням, подолати стрес та психоемоційні розлади, відновити сили для нормального навчання та соціалізації, запобігти розвитку хронічних хвороб, які могли виникнути через важкі умови життя. Доступ до якісної медицини допомагає підліткам повернутися до повноцінного життя.

Представимо апробовані у психологічній роботі *техніки, способи, методики*, за допомогою яких у підлітків може відбуватися процес долаття психологічних наслідків війни.

У підлітковому віці формування ефективних *копінг-стратегій* є критично важливим, особливо в умовах війни. Розвиток навичок подолання стресу, складних життєвих ситуацій та емоційних переживань допомагає підліткам краще контролювати свої емоції, адаптуватися до змін та підвищувати особисту стресостійкість. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на зміну ситуації, що викликає стрес (пошук інформації про проблему; пошук підтримки

у дорослих, друзів або психолога; планування дій для розв'язання проблеми). Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії допомагають змінити ставлення до ситуації (використання технік релаксації, ведення щоденника емоцій, використання позитивних афірмацій) (Карамушка, Снігур, 2024).

Арттерапія є ефективним способом емоційного самовираження. Так, наприклад, малювання допомагає невербально виразити почуття, які важко висловити. Зменшує внутрішню напругу та допомагає усвідомити й висловити емоції *техніка «Малюнок емоцій»*, у якій підлітку пропонується обрати колір, що найкраще передає його емоції, намалювати абстрактні або конкретні зображення, які відображають його стан та проаналізувати малюнок самостійно або разом з психологом, звернувши увагу на кольори, форми та власні відчуття від вправи. *Техніка «Малюнок мого страху»* допомагає знизити рівень тривожності, дає змогу подивитися на страх з іншого боку. Пропонується намалювати свій страх у вигляді будь-якого образу, переосмислити його, перемалювати, змінивши кольори, зробивши його безпечним, гарним або комічним, та обговорити, як можна впоратися з цим страхом. *Техніка «Мій внутрішній ресурс»* формує почуття внутрішньої стійкості та допомагає знайти опору у важких ситуаціях. Спочатку малюються символи або образи, які асоціюються із силою та підтримкою, додаються кольори, які викликають почуття безпеки. Цей малюнок є нагадуванням про свої ресурси (Вознесенська, 2007; Тараріна, 2023).

Корисними є *робота з глиною та пластиліном*. Допомагає підвищити відчуття безпеки та дає змогу створити «якір» стабільності *техніка «Створення амулета»*, у якій підліток ліпить фігуру, що символізує захист або спокій, використовує її як особистий оберіг (Тараріна, 2023; Baer, Frick-Baer, 2024).

Створення колажів та аплікацій допомагають впорядкувати думки та усвідомити внутрішній стан через поєднання зображень. Використовуючи журнали, вирізки або власні малюнки та фото, пропонується створити композицію, що відображує мрії та цілі (*техніка «Колаж мрій»*). Обговорення почуттів, які викликає колаж, надихає на позитивні зміни, допомагає

сформулювати особисті цілі. Техніка *«Колаж безпеки»* використовується як ресурс у тривожні моменти, допомагає знайти внутрішню рівновагу через створення зображення місця, де відчуваєшся в безпеці з додаванням символів підтримки та стабільності (Тарнавська, 2024; Baer, Frick-Baer, 2024).

Написання текстів (творче письмо та казкотерапія) допомагає структурувати думки та переосмислити пережитий досвід. Техніка *«Лист собі в майбутнє»* з побажаннями та підтримкою для себе через рік, який треба відкрити у визначений час, допомагає побачити розвиток і прогрес, формує надію на майбутнє. Формує почуття самопідтримки та допомагає побачити власні ресурси написання казки про себе, у якій герой долає труднощі та знаходить сили, проаналізувавши водночас, які особисті якості допомогли головному персонажу (Ройз, 2021).

Музика має дивовижну здатність впливати на настрій, мотивацію, творчість і навіть здоров'я людини. Весела мелодія підіймає настрій, класична здатна викликати спокій, рівновагу, а меланхолійна допомагає осмислити власні переживання. Музика – це універсальна мова емоцій. Техніка *«Моя пісня»* допомагає зрозуміти свої почуття. Важливо обрати пісню, яка відображає внутрішній стан, намалювати або описати емоції, які вона викликає. Регулювати емоційний стан через ритм можна за допомогою *техніки «Ритм серця»*, у якій пропонується відстукувати ритм серця на барабані або столі, звертаючи увагу на те, як змінюється власний стан від тривожного, збудженого до врівноваженого, спокійного (Осьодло, 2020; Савельєва-Кулик, 2014; Тарнавська, 2024).

Узагальнюючи запропоновані способи подолання негативних наслідків війни, можемо констатувати, що через *психологічну реабілітацію* (консультації з психологом, психосоціальна підтримка, використання науково обґрунтованих психотерапевтичних методів) відбувається робота з посттравматичним стресовим розладом, депресією, тривожністю, проблемами соціальної адаптації, агресивною поведінкою або замкнутістю та ізоляцією тощо; *формування соціальних зв'язків* – сприяє дружнім взаєминам, участь у волонтерських або

соціальних проєктах дає змогу підліткам відчувати підтримку оточення; через *освітні програми* створюється адаптивне навчальне середовище, що сприяє поступовій інтеграції підлітків у мирне життя; через *фізичну активність та арттерапію* (заняття спортом, танцями, музикою, малюванням та ін.) відбувається вираження емоцій та зниження рівня стресу; *навчання стресостійкості* – розвиває навички ефективного подолання труднощів, критичне мислення, емоційний інтелект.

Отже, психологічна підтримка відіграє ключову роль у подоланні негативних наслідків війни, сприяє емоційному відновленню, адаптації та зміцненню особистісної стійкості, допомагає знизити рівень стресу, тривожності та посттравматичних симптомів, надаючи здобувачам загальної середньої освіти підліткового віку необхідні інструменти для конструктивного проживання травматичного досвіду, для подальшого посткризового розвитку та відновлення. У сучасних умовах психологічна допомога є не лише засобом подолання труднощів, а й запорукою формування більш зрілої, стійкої та згуртованої нації.

РОЗДІЛ 5. РЕСУРСИ ПІДЛІТКІВ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЕФЕКТИВНІЙ АДАПТАЦІЇ ДО ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

5.1. Діагностика досвіду й настановлень старших підлітків щодо використання технології штучного інтелекту в процесі їхнього навчання

На думку вчених, технологія ШІ стає важливим інструментом для створення нового сучасного освітнього простору й відповідає вимогам сьогодення (Столярчук, Пророк, 2024). Але некритичне та стихійне використання потенціалу ШІ може призвести до негативних наслідків для тих, хто ним користується. Це можна сміливо прогнозувати за аналогією з неприємними наслідками довільного вживання цифрових технологій, які ми вже маємо. Тому вже зараз необхідно робити кроки з мінімізації шкоди від цієї нової технології.

Отже, виявлення характеру та результатів застосування штучного інтелекту (як складного, багато в чому непередбачуваного й небезпечного продукту людського розуму) у процесі навчання в школі стає важливим завданням для вітчизняної освітньої практики. Адже, як показали дослідження, використання ШІ серед студентів вітчизняних університетів розвивається стрімко і стихійно, що створює ризик непрогнозованості та слабкої контрольованості наслідків цього застосування (Столярчук, Пророк, 2024). Наприклад, наукову й академічну спільноту насамперед турбують етичні питання застосування ШІ у сфері вищої освіти (виконання принципів управління та керівництва, прозорості та підзвітності, сталості й пропорційності, конфіденційності та ін.).

А наскільки розповсюдженим є використання технології штучного інтелекту серед учнів загальної середньої школи? На це питання поки що немає відповіді. Якщо ШІ застосовують учні шкіл, зміст і наслідки цього процесу мають бути об'єктом пильної уваги педагогічних працівників, психологів, науковців, адміністрації. Водночас освітянську спільноту здебільшого будуть

турбувати питання впливу процесу використання ІІІ на розвиток психіки молодого покоління, питання безпеки й захисту дітей та підлітків.

Представимо основні результати дослідження досвіду й настановлень старших підлітків щодо використання технології штучного інтелекту в їхньому навчанні.

До проведення дослідження було залучено здобувачів загальної середньої освіти 8 класу. Загальна кількість учасників дослідження склала 38 осіб. Для вивчення поставлених задач було використано метод письмового опитування засобом Google-форми – «Анкета для виявлення досвіду і настановлень щодо використання технології штучного інтелекту» (Пророк Н. В., Полякова В. І.) (Додаток 13).

Аналіз відповідей на перше питання анкети (*Наскільки часто ти використовуєш штучний інтелект для виконання навчальних завдань?*) виявив, що майже всі з опитаних нами підлітків вже використовували технології штучного інтелекту: неодноразово використовували ІІІ близько третини опитаних, а переважна більшість (60%) використовували ІІІ кілька разів.

На друге питання анкети (*З якою метою ти використовуєш штучний інтелект?*) близько половини респондентів відповіли, що використовують ІІІ для первинного збору інформації для виконання навчальних завдань; 33% восьмикласників послуговуються штучним інтелектом для написання текстів; а решта – для створення візуального контенту.

На третє питання анкети (*Які переваги використання штучного інтелекту у навчанні ти бачиш?*) більшість респондентів звернули увагу на швидкий збір інформації, на можливість робити вдале ілюстрування тексту та цікаву презентацію.

Четверте питання анкети (*Оціни ступінь своєї згоди з наступними твердженнями за п'ятибальною шкалою, де 1 – не згоден, а 5 – повністю згоден*) дає змогу дослідити настанови, що існують у свідомості учнів щодо використання ІІІ під час навчання. Жодний учень 8 класу не вбачає у штучному інтелекті загрози його критичному мисленню та креативності.

Значна кількість респондентів вважають що ШІ – це зручна, сучасна технологія, корисна для навчання. Багато дітей (54%) усвідомлюють, що якщо штучним інтелектом користуватися часто, то це призведе до лінощів і розквіту «незнайства».

Отже, проведене дослідження показало, що учні восьмого класу мають досвід застосування ШІ у процесі навчання. Цей досвід має стихійний характер, і припускаємо те, що переважними мотивами щодо використання цієї технології є цікавість до всього нового, незвичайного; бажання не відставати від своїх однокласників, які вже «гralися» із ШІ (ігрові, розважальні мотиви). Учні визначили такі переваги використання штучного інтелекту у навчанні, як швидкий збір потрібної інформації, вдале ілюстрування тексту, вдала презентація.

На наш погляд, вже сам по собі факт застосування учнями 8 класу технології штучного інтелекту та виявлені в учнів певні уявлення про можливості ШІ у навчанні є позитивним фактом. Тобто ми можемо констатувати, що тенденція поширення застосування технології штучного інтелекту торкнулася і закладів загальної середньої освіти. Прогрес не зупинити. Тому педагогічним працівникам і психологам, подаючи приклад високого професіоналізму і демонструючи вміння опановувати сучасні технології, доречно буде напрацьовувати досвід роботи зі штучним інтелектом.

Ми розглядаємо технологію штучного інтелекту не тільки як допоміжний навчальний засіб, а і як ресурс, за допомогою якого можна швидко враховувати інтереси й побажання кожної окремої людини, зокрема, шляхом створення індивідуальних і унікальних методик подання матеріалу для навчання, для відновлення та зростання після взаємодії зі стресорами тощо. Адже завдяки здатності ШІ аналізувати, зокрема, навчальні потреби, ця технологія спроможна давати персоналізовані завдання й матеріали, що відповідають рівню й стилю вивчення кожного здобувача освіти (Столярчук, Пророк, 2024; Романишин, Чухно, Фийса, 2023).

Як бачимо, можливості штучного інтелекту відкривають перспективу створення нового сучасного освітнього простору, який відповідає вимогам сьогодення (Романишин, Чухно, Фийса, 2023). Але треба пам'ятати, що за всієї революційності цієї технології, замінити вчителя, викладача, наставника вона не може. Спроби заміни «людського фактора» в освіті ми вже проходили нещодавно, коли інтернет, зі своїми потужними перевагами, змагався із цим фактором. Досвід цього змагання показав, що навчальний процес не обмежується лише розв'язанням поставлених освітніх завдань. Він настільки багатогранний, що «місця» вистачить і для людини, і для технологій (як допоміжних навчальних засобів).

Отже, педагогічним працівникам і психологам можна використовувати ШІ для розв'язання, зокрема, проблем варіативності навчання, індивідуального підходу, психологічного супроводу. Безумовно такі напрямки застосування ШІ як потужного ресурсу в процесі навчання допоможуть посилити адаптивність учнів.

Як приклад, наведемо пропозиції щодо застосування штучного інтелекту у процесі навчання як адаптаційного ресурсу:

- використання ШІ як засобу тренування (зокрема: навичкам стресостійкості, створюючи різні ситуації, наприклад, створити бот і дати завдання навчити його цих навичок);
- використання ШІ для побудови таблиць, схем, діаграм тощо для кращого засвоєння інформації;
- використання ШІ як пошукової системи різного роду інформації;
- використання ШІ як помічника у дослідках з природничих дисциплін тощо.

В умовах війни, коли психічна травматизація зачепила ледь не кожного з наших співвітчизників, розширення ресурсів, які допомагають адаптуватися до найсучасніших викликів дійсності та прискорюють у такий спосіб процес подолання наслідків війни, набуває особливої важливості.

5.2. Розвиток резильєнтності підлітків як важливого складника адаптаційних ресурсів

Війна триває... Бомбардування, атаки безпілотників і ракет, руйнування, смерті співвітчизників. Травмівні події не припиняються, війна проникає у всі куточки України. Як вистояти в ці часи? Як допомогти собі? Ці важливі питання гостро стоять перед кожною людиною. Для підлітків, які проходять складний шлях особистісного становлення, ці питання набувають величезної важливості, а набуття стресостійкості, перетворення її на навичку стає серйозним завданням.

Постійні (а в наших умовах – часто надмірні) стресові ситуації виснажують адаптивні можливості людини, знижують рівень фізичного та психічного здоров'я, призводять до зниження працездатності, нервових зривів, загострення хронічних захворювань тощо. Тут варто нагадати, що стрес є постійною частиною життя людини. У повсякденному житті він допомагає мобілізувати фізичні та психічні ресурси задля подолання різного роду викликів. А вони бувають різними: від простих труднощів до складних проблем. З одними викликами ми справляємось легко, а інші – приносять нам численні переживання, поразки, неприємності, нервові зриви, вигорання тощо. Щодо цього існує загальноприйняте положення: стрес не приносить людині шкоди, допоки його сила і тривалість не виходять за межі *індивідуальної здатності* витримувати стрес (Maddi, Khoshaba, 1994; 10 способів розвитку стресостійкості, 2022).

Як відомо, *реакція на стрес* у кожної людини різна, і залежить вона від багатьох факторів, серед яких основні: індивідуальні особливості й пережитий досвід (зокрема травмівні події). Те, що ми спостерігаємо на практиці: з одним і тим же стресом хтось успішно справляється самостійно, а комусь потрібна підтримка. Одні люди у стресових ситуаціях одразу губляться, панікують, занадто емоційно реагують тощо. А інші – наче мають вроджені якості

протистояння стресу. Вони здатні довше зберігати спокій, тверезість міркувань, раціональність дій, тобто проявляють стресостійкість.

Аналіз і узагальнення численних досліджень цього феномену дали змогу науковцям ввести в психологію поняття «резильєнтність», яке використовують як синонім *стресостійкості* та *психологічної пружності* (якості нашої психіки, що дають змогу *легко відновлюватися* після взаємодії зі стресорами) (Maddi, Khoshaba, 1994; Купрєєва, 2016; Розвиток навичок стресостійкості...). Отже, *резильєнтність* – це характеристика психіки людини, що визначає здатність чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість, дає змогу запобігати психічному й емоційному вигоранню, виникненню тривожних та депресивних станів і відновлюватися після труднощів та стресу (Maddi & Khoshaba, 1994; Lahad & Leykin, 2013). Наукові дослідження показали, що рівень розвитку резильєнтності у кожного з нас різний; залежить він від цілої низки факторів (фізіологічних особливостей нервової системи, особливостей розвитку в дитячому віці, особливостей виховання, досвіду переживання травматичних ситуацій тощо); рівень розвитку резильєнтності можна підвищити за допомогою певних навичок, тренування і засвоєння яких допоможе краще справлятися з труднощами (Купрєєва, 2016; Сердюк, 2012; Чиханцова, 2021; Lahad & Leykin, 2013; Чекстєре, Пророк, Гнатюк, 2025). Представлено основні напрями формування резильєнтності, які були апробовані в роботі зі старшими підлітками (учнями 8-х класів) на тренінгах і в процесі психоедукації після дослідження їхніх адаптаційних ресурсів. Вони вивчалися за допомогою методики ізраїльського психолога Мулі Лаада «BASIC Ph» (Lahad & Leykin, 2013). Нагадаємо, що в основі цієї методики лежить багатовекторна модель вибору індивідом стратегії виходу із кризи. Виявляється шість основних напрямів (стратегій) виходу із кризи: B – Belief and values – віра, переконання, думки, цінності; A – Affect and emotions – почуття та емоції; S – Sociability – соціальність; I – Imagination and creativity – уява і творчість; C – Cognition and thought – розум, когнітивні стратегії; Ph – Physiological activity – фізична активність (Додаток 7).

Отже, результати дослідження показали, що серед наявних у восьмикласників ресурсів (відповідно до моделі М. Лаада), домінують (тобто часто й активно використовуються) соціальні, емоційні й когнітивні стратегії. А інші стратегії використовуються значно рідше (тобто вони є стратегіями пасивними чи такими, які «працюють» неусвідомлено). Ці результати дослідження показали *напрями* психологічної роботи з підлітками щодо розширення їхніх адаптаційних можливостей. Адже успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, уміння їх виявляти, від різноманітності, характеру й міри використання наявних і доступних ресурсів.

На тренінгах і в процесі психоедукації діти вчилися ефективно використовувати власні ресурси (виявляти, розвивати, актуалізовувати їх). Відповідно розвиток стресостійкості / резильєнтності (як навички) відбувається в процесі цієї психологічної роботи над своїми адаптаційними ресурсами, у процесі випрацювання шляхів, методів, напрямів подолання стресових ситуацій.

Опишемо декілька способів, які допомогли зміцнити психологічну стійкість підлітків. Ці шляхи розвитку стресостійкості ми знайшли в практичних рекомендаціях західноєвропейських, ізраїльських, американських психологів і апробували на тренінгах (Стресостійкість..., 2023).

Отже, один з ефективних і важливих напрямів роботи з нарощування стресостійкості – розвиток позитивного мислення, яке складається із реальних психологічних *настанов* особистості, що визначають «вибір тону сприйняття тих чи інших подій через власну призму цінностей» (Стресостійкість..., 2023).

Як підкреслюють науковці, позитивно налаштована особистість вирізняється: конструктивністю свого мислення (тобто сприймає проблеми як завдання, які потрібно й варто розв'язувати, і шукає різні способи їх розв'язання); схильністю до всебічного бачення події (що підвищує її об'єктивність щодо сприйняття навколишнього світу); прагненням до пошуку можливостей розв'язання проблем, а не до пошуку виправдань своїм неуспіхам;

здатністю вважати труднощі й перепони на шляху до мети можливостями для набуття корисного досвіду, який може допомогти в особистісному зростанні; схильність до самомотивації (тобто до самостійної постановки власних цілей та самопереконанням у можливості їх досягнення попри негативні обставини) та ін. До того ж у психологічних дослідженнях було доведено, що позитивне налаштування надає людині не тільки поштовх до розвитку стресостійкості, але й покращує ментальне та навіть фізичне здоров'я (Купрєєва, 2016; Сердюк, 2012; Чиханцова, 2021). Наприклад, на тренінгах підлітки вчилися змінювати негативні думки про можливі невдачі, негативні очікування – на *позитивне мислення* щодо самої можливості й різноманіття шляхів подолання не тільки цих цілком прогнозованих подій і труднощів, а й неочікуваних перешкод або непередбачуваних обставин. Як радять експерти: «переформулюйте проблеми так, щоб вони стали позитивними можливостями, тобто щоб проблема змінилася на виклик» (Стресостійкість..., 2023; Чиханцова, 2021). Під час позитивного обдумування проблеми необхідно було нагадати собі, що вдале та вчасне розв'язання поставленого завдання (зокрема, щодо подолання труднощів) надає вам нові можливості (наприклад, спокійно переносити емоційно напружені ситуації, чітко виконувати певні завдання, обов'язки, оптимально спілкуватись у складних ситуаціях тощо).

Підбирати можливі варіанти розв'язання проблеми й обирати найкращий із них допоміг такий *спосіб*: подивіться на виклик (проблему; ситуацію, у якій опинилися) *очима інших людей* (наприклад: авторитетної для вас близької людини; людини, яка для вас є прикладом, взірцем, Майстром; очима вашого кращого друга; очима дуже важливої для вас людини, якої вже немає серед живих тощо). Для пошуку кращого варіанту розв'язання проблеми використовувалися такі питання: що б мені порадила моя близька людина в цій ситуації? Як би вона оцінила таке моє рішення? Як би вона вчинила на моєму місці? Яких знань, навичок мені не вистачає, щоб краще зрозуміти цю ситуацію? На що я не звернув увагу? тощо. Виконуючи ці завдання, необхідно дотримуватися такого правила: треба бути *добрим* до себе; спілкуватися із

собою з позиції доброзичливої до вас людини, а не жорстокого критика. Що б ви сказали близькій людині, якби вона думала те, що ви зараз? Коли позиція міняється на дружню – люди стають не тільки більш співчутливими до інших людей, а й значно впевненішими у своїх силах, аніж коли дають слово внутрішньому критику (10 способів розвитку стресостійкості, 2022).

Наступний важливий момент у розвитку стресостійкості / резильєнтності. У відповідь на виклики не треба ставити перед собою одразу багато завдань. Неможливість їх виконати тільки додає негативних емоцій. Розв'язувати проблеми треба поступово: спочатку виділяти одне пріоритетне завдання і зосереджуватися на ньому. А вже після його виконання переходити до наступного. У стресових умовах дуже важливо вміти чітко виділяти черговість пріоритетів. Це надає впевненості у контролі над ситуацією та покращує емоційний стан.

Дослідження психоемоційного стану українців під час війни показали, що майже всі респонденти різного віку зазначали у себе підвищену втомлюваність. Зрозуміло, що однією з основних причин цього стану є стресова ситуація війни. Але щоб зменшити емоційне перевантаження, кожній людині треба усунути зі свого життя ті *передбачувані фактори*, які точно додають втоми. Наприклад, необхідно переглянути свій розклад дня. Може, він занадто щільний, і це «стресує» вас. Треба давати собі час для відпочинку, планувати відпочинок (але не з девайсом!). Узагальнюючи: необхідно навчитися відкидати те зайве, що можна відкинути без шкоди для ваших основних обов'язків. Це зменшить навантаження і в житті, і в навчанні, а це закономірно посилить ваші сили, допоможе впоратись із стресом.

Наш досвід показав ефективність і такої техніки *зменшення напруги й підвищення впевненості в собі*: самонавіювання позитивними фразами, підбадьорення себе. Наприклад, у спокійних умовах перед дзеркалом зранку, чи в складних, непередбачуваних стресових обставинах, треба промовляти собі фрази, які підвищують впевненість у собі, у власних силах, сприяють укріпленню позитивної самооцінки: «Ти впевнена / -ний, спокійна / -ний, ти

вмієш це робити, ти з усіма проблемами впорасешся». Важливо повторювати собі ці фрази частіше. Необхідно також підтримувати себе: «Я сильна / -ний», «Я справлявся / -лася з цим раніше», «Це пройде», «Зараз я в безпеці». Важливо підбадьорювати себе і не сварити за помилки, часто повторюючи: «Я маю значення», «Мені важко, але я переживу це», «Я дуже стараюся і виходить дуже добре». Тобто, знову ж таки, треба дотримуватися правила доброзичливого ставлення до себе та своїх здібностей (10 способів розвитку стресостійкості, 2022). Допомогає також аналіз власних думок з огляду на те, чи корисні вони для вас. Треба замислитися: чи корисно саме так думати, чи наближає це до головних цінностей? [там же].

Зауважимо: треба позбутися звички «посилювати» свою мотивацію через емоційне «накручування» себе. Практика показала, що використання позитивних фраз (афірмацій) допомагає звертати увагу на позитивні ресурси та можливості, а також заспокоюватися та зосереджуватися у стресових ситуаціях. Ця техніка сприяє розвитку внутрішньої сили та самоконтролю, що є важливими навичками для подолання стресу.

Як відомо, вважається, що вміння вчасно *розпізнавати та виражати свої емоції* є важливим фактором психічного здоров'я. На тренінгах підлітки вчаться говорити про свої почуття та емоції, говорити прямо, не завуальовано, адже люди не завжди можуть зрозуміти почуття через натяки, сарказм, іронію.

Зменшенню напруги сприяє вміння *звільнятися від негативних емоцій* і не тримати їх всередині та давати *вихід також і позитивним емоціям*. Хоча результати нашого дослідження за методикою «BASIC Ph» (М. Лаада) показали, що серед ресурсів, які домінують у підлітків, є соціальні зв'язки, підтримка, використовується цей могутній ресурс не достатньо ефективно. Із цим погоджуються і самі діти на тренінгах. Отже, емоційна й соціальна підтримка дуже допомагає встояти навіть під дією потужного стресу. Важливо щиро спілкуватися із близькими, розмовляти із друзями телефоном, знаходити у них розуміння; намагатися знайти підтримку у членів своєї родини, зміцнювати стосунки із членами тієї спільноти, до якої ви належите.

Хочемо акцентувати на важливому чиннику стресостійкості: якісному та регулярному сні, який є основою фізичного та ментального здоров'я людини. Загальновідому істину – під час сну мозок і тіло відпочивають – хочемо доповнити такою інформацією: сучасні нейрофізіологічні дослідження показали, що саме під час сну мозок здійснює найбільшу роботу з перероблення інформації, він «наводить у ній порядок»; зокрема, матеріал із короткочасної пам'яті «переходить» у довготривалу пам'ять. Тому учням наполегливо радили спати 7–9 годин, дотримуючись гігієни сну: вкладатися в один і той же час, завчасно проводити необхідні ритуали (душ, чистка зубів, читання книги) і не проглядати перед сном смартфон.

Не можна забувати і про важливу роль дихальної системи у мобілізації організму під час дії стресора чи розслабленні організму в період відновлення. Загальновизнано, що дихальні техніки підвищують ефективність розвитку стресостійкості, а їх застосування у комплексі з іншими методами сприяє формуванню ресурсного базису особистісної стресостійкості.

Під час наших тренінгів було підтверджено ефективність техніки «заземлення». Вона допомагає впоратись із тривогою. Суть заземлення – перемикання з емоцій на дії. Тобто необхідно переносити фокус своєї уваги на те, що знаходиться навколо вас тут і зараз. Способи цього повернення до реального життя: назвіть кілька предметів, які бачите; те, що чуєте; до чого можете доторкнутися; що посмакувати або понюхати; опишіть приміщення навколо себе; розкажіть, де ви перебуваєте, хто поруч з вами, що ви робите. Починати опановувати цю техніку треба в спокійній ситуації, коли людина на самоті (вдома, у місці відпочинку, у ситуації очікування чогось відомого тощо). Наша практика показала, що постійне використання цієї техніки, яка потребує небагато часу, дає змогу ефективно користуватися нею і в складних ситуаціях (Розвиток навичок стресостійкості...).

Проведене дослідження психологічних ресурсів підлітків (за моделлю M. Lahad «BASIC Ph»), а також постійна психоедукація (тобто надання інформації про різні аспекти розвитку стресостійкості / резильєнтності) і

тренінг, які здійснювалися на основі вивчення цих ресурсів, – допомогли підліткам навчитися різноманітних технік зменшення напруги. Зросло їхнє розуміння проблемності різних особистісних та навчальних ситуацій, покращилися орієнтація та швидкість прийняття рішень у складних кризових і стресових ситуаціях. Все це сприяє підвищенню особистісної впевненості у своїх силах та зростанню успішності діяльності (навчальної, спортивної, творчої, діяльності спілкування). Учителі зазначали, що їхні учні стали набагато краще розуміти, наскільки важливо для збереження ефективності дій у непередбачуваних стресових обставинах мати напоготові свої психологічні ресурси, і це мотивувало їх більше дбати про свій психологічний стан щодня.

Отже, оскільки для учнів підліткового віку стресостійкість, резильєнтність є надзвичайно важливими навичками в умовах війни, – постійна психоедукація і тренінги щодо зміцнення стресостійкості стають актуальним завданням психологічного супроводу освітнього процесу.

5.3. М'які навички (soft skills) як адаптаційний ресурс здобувачів освіти підліткового віку

Початок підліткового віку ставить перед його представниками нові соціальні завдання, як-то пристосування до інтенсивних, але нерівномірних темпів зростання та статевого дозрівання, зміни провідної діяльності, звикання до нових умов шкільного навчання. Така багатовекторна й пролонгована адаптація підлітків вимагає їхніх значних ментальних і вітальних *ресурсів*, а також передбачає психологічний супровід процесів пристосування учнів основної школи до становлення їхньої особистості.

Важливими адаптаційними ресурсами є м'які навички (soft skills) (Столярчук, 2022). У цьому параграфі представлено результати дослідження ролі м'яких навичок у підвищенні якості життя на прикладі внутрішньо переміщених підлітків. Зауважимо: вікова група підлітків потрапляє в групу ризику виникнення порушень психічного функціонування та зниження якості

життя, позаяк до типових суперечностей становлення їхньої особистості додаються складні життєві обставини.

На підґрунті теоретичного аналізу наукових джерел (Гранде, Ніколаєв, 2020; Татьянчиков, 2019) виокремлено такі *провідні soft skills* підлітків, як:

- *стресостійкість* (резильєнтність),
- *адаптивність* (здатність позитивно сприймати зміни й успішно пристосовуватися до них),
- *комунікабельність* (налагодження та підтримання ефективної взаємодії з оточенням),
- *самоорганізація* (вміння концентруватися, здатність до саморегуляції, адекватного розподілу часу).

Ці *м'які навички* становлять ядро *здатності успішно розв'язувати* поточні проблеми підлітків, а отже, сприяють їхній успішній адаптації до нових умов проживання та підвищенню якості життя.

Як відомо, одним із базових напрямів психологічного супроводу є діагностика, яка стає провідним чинником успішного психологічного супроводу розвитку та адаптації підлітків до умов навчання у середній ланці загальноосвітньої школи. Як слушно зазначає вітчизняний дослідник А. О. Татьянчиков, адаптація до навчальної діяльності являє собою процес пристосування підлітка, його психологічних особливостей, станів і процесів до нових умов, змісту та форм навчання, з одного боку, і соціальної ситуації (взаємин з однокласниками, вчителями, з іншого) (Татьянчиков, 2019, с. 194). Утім, зазначимо, що в умовах війни адаптація підлітків може набути ширшого характеру. Наприклад, якщо вони здійснили вимушене переміщення, то пристосування до умов шкільного навчання стає лише частиною загальної соціальної адаптації підлітків.

За даними дослідження із залученням 94 внутрішньо переміщених підлітків із Маріуполя, Сіверськодонецька й Сум підтверджено, що більшість із них мають *середні показники розвитку* цих м'яких навичок і переважно середній рівень задоволеності життям (Столярчук, 2022; Stoliarchuk, Prorok,

Serhieienkova et al., 2022). Було з'ясовано, що у внутрішньо переміщених підлітків переважає середній рівень самоорганізації. Цей рівень характеризує респондентів із *ситуативною* захопленістю навчальною діяльністю, середньою пізнавальною активністю, труднощами у *визначенні причин невдач* у реалізації власного розвитку та успішної діяльності. Водночас виявлено, що для підлітків має важливе значення *організовувати самостійне* навчання. Майже половина внутрішньо переміщених підлітків фіксує у себе часті *прояви прокрастинації* (схильність до відкладання важливих справ на потім, часто на користь менш важливих або більш приємних занять; прокрастинація може призводити до негативних наслідків у навчанні, у житті). Також було з'ясовано, що понад третина опитаних багато часу проводять із девайсами (понад три години щоденно). Необхідно зазначити й такий факт: умови онлайн-навчання передбачають посилену роль вольової регуляції підлітка – не лише його віртуальної присутності на уроках, але й психологічної включеності й активності, що має стати окремим аспектом діагностики.

Безперечну значущість для успішної адаптації підлітка має і комунікативно-поведінковий компонент, який відображає зміст провідної діяльності підлітків. Зазвичай дослідники концентрують увагу на успішності взаємодії учня основної школи з учителями та однолітками як індикаторі ефективної реалізації комунікативно-поведінкового компонента. Однак в умовах війни потрібно брати до уваги характер взаємодії підлітків з батьками, моніторинг і стимуляцію ними навчання підлітка, оскільки відповідальність та усвідомлення специфіки життєвої ситуації дорослими суттєво впливають на безпеку життя й учіння дитини.

Встановлено, що показник *комунікабельності* у більшості досліджуваних перебуває на рівні вищому за середній. Це вказує на те, що такі підлітки вміють адаптуватися в новому оточенні, почувати себе впевнено, не боятись проблем у спілкуванні, достатньо легко вступають в контакт з новими людьми. Зафіксовано високі показники здатності підлітків невимушено поводитися в компанії друзів, але водночас майже п'ята частина опитаних вказали, що не

отримують задоволення від безпосереднього спілкування з ровесниками. Тож більше як третина опитаних внутрішньо переміщених підлітків налагодили дистанційну комунікацію з однолітками.

Переважає кількість внутрішньо переміщених підлітків, які оцінили свою адаптивність на високому рівні. Це виразно вказує на здатність цих підлітків ефективно пристосовуватися до нових вимог та умов, у яких вони опинилися після переміщення. За даними дослідження, більше ніж половина підлітків добре спілкуються з дорослими, роблять після переїзду те, що й раніше робили, половина опитаних відчувають себе корисними. Локальним показником успішної адаптації внутрішньо переміщених підлітків є наявність чітких планів на майбутнє, які виявлено у 63,7% досліджуваних.

Значне навантаження лягає і на *емоційно-вольовий компонент* адаптації, оскільки афективне тло життя й навчання підлітків ускладнилося в умовах війни. Постійні вітальні ризики викликають погіршення ментального стану підлітків, зокрема часте переживання стресів, тривожних станів, фобічних реакцій, які своєю чергою загрожують виникненням адаптаційних розладів. За таких умов вагомого значення набуває такий внутрішній чинник соціальної адаптації підлітка, як рівень його *резильєнтності*. У дослідженні було встановлено, що майже половина внутрішньо переміщених підлітків має середній рівень *розвитку резильєнтності*. Це є показником того, що більшість життєвих негараздів долається цими підлітками без серйозних наслідків. Зафіксовано, що *високу здатність протистояти* стресам і життєвим негараздам мають лише менше третини внутрішньо переміщених підлітків. Натомість *низький рівень резильєнтності* мають близько п'ятої частини внутрішньо переміщених підлітків.

Варто звернути увагу на той факт, що підлітки, які не змінювали місця проживання, мають вищі середньостатистичні *показники резильєнтності*, аніж група внутрішньо переміщених підлітків. Це підтверджено й більшою кількістю носіїв високого рівня резильєнтності у вибірці підлітків – місцевих мешканців. Водночас кількісно домінує група носіїв середнього рівня резильєнтності

внутрішньо переміщених підлітків, аніж місцевих мешканців. Високу здатність протистояти стресам і життєвим негараздам продемонструвала більша кількість тих підлітків, які нікуди не виїжджали, аніж внутрішньо переміщених підлітків. Це є свідченням обмеженості ресурсів життєстійкості внутрішньо переміщених підлітків, пов'язаної з переживанням ними складних життєвих обставин.

Виявлено, що середньостатистичні показники *тривоги та депресії* у внутрішньо переміщених підлітків є вищими порівняно з показниками досліджуваних, які не змінювали місця проживання. Водночас зафіксовано більшу кількість підлітків, які не мають ознак тривожного чи депресивного розладу, серед тих, хто вимушено змінив місце проживання. Але в цій же вибірці підлітки частіше демонструють передумови до виникнення стійких тривожних станів. Також зафіксовано, що напруженість і непосидючість частіше виявляють підлітки, що не переїжджали, натомість неспокійні думки й панічні реакції більше дошкуляють внутрішньо переміщеним підліткам. Встановлено, що середньостатистичний рівень депресії внутрішньо переміщених підлітків є несуттєво нижчим, ніж у підлітків, що не змінювали місця проживання.

Отже, дослідження внутрішньо переміщених підлітків довело доречність цілеспрямованого розвитку у них *soft skills*, які сприяють підвищенню якості життя *через розвиток здатності успішно пристосовуватися* до нових умов. Ця здатність свідчить про адаптаційні ресурси людини. Розвиток *soft skills* має входити як важливе завдання у зміст психологічного супроводу, що дасть змогу запобігти проблемі соціально-психологічної дезадаптації. Надання психологічної підтримки допоможе підліткам мобілізувати свій адаптивний потенціал і ресурси для відновлення суб'єктивного благополуччя.

Отже, для психологічної діагностики такого адаптаційного ресурсу, як *провідні soft skills* підлітків (резильєнтність; адаптивність; комунікабельність; самоорганізація) пропонуємо використовувати такі методики:

- «Шкала резильєнтності для дітей та молоді (CYRM-R)» (Додаток 5);

- «Методика діагностики особистісної адаптивності школярів (А. В. Фурман)» (Додаток 14), або опитувальник «Соціальної адаптованості» (Додаток 32), або проєктивна методика «Дерево» Джона і Дайан Лампен (Додаток 12);
- «Методика на визначення стилю взаємодії під час спілкування» (Додаток 28);
- «Методика дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверьков, О. Ейдман) (Додаток 10).

5.4. Криза втрати почуття безпеки: особливості її переживання в підлітковому віці

Мобілізація адаптаційних ресурсів необхідна, зокрема, і для запобігання та корекції адаптаційних розладів, які можуть виникати під впливом травматичних переживань, одним із наслідків яких є криза втрати почуття безпеки (Герасименко, 2021; Столярчук, 2023). У групу ризику, чутливу до адаптаційних порушень психофізіологічного функціонування, можуть потрапити ті діти, які важко пережили (чи переживають) зовнішні загрози життєдіяльності (Яцина, 2022). Адже війна в Україні є потужним чинником стресових і кризових станів, психотравм і посттравматичних розладів. Батьки та вчителі підлітків звертають увагу на підвищений рівень страху й тривоги у багатьох із них (порівняно з дітьми іншого віку) після сигналів повітряної тривоги. Під час цих сигналів у цих підлітків проявляється надмірна збудливість і рухливість (іноді навіть паніка), чи навпаки – загальмованість, «депресія», турбота про близьких. Батьки дітей, у яких спостерігаються такі прояви, також свідчать про поганий сон, втрату чи посилення апетиту, підвищену втомлюваність, почуття виснаженості у їхніх дітей, емоційні та поведінкові «гойдалки» (від апатії до ажитації, від відчаю до безмірної віри в ЗСУ тощо), що розгортаються у них на тлі реакції на стрес. А на соціальному рівні у них відбувається посилення віртуальної комунікації, збільшення

активності у соціальних мережах і месенджерах (Яцина, 2022; Stoliarchuk, Prorok, Serhieienkova et al., 2022).

Маємо констатувати, що на тлі цих потужних стресових переживань під час війни у підлітків розгорнулася особистісна криза, спровокована невдоволенням / пригніченням базових потреб у безпеці та стабільності. Кризові переживання посилюються переживанням щодо руйнації почуття їхнього благополуччя. Натомість їхній емоційний простір наповнюється тривогою через невизначеність, страхом за власне життя і життя близьких, злістю, гнівом, агресією через порушення стабільності й обмеженістю можливостей впливати на ситуацію (Savchuk, Borys, Sholohon et al., 2022).

Вивчення специфіки цих переживань дало змогу позначити їх як *кризу втрати почуття безпеки*, що розповсюджується на три базові позиції світогляду особистості, виокремлені психологинею R. Janoff-Bulman (Janoff-Bulman, 1989). Ця криза охоплює *глибинний ментальний* рівень, оскільки породжує перегляд питань сенсу існування світу та власного життя, цінностей добра, стабільності, справедливості. Водночас ефективність соціального функціонування далеко не завжди різко порушується, але відбувається зниження продуктивності в навчанні, комунікації, побутовій праці. Звернімо увагу на те, що занурення у почуття безпорадності, невизначеності та втрати контролю над власним життям залежить не лише від складності зовнішніх обставин, але й від індивідуальних психофізіологічних характеристик особистості, яка переживає кризу.

Одним із найбільш яскравих індикаторів описаної особистісної кризи є травматичні емоційні переживання тривоги, які спричинені *самою війною* (Столярчук, 2023; Stoliarchuk, Prorok, Serhieienkova et al., 2022).

Ці переживання діагностуються за допомогою методики «Ранжування емоційного супроводу власної життєдіяльності й самооцінки життєстійкості» (Додаток 27). Суть методики: запропоновані чотирнадцять основних емоцій (інтерес, здивування, сором, страх, задоволення, сум та ін.) необхідно проранжувати так, щоб вони відповідали емоційному супроводу певних сфер

життя натеper (наприклад, навчання, взаємин у родині, взаємин із однокласниками). У контексті нашого дослідження це «емоції, які найчастіше супроводжують тебе під час війни» (див. Додаток 27).

Результати нашого дослідження (у якому брали участь учні 8-х класів) показали, що серед емоцій, які супроводжують їхнє життя зараз, під час війни, перші рангові місця займають тривога, страх, сум, гнів. Разом із тим зафіксовано набагато нижчі рангові положення емоцій позитивного спектра (радість, задоволення, захоплення). Тобто ці результати виразно засвідчили розповсюдженість *ознак кризових переживань* серед опитаних нами підлітків, навіть і серед тих, хто не переживав важких травмівних подій. Але саме ті діти, що потрапили в епіцентр екстремальних життєвих ситуацій (обстріли, бомбардування, перебування на окупованій території чи в зоні, наближеній до бойових дій) і переживали гострий стресовий розлад, вважаються найбільш схильними до гострого переживання кризи втрати почуття безпеки. До групи ризику також входять ті підлітки, на яких діють тривалі стресогенні чинники, внаслідок чого у них відбувається акумуляція психотравматичних переживань.

Аналіз спостережень і результатів, отриманих за допомогою методик «Контрольний перелік життєвих подій (LEC)» (Додаток 15), «Шкала оцінки впливу травмівної події (IES-R)» (Додаток 16), «Ставлення до стресової події» (Додаток 17), виразно вказують на провідну роль внутрішніх чинників реакції на загрози. Зокрема вирішальною у кожному випадку є не ситуація травмівного впливу, а індивідуальна значущість психогенії (Герасименко, 2021; Serene, Shellae Versey, 2021).

Зауважимо, що провідним критерієм деструктивного переживання кризи втрати безпеки є закріплене почуття безпорадності, безвиході, безперспективності, а на цьому тлі – витіснення чи приглушення травмівних переживань (Janoff-Bulman, 1989; Savchuk, Borys, Sholohon, 2022; Serene, Shellae Versey, 2021).

Як відомо, *адаптивна реакція* на екстремальні події значною мірою залежить від потенціалу життєстійкості й *резильєнтності* (Додаток 5), яка

тлумачиться як спроможність протистояти загрозам та / або швидко відновлюватися (ця риса є сприятливим компонентом для збереження психологічного благополуччя дітей і молоді, а також постає захисним механізмом від непередбачуваних загроз благополуччю протягом усього життя) (Alexander, 2013; Khanlou, Wray, 2014; Maddi & Khoshaba, 1994). Тому у згаданій методиці («Ранжування емоційного супроводу власної життєдіяльності й самооцінки життєстійкості» – див. *Додаток 27*) у підлітків також з'ясовували, як вони оцінюють зміни власної життєстійкості під час війни. Було виявлено, що найбільша кількість опитаних (близько 40%) обрали варіант відповіді «іноді проявляється сила духу, але відчувається і тривога, страх». Біля третини респондентів вказали на зростання власної резильєнтності (зростання сили духу). Майже 25% опитаних визнали, що війна похитнула їхні ресурси життєстійкості (переживання безсилля). Можна припустити, що ці діти мають глибокі кризові переживання і тому потребують психологічної допомоги.

В опитуванні також було з'ясовано, які способи / ресурси подолання стресу підлітки вважають ефективними для себе. Рейтинг цих ресурсів очолило підтримувальне спілкування з друзями та рідними. Багатьом опитаним допомагають послаблювати стресові переживання відвідування спортивних секцій, гуртків, хобі, а також перегляд інтернет-контенту та комп'ютерні ігри.

Отже, екстремальні умови життєдіяльності, які супроводжуються потужними загрозами ментальному та вітальному здоров'ю, а часто й життю підлітків в умовах війни, провокують у них *переживання кризи втрати почуття безпеки* (Janoff-Bulman, 1989). Специфікою цієї особистісної кризи є тісне поєднання реакції на зовнішні вітальні виклики й активізація ментальних стресових переживань. Як і реакція на травматичні події, інтенсивність кризових переживань у кожної людини є індивідуальною. Причинами цих переживань визначено втрату почуття безпеки, стабільності та впорядкованості, контролю та прогнозування власного життя. Війна може провокувати перегляд людьми *базових переконань*, як-от: а чи існує справедливість; чи правда, що у світі переважає добро, а не зло; чи взагалі є сенс життя людини; а кому в цьому

світі я потрібен тощо. Найбільш яскравим індикатором кризи є сильна фрустрація та травматичні емоційні *переживання тривоги*.

Значною мірою адаптивна реакція на екстремальні події залежить від *потенціалу резильєнтності* підлітка (Alexander, 2013; Khanlou, Wray, 2014). Конструктивний вихід із кризи втрати почуття безпеки проявляється як кристалізація цих цінностей та підвищення резильєнтності й адаптивності до стресових обставин життя. А деструктивне переживання цієї кризи, як ми вже казали, проявляється у безпорадності, безвиході, активізації захисних механізмів витіснення, уникання, ізоляції. Своєчасне надання психологічної допомоги та соціальної підтримки молодій людині сприяє конструктивному переживанню нею особистісної кризи.

Отже, для психологічної діагностики такого негативного психологічного наслідку війни, як криза втрати почуття безпеки, пропонуємо використовувати такі методики:

- методика «Ранжування емоційного супроводу власної життєдіяльності та самооцінки життєстійкості» (*Додаток 27*).
- Контрольний перелік життєвих подій (LEC) (*Додаток 15*).
- Шкала оцінки впливу травмивної події (IES-R) (*Додаток 16*).
- Опитувальник «Ставлення до стресової події» (*Додаток 17*).
- «Шкала резильєнтності для дітей та молоді (CYRM-R)» (*Додаток 5*).

РОЗДІЛ 6. ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗОШ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ

6.1. Проблеми психологічної адаптації особистості в умовах війни

Проблеми психологічної адаптації особистості в умовах воєнних конфліктів стають актуальною темою в сучасній психологічній науці. Наслідки війни все більше торкаються мирного населення, хоча наукові дослідження цього аспекту залишаються обмеженими. Більшість наявних наукових робіт присвячено вивченню адаптації військових, ветеранів, біженців. Однак вивчення адаптаційних механізмів та ресурсів мирного населення, яке проживає в умовах довготривалих травматичних військових подій, є дуже важливим.

Згідно з дослідженням (Charlson et al., 2019), п'ята частина мирного населення, яке проживає в умовах війни, страждає на психічні захворювання втричі частіше, ніж ті, хто не перебуває в умовах війни. Психологічна травма під час війни здатна руйнувати основи здоров'я та життєдіяльності людини.

Особливо це стосується дітей та підлітків, які проживають на території воєнних дій, під постійною загрозою для власного життя та життя рідних. Дитинство та юність – це сенситивні періоди розвитку особистості, тому травматичний досвід переживань і пролонгований стрес на зазначених етапах онтогенезу зумовлюють несприятливе підґрунтя для психосоціального розвитку та функціонування цих дітей в дорослому віці.

Вплив травматичних подій у підлітковому віці зумовлює перенавантаження дитячої психіки, зниження фізичних показників, функціональних резервів, розумової працездатності; виникнення різноманітних реакцій та симптомів – від відносно легких та короткотривалих, які призводять до незначних порушень в житті дитини, підлітка, до складних, стійких

(клінічно значущих), які суттєво впливають на психічне, фізичне здоров'я та порушують їх функціонування.

Для підлітків, які пережили військові події, характерними є проблеми в навчанні та спілкуванні; поведінкові порушення (від депресії до агресії); соматичні скарги без органічної природи (Smith, Perrin, Yule, & et al, 2003). Із втратою батьків або довготривалому розлученні з ними у дітей спостерігаються депресія, нездатність відчувати задоволення, порушення соціальних контактів (Llabre, Hadi et al., 2015).

Підлітки частіше, ніж молодші діти, включають аспекти травми у власне повсякденне життя. Тому вони частіше проявляють імпульсивну та агресивну поведінку (Stupar, Stevanovic, Vostanis, et al., 2021).

Основними проявами адаптаційних розладів в юнацькому та підлітковому віці науковці визначають дезадаптивні реакції: суб'єктивний дистрес, емоційні порушення (пригніченість настрою, тривожність, депресивні реакції, депресія), зневіра у власних силах, нездатність приймати рішення в складних життєвих ситуаціях; високий рівень тривожності, роздуми про наслідки стресової ситуації, труднощі з концентрацією уваги; втрата або зниження інтересу до навчання, роботи, соціальної взаємодії, захоплень, розваг, турботи про себе; порушення психологічної стійкості; соматогенні та змішані симптоми тощо (Купрєєва, 2021).

Потерпаючи від типових труднощів підліткового етапу розвитку особистості, їхній організм використовує режим «надзвичайної ситуації» як тимчасову захисну функцію. Найактуальнішою стає потреба виживання. Якщо переживання травмівних подій є успішним, імовірність появи негативних наслідків для психіки мінімальна. Наслідком пролонгованої травматизації є комплексний посттравматичний стресовий розлад, який охоплює порушення регуляції емоцій, порушення в структурі самості, самосприйняття, зміни когнітивної моделі світу проблеми у стосунках.

Однак, як засвідчують наукові дослідження, не у всіх осіб підліткового та юнацького віку, які пережили однакові за об'єктивною складністю травматичні

події, розвиваються посттравматичні стресові розлади. Якщо людина володіє пластичними захисними механізмами, процеси адаптації відбуваються більш успішно й не супроводжуються обтяжливими психопатологічними наслідками.

В екстремальних, травматичних умовах життя людини успішність адаптації визначають насамперед адаптаційні ресурси особистості, які зумовлюють *індивідуальну траєкторію адаптації для подолання наслідків війни*.

Фокус уваги дослідників, зокрема гуманістичного та позитивного підходу до функціонування особистості в несприятливих умовах розвитку, екстремальних та травмівних умовах життєдіяльності, спрямований на виявлення тих особистісних властивостей, які дають змогу суб'єкту позитивно існувати – ефективно долати труднощі, відновлюватися після стресових ситуацій, досягати самореалізації та психологічного благополуччя.

Загалом «ресурс» (ressource (фр.) – допоміжні засоби) розглядається як джерело сили людини, сукупність цінностей, можливостей, все, що може бути використано людиною для ефективної життєдіяльності та підтримання якості її життя (Hobfoll, 2002).

Ресурси розуміють як «зовнішні та внутрішні змінні» (емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти), що сприяють психологічній стійкості особистості в стресових ситуаціях, які людина актуалізує для адаптації до стресових професійних, життєвих ситуацій та використовує для трансформації цієї взаємодії.

Розуміння значущості ресурсів, якими володіє людина, психологічних механізмів їх впливу на подолання стресових, складних життєвих ситуацій та регуляцію життєдіяльності є ключовим в *ресурсному підході* дослідження особистості. Теоретичні та методологічні засади ресурсного підходу в психології сформулювали закордонні дослідники.

Основу для наукового дослідження феномену адаптаційних ресурсів особистості закладено в закордонних теоріях: почуття когерентності (зв'язності) (Antonovsky, 1985); самоефективності (Bandura, 1997);

внутрішнього контролю та вивченої безпорадності (Seligman, 2002); диспозиційного оптимізму (Carver & Scheier, 1998); соціальної підтримки (Sarason, Sarason, & Shearin, 1986); особистісної стійкості (personality hardiness) (Khoshaba & Maddi, 1999); стресу та копінг-стратегій його подолання (Lazarus & Folkman, 1984); психологічного благополуччя (Diener, 1984; Ryan & Deci, 2008); збереження ресурсів (Hobfoll, 2002; 2011); використання когнітивних здібностей (Канеман, 2017); осмисленого досягнення задоволення в контексті суб'єктивного благополуччя (Hunecke, 2013); посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004; Jayawickreme et al., 2021); резильєнтності (Garmezy, 1985; Rutter, 1987).

У контексті цих теорій науковці розглядають доволі широкий спектр адаптаційних ресурсів, виокремлюючи внутрішні, зовнішні, соціальні, фізіологічні, когнітивні, психологічні (особистісні) ресурси.

Обґрунтований та розгорнутий підхід представлено в *ресурсній концепції стресу* С. Хобфолла (Hobfoll, 2002). На думку науковця, ресурси – це все те, що є значущим для людини та допомагає їй зберігати психологічну стійкість у стресових ситуаціях життєдіяльності. Науковець розрізняє та аналізує ресурси особистості: *матеріальні* ресурси; *зовнішні* (соціальні: соціальний статус, соціальна підтримка, сім'я, друзі тощо) та *внутрішні* (психологічні: самоповага, життєві цінності, самоконтроль, професійні уміння, оптимізм, вірування); ресурси *психологічного благополуччя* (психічні, фізичні стани, вольові та емоційні характеристики, які необхідні для адаптації в складних життєвих ситуаціях або є засобами досягнення значущих цілей суб'єкта).

Одним із основних положень ресурсного підходу С. Хобфолла (Hobfoll, 2002) є принцип «консервації» ресурсів (COR-теорія).

Важливим є положення про те, що різноманітні ресурси не існують окремо один від одного, а становлять систему «ресурсний запас», «каравани ресурсів», що постійно поповнюються, накопичуються та використовуються. Люди здатні зберігати, використовувати, поповнювати, обмінювати, захищати, втрачати ресурси в процесі життєдіяльності. Також вони прагнуть інвестувати

зусилля у власні ресурси, опановувати нові ресурси для підвищення екзистенційної надії (впевненості в майбутньому). Втрата ресурсів або неможливість їх отримати, розглядається як первинний механізм, який провокує виникнення стресу. Тому С. Хобфол (Hobfoll, 2002) розглядає придбання та опанування ресурсами, як центральний мотиваційний конструкт, який активізується в ситуаціях втрати ресурсів. Мова йде про *системну організацію та динамічну взаємодію* ресурсів (Hobfoll, 2002). Ресурси або їх недостатність не існують ізольовано, вони об'єднуються, взаємодоповнюють один одного. У випадку втрати ресурсів, інші ресурси виконують функцію обмеження інструментального, психологічного та соціального впливу стресової ситуації на психіку. Втрата ресурсів, особливо, внутрішніх, на думку Хобфола (Hobfoll, 2002), обумовлює втрату суб'єктивного благополуччя та впливає на стан здоров'я індивіда. У концепції Хобфола (Hobfoll 1989, 2002) одним із важливих компонентів ресурсної системи є *особистісні ресурси*.

У гуманістичній психології (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Є. Фромм), психології позитивного функціонування особистості (Donaldson, Csikszentmihalyi & Nakamura, 2011; Seligman, 2002), ресурсоорієнтованому підході у психологічному консультуванні та психотерапії (Loth, 2003) ключовою є позиція, що здатність людини долати складні життєві ситуації, актуалізувати, здійснювати власне «Я» забезпечується наявністю в неї *психологічних ресурсів*, які є однією з важливих характеристик особистості.

Психологічні (особистісні) ресурси – це сформовані характеристики, система *наявних* особистісних якостей, здібностей, готовність долати труднощі, досягати мети та реалізовувати себе, які людина може використовувати для вирішення життєвих завдань.

У контексті ресурсних концепцій передбачається наявність інтегральної системної особистісної характеристики, яка контролює, організує, розподіляє ресурси як фактор вищого порядку, що опосередковує регуляторні процеси, є потенціалом саморегуляції й саморозвитку. Мова йде про наявність «ядра»,

«стрижня» який робить людину стійкою в складних, травматичних життєвих ситуаціях.

Як такі особистісні характеристики (ресурси) різні науковці розглядають та описують конструкти: «життєстійкість» (Maddi & Khoshiba, 2005), «резильєнтність» (Rutter, 1987; Bonnano, 2005), «почуття когерентності» (Antonovsky, 1984), «самоефективність» (Bandura, 1977), «базові переконання» (Janoff-Bulman, 1992), «локус контролю» (Rotter, 1975), «оптимізм» (Carver, Scheier 2002, Seligman, 1998), «надія» (Snyder et al, 2000), «особистісні чесноти» (Peterson, Seligman, 2004), «суб'єктна вітальність» (Ryan, Frederic, 1997), «психологічна ресурсність» (Штепа, 2018), «копінг-стратегії» (Lazarus & Folkman, 1984; Reuman, Mitamura, & Tugade, 2013); «посттравматичне зростання» (Зубовський, 2018; Климчук, 2021; Титаренко, 2019; Janoff-Bulman, 2004; Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku, & Calhoun, 2018; Joseph, 2009) тощо.

Значну кількість досліджень, здійснених вітчизняними науковцями, присвячено різним аспектам психологічних адаптаційних ресурсів особистості: ресурсності особистості, що допомагає людині долати стрес (Штепа, 2018); психологічним ресурсам як інтегральному показнику особистісної зрілості, який відображається в самодетермінованій поведінці, що забезпечує автономність, відповідальність, свободу від зовнішніх впливів (Купрєєва, 2021; Сердюк, 2018; Чиханцова, 2021; Шамич, 2019); як індивідуальній системі специфічним чином побудованих зовнішніх та внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують людині різноманіття її розвитку, особистісної трансформації в процесі її життєдіяльності (Кривцова, 2018; Титаренко, 2018); як системі індивідуальних властивостей особистості які вона ефективно використовує для реалізації поставлених цілей, подолання складних ситуацій та у динамічній взаємодії з іншими чинниками зумовлюють спрямованість саморозвитку, або навпаки, є бар'єрами на шляху особистісної зрілості, самореалізації (Купрєєва, 2021); посттравматичному зростанню як процесу й результату позитивних змін особистості після травматичної події або складних життєвих обставин (Климчук, 2021).

Психологічні ресурси здійснюють вплив на подолання складних життєвих ситуацій, травмівних подій та загалом на психологічне благополуччя людини. Вони можуть виконувати роль регуляторів різних процесів:

- оцінки (дають змогу оцінити стресогенну ситуацію не як загрозову, а як можливість подолання);
- контролю та управління поведінкою (від їх рівня залежить реакція на стрес та особливості подолання, активних копінг-стратегій);
- захисту від стресу, підтримання благополуччя особистості.

Здійснений теоретичний аналіз проблеми адаптаційних ресурсів особистості дав змогу нам визначити *основні структурні складники адаптаційних ресурсів* здобувачів освіти старших класів загальноосвітньої школи для подолання наслідків війни:

- *Ресурси стійкості* – стресостійкість особистості; життєстійкість особистості; резильєнтність особистості; ціннісно-сміслові ресурси; задоволеність життям; суб'єктивна вітальність; толерантність до невизначеності;
- *Інструментальні ресурси* – придбані інструментальні навички та компетенції організації операціональної сторони діяльності, психологічні захисти, копінг-стратегії; механізми психологічного захисту;
- *Ресурси саморегуляції* – самоефективність, Я-концепція; часова перспектива.
- *Мотиваційні ресурси*, які відображають енергетичне забезпечення дій людини, спрямованих на подолання складних ситуацій.

Теоретично визначені групи ресурсів одночасно можуть бути залежними та незалежними змінними, значущими факторами, які впливають на успішність та ефективність життєдіяльності особистості. Окремі психологічні змінні можуть проявляти себе одночасно і як ресурси стійкості, і як ресурси саморегуляції, зумовлюючи характер дій людини в процесі взаємодії з обставинами його життя (Купрєєва, 2021). Тому важливим є вивчення внеску

(ефектів) кожного особистісного ресурсу в контексті подолання наслідків війни особистістю.

Виділені складники адаптаційних ресурсів пропонуємо вимірювати такими методиками:

1. **«Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)»** (Додаток 18) вимірює кілька компонентів стресостійкості: здатність адаптуватися до змін; справлятися з тим, що відбувається; справлятися зі стресом; здатність залишатися зосередженим і ясно мислити; здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі; здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

2. **Опитувальник «Психологічна ресурсність особистості» (О. Штепа)** (Додаток 19). Опитувальник дає змогу виявити психологічні ресурси особистості та її уміння ними оперувати.

3. **Опитувальник цінностей (М. Рокич)** (Додаток 20). Система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості особистості та становить основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду та ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції та філософії життя (саморегуляція та прогнозування соціальної поведінки особистості).

Ця методика дає змогу виявити два види цінностей: *термінальні*, або цінності-цілі, до реалізації яких варто прагнути в процесі власної життєдіяльності; та *інструментальні* цінності, як-от упевненість у тому, що певні дії або властивості особистості є переважними в будь-яких ситуаціях.

4. **Шкала «Базові переконання особистості» (World Assumptions Scale)** (Додаток 21). Концепт базових переконань застосовують у психології посттравматичного стресу з метою вивчення механізмів психічної травми. Травматичні події впливають на підсистеми індивідуально-особистісної структури, змінюючи емоційне, когнітивне, соціальне та поведінкове функціонування особистості. Встановлено, що базові переконання стосовно позитивного образу Я, доброзичливості навколишнього світу та справедливості

ставлень між «Я» та довкіллям пов'язані з вираженістю симптоматики посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та найбільше змінюються під впливом психологічної травми й негативних подій у життєдіяльності людини.

Методика дає змогу дослідити суб'єктивно-емоційні базові переконання (імпліцитні уявлення) до світу, інших людей до власного Я. Ці уявлення утворюють *три категорії базових переконань*: переконань про *доброзичливість навколишнього світу*, переконань про *осмисленість життя* про справедливість навколишнього світу, переконання *про цінність та значущість власного Я* (самооцінка, самоконтроль, вдача).

5. Опитувальник копінг-стратегій «Waysof Coping Questionnaire»

(WCQ) (Folkman & Lazarus, 1988) (*Додаток 22*). Опитувальник побудований на основі транзактної теорії стресу та копіngu Р. Лазаруса та когнітивно-феноменологічної теорії подолання стресу С. Фолкмана і Р. Лазаруса (Folkman & Lazarus, 1988), у яких представлено структуру копінг-процесу, спрямованого на врегулювання взаємодії в системі «індивід – середовище». Опитувальник спрямований на діагностику індивідуальних способів взаємодії та реагування особистості з несприятливими, потенційно стресогенними ситуаціями. Специфіка цих способів взаємодії визначається не тільки стресовою ситуацією, а й когнітивними, поведінковими зусиллями, спрямованими на управління, подолання зовнішніх або внутрішніх вимог, які суб'єктивно оцінюються як складні, та перевищують внутрішні ресурси людини.

5. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер) (*Додаток 23*). Методика дає змогу виявити можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації, зокрема копінг «орієнтація на вирішення завдання», копінг «спрямований на емоції», копінг «уникнення», субшкала «соціального відволікання».

6. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) (*Додаток 24*).

7. Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема (*Додаток 25*). Методика застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях (Коkun та ін., 2011).

8. Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки («The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS») (*Додаток 26*). Одним із видів психосоціальних ресурсів особистості є соціальна підтримка, ступінь задоволеності якою можна оцінити через суб'єктивне оцінювання її особистістю. Багатовимірна шкала суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки Г. Зімета вимірює суб'єктивне сприйняття підтримки та взаємодії, яку отримує особистість від сім'ї, друзів, та партнера (партнерки) в близьких стосунках (Zimetatall, 1988).

6.2. Способи психологічного подолання стресових ситуацій підлітками та молоддю: результати досліджень

За роки війни в Україні вітчизняні науковці активно досліджують питання психічного, психологічного здоров'я населення України, можливостей його підтримання та відновлення (Карамушка, 2022; Коkun, 2022; Пророк та ін., 2023); способи реагування людини на військові події, ресурси відновлення та подолання (Бочелюк та ін., 2023); вивчаються питання психоемоційних станів, стресостійкості дітей, резильєнтності підлітків, студентської молоді та шляхи її підвищення під час війни (Лазорко, Шевцова, 2022; Михайлишин та ін., 2023; Kurapovetall, 2023; Sodolevska, 2024).

Дослідження феноменів, які опосередковують вплив військового травматичного досвіду на дітей, підлітків та молодь, показав, що значущими є соціокультурні чинники, зокрема, підтримка соціуму та спільноти. Особливо

важливими є підтримка сім'ї та близького оточення. Дослідники зазначають, що надійний тип прив'язаності та позитивні стосунки в сім'ї значно знижують прояви емоційних порушень, почуття вини та деструктивні думки (Punamäketall, 2017).

Як значущий чинник опосередкування впливу військової травми на дітей та підлітків, дослідники виділяють феномен *резильєнтності*, який включає індивідуальні психологічні ресурси (позитивне самоприйняття та самооцінка, оптимізм, віра, надія, позитивні переконання) (Smeethetall., 2023). Доведено, що вираженість станів інтрузії, уникнення, тривоги, депресії пов'язана із рівнем резильєнтності та різниться залежно від віку, статі, місця перебування самого підлітка, або його родини (Лазорко & Шевцова, 2022). Дослідники зазначають, що низький рівень резильєнтності посилюють симптоми травми та посттравматичного стресового розладу (ПТСР), зокрема, флешбеки, уникнення, підвищена збудливість, тож емоційні прояви стають значно більш вираженими. Водночас за високого рівня резильєнтності діти й підлітки демонструють просоціальну поведінку та значно менше виражену симптоматику ПТСР. Це свідчить, що резильєнтність як особистісна риса та діяльність, яка сприяє її розвитку, здійснюють буферну функцію стосовно до наслідків психотравмівних подій (Peltonen, 2024).

Значну кількість сучасних психологічних досліджень присвячено вивченню чинників опосередкування, таких як *психологічні захисти* та *копінг-стратегії* – динамічний процес, спосіб психологічного подолання, реагування на несприятливі та потенційно стресові ситуації, які використовують діти й підлітки в ситуації військових конфліктів. Дослідники зазначають, що загалом для дітей характерні такі стратегії поведінки долаття: прийняття бажаного за дійсне, орієнтація на розв'язання проблеми, використання способів емоційної саморегуляції й перемикання уваги. Підлітки, які зазнали травми війни та з ПТСР, частіше відкрито проявляють власні почуття, зокрема негативні й агресивні імпульси, шукають соціальну підтримку, підтримку друзів; використовують копінг «уникнення проблем». Підлітки, яким притаманний

високий рівень тривожності, активно беруть участь у діяльності, яка потребує від них відповідальності. Очевидно, що сфера діяльності є для них компенсаторною для перероблення почуття тривоги (Thabetetall, 2014).

Дослідники зазначають, що діти та підлітки, які зазнали травми війни, активно використовують автоматизовані копінг-стратегії (стереотипні способи) подолання стресу – втеча, уникнення, прийняття на себе відповідальності у вигляді почуття вини. При чому чим вищий рівень суб'єктивно сприйнятого стресу, тим частіше діти використовують автоматизовані стратегії поведінки. Водночас стратегії поведінки додання (гумор, позитивні емоції, задоволеність життям) пом'якшують вплив стресових ситуацій (Tanveer, 2023).

Позитивні емоції взаємопов'язані з копінг-стратегіями: позитивна переоцінка та конфронтація, що може свідчити про активне включення підлітків та осіб юнацького віку в подолання стресових ситуацій (Волошок, & Ноздріна, 2023). Використання підлітками «конфронтаційного копіngu» для подолання складних ситуацій, пов'язаних із війною, стає зрозумілим через врахування психологічного змісту цієї стратегії – відстояти власні права. Саме імпульсивна поведінка, часто з проявом агресії, занадто високий рівень наполегливості, готовність до ризику забезпечує підліткам та молоді здатність активно протистояти труднощам; енергійність, активність, винахідливість у вирішенні складних ситуацій дає змогу відстоювати власну позицію, інтереси та долати тривогу в стресогенних ситуаціях. Тому використання цього копіngu дає змогу зберегти соціальне благополуччя, підвищує прагнення до прояву власної індивідуальності, творчого потенціалу, посилює віру у власні можливості.

Дослідники вказують на роль суб'єктності підлітків та молоді в подоланні травми війни. Суб'єктність, як здатність та можливість усвідомлювати свою роль у власному житті, співвідноситься із задоволеністю життям та почуттям підконтрольності власного життя, можливістю керувати подіями власного життя, визначати його цілі. Тоді як переживання, пов'язані з травматичним досвідом, зумовлюють поведінкові проблеми – неможливість встановлювати й

підтримувати соціальну взаємодію, через прояв конфліктності, збудження, агресивності. Це призводить до соціальної ізоляції, почуття некомпетентності та низького рівня задоволеності життям (Veronese et al., 2023).

У результаті здійсненого нами емпіричного дослідження психологічних ресурсів стресостійкості підлітків та молоді встановлено, що їхня психологічна стійкість тісно пов'язана з внутрішніми та зовнішніми ресурсами, зокрема здоров'ям; позитивними, підтримувальними стосунками; насиченістю та наповненістю життя; прийняттям відповідальності у вирішенні складних життєвих ситуацій; з наповненням цілями майбутнім; орієнтацією на теперішнє (у власній часовій перспективі), яка є важливою умовою відчуття повноти життя, наповнення його радістю; використанням активно-дієвих копінг-стратегій, які дають змогу долати травми війни.

На зниження рівня індивідуальної стресостійкості впливає сприйняття власного минулого як негативного або недостатня здатність використовувати досвід минулого відрізка життя як корисний, дієвий; знижена суб'єктна активність, очікування лише соціальної підтримки та підтримки інших у вирішенні складних ситуацій. А з іншого боку, достатній рівень стресостійкості зумовлює фізичне та психологічне здоров'я людини, її здатність підтримувати стосунки з друзями, бути впевненим у власних силах.

Ми виявили *психологічні особливості* прояву цих ресурсів залежно від рівня індивідуальної стресостійкості. Встановлено, що чинниками для підлітків та молоді з *низьким та нижчим за середній рівнем* вираженості індивідуальної стресостійкості є:

- цінність активного діяльнісного життя та наявність хороших друзів (як ціннісні орієнтації);
- ставлення та сприйняття минулого відрізка життя як позитивного (часова перспектива особисті);
- прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки як копінг-стратегії подолання стресових ситуацій;
- позитивні стосунки та підтримка сім'ї;

- позитивне прийняття та переконаність в цінності власного Я та позитивні стосунки з навколишнім світом та переконаність у його прихильності;

- цінність та сенсовність власного майбутнього.

Предикторами, *психологічними ресурсами*, які мають найбільший вплив на індивідуальну стресостійкість підлітків та молоді з низьким рівнем її вираженості, є:

- *позитивні стосунки з навколишнім світом та людьми*, система стійких позитивних уявлень про довкілля, які дають змогу прогнозувати події власного життя, приймати рішення, бути стійкою особистістю, вибудовувати стратегії взаємодії зі світом та самим собою;

- *цінність власного Я*, що виражається в позитивному прийнятті власних сильних та слабких сторін; переконаності в тому, що особистість здатна впоратися з подіями, які з нею відбуваються та здатна проявляти надію, навіть якщо вона не може контролювати події, і в такий спосіб підтримувати почуття власної цінності.

- *пошук соціальної підтримки* (емоційної, інформаційної та дієвої), яка в ситуації війни виконує конструктивну функцію, оскільки інформаційна, емоційна, дієва підтримка можуть бути використані в плануванні вирішення проблемних ситуацій. Цікавим є той факт, що занадто «нав'язлива», обтяжувальна гіперопіка у вигляді соціальної підтримки або допомоги може гальмувати особистісну активність та формувати залежний стиль поведінки.

Встановлено, що психологічними адаптаційними ресурсами підлітків та молоді з *високим рівнем стресостійкості* є здатність наділяти сенсами та цілями власне майбутнє; позитивне уявлення про власне Я та власну самоефективність як ресурс, який дає змогу бути залученим до подій власного життя, приймати виклики сьогодення та здатність трансформувати власний травматичний досвід; переконаність у здатності керувати подіями власного життя; здатність молодої людини визнавати себе суб'єктом власного життя, приймати відповідальність за вирішення складних життєвих ситуацій.

Отже, психологічні ресурси постають складною системою особистісних рис, властивостей, які опосередковують вплив травмівних подій, ситуацій; регулюють психічну напруженість та рівень стійкості, опору життєвим екстремальним ситуаціям.

Визначені складники адаптаційних ресурсів набувають особливого змісту для надання психологічної допомоги підліткам та молоді. Саме на їх актуалізацію, підтримання та розвиток мають бути спрямовані як індивідуальна, так і групова психологічна та психотерапевтична ресурсоорієнтована та практико-орієнтована допомога підліткам, молоді в умовах війни.

РОЗДІЛ 7. АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ БАТЬКІВ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ

7.1. Роль батьків у підтримці психологічного здоров'я дітей в умовах війни

Батьки відіграють ключову роль у підтримці психологічного здоров'я дітей під час війни, оскільки вони є основним джерелом безпеки, стабільності та душевної підтримки. Війна Росії проти України, що триває з 2014 року, спричинила значні психологічні проблеми для сімей, зокрема через втрати, переміщення, економічні труднощі й постійну загрозу життю та здоров'ю кожного жителя України. Дослідження та практичні рекомендації підтверджують, що батьківська підтримка є вирішальною для зниження тривожності, депресії та інших психологічних наслідків у дітей, оскільки діти сприймають війну через призму реакцій батьків. Якщо батьки демонструють спокій і впевненість, це знижує рівень тривоги у дітей, адже діти й підлітки віком 6–18 років особливо чутливі до емоційного стану батьків. Війна може спричинити у дітей ПТСР, тривожні розлади чи зміни поведінки, які батьки можуть помітити не відразу, водночас раннє виявлення дає змогу вчасно отримати допомогу. Якщо страждає психологічне благополуччя батьків, це впливає на їхню здатність підтримувати дітей. 40–50% українців потребують психологічної допомоги через війну (Lushchak et al., 2024).

Війна створює різноманітні проблеми для батьків здобувачів загальної середньої освіти, які впливають на їхні психологічні, соціальні та адаптаційні ресурси. Розглянемо *категорії батьків*, які можна виділити з огляду на обставини, індивідуальні особливості дітей та сімейний контекст. Цей поділ враховує як зовнішні чинники (наприклад, статус переселенця чи близькість до зони бойових дій), так і внутрішні (особливості дітей чи сімейної динаміки). Нижче наведено ключові категорії.

1. Батьки, у яких один із членів сім'ї на фронті, відчувають емоційну нестабільність через страх за життя близької людини. Втрата близьких (загибель, полон, тривала відсутність) посилює ризик ПТСР. Дослідження (Lushchak et al., 2024) виявляє, що 54% українців (включно із біженцями) мають ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Сильну тривожність мають 21%, високий рівень стресу – 18%. Інше дослідження, проведене у 2023 році, показало, що 27% українців відчувають депресію або смуток. Це на 20% більше, ніж у 2021 році, до російського повномасштабного вторгнення (Score for Resilience..., 2023). Дорослі в такій ситуації відчувають одноосібну відповідальність за виховання дітей, що робить психологічне навантаження ще більшим, а діти можуть відчувати тривогу чи депресію через синдром одного з батьків.

2. Внутрішньопереміщені особи (ВПО) або ті, що виїхали за кордон (біженці). Батьки, які покинули домівки через бойові дії, окупацію території, опиняються в інших регіонах чи за межами України з обмеженим доступом до роботи чи освіти, труднощами із житлом, зазнають стресу через втрату соціальних зв'язків і фінансової стабільності, мають труднощі з адаптацією дітей до нових шкіл, що можуть викликати проблеми поведінки, обмежений доступ до психологічної допомоги в нових громадах, відчувають культурні та мовні бар'єри (Mental health in Donetsk..., 2018).

3. Батьки у прифронтових або на тимчасово окупованих територіях перебувають під постійною загрозою обстрілів, мають перебої з електрикою, водою чи доступом до освіти, обмежений доступ до психологічних і медичних послуг. Це спричиняє високий рівень хронічного стресу через небезпеку, що тягне за собою ризик тривожних розладів.

4. Батьки-одинаки – мати чи батько (або інший родич, опікун) виховує дітей самотійно через розлучення, втрату партнера чи інші причини. Часто це матері, які втратили чоловіків на фронті або через міграцію. Вони мають подвійне навантаження: необхідність одночасного забезпечення сім'ї (часто за наявності фінансових труднощів, особливо якщо втрачено джерело доходу) та

емоційної підтримки дітей. У такій ситуації є високий ризик емоційного вигорання.

5. Батьки дітей з особливими потребами (діти з інвалідністю, аутизмом, затримкою розвитку чи іншими особливими освітніми потребами) переживають підвищений рівень стресу через потребу в додаткових ресурсах для догляду, труднощами з доступом до інклюзивної освіти, соціальну ізоляцію через стигматизацію чи відсутність підтримки громади, обмежений доступ до спеціалізованих шкіл, терапевтичних центрів чи медичних послуг у воєнний час, особливо у прифронтових зонах.

6. Батьки дітей із травматичним досвідом. Діти, які пережили прямі травматичні події, як-от обстріли, втрата рідних чи свідчення насильства (часто це діти з прифронтових регіонів або ВПО), мають потребу в спеціалізованій психологічній допомозі через ПТСР чи інші розлади (Вплив війни...). Але батьки можуть самі мати травматичний досвід, що ускладнює підтримку дітей.

7. Батьки із соціально-економічними труднощами (сім'ї з низьким доходом, які втратили роботу чи житло через війну, часто це багатодітні сім'ї або ті, що проживають у сільській місцевості) мають труднощі із забезпеченням базових потреб (їжа, одяг), що посилює стрес, і водночас – обмежений доступ до психологічної допомоги через фінансові бар'єри або інші причини.

8. Батьки дітей з обдарованістю мають враховувати, що особливо вразливими є обдаровані школярі, у яких поєднуються високий інтелектуальний потенціал та підвищена емоційна чутливість. У таких дітей часто спостерігається інтенсивність емоційних переживань, глибоке рефлексування травматичних подій, схильність до самозвинувачення чи екзистенційних роздумів. Водночас саме обдаровані діти демонструють значний потенціал когнітивної гнучкості, креативного мислення та здатності до смислотворення, що може виступати основою посттравматичного зростання за умови належної підтримки (Бойко, 2025).

Варто зазначити, що багато батьків одночасно належать до кількох категорій, наприклад, ВПО з дитиною з особливими потребами чи батьки-одинаки в прифронтових зонах.

7.2. Психологічні наслідки війни для батьків в Україні

Війна спричинила значні психологічні наслідки для батьків здобувачів загальної середньої освіти в Україні, що впливають на їхнє емоційне благополуччя, сімейні стосунки та здатність підтримувати дітей. Зокрема:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

ПТСР є поширеним серед батьків, які пережили травматичні події, такі як обстріли, втрата близьких, евакуація чи перебування в окупації. У 2018 році в Донецькій та Луганській області 20–30% дорослого населення мали ознаки ПТСР (Mental health in Donetsk..., 2018). Вони можуть мати флешбеки, кошмари або нав'язливі спогади про травматичні події; підвищену дратівливість або гіперпильність (наприклад, тривогу через гучні звуки); уникати місць чи розмов, пов'язаних із війною. Батьки з ПТСР можуть бути емоційно відстороненими, що ускладнює підтримку дітей.

2. Тривожні розлади

Хронічна тривога, спричинена постійною загрозою, економічною нестабільністю та невизначеністю, є одним із найпоширеніших наслідків війни. 40–50% українців потребують психологічної допомоги через війну (МОЗ підготувало пропозиції ...). Постійне відчуття неспокою чи страху за безпеку сім'ї, надмірна турбота про дітей (гіперконтроль); фізичні симптоми (прискорене серцебиття, безсоння, головні болі) можуть ускладнювати спокійне спілкування з дітьми, посилюючи їхній власний страх.

3. Депресія

Втрата роботи, дому, соціальних зв'язків, постійна загроза життю і здоров'ю можуть спричинити розвиток депресивних станів. За даними [Global Humanitarian Overview 2019](#), депресія є значною проблемою в зоні конфлікту

(Global Humanitarian Overview, 2019). Виникає почуття безнадії, апатії чи втрати інтересу до життя; зниження енергії, що ускладнює виконання батьківських обов'язків; соціальна ізоляція, відмова від спілкування з іншими. Депресія може призвести до емоційної недоступності, що негативно позначається на психологічному здоров'ї дітей.

4. Емоційне вигорання

Постійне поєднання стресу, відповідальності за дітей і відсутність відпочинку призводить до вигорання, особливо серед батьків-одиноків або тих, хто доглядає дітей із травматичним досвідом. Хронічна втома, почуття перевантаження; дратівливість або втрата терпеливості у взаємодії з дітьми; почуття провини за «недостатньо хороше» батьківство знижують здатність батьків моделювати здорові копінг-стратегії, що може посилювати тривожність дітей.

5. Почуття провини та сором

Батьки часто відчують провину за нездатність захистити дітей від війни чи забезпечити їм стабільне життя. Самозвинувачення за емоційні зриви чи фінансові труднощі; уникнення психологічної допомоги через упередження чи неможливість її отримати; сприйняття себе як «поганого» батька чи матері можуть призвести до значної компенсації (наприклад, гіперопіки), що обмежує автономію дітей.

6. Порушення сімейних стосунків

Війна створює напругу в сімейній динаміці, що може призвести до конфліктів між батьками або з дітьми, а стрес від реалій війни часто погіршує комунікацію в сім'ї. Збільшення сімейних конфліктів через фінансові чи емоційні проблеми; емоційна дистанція між батьками та дітьми; розлучення чи розпад сімей через розлуку або втрату не забезпечують створення безпечного середовища для дітей, що посилює їх тривожність.

7.3. Адаптаційні ресурси батьків учнів загальної середньої школи та шляхи їх використання в ситуації війни в Україні

Ключову роль у подоланні психологічних викликів виховання дітей, спричинених війною в Україні, відіграють адаптаційні ресурси батьків. Ці ресурси допомагають батькам справлятися зі стресом, підтримувати психологічне благополуччя та забезпечувати стабільність для дітей.

Як відомо, виділяють внутрішні й зовнішні адаптаційні ресурси.

Внутрішні адаптаційні ресурси батьків здобувачів загальної середньої освіти в Україні є психологічними механізмами та особистими якостями, які допомагають справлятися з викликами війни. Ці ресурси базуються на індивідуальних здібностях, емоційній стійкості та стратегіях саморегуляції, які дають змогу дорослим підтримувати власне психологічне благополуччя та створювати стабільне середовище для дітей. Розглянемо основні внутрішні адаптаційні ресурси батьків.

1. Резильєнтність (психологічна стійкість) – здатність адаптуватися до стресових чи травматичних подій, зберігаючи надію, мотивацію та функціональність. Резильєнтність допомагає справлятися з невизначеністю війни за використання оптимістичного мислення (фокус на можливостях, а не втратах – наприклад, «Ми разом і в безпеці»), гнучкості у прийнятті рішень, як-от швидка адаптація до переходу чи зміни умов життя, здатність зберігати сенс у складних обставинах, наприклад, через віру чи турботу про дітей. Зокрема, можна використовувати практики усвідомленості (mindfulness), як-от медитація чи дихальні вправи для зниження тривоги, вести щоденник для рефлексії та пошуку позитивних моментів.

2. Копінг-стратегії – активні способи управління стресом, які включають як розв’язання проблеми, так і емоційну саморегуляцію. Здорові копінг-стратегії батьків позитивно впливають на дітей. Зокрема:

- *проблемно-орієнтовані стратегії* – планування дій у кризових ситуаціях, наприклад, пошук гуманітарної допомоги чи безпечного місця

проживання, активне вирішення питань освіти дітей, як-от організація онлайн-навчання;

- *емоційно-орієнтовані стратегії* – вираження емоцій через розмови, творчість чи фізичну активність, переосмислення ситуації: сприйняття війни як виклику, а не безнадійної катастрофи;
- *соціально-орієнтовані стратегії* – пошук підтримки в особистих стосунках, наприклад, спілкування з іншими батьками.

Можна використовувати техніку релаксації, як-от глибоке дихання чи прогресивна м'язова релаксація; творчі методи (як малювання чи писання) для обробки емоцій (Розкажи мені...) (Додаток 22).

3. Емоційна саморегуляція – здатність контролювати та спрямовувати свої емоції для підтримки психологічної стабільності. Це особливо важливо в умовах війни, коли батьки мають спокійно комунікувати з дітьми. Зокрема:

- усвідомлення власних емоцій, наприклад, розпізнавання тривоги чи гніву без імпульсивних реакцій;
- здатність заспокоюватися перед спілкуванням із дітьми, щоб уникнути передачі стресу;
- використання позитивних афірмацій («Я можу впоратися з цим заради дітей»).

Можна використовувати короткі перерви перед реакцією на стресову ситуацію, техніку заземлення, як фокус на фізичних відчуттях (дотик, дихання), рекомендовані (Безоплатна психологічна допомога...).

4. Самооцінка та почуття власної ефективності – віра в здатність справлятися з труднощами та виконати батьківські обов'язки. Висока самооцінка батьків сприяє стабільності дітей. Зокрема:

- впевненість у своїй значущості: «Я можу захистити та підтримати свою дитину»;
- фокус на малих досягненнях, як-от організація навчання чи забезпечення їжі;

- адекватне ставлення до почуття провини, яке часто виникає через війну (Ти як? Програма ментального здоров'я).

Потрібно визнавати власні успіхи, наприклад, вести список щоденних досягнень, брати участь у доступних тренінгах із підвищення самооцінки (Поруч. Проєкт психологічної підтримки).

5. Духовні та ціннісні ресурси – віра, релігійність, моральні принципи чи пошук сенсу допомагають батькам знаходити опору в кризових умовах. Духовність часто є джерелом надії в зонах конфлікту. Зокрема:

- релігійні практики: молитва, відвідування церкви чи медитація;
- орієнтація на цінності: вибір сім'ї, патріотизм чи допомога іншого;
- пошук сенсу: сприйняття війни як випробування, що зміцнює сім'ю

Можна брати участь у релігійних чи громадських заходах для відчуття єдності, займатися волонтерством чи іншою допомогою, у такий спосіб зміцнюючи власну цінність і значущість (Алексєєва, 2015; Коструба, 2022; Коструба, 2023) (*Додаток 29, Додаток 42*).

Проте ПТСР, депресія чи тривожність, поширені серед батьків у воєнний час, можуть послаблювати резильєнтність чи здатність до саморегуляції. Також багато батьків не знають, як розвивати копінг-стратегії чи здійснювати саморегуляцію без зовнішньої підтримки. Хронічний стрес, особливо серед батьків-одинаків чи ВПО, знижує ефективність внутрішніх ресурсів (Global Humanitarian Overview, 2019).

Зовнішні адаптаційні ресурси здобувачів загальної середньої освіти в Україні включають соціальні, матеріальні та інформаційні засоби, які допомагають справлятися з психологічними, економічними та практичними викликами війни Росії проти України. Ці ресурси надаються через підтримку громади, державні програми, неурядові організації та міжнародні ініціативи, даючи змогу батькам знижувати стрес, підтримувати дітей і забезпечувати базові потреби. Зокрема:

1. Соціальні ресурси охоплюють підтримку від сім'ї, громади, психологів і волонтерів, що допомагає батькам відчувати приналежність і знижувати

емоційну ізоляцію. Емоційна та практична допомога від близьких є важливим ресурсом для батьків, особливо в умовах війни, коли соціальні зв'язки можуть бути втрачені. Волонтерські організації та місцеві громади надають психологічну, освітню та соціальну підтримку, що знижує відчуття безпорадності. Важливою є професійна психологічна допомога – консультації психологів чи психотерапевтів допомагають батькам справлятися з ПТСР, тривожністю чи депресією. Зокрема, гаряча лінія «Варто жити» надає безоплатну психологічну підтримку цілодобово; платформа «Розкажи мені» пропонує онлайн-консультації для батьків, які не можуть відвідувати фахівців офлайн; мобільні психологічні бригади, що працюють у прифронтових зонах (Варто жити; Розкажи мені).

2. Матеріальні ресурси включають фінансову підтримку, гуманітарну допомогу та доступ до базових послуг, які зменшують економічний стрес і дають змогу батькам зосередитися на психологічному благополуччі. Так, соціальні виплати, гранти чи допомога для сімей знижують фінансове навантаження, що є критичним у воєнний час. Гуманітарна допомога (продукти, одяг, засоби гігієни чи тимчасове житло) допомагають забезпечити базові потреби, знижуючи стрес. Забезпечення дітей освітою та медичною допомогою знижує тривогу батьків за їхнє здоров'я та майбутнє (онлайн-навчання через державні платформи для дітей у зонах конфлікту чи окупації; безоплатні медичні огляди, вакцинація чи ліки через гуманітарні програми UNICEF; інклюзивна освіта для дітей із особливими потребами, підтримувана державними та міжнародними програмами).

3. Інформаційні ресурси включають доступ до знань про психологічну підтримку, державні програми, гуманітарну допомогу та техніки самодопомоги, що допомагають батькам орієнтуватися в кризових умовах. Зокрема, тренінги з управління стресом, виховання дітей у воєнний час чи фінансової грамотності підвищують компетентність батьків (Як допомогти дітям..., 2022). Знання про гарячі лінії, програми підтримки чи виплати допомагають батькам знаходити необхідну допомогу (ВзаємоДія...).

Серед внутрішніх адаптаційних ресурсів дорослих в умовах війни, на наш погляд, особливе місце займають духовні та ціннісні ресурси. Адже саме в такі кризові періоди, як війна, пандемії, втрати рідних, вимушене переселення, – потреба в психологічній опорі, екзистенційному сенсі, збереженні внутрішньої рівноваги набуває особливої актуальності. Релігія традиційно виконує в таких ситуаціях *стабілізувальну функцію*, яка реалізується як в традиційній формі, так і в трансформованій через сучасні медіа.

Розглянемо більш детально феномен *медіарелігійності*, який з'явився із розвитком цифрових технологій і глобальної мережі. *Медіарелігійність* – це використання, поширення й переживання релігійного досвіду через медіаплатформи: соціальні мережі, відеохостинги, онлайн-служби, мобільні додатки тощо. Медіарелігійність не просто сприяє розширенню доступу до духовного ресурсу, а й стає важливим ресурсом психологічної стійкості дорослих в кризових умовах. У періоди ізоляції, соціальної фрагментації або фізичної небезпеки (як під час пандемії COVID-19 чи війни) саме медіа стають основним каналом духовної підтримки та зв'язку з релігійною спільнотою.

У ХХІ столітті відбувається суттєва трансформація релігійного життя під впливом цифрових технологій та глобальних комунікацій. З одного боку, це породжує секуляризаційні процеси, з іншого – створює нові канали для релігійного вираження, які охоплюють значно ширшу аудиторію, ніж традиційні форми. У цьому контексті формується явище медіарелігійності – поєднання релігійного досвіду з медіаформатами, що забезпечують доступність, мобільність і персоналізованість духовних практик. За Н. С. Кострубою, медіарелігійність – це «форма функціонування релігійності як ціннісної орієнтації особистості, що реалізується у медіасередовищі шляхом включення у масові релігійні комунікації» (Коструба, 2023, с. 105). Цифрові медіа стали не просто інструментом комунікації, а повноцінним простором існування релігійного дискурсу. Через YouTube, TikTok, Instagram, Facebook, подкасти та релігійні сайти транслюються проповіді, молитви, духовні настанови, біблійні роздуми та релігійні новини. Релігійні спільноти активно

використовують ці платформи для взаємодії з вірянами, особливо в умовах ізоляції чи обмеженого фізичного доступу до храмів (наприклад, під час пандемії чи воєнних дій).

Виникають нові формати духовного досвіду, що раніше були неможливими або нетиповими для традиційних релігійних інституцій: онлайн-служби та богослужіння – трансляції з храмів, молитовні марафони, об'єднані онлайн-молитви тощо; відеоблоги духовенства, де релігійні лідери у доступному форматі відповідають на запитання, розповідають про віру, дають поради; релігійні мобільні додатки із щоденними молитвами, читаннями, медитаціями; інтерактивна участь – коментарі, онлайн-чати, молитви «на замовлення», створення віртуальних молитовних груп; меметизація релігії – релігійні наративи, адаптовані до цифрової культури (через меми, візуальні короткі ролики тощо). Ці формати дають змогу людині створювати персоналізований духовний простір, обирати ритм, глибину та спосіб духовної практики, що є особливо важливим у часи нестабільності.

Медіарелігійність не лише доповнює традиційні форми релігійності, а й модифікує спосіб духовного переживання. Увага зміщується від інституціональної приналежності до індивідуалізованої духовності, де користувач самостійно обирає контент, духовних авторитетів, теми, формати та час залучення. Такий підхід сприяє розширенню доступу до духовного ресурсу, особливо для осіб, які з певних причин не можуть відвідувати релігійні установи або відчують потребу в альтернативних, неформальних формах релігійної підтримки.

Релігійний контент у медіа виконує психотерапевтичну, мотиваційну, комунікативну та сенсотворчу функції. Його позитивний вплив на психологічну стійкість може здійснюватися через такі механізми: регуляція емоцій – слухання молитви або проповіді знижує рівень тривожності, сприяє заспокоєнню через знайомі ритуали, ритм, символіку; соціальна підтримка – навіть в онлайн-форматі участь у спільній молитві чи спілкування з однодумцями створює ефект приналежності та зменшує почуття самотності;

формування надії – релігійний контент пропонує наративи подолання, перемоги добра, віри у вищий сенс, що є особливо цінним в умовах екзистенційної кризи; зміцнення ідентичності – звернення до національної, культурної та духовної спадщини через релігійні послання підсилює почуття приналежності та внутрішньої сили; когнітивна переоцінка – через проповіді, духовні роздуми людина може інакше інтерпретувати події, знаходити сенс навіть у стражданні.

В умовах повномасштабної війни в Україні було зафіксовано низку медіапрактик, які сприяли зниженню тривожності та формуванню духовної витривалості: молитовні онлайн-марафони – зокрема, спільні молитовні заходи за захисників, за перемогу України, за мир (на YouTube, Zoom, Facebook); відеозвернення духовенства з підтримкою ЗСУ, коментарями до складних подій, відповідями на запитання про страх, втрату, віру; псалмоспіви, акафісти, молебні у форматі відео чи аудіо, що транслювалися через соцмережі чи месенджери; блоги волонтерів або військових капеланів – особливо сильний вплив мають свідчення людей, які перебувають у зоні бойових дій і говорять про віру як ресурс внутрішньої сили; «церковні TikTok-и» – короткі відеофрагменти з цитатами Писання, молитвами, посланнями надії, адаптовані до молодіжної аудиторії; віртуальні храми / служби для діаспори – українці за кордоном знаходять духовну опору через стріми з Батьківщини, підтримують контакт із рідною традицією (*Додаток 29*).

7.4. Психологічні аспекти впливу інформації на батьків учнів під час війни та шляхи подолання інформаційного стресу й запобігання йому

В умовах війни інформаційний простір стає ареною боротьби не лише за територію, а й за свідомість людей. В Україні інформаційний вплив має певні особливості, обумовлені кризовою ситуацією, воєнними діями та протидією ворожої пропаганди. Інформаційне поле в Україні під час війни має глибокий і багатогранний вплив на освітній процес, воно формує як виклики, так і

можливості для учнів, учителів, батьків та адміністрацій закладів освіти. Так, батьки здобувачів середньої освіти стикаються з численними психологічними викликами, зокрема з підвищеною тривожністю, невизначеністю щодо майбутнього та інформаційним перенасиченням. Інформаційний вплив через засоби масової інформації, соціальні мережі та офіційні джерела формує їхнє ставлення до освітнього процесу, рівень довіри до освітніх установ та прийняття рішень щодо навчання дітей.

Інформаційний вплив на людину під час війни має значний психологічний ефект, оскільки він спрямований на емоції, сприйняття реальності та поведінку. В умовах війни інформація викликає сильні емоції – страху, гніву, жалю чи почуття патріотизму. Постійний потік новин, часто згадуваних, може призвести до перенасичення інформації. Це знижує здатність людини критично аналізувати дані, роблячи її більш вразливою до дезінформації. Інформаційний вплив часто підсилює поділ на «своїх» і «чужих». Це зміцнює почуття належності до певної групи, але також може посилювати ворожнечу та нетерпимість. Постійне споживання новин про насильство, втрату чи загрози може призвести до стресу, тривожності, особливо якщо людина має особистий зв'язок із подіями.

Війна часто руйнує довіру до джерел інформації. Люди можуть або сліпо вірити «своїм» медіа, або навпаки – відкидати будь-яку інформацію, що ускладнює орієнтацію в реальності. У відповідь на інформаційний тиск люди можуть вдаватися до заперечення, уникнення чи раціоналізації, щоб захистити свою психіку від сильного стресу. Ці аспекти активно використовують в інформаційних війнах, де мета – не тільки інформувати, а й впливати на рішення, дії та моральний стан як окремих людей, так і суспільства загалом.

Інформаційне поле в Україні після повномасштабного вторгнення Росії 24 лютого 2022 року має низку особливостей, які відображають як специфіку воєнного часу, так і унікальний контекст українського суспільства. Обсяг інформації різко зріс, громадяни зіткнулися з величезною кількістю новин, офіційних повідомлень, заяв міжнародних партнерів та дезінформаційних

проблем. Це створило ефект інформаційного перевантаження, коли людям важко відрізнити правду від фейків, що впливає на психологічний стан і здатність приймати рішення. Росія активно використовує дезінформацію для деморалізації українців, зокрема через соціальні мережі, анонімні канали (наприклад, у Telegram). На противагу ворожій пропаганді в Україні посилюється інформаційний опір. Соцмережі стали платформами для швидкого поширення правдивих даних, закликів до єдності, підтримки ЗСУ та збору коштів, формуванню сильного національного наративу. Постійні повідомлення про обстріли, жертви, окупацію та гуманітарну кризу посилюють тривожність і страх серед населення. Водночас наративи про героїзм українських захисників та міжнародну підтримку стали джерелом надії, що частково компенсує негативний вплив.

Війна в Україні суттєво впливає на всіх учасників освітнього процесу – учнів, учителів, батьків та адміністрацію закладів освіти. Інформаційний вплив у цих умовах має свої особливості, пов'язані з воєнним контекстом, психоемоційним станом людей та змінами в організації навчання. Зокрема, стає підвищеною роль дезінформації та пропаганди, адже РФ проводить активну інформаційну війну. Учасники освітнього процесу стикаються з дезінформацією, яка спрямована на деморалізацію, сіяння паніки та підрив довіри до української влади й освіти.

Через бойові дії, повітряні тривоги та руйнування інфраструктури значна частина шкіл перейшла на онлайн-навчання або змішаний формат. Це змінило інформаційне середовище: учні та вчителі більше з'являються на цифрових платформах, що створює ризик інформаційного перевантаження, впливу соціальних мереж та кіберзагроз. Постійні повідомлення про війну, втрату та руйнування впливають на психоемоційний стан усіх учасників. Інформація про небезпеку (наприклад, обстріли чи окупацію) може підкреслити тривожність, що ускладнює сприйняття навчального матеріалу. Водночас з'явилася потреба в правдивій інформації про безпечні умови навчання та психологічну допомогу.

Після повномасштабного вторгнення та інтенсивних воєнних дій в освітній процес активно інтегруються теми російсько-української війни, боротьби за незалежність та національну ідентичність. Навчальні програми оновлено, щоб включити історичний контекст агресії, поняття на кшталт «рашизм» чи «руській мір», що формує в учнів критичне ставлення до ворожої пропаганди.

На тимчасово окупованих територіях доступ до української освіти й інформації ускладнений через цензуру, загрози з боку окупаційних адміністрацій та проблеми зі зв'язком. Це створює інформаційний вакуум, де домінує російська пропаганда, що впливає на учнів і вчителів, які залишилися в таких зонах.

Учителі, учні та батьки змушені швидко адаптуватися до змін, отримуючи інформацію від Міністерства освіти і науки, місцевої влади чи волонтерських організацій. Повітряні тривоги, відключення електроенергії та переміщення населення вимагають оперативного інформування про розклади, укриття чи можливості навчання за кордоном.

Соцмережі стали важливим (а для деякого й основним) джерелом новин і спілкування, але водночас вони підсилюють як позитивний (солідарність, підтримка), так і негативний (страх, чутки) інформаційний вплив. Учні та вчителі можуть стикатися з травматичним контентом, що потребує медіаграмотності для його фільтрації.

Інформаційний вплив під час війни суттєво змінює психологічний стан батьків школярів, їхні рішення та взаємодію з дітьми. Батьки, особливо ті, хто проживає в регіонах активних бойових дій або змушені були евакуюватися, постійно відчують страх за життя своїх дітей. Через тривогу батьки можуть бути емоційно виснаженими або, навпаки, надмірно контролювати дітей, що впливає на якість спілкування. Постійний потік новин, маніпуляцій та фейків може викликати у батьків розгубленість, невпевненість у завтрашньому дні та емоційне вигорання. Дорослі можуть несвідомо передавати свою тривожність дітям, а також не приділяти їм достатньо уваги через постійний моніторинг

новин. Батьки стикаються з вибором – залишати дітей в Україні чи виїжджати за кордон, переводити їх на онлайн-навчання чи повертати до шкіл. Через стрес від прийняття складних рішень можливі конфлікти в сім'ї, різні погляди батьків і дітей на навчання, соціалізацію, майбутнє. Українські медіа та соцмережі намагаються формувати у батьків почуття відповідальності за виховання дітей у дусі патріотизму. Батьки мають більше розмовляти з дітьми про історію, культуру, боротьбу за незалежність, виховуючи громадянську свідомість.

Якщо батьки або близькі служать у ЗСУ чи були змушені покинути рідний дім, це може викликати в сім'ї емоційний дисбаланс. Діти можуть відчувати страх за батьків, ставати замкнутими або навпаки, шукати більше уваги. Батьки ж не завжди мають ресурси для якісного емоційного контакту з дітьми попри те, що вони мали б більше уваги приділяти навчанню дітей навичок виживання, психологічної стійкості, критичного мислення. Спільне обговорення важливих тем зміцнює довіру між батьками й дітьми, але іноді може створювати відчуття тиску, особливо якщо дитина не готова до важких розмов. У багатьох сім'ях війна стала поштовхом до згуртованості, коли батьки більше часу проводять з дітьми, підтримують одне одного. В інших випадках – навпаки, війна загострює конфлікти. Там, де є довіра та відвертість, родини стають міцнішими. Де є страх та невизначеність – діти можуть почати віддалятися від батьків, шукати підтримку серед однолітків або в інтернеті.

Інформаційний вплив під час війни може мати серйозні наслідки для психіки школярів та їхніх батьків. Зокрема, значний вплив на психічне здоров'я як школярів, так і їхніх батьків може мати інформаційний стрес.

Інформаційний стрес – це стан психоемоційного напруження, який виникає в результаті надлишку інформації або її інтенсивного впливу на людину. Він проявляється через відчуття перевантаження, тривоги, втоми та нездатності ефективно обробляти й використовувати отриману інформацію. Відсутність важливої інформації також може спричинити інформаційний стрес. Цей тип стресу виникає через невизначеність і неможливість прийняти

обґрунтоване рішення або зрозуміти ситуацію, що призводить до тривоги та психоемоційного напруження.

Діти та підлітки особливо вразливі до інформаційного стресу, оскільки їхні механізми саморегуляції ще не сформовані. Постійний доступ до новин через смартфони чи розмови дорослих про війну може викликати у них страх, паніку чи нав'язливі думки про небезпеку. Наприклад, повідомлення про обстріли шкіл чи евакуацію підсилюють відчуття незахищеності, що заважає зосередитися на навчанні. Молодь часто активно споживає інформацію із соціальних мереж, тож емоційно заряджені пости, відео з фронту чи меми про війну можуть як мотивувати до дій (наприклад, волонтерства), так і провокувати почуття провини, безсилля чи цинізму. Дезінформація про мобілізацію чи майбутнє країни додатково підриває їхню впевненість у завтрашньому дні.

Батьки перебувають під тиском необхідності відстежити актуальну інформацію – про безпеку регіону, зміни в навчальному процесі чи долю рідних на фронті. Водночас вони намагаються захистити дітей від травматичних новин, що створює додаткове емоційне навантаження. Суперечливі повідомлення (наприклад, про наступ чи переговори) посилюють тривогу та відчуття безконтрольності.

Педагоги змушені не тільки слідкувати за новинами для власної безпеки та організації роботи, а й відповідати на запитання учнів і студентів, часто виступаючи «фільтром» інформації. Постійне перебування в інформаційному полі війни потребує ресурсів, особливо коли доводиться зберігати професійну витримку на тлі особистих переживань.

Дослідження впливу медіа та інших стресорів на психологічний стан українців під час війни Інституту соціології НАН України у 2023 та 2024 роках показали: у 2023 році нормальний рівень дистресу був у 68,8% опитаних, у 2024 році – лише 40,9%, що свідчить про значне погіршення. Вплив медіа посилюється на тлі загального зростання актуальності інших стресорів, переживання через почуте і побачене в медіа (радіо, телебачення, інтернет)

було актуальними серед 80,8% опитаних. У 2024 році поширеність медіастресорів залишилася високою (79,4%), а їхній вплив посилюється (Дембіцький, 2024).

Основними проявами інформаційного стресу є: емоційне вигорання – постійне споживання новин про трагедії чи загрози викликає апатію, дратівливість або спалахи гніву; когнітивне перевантаження – неможливість відрізнити правду від фейків чи обробити весь обсяг даних спричиняє труднощі з концентрацією та прийняттям рішень; фізичні симптоми – головний біль, порушення сну, підвищення тиску як часті наслідки хронічного інформаційного стресу; тривожність і параноя: чутки про наступ чи зраду, які поширюються в умовах війни, можуть спровокувати нав'язливі думки та недовіру до оточення.

Інформаційний стрес є важливою проблемою в сучасному суспільстві, і для запобігання йому та подолання важливо розвивати інформаційно-психологічну культуру.

Поняття «інформаційно-психологічна культура» (Пророк, Кондратенко, Манилова та ін., 2017, с. 38–50) охоплює сукупність знань, навичок і настановлень, які визначають здатність людини ефективно взаємодіяти з інформаційним середовищем та протистояти психологічним впливам. Основними складниками цього поняття є:

1. *Когнітивний* (знання та критичне мислення): критичне мислення – вміння аналізувати, перевіряти та оцінювати достовірність інформації; медіаграмотність – здатність розпізнавати маніпуляції, пропаганду та фейки; інформаційна грамотність – навички пошуку, аналізу, збереження та ефективного використання інформації (*Додаток 31, Додаток 43*).

2. *Психологічний* (емоційна стійкість і саморегуляція): емоційний інтелект – усвідомлення та контроль власних емоцій у відповідь на інформаційні стимули (*Додаток 30*); стійкість до маніпуляцій – здатність розпізнавати психологічні техніки впливу (наприклад, страх, авторитет, груповий тиск); адаптивність до інформаційного середовища – гнучкість мислення, відкритість до нових знань, але водночас скептичність до неперевіраних джерел;

медіарелігійність як феномен поєднання релігійних практик, вірувань і цінностей із сучасними інформаційними технологіями. у воєнний час вона може відігравати важливу роль як адаптаційний ресурс, допомагаючи людині зберігати психологічну рівновагу, орієнтуватися в інформаційному середовищі та знаходити сенс у складних життєвих обставинах.

3. *Етичний* (відповідальне поводження з інформацією): інформаційна етика – дотримання норм чесності, вірогідності та конфіденційності в інформаційній діяльності; цифрова етика – відповідальна поведінка в соціальних мережах, повага до інших учасників інформаційного простору.

4. *Комунікативний* (взаємодія в інформаційному середовищі): навички ефективної комунікації – уміння чітко висловлювати думки, аргументувати позицію, вести дискусію; протидія дезінформації – здатність виявляти, спростовувати та протидіяти поширенню фейків; кібербезпека та цифрова гігієна – знання про захист персональних даних, уникнення маніпулятивного контенту.

5. *Соціокультурний* (усвідомлення інформаційних впливів на суспільство): розуміння інформаційної війни – усвідомлення способів ведення гібридних війн, психологічних операцій; культура діалогу – толерантність до різних точок зору, здатність вести конструктивну дискусію; історична свідомість – розуміння історичного контексту інформаційних процесів та їхнього впливу на суспільство.

Інформаційно-психологічна культура може бути ефективним ресурсом для запобігання інформаційному стресу та його подолання. Зокрема, 1) здатність критично оцінювати інформацію допомагає відокремлювати важливе від несуттєвого, зменшуючи інформаційне перенасичення та стрес від надлишку непотрібної або недостовірної інформації; 2) знання про те, як працюють медіа, допомагає розуміти їх вплив і уникати маніпуляцій, які можуть викликати тривогу або страх; 3) уміння ефективно організовувати інформаційні потоки та керувати часом, проведеним в інформаційному середовищі, дає змогу уникати перевантаження інформацією; 4) розвиток

психологічної стійкості та навичок саморегуляції допомагає справлятися з негативними емоціями та стресом, викликаними інформаційними впливами; 5) розуміння власних емоцій та емоцій інших людей сприяє кращому управлінню стресом і конфліктами, які можуть виникати через інформаційний вплив; 6) практики цифрової гігієни, як-от встановлення меж для використання девайсів і соціальних мереж, допомагають зменшити вплив інформаційного стресу; 7) впровадження освітніх програм з інформаційної та медіаграмотності сприяє підвищенню загального рівня інформаційно-психологічної культури в суспільстві, що робить його менш вразливим до інформаційного стресу.

Основними шляхами подолання негативних наслідків війни та інформаційного стресу є:

1. Робота з інформаційним простором: фільтрація інформації – використання лише перевірених джерел, обмеження надмірного споживання новин; розвиток медіаграмотності – навчання аналізу інформації, розпізнавання фейків, розуміння маніпуляцій; встановлення «інформаційної гігієни» – чіткі часові межі для перегляду новин, виключення емоційно зарядженого контенту.

2. Психологічна підтримка та емоційна саморегуляція: практики управління стресом – дихальні вправи, медитація, релаксація; фокус на контролі – концентрація на тому, що можна змінити в поточній ситуації; звернення до фахівців – консультації із психологами, кризовими консультантами за наявності сильного стресу.

3. Підтримка дітей та сімейні стосунки: відкрите та чесне спілкування – пояснення подій дитині зрозумілою мовою без зайвої паніки; збереження сімейних ритуалів – спільні вечери, читання, перегляд фільмів для стабільності емоційного фону; допомога дітям у розвитку критичного мислення – навчання аналізу інформації, формування стійкості до маніпуляцій.

4. Соціальна взаємодія та підтримка: збереження соціальних зв'язків – спілкування з друзями, родичами, вчителями; участь у групах підтримки – громадські ініціативи, шкільні проекти для батьків; допомога іншим як ресурс

для власної стійкості – волонтерство, благодійність, участь у суспільних ініціативах.

5. Фізичне та ментальне здоров'я: збалансований спосіб життя – режим сну, правильне харчування, фізична активність; спортивна активність – навіть прості прогулянки допомагають знизити рівень кортизолу (гормону стресу); обмеження кофеїну, нікотину та інших стимуляторів – вони можуть посилювати тривожність.

Отже, можна узагальнити: подолання негативних наслідків війни серед батьків школярів вимагає *цілісного підходу*, що включає *контроль інформаційного середовища, роботу з емоціями, підтримку дітей, збереження соціальних зв'язків та фізичне здоров'я*.

Важливо пам'ятати: стабільність і стійкість батьків – це основа психологічного благополуччя дитини. Тому збереження спокою, свідоме ставлення до інформації та підтримка сімейного середовища є ключовими факторами адаптації в умовах війни.

Важливим засобом протистояння негативному впливу інформаційного середовища є *медіаграмотність*. Вона є критично важливою в освіті під час війни в Україні, оскільки вона допомагає людям розуміти, аналізувати інформацію, що надходить, та реагувати на неї, забезпечуючи безпеку, етичність та стабільність суспільства та особистості. У «Концепції впровадження медіаосвіти в Україні» медіаграмотність визначається як «складова медіакультури, яка стосується вміння користуватися інформаційно-комунікативною технікою, виражати себе і спілкуватися за допомогою медіазасобів, успішно здобувати необхідну інформацію, свідомо сприймати і критично тлумачити інформацію, отриману з різних медіа, відділяти реальність від її віртуальної симуляції, тобто розуміти реальність, сконструйовану медіаджерелами, осмислювати владні стосунки, міфи і типи контролю, які вони культивують» (Найдьонова, Слюсаревський, 2016, с. 8).

Значення медіаграмотності в сучасному світі надзвичайно важливе, оскільки медіа та інформаційні технології є неодмінною частиною нашого

повсякденного життя (Додаток 43). Ключовими аспектами медіаграмотності є:

- *Критичне мислення.* Медіаграмотність допомагає людям розвивати критичне мислення та аналітичні навички. Уміння аналізувати інформацію, відрізняти факти від спекуляцій та розпізнавати маніпулятивні засоби й методи дає змогу людям уникати впливу дезінформації та фейків (Додаток 31).

- *Здатність до ефективного спілкування.* Медіаграмотність сприяє розвитку навичок ефективного спілкування в онлайн-середовищі. Люди, які володіють цими навичками, здатні краще розуміти аудиторію, висловлювати свої думки та ідеї зрозуміло та переконливо, а також взаємодіяти з іншими користувачами медіаресурсів.

- *Безпека в інтернеті.* Медіаграмотність є ключовою у забезпеченні безпеки в інтернеті. Уміння розпізнавати шахрайство та онлайн-загрози, управляти особистими даними та захищати себе від кібербулінгу є невіддільною частиною медіаграмотності.

- *Активна участь у суспільному житті.* Медіаграмотність стимулює активну участь у суспільному житті. Люди, які розуміють, як працюють медіа та як впливають на суспільство, здатні бути більш активними громадянами, усвідомлювати свої права та обов'язки, а також брати участь у важливих дискусіях та рішеннях.

- *Професійний розвиток.* У сучасному світі багато професій вимагають від людей високого рівня медіаграмотності. Уміння ефективно користуватися медіа та технологіями, відрізняти правдиву інформацію від маніпуляцій та навички в галузі медійного виробництва можуть значно підвищити конкурентоспроможність на ринку праці.

Розуміння і критичне сприйняття інформації є ключовими компонентами медіаграмотності в сучасному світі, особливо в контексті розмаїтості джерел інформації та швидкості її поширення через різноманітні медіаплатформи. Зокрема, важливою є здатність відрізняти факти від думок та оцінок. Це означає розуміння того, що факти – це об'єктивні дані, які можна перевірити,

тоді як думки та оцінки можуть бути суб'єктивними та базуватися на особистих переконаннях чи припущеннях.

Критичне сприйняття інформації передбачає перевірку джерел, з яких вона отримана. Важливо переконатися, що інформація походить від авторитетних, перевірених та вірогідних джерел, які мають досвід у відповідній галузі. Також має значення аналіз контексту, тобто здатність розуміти контекст, у якому інформація була створена та поширена. Це означає розгляд інформації у широкому соціокультурному, політичному та історичному контексті. Медіаграмотність також включає розвиток аналітичних навичок для оцінки та критичного аналізу інформації. Критичне сприйняття інформації включає усвідомлення впливу, який вона може мати на думки, переконання та поведінку людей. Це означає активне розуміння, як медійні повідомлення та інформаційні кампанії можуть формувати громадську думку та впливати на суспільні процеси.

Розуміння і критичне сприйняття інформації допомагає людям робити осмислені та інформовані рішення, уникати маніпуляцій та фейків, а також активно брати участь у суспільних дискусіях та діяльності. Надзвичайно важливими в сучасному світі є аналіз та оцінка джерел інформації, оскільки доступ до інформації швидко зростає, але якість та вірогідність цієї інформації може значно варіюватися.

Зокрема, насамперед важливо з'ясувати, *хто (що) є джерелом інформації*. Це може бути окрема особа, організація, урядова структура, ЗМІ або інші медіаплатформи. Розуміння того, хто стоїть за інформацією, може допомогти в оцінці її об'єктивності та правдивості. Наступним кроком є оцінка *вірогідності джерела інформації*. Це включає перевірку репутації та авторитетності джерела, його історії та методів збору інформації. Наприклад, наукові публікації, урядові джерела та визнані новинні агенції часто вважаються більш вірогідними, ніж невідомі блоги або соціальні медіаплатформи. Важливо також розглядати можливу *упередженість чи заангажованість* джерела інформації. Це можуть бути політичні, ідеологічні,

комерційні чи інші аспекти, які можуть впливати на представлення інформації. Розуміння цього може допомогти в оцінці об'єктивності та повноти інформації. Важливим аспектом є *перевірка фактів та інформації*, представленої в джерелі. Це включає перевірку даних, статистики та інших деталей, щоб переконатися в їх точності та вірогідності. *Порівняння інформації з різних джерел* може допомогти визначити її правдивість та об'єктивність. Часто корисно шукати незалежні джерела, які підтверджують той самий факт чи подію.

Загалом аналіз та оцінка джерел інформації в сучасному світі є необхідними навичками для розуміння складних проблем, прийняття інформованих рішень та уникнення маніпуляцій та дезінформації. Володіння цими навичками допомагає створити об'єктивне та збалансоване уявлення про світ навколо нас (*Додаток 43*).

Існує потреба у постійному оновленні навичок медіаграмотності. Це обумовлено кількома факторами:

- *Швидкість змін у медіа.* Медіа постійно розвиваються та змінюються. Нові технології, платформи та стратегії з'являються зі швидкістю світла. Тому, щоб залишатися впевненими та компетентними у використанні медіа, необхідно постійно оновлювати свої знання та навички.

- *Поява нових видів медіа.* Сьогодні ми маємо різноманіття медіаформатів, включаючи соціальні мережі, стрімінгові платформи, відеоігри та багато іншого. Кожен з цих форматів має свої унікальні характеристики та особливості, які вимагають специфічних навичок для ефективного користування.

- *Розвиток нових технологій.* Технології швидко змінюються, вносячи в медіа нові можливості та функціонал. Наприклад, штучний інтелект, віртуальна реальність, блокчейн – усі ці інновації впливають на те, як ми сприймаємо та споживаємо медіа.

- *Еволюція соціокультурних та політичних контекстів.* Суспільство постійно змінюється, і разом з ним змінюються й уявлення про

медіаграмотність. Наприклад, у зв'язку зі зростанням впливу фейків та дезінформації навички розпізнавання маніпуляцій стають все важливішими.

- *Зміни в інформаційному ландшафті.* Інформаційний ландшафт постійно змінюється, і з ним змінюються підходи до сприйняття та аналізу інформації. Постійне оновлення навичок медіаграмотності дає змогу людям ефективно адаптуватися до цих змін.

Отже, постійне оновлення навичок медіаграмотності є необхідним для того, щоб залишатися компетентними та впевненими в цифровому світі, де медіа відіграють ключову роль у нашому повсякденному житті.

РОЗДІЛ 8. ДІАГНОСТИКА АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ І ДОСВІД КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З БАТЬКАМИ УЧНІВ

8.1. Інтегративні адаптаційні ресурси: досвід корекційної роботи

Війна диктує необхідність навчитися жити (і жити добре, наскільки це можливо), під впливом стресорів, і навіть отримати від них користь (Antonovsky, 1985). Якщо йти за цією логікою, треба шукати відповіді на питання: як ефективно використовувати ресурси у важких ситуаціях?

Шляхи протидії стресу – це різноманітні форми активності людини, будь-яка взаємодія з внутрішніми чи зовнішніми завданнями, з труднощами, які необхідно вирішити, проконтролювати чи полегшити, або ж уникнути їх. Означимо наше розуміння основних понять, які будуть використовуватися в цьому розділі.

Подолання (Lahad, & Leykin, 2013) – це спроба пережити життєві труднощі шляхом опанування та встановлення контролю над ситуацією; зусилля, спрямовані на мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які дають змогу відчувати, що проблеми посильні.

Поняття «ресурс» (Кокун, 2025) включає фізіологічні, типологічні особливості людини, когнітивні процеси, особистісні якості, рівень соціальної підтримки, фінансовий добробут, отримані знання, навички й досвід. Важливо враховувати і здатність ефективно оперувати власними ресурсами в умовах життєвих труднощів.

Внутрішні (особистісні, психологічні) *ресурси* – це життєві опори, що дають змогу забезпечувати основні потреби: виживання, безпеку, відновлення, фізичний та емоційний комфорт, взаємодію із соціумом, самореалізацію тощо. Це світогляд, тип темпераменту, мотивація досягнення, когнітивні здібності, зокрема, як засоби опрацювання інформації; особистісні риси та здібності, такі як оптимізм, обдарованість, здатність до ефективної взаємодії в соціумі тощо; соціальні групи, до яких належить особистість та стосунки у них.

У своїй роботі ми спираємося на класифікації ресурсів С. Хобфола і М. Лаада (Hobfoll, 2017; Lahad, & Leykin, 2013). Згідно з класифікацією С. Хобфола, ресурси поділяються на:

- 1) **матеріальні** (дохід, житло, одяг, матеріальні фетиші) і **нематеріальні** (бажання, цілі);
- 2) **зовнішні** (соціальна підтримка, родина, друзі, робота, соціальний статус) і **внутрішні** (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, самоконтроль, оптимізм, життєві цінності, система вірувань);
- 3) **психічні** та **фізичні** стани;
- 4) **вольові, емоційні й енергетичні** характеристики, необхідні для подолання важких життєвих ситуацій та досягнення особистісно значущих цілей.

Класифікація М. Лаада (Lahad, & Leykin, 2013) цікава тим, що в ній виділено ресурси, спрямовані на подолання важких ситуацій. Це:

1) **внутрішні особистісні ресурси** – включають позитивні підходи, діяльність і програми. По суті – це всі ті позитивні речі, які людина робить або говорить собі (планування діяльності чи роботи, відпочинок, прибирання житла тощо) для того, щоб зменшити напруження;

2) **зовнішні ресурси подолання:**

а) **міжособистісні** – підтримка друзів чи рідних, радість жити в спільноті, обговорення проблем з іншими людьми;

в) **організаційні** – навчання, інструктування, професійна підтримка тощо;

г) **соціальні** – засоби, які може запропонувати людині соціум, наприклад, медичні служби, організація вільного часу, кіно, інтернет тощо.

Хочемо акцентувати на важливому принципі системи надання психологічної допомоги населенню під час війни. Його лаконічно сформулював головний психіатр Армії оборони Ізраїлю Мікі Дорон: під час війни необхідно працювати з усією нацією. Реалізувати такий підхід у цій країні допомагає орієнтована на ресурси мультимодальна модель подолання стресу і невизначеності – BASIC Ph. Її запропонував ізраїльський вчений психолог-

травматерапевт Мулі Лаад, який вивчав особистісні ресурси подолання наслідків війни. У створенні моделі BASIC Ph М. Лаад спирався на багаторічні дослідження різноманітних шляхів подолання кризових ситуацій. Хочемо нагадати, що робота із психологічними ресурсами є важливим складником майже всіх психотерапевтичних підходів (З. Фрейда, А. Адлера, Р. Мея, В. Франкла, А. Бека, А. Еліса, А. Бандури та ін.). І уявлення про ресурси цих основоположників низки психотерапевтичних також лягли в основу моделі, яку розробив М. Лаад.

Згідно з моделлю BASIC Ph, унікальну для кожної людини *стратегію опірності* в умовах кризи створює індивідуальне поєднання шести елементів: В – віра й переконання; А – емоції; S – соціальність; І – уява; С – когнітивні стратегії; Ph – фізична активність. Базисом моделі є переконання в тому, що потенціал для подолання важкої ситуації чи поганого стану є у всіх. Проте його реалізація залежить від зовнішніх обставин і внутрішнього стану.

Поєднання важливих для виживання після сильного стресу ресурсів із *шести категорій* (сміслові, емоційні, комунікативні, творчі, когнітивні та діяльнісні) утворює **інтегративні адаптаційні ресурси**. Це – *стани, якості та властивості*, важливі для успішної адаптації в умовах війни: стресостійкість, усвідомлення цінності психічного і фізичного здоров'я, здатність до відновлення після стресових подій (резильєнтність); емпатійність, здатність до саморозкриття, усвідомлення цінності інших та готовність прийти на допомогу; здатність до посткризового зростання; а також **інформаційні ресурси**, які поєднують смисловий, емоційний, комунікативний, когнітивний діяльнісний та творчий компоненти.

В Україні модель BASIC Ph активно використовують для діагностування **психологічних ресурсів**, мобілізація яких сприяє адаптації до змін середовища, зокрема соціального, а також до власних фізіологічних, психічних та особистісних змін. Ресурси із шести категорій, запропонованих в моделі М. Лаада, інтерпретуються таким чином:

- В – віра, переконання, цінності, настановлення, спосіб осмислення життя тощо.
- А – емоційний афективний спосіб протидії стресу – вербальний або невербальний вияв почуттів.
- S – спосіб функціонування в соціумі, взаємодії, взаємопідтримки; приналежність до групи чи спільноти.
- I – уява, мрії, спогади про щасливі моменти, творчість.
- C – свідомість, думка, розум (уміння логічно мислити, оцінювати ситуацію, досягати нові ідеї, планувати, аналізувати проблеми й розв’язувати їх).
- Ph – фізичний і діяльнісний вимір. Стан здоров’я і ставлення до нього як до цінності.

Поєднання зазначених елементів може змінюватися в різні моменти життя і в різних ситуаціях. Люди можуть обрати той чи інший канал (чи канали) опірності як **домінантні**. Дехто обирає *когнітивно-поведінковий* шлях – активний збір інформації, розв’язання практичних проблем, пошуки виходу через «самонавігацію», внутрішні діалоги й дискусії, визначення пріоритетності нагальних справ тощо.

В інших переважає *емоційний*, афективний спосіб протидії стресу – відкритий прояв емоцій, плач, сміх, обговорення пережитого з іншими, або невербальне вираження почуттів через художню діяльність, читання або написання текстів.

Ті, у кого домінує *соціальний канал* як спосіб взаємопідтримки, прагнуть долучитися до якоїсь групи, відчути себе частиною соціальної організації.

Ще один тип протидії – використання *уяви, мрій і спогадів* про щасливі моменти й обставини з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій.

Інші люди намагаються почерпнути силу у *вірі, переконаннях і цінностях*, які є дороговказами для пошуків шляхів подолання стресу. Це стосується не лише релігійних переконань, а й патріотичних цінностей, відчуття своєї місії у світі, переконання, що в житті є сенс тощо.

Для зменшення негативних переживань можна також активізувати *тілесні ресурси*: робити вправи на релаксацію, займатися фізкультурою, здійснювати практичну діяльність (вишивати, майструвати, працювати в саду) тощо. Фізичне навантаження, що допомагає зняти напруження, є важливим компонентом підвищення опірності в стресовій ситуації.

Отже, діагностування *психологічних ресурсів* за допомогою методики BASIC Ph (Додаток 35) дає можливість швидко оцінити наявні способи подолання актуальних викликів, а також визначити, які ресурси домінують, а які представлені мало. Психодіагностику можна проводити як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Якщо це робота з групою, то можна зачитувати питання, а опитувані будуть заповнювати бланк (Додаток 36).

Психологічні ресурси є невіддільним складником процесу подолання наслідків війни шляхом опанування та встановлення контролю над ситуацією: якщо людина відчуває себе недобре, вона прагне того, що допомагає їй почуватися краще, тобто шукає нові ресурси чи пригадує забуті. Тому у процесі практичної роботи (психологічного консультування, психотерапії, групових чи індивідуальних психокорекційних занять) фахівці виявляють у клієнтів психологічні ресурси, навчають їх здійснювати самодіагностику, зміцнювати наявні ресурси та шукати нові. А батьків навчають також звертати увагу дітей на ресурси.

Ресурси – це все, що сприяє нашому добробуту. Залежно від ситуації та потреб, ресурсним може стати майже все, що нас оточує (*зовнішні ресурси*): члени родини, друзі, домашні тварини, доступ до навколишнього середовища, їжа, предмети та інші речі, які стимулюють і (або) заспокоюють почуття, іграшки, музика, книжки, приладдя та матеріали для творчості, улюблена робота, належність до певних груп, догляд за довкіллям тощо. *Внутрішні ресурси*: природжене обдарування або таланти (наука, музика, мистецтво, мови або будівництво), енергія, почуття гумору, харизма, здорова конституція або

особисті характеристики та духовність, які приносять відчуття цілісності та миру через зв'язок із чимось більшим, ніж ви самі.

Як ми вже зазначали, діагностування ресурсів можна проводити в індивідуальному та груповому форматі, у формі тестування, бесід чи під час виконання вправ. Пропонуємо авторську модифікацію «BASIC Ph у корекційній роботі» (Додаток 37). Під час бесіди можна з'ясувати, наприклад, що сприяє хорошему самопочуттю, для цього пригадати:

- речі, що змушують нас посміхатися й відчувати себе добре;
- речі, завдяки яким ми відчуваємо себе сильними та компетентними;
- речі, завдяки яким ми відчуваємо себе в безпеці та спокої;
- речі, які допомагають нам відчувати зв'язок з іншими.

Вправа «Визначення ресурсів» (для батьків)

Для роботи вам будуть потрібні два аркуші паперу і ручка.

1. Візьміть один з аркушів паперу і складіть його навпіл по вертикалі. З одного боку напишіть список ваших зовнішніх ресурсів; з іншого – список ваших внутрішніх ресурсів. Якщо ви не впевнені, куди саме записати ресурс, розмістіть його з обох сторін.

2. Переглядаючи свій список, зверніть увагу, що ресурси «виділяються» як найсильніша підтримка для вас під час стресу. Приділіть деякий час, щоб зосередитися на кожному окремому ресурсі, щоб відчути свої емоції, і де саме у вашому тілі ви їх відчуваєте. Зверніть увагу, чи відчуваєте ви їх як м'язову силу, як тепло навколо серця, силу в животі, «заземлення» в нижній частині тіла тощо. Перелічіть свої відчуття.

3. Зверніть увагу, чи є серед ваших ресурсів відсутні або слабкі, наприклад, мало приємних відчуттів або відсутність духовного центру (духовність відчувається в тілі). Складіть список способів, як спробувати поліпшити своє життя, додавши ресурси, щоб скоротити розрив. Наприклад, якщо ви відчуваєте себе погано фізично й у вас мало товаришів, можна приєднатися до спортивної групи або створити спортивну групу, або попросити свого знайомого стати «напарником під час прогулянок». Якщо ці дії

допоможуть розширити спілкування з іншими, додайте їх до свого списку.

4. Використовуючи інший аркуш паперу, складіть список зовнішніх і внутрішніх ресурсів вашої дитини або допоможіть старшій дитині створити власні списки, дотримуючись кроків 1–3.

Поставте «*» біля ресурсів, які створюють найбільший комфорт під час стресу. Допоможіть своїй дитині поглибити усвідомлення відчуттів, які супроводжують ресурси. Будьте обережні, щоб не нав'язувати вашій дитині свої ідеї. Натомість будьте відкриті та сприйнятливі до їхніх ідей і потреб.

8.2. Шляхи подолання викликів війни: виживання, відновлення, посткризове зростання

Стратегії подолання викликів війни, необхідні для цього внутрішні й зовнішні ресурси розглядаються в контексті потенційно стресової ситуації. Тому ми маємо пояснити основні поняття цієї теми.

Ситуація – сукупність обставин життєдіяльності, що безпосередньо або опосередковано впливають на поведінку та стан людини. Це характеристика відповідності **можливостей подолання** (вік, соціальний статус, наявні ресурси: стан фізичного, психічного та особистісного здоров'я, особистісна готовність, професійна підготовка, наявність психосоціальної підтримки тощо) щодо **викликів** (завдань і проблем), що їх має вирішувати людина в конкретних природно-кліматичних, побутових, часових, соціально-політичних та групових умовах; у нашій ситуації ще й на фоні повномасштабної війни.

Центральні поняття психології війни, «стрес» і «психотравма» визначаються як події, як способи реагування та як стани, спричинені цими подіями й ситуаціями. **Стрес** – подія чи ситуація, що несе додаткове навантаження на людину; а також – **захисна реакція** організму на різні подразники, яка допомагає людині адаптуватися до умов, що часто змінюються.

Психотравма – незвичайна подія, що здатна спричинити важкий

психологічний стрес, який супроводжується почуттям жаху, страху та безпорадності (*стани*).

Відмінність між поняттями «подія» і «ситуація» полягає в тому, що коли йдеться про ситуацію, то розглядають взаємовплив особистості й середовища, і провідна роль тут відводиться **суб'єктивним чинникам**: способу реагування, переживанню, розумінню ситуації людиною, ставлення до неї; а в подіях зауважують насамперед **зовнішні чинники**.

Повномасштабна війна є сукупністю небезпечних (надзвичайних і екстремальних) подій і ситуацій. **Екстремальна ситуація** (від лат. *extremus* – *крайній*) тлумачиться як сукупність умов і обставин, що виходять за рамки звичайних, що ускладнюють або роблять неможливою життєдіяльність індивідів або соціальних груп. Екстремальні ситуації – це особливо складні небезпечні ситуації, коли збігаються кілька несприятливих умов і чинників ризику. У цьому разі зазвичай для захисту життя і здоров'я, свого чи інших, людина має напружувати всі фізичні й духовні сили. Війна – екстремальна ситуація, джерелом травмування в ній є людина чи суспільство (для нас це сусідня країна).

Надзвичайні ситуації є наслідками аварій, небезпечних природних явищ, стихійних чи техногенних катастроф, які можуть призвести до людських жертв, зашкодити здоров'ю людей, значних матеріальних втрат і порушень умов життєдіяльності людей. Окремо виділяють **воєнні надзвичайні ситуації**, що виникають внаслідок застосування сучасних засобів ураження, що призводять до пожеж, руйнування приміщень, зокрема житлових будинків, загибелі людей, тварин і рослин, знищення природних ресурсів (земля, вода, повітря), елементів навколишнього природного середовища тощо.

Воєнні виклики для дорослих спричиняють необхідність оптимального реагування, аби:

- 1) свідомо змінювати своє життя, щоб протистояти та долати загрози, спричинені екстремальними та надзвичайними ситуаціями;

2) свідомо формувати оптимальний спосіб реагування на стресові ситуації (як під час події, так і після – у процесі очікування загрозливих подій), адаптуватися до життя в ситуації невизначеності;

3) вчитися переживати й відновлюватися від важких психофізіологічних станів породжених ситуаціями та подіями війни.

Стратегії подолання викликів у кожної людини специфічні та визначаються суб'єктивним значенням актуальної ситуації. Згідно з Р. Лазарусом і С. Фолкман, психологічне подолання (в основному це стосується дорослих людей) спрямовується або на розв'язання реальної проблеми, породженої певною ситуацією чи подією, а звідси на спосіб реагування, на коректування стосунків із людьми; або на переживання проблеми шляхом поліпшення психофізіологічного стану, зміни ставлення до певної ситуації (Lazarus, & Folkman, 1984).

Поглибленню розуміння процесу психологічного подолання викликів війни сприяє уявлення про травматичну ситуацію як таку, що перериває звичайне функціонування (O'Leary, Alday & Ickovics, 1996). У результаті виходу з цієї ситуації людина може:

1. перейти на нижчий рівень функціонування, аніж був до травми (вижити);
2. повернутися на попередній рівень функціонування (відновитися);
3. перейти на вищий рівень функціонування (посттравматичне зростання).

Уже четвертий рік багатьом українцям доводиться 1) **виживати** в гострих ситуаціях високої інтенсивності (загрозливих для життя): у місцях ведення воєнних дій, у випадку руйнацій, пожеж, контузій, поранень; 2) вчитися **відновлюватися** й переходити до продуктивної діяльності, нормального повсякденного функціонування в хронічних ситуаціях низької інтенсивності та ситуаціях травматичних втрат; 3) а якщо відновлюватися не вдається, то змінювати своє ставлення до життя шляхом **посттравматичного зростання**.

Переживання загрозливих для життя ситуацій часто супроводжується станом *перитравмівної дисоціації*: знеболенням, емоційним онімінням або відстороненістю, зниженням усвідомлення і спотворенням реальності. Як показав наш досвід психологічної роботи із батьками, які пережили гострі травмівні ситуації, серед них важливо проводити діагностування щодо *перитравмівної дисоціації* (Додаток 38), висока інтенсивність якої вважається одним із найбільш істотних прогностичних чинників розвитку ПТСР. Проте важливо пам'ятати, що за умови вчасного й ефективного надання психологічної допомоги люди з високим рівнем травмування можуть перейти до посттравматичного зростання.

В останні декілька десятиріч дослідники психологічної травми стали звертати увагу на те, що переживання психотравмівних подій часто призводить до *позитивних змін у житті* травмованої особи. Було зафіксовано, що стратегії подолання стресових, травматичних чи кризових ситуацій можуть бути трьох типів (Aldwin, Levenson, Spiro, 1994):

- 1) такі, що спричиняють негативну трансформацію, під час якої людина втрачає набутий раніше рівень функціонування (сумнівні ресурси);
- 2) такі, що приводять до відновлення балансу (ресурси спрямовані на відновлення);
- 3) такі, що сприяють позитивній трансформації, під час якої людина набуває нових якостей (ресурси зростання).

Сумнівні ресурси приносять короткотривале полегшення, але можуть завдати і суттєвої шкоди. Наприклад, керування транспортними засобами на великій швидкості; вживання алкоголю, психотропних речовин; неконтрольоване вживання знеболювальних препаратів і транквілізаторів; пошуки підтримки в екстрасенсах, ворожок тощо.

Феномен «резильєнтність» (психологічна пружність) ґрунтується на емпіричному факті: у людей є *здатність відновлюватися* самостійно, якщо для цього є необхідні ресурси та можливості. **Відновлення** після стресових, травматичних чи кризових ситуацій – найбільш очікуваний шлях подолання

життєвих проблем. Часто можна почути, що 70–80% людей самостійно можуть долати наслідки психологічного травмування і не потребують для цього фахової допомоги. На нашу думку, це твердження стосується мирного часу, а в ситуації повномасштабної війни відсоток самостійного подолання, особливо у найбільш постраждалих груп населення, суттєво менший, зокрема через брак ресурсів.

Тож здійснюючи психосоціальний супровід, варто враховувати як *сумнівні* ресурси, так і актуальні для відновлення *зовнішні та внутрішні* ресурси. Для цього можна використати модифікований опитувальник «BASIC Ph. Актуальні й сумнівні ресурси» (Додаток 39). Зауважимо, що у ситуації війни не для всіх можуть бути доступні ресурси (як внутрішні – оскільки травмована психіка, так і зовнішні – через перебування в несприятливій ситуації), запропоновані у методиках традиційного BASIC Ph (Додатки 35 і 37).

Для підвищення ефективності психосоціальної допомоги батькам корисно використати **план дій щодо турботи про себе**, створений Кризово-емоційною командою Vibrant Emotional Health (директор програми – А. С. Dominguez). Цей план дає багато інформації про ресурси та шляхи подолання наслідків війни та передбачає чотири складники: турботу про фізичне самопочуття, турботу про психологічне благополуччя, турботу про емоційне самопочуття, турботу про духовний стан.

Турбота про фізичне самопочуття:

- Приймати регулярно їжу (сніданок, обід, вечеря).
- Вживати в їжу корисні продукти.
- Уникати вживання тютюнових виробів, алкоголю, особливо зловживання ними.
- Підтримувати здорову вагу.
- Регулярно приділяти час для фізичних вправ.
- Не забувати відпочивати від роботи, якщо погано почувається.

- Знаходити час для улюблених занять (танці, плавання, прогулянки, біг).

- Добре висипатися.
- Носити зручний одяг.
- Обмежувати час користування телефоном.
- Обмежувати час перебування в шумних місцях.

Турбота про психологічне благополуччя:

- Знаходити час для саморефлексії (думок про свої цінності, досвід, плани на майбутнє).

- Якщо є потреба, мати доступ до особистої психотерапії (думати про те, хто ви; що змушує вас вчиняти так чи інакше; що вам хотілося б змінити в собі).

- Вести щоденник.
- Читати книжки або журнали, які не стосуються вашої роботи.
- Займатися чимось, у чому ви не є фахівцем.
- Ділитися своїми переживаннями та потребами з оточенням.
- Дозволяти іншим піклуватися про себе.
- Відмовлятися від додаткових обов'язків, коли бачите, що наявних уже достатньо.

- Пробувати щось нове.

Турбота про емоційне самопочуття

- Проводити достатньо часу в товаристві приємних вам людей.
- Підтримувати зв'язок із сім'єю та близькими.
- Ставитися до себе з увагою та повагою, усвідомлюючи свої позитивні якості та приймаючи свою неідеальність.

- Відводити належний час на заняття і взаємини, що дають вам радість.

- Дозволяти собі відчувати та виражати емоції (наприклад, плакати чи сміятися).

Турбота про духовний стан

- Брати участь у житті релігійної громади.
- Бути відкритим(ою) до того, що вас надихає.
- Медитувати / молитися.
- Проводити час на природі.
- Зберігати та підживлювати оптимізм та надію.
- Цінувати нематеріальні сторони життя.
- Культивувати вміння бачити по-справжньому важливі речі й

відводити їм місце у власному житті.

- Підтримувати цікаві для вас громадські ініціативи (наприклад, як волонтер).

Окрім зазначених вище заходів, важливо враховувати наявність чи відсутність доступу до матеріальних зовнішніх ресурсів, зокрема, як-от стабільний фінансовий дохід, житло (тепло, вода, тиша) або місце для відпочинку, можливість побути в тиші наодинці, відвідати баню чи сауну; обладнані бомбосховища (для цивільного населення); можливість вчасно придбати необхідні товари та ліки, екологічно чисту їжу, якісні вітаміни тощо.

Якщо відновитися не вдається, гострі стресові прояви стають хронічними. Тоді ресурси ціннісного каналу, особливо віра, надія, любов, допомагають людям знаходити сенс у складних обставинах та переживати стреси, породжені війною. Приклади проявів хронічних стресових реакцій і ресурсної ролі релігійності можна знайти у методиці «Інформація про реагування на важкі події» (Lerner, M. D., & Shelton, R. D.) *(Додаток 40)*.

Як показують закордонні та вітчизняні дослідження (Коструба, 2022; Пророк, Царенко, Бойко, 2025), релігійність є психологічним адаптаційним механізмом, що підтримує людей у кризових ситуаціях. Релігійні переконання служать джерелом сенсу, надії та емоційної стійкості в умовах екстремального стресу, викликаного війною. Релігійні практики, як-от звернення до Бога, молитва, духовне спілкування та участь у богослужіннях, сприяють

стресостійкості, покращенню психологічного стану позитивно впливають на психологічне благополуччя, соціальну згуртованість, індивідуальну адаптацію до травмівних подій та збереження смисложиттєвих орієнтацій під час війни. Люди, які мають високий рівень релігійності, демонструють кращу психологічну адаптацію після травматичних подій. Використання релігійних практик сприяє зниженню рівня тривоги та депресії, формуванню відчуття безпеки та надії, загалом позитивним змінам і посттравматичному зростанню.

Посттравматичне зростання – це якісна зміна функціонування людини, пов'язана з подіями, що перевищують здатність людини долати кризові ситуації та вимагають докорінного перегляду системи ставлення до себе, до інших і до світу. Зіткнення на життєвому шляху із психотравмівною подією приводить людину до усвідомлення тих моментів життя, які їй непідвладні, непрогнозовані, неконтрольовані та можуть викликати почуття безпорадності, безвиході, спричинити втрату почуття безпеки. Саме такі ситуації спонукають людину до посттравматичного зростання.

Загальновживаним поняття посттравматичного зростання (ПТЗ) стало після робіт Р. Тадеші та Л. Калхаун (Tedeschi & Calhoun, 1996). На думку цих авторів, посттравматичне зростання – це позитивний досвід, що виникає як результат боротьби з травматичними обставинами життя. Спочатку цей позитивний досвід був описаний як зростання над попереднім рівнем функціонування та суттєва трансформація людини, принаймні в трьох сферах життєдіяльності: зміни у сприйнятті себе, зміни в міжособистісних стосунках та зміни філософії життя.

В «Опитувальнику посттравматичного зростання» Р. Тадеші та Л. Калхаун (*Додаток 41*) представлено п'ять головних параметрів посттравматичного зростання: ставлення до інших; нові можливості; особистісна сила; духовні зміни; цінування життя.

Дослідники зазначають, що посттравматичне зростання (ПТЗ) веде до позитивного самоприйняття, впевненості у своїй здатності долати кризові ситуації, підвищення довіри до себе, до свого життєвого досвіду, здатності

спокійно приймати, миритися зі своєю недосконалістю та недосконалістю світу. Не тільки впевненість у собі, рішучість та відчуття особистої сили є результатом ПТЗ, але й краще усвідомлення своєї вразливості, своїх слабких сторін та об'єктивних обмежень.

У міжособистісних стосунках насамперед змінюється пріоритетність, підвищується вибірковість; значна частина стосунків, що передували травматичним подіям, можуть зовсім перерватися чи майже перерватися. Натомість родинні стосунки та стосунки з близькими за духом людьми, поглиблюються, розширюються, стають міцнішими, зростає цінність стосунків із рідними, родиною, друзями. Також підвищується емпатійність, здатність до саморозкриття, усвідомлення цінності інших та готовність прийти на допомогу.

Трансформація життєвої філософії внаслідок ПТЗ проявляється у загальному зростанні цінності життя та ефективнішому використанні часу, інколи в зміні вектора розвитку, усвідомленні нових можливостей, виборі нових шляхів у житті; приділяється більше уваги духовним та релігійним питанням, сенсу життя, новим пріоритетам та цінностям. Життєва філософія стає більш інтегрованою, позиція більш впевненою, більш міцною, переконання та світосприйняття змінюються. Цінність життя, і не тільки свого, зростає.

ДОДАТКИ

Діагностичний інструментарій

Перелік діагностичного інструментарію в додатках

Методика «Сходинки» для діагностики самооцінки (В. Щур) *(Додаток 1)*

Методика «Визначення локусу контролю молодших школярів» (Н. Пророк, О. Чекстере) *(Додаток 2)*

Методика «Кінетичний малюнок сім'ї» (R. Burns, S. Kaufman) *(Додаток 3)*

Методика «Визначення копінг-стратегій молодших школярів» (Н. Пророк, О. Чекстере) *(Додаток 4)*

Методика «Шкала резильєнтності для дітей та молоді (CYRM-R)» *(Додаток 5)*

Методика «Розподіл психічної енергії за моделлю балансу Н. Пезешкіана» (адаптувала до підліткового віку О. В. Тарнавська) *(Додаток 6)*

Тест «BASIK Ph «Міст над прірвою» (М. Лаад) (адаптувала до підліткового віку О. В. Тарнавська) *(Додаток 7)*

Методика «Самооцінка характеру методом оцінних шкал» *(Додаток 8)*

Методика «Самооцінка стійкості до стресу» (адаптувала до підліткового віку О. В. Тарнавська) *(Додаток 9)*

Методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверьков, О. Ейдман) *(Додаток 10)*

«Методика вивчення комунікативності» *(Додаток 11)*

Проективна методика «Дерево» (Джон і Дайан Лампен) *(Додаток 12)*

«Анкета для виявлення досвіду й настановлень щодо використання технології штучного інтелекту» (Н. Пророк, В. Полякова) *(Додаток 13)*

Методика «Діагностики особистісної адаптивності школярів» (А. В. Фурман) *(Додаток 14)*

«Контрольний перелік життєвих подій (LEC)» *(Додаток 15)*

«Шкала оцінки впливу травмивної події (IES-R)» *(Додаток 16)*

Опитувальник «Ставлення до стресової події» *(Додаток 17)*

«Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)» *(Додаток 18)*

Опитувальник «Психологічна ресурсність особистості» (О. Штепа) *(Додаток 19)*

Опитувальник цінностей (М. Рокич) *(Додаток 20)*

Шкала «Базові переконання особистості» (World Assumptions Scale) *(Додаток 21)*

Опитувальник копінг-стратегій «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) *(Додаток 22)*

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер) *(Додаток 23)*

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) *(Додаток 24)*

«Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема» *(Додаток 25)*

«Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки» («The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS») *(Додаток 26)*

Методика «Ранжування емоційного супроводу власної життєдіяльності» *(Додаток 27)*

«Методика на визначення стилю взаємодії під час спілкування» *(Додаток 28)*

«Опитувальник медіарелігійності особистості (ОМРО)» (Н. Коструба) *(Додаток 29)*

«Тест на емоційний інтелект (EQ)» (Н. Холл) *(Додаток 30)*

«Тест критичності мислення Л. Старкі» (адаптація О. Луценко) *(Додаток 31)*

Опитувальник «Соціальна адаптованість» *(Додаток 32)*

«Тест для діагностики інтернет-залежності» (К. Янг) *(Додаток 33)*

«Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л. М. Юр'єва, Т. Ю. Больбот) *(Додаток 34)*

«BASIC Ph» (М. Лаад) *(Додаток 35)*

«BASIC Ph у корекційній роботі» *(Додаток 37)*

«Опитувальник перитравмівної дисоціації» *(Додаток 38)*

«BASIC Ph. Актуальні й сумнівні ресурси» *(Додаток 39)*

«Інформація про реагування на важкі події» (Lerner M. D., Shelton R. D.)
(Додаток 40)

«Опитувальник посттравматичного зростання» (Р. Тадеші, Л. Калхаун)
(Додаток 41)

«Тест дослідження форм віри» (Алексєєва Ю. А.) (Додаток 42)

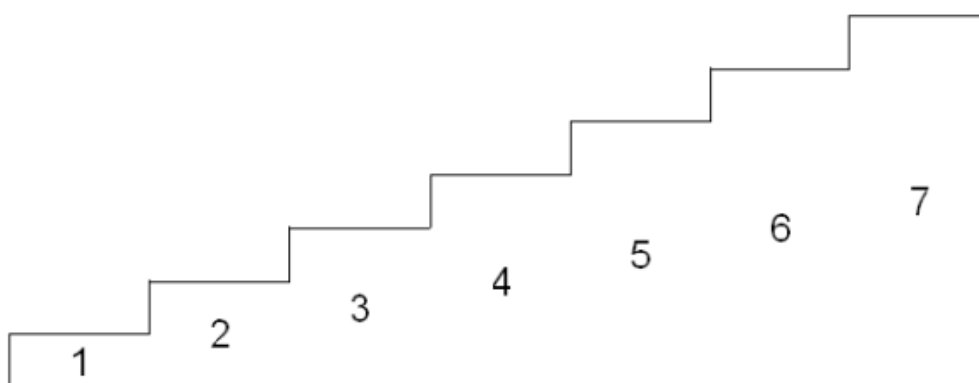
Онлайн-ресурси (медіаграмотність) (Додаток 43)

Методика «Сходишки» для діагностики самооцінки (В. Щур)

Мета: виявлення системи уявлень дитини про саму себе, про те, як, на її думку, її оцінюють інші люди і як співвідносяться ці уявлення між собою.

Матеріали та обладнання: намальовані сходишки, фігурка чоловічка, аркуш паперу, олівець (ручка).

Методика проводиться індивідуально.



Процедура дослідження: проводиться індивідуальна бесіда з дитиною з використанням певної шкали оцінок, на якій вона сама поміщає себе і визначає те місце, куди її імовірно поставлять інші люди.

Інструкція дитині: «Покажи, на яку сходишку ти поставиш себе. Поясни чому? Покажи, на яку сходишку тебе поставили б батьки, вчителька?»

Дитина має «поставити» на сходишці себе і вказати, куди ймовірно її «поставлять» інші люди. Своє місце на сходишках дитина має вказати в оцінюванні таких чотирьох категорій: розум, здоров'я, характер і щастя. Використовується стандартний набір характеристик: «розумний – дурний», «здоровий – хворий», «найщасливіший – нещасний»; характер: добрий, приємний, сміливий, чемний та ін.

За кожною категорією із дитиною проводили *бесіду* за схемою, яка міститься на початку інструкції («Поясни чому? Покажи, на яку сходишку тебе поставили б батьки, вчителька?»).

У процесі обстеження необхідно враховувати, як дитина виконує завдання: вагається, роздумує, аргументує свій вибір.

Інтерпретація результатів, яка була випрацьована під час апробації методики, представлена у параграфі 3.2.

Додаток 2

Методика «Визначення локусу контролю молодших школярів»

(Н. Пророк, О. Чекстере)

Методика дає змогу визначити рівень сформованості локусу контролю у дітей молодшого шкільного віку, їхню готовність брати відповідальність за події у своєму житті та рівень адаптації до складних ситуацій.

Процедура діагностики складається з інтерв'ю з дітьми за малюнками, які їм демонструються. На шести картинках зображені діти в різних ситуаціях.

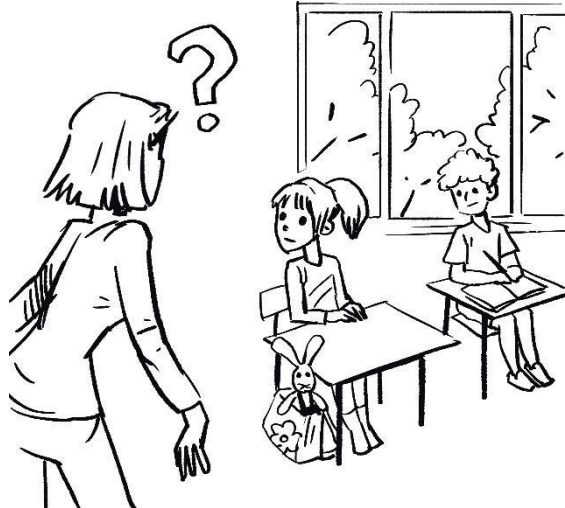
Після того, як дитина роздивилася картинку, їй ставлять два основних запитання:

1. «Розкажи, що відбувається?» (це питання допомагає оцінити, як дитина інтерпретує ситуацію)

2. «Як на твій погляд, хто винний у цій ситуації?» (це питання виявляє локус контролю: чи бере дитина відповідальність на себе, чи шукає зовнішні причини).

Демонстраційний матеріал:





Інтерпретація відповідей, які отримано в процесі адаптації методики, знаходиться у розділі 3.2.

Додаток 3

Методика «Кінетичний малюнок сім'ї» (R. Burns, S. Kaufman)

(Burns, Kaufman, 2013)

Методика дає змогу виявити такі моменти: як дитина сприймає взаємини з іншими членами сім'ї, як ставиться до членів родини, які має уявлення про своє місце в ній, які моменти в сімейних відносинах викликають тривогу чи конфлікти у дитини.

Процедура психодіагностики: тест виконується на стандартному аркуші паперу для малювання за допомогою кольорових олівців. Інструкція: «Намалюй свою сім'ю так, щоб кожен її член і ти були чимось зайняті».

Після того, як дитина закінчила малюнок, з нею проводиться бесіда по цьому малюнку за такою схемою:

- Хто тут намальований? Що робить кожен член сім'ї?
- Де працюють чи навчаються члени родини?
- Як у родині розподіляють домашні обов'язки?
- Хто в сім'ї найбільш неприємний?
- Хто найсумніший?
- Хто в сім'ї найбільш нещасний?

Оцінюються п'ять симптомокомплексів: 1) сприятливе сімейне середовище; 2) тривожність; 3) конфліктність у сім'ї; 4) відчуття неповноцінності; 5) ворожість у сімейних відносинах.

Результати обговорення з дитиною її малюнка розподіляються по трьом категоріям: 1) сприятливе сімейне середовище; 2) складнощі у спілкуванні; 3) несприятливе сімейне середовище.

Інтерпретацію бесіди із дитиною представлено в параграфі 3.2.

Додаток 4

Методика «Визначення копінг-стратегій молодших школярів»

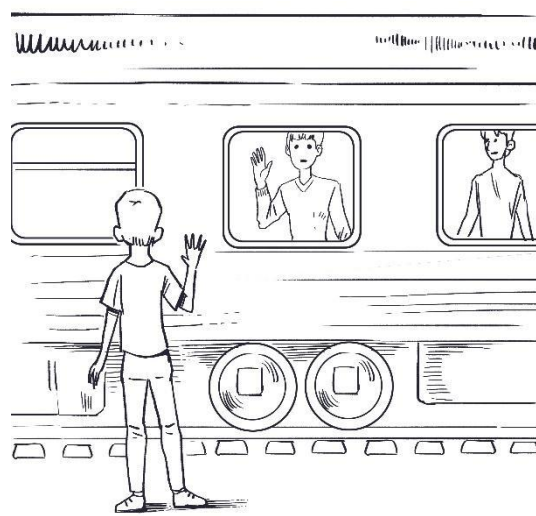
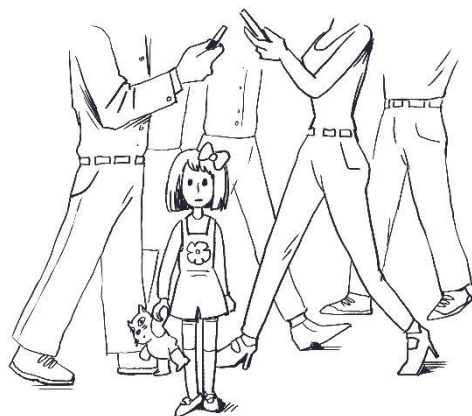
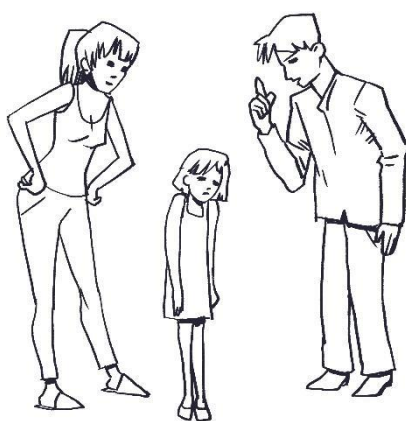
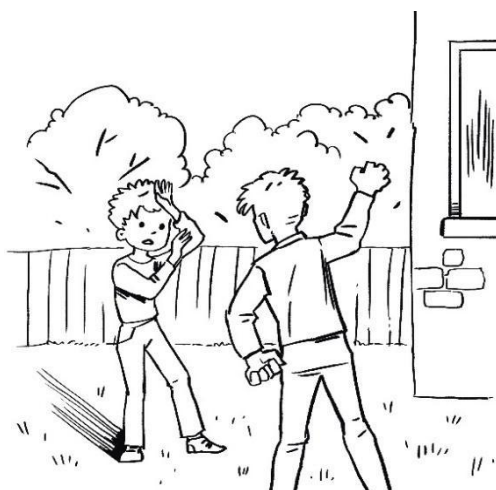
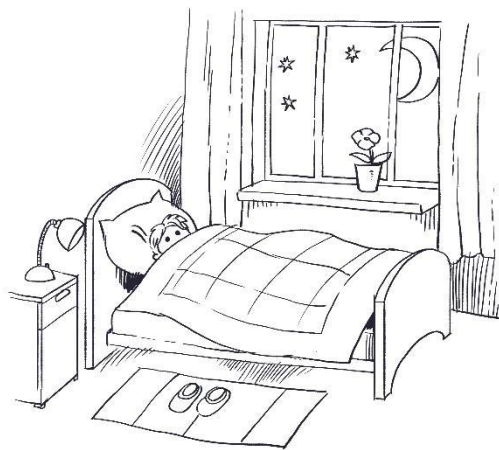
(Н. Пророк, О. Чекстере)

Методика дає змогу дослідити копінг-стратегії дітей молодшого шкільного віку, які вони використовують для того, щоб справитись із сильними відчуттями (емоціями) в небезпечних умовах.

Процедура діагностики складається з інтерв'ю з дітьми за малюнками, які їм демонструються. На шести картинках зображені діти в ситуаціях, які можуть викликати сильні почуття. Після того, як дитина роздивилася картинку, її просять розказати – що відбувається на цьому малюнку. Після кожної розповіді дитині ставлять три запитання:

1. «Як почувається дитина на малюнку?»;
2. «Чи боїться вона/він і наскільки?»;
3. «Що вона/він буде робити потім?».

Демонстраційний матеріал:



Інтерпретація копінг-стратегій, які були виявлено в дітей у процесі апробації цієї методики, представлено у параграфі 3.2.

Додаток 5

Методика «Шкала резильєнтності для дітей та молоді (CYRM-R)»

Методика дає змогу виміряти рівень розвитку психологічної стійкості дітей та підлітків. Опитувальник складається із сімнадцяти питань і є способом самозвіту про соціально-екологічну резильєнтність. Твердження на кшталт «Чи подобається іншим дітям з тобою грати?» оцінюються за трибальною шкалою: ні – 1 бал, іноді – 2 бали, так – 3 бали.

Інструкція. Оцініть, наскільки ви згодні із наступними твердженнями за трибальною шкалою:

- якщо твердження зовсім не підходить для тебе, то ставиш позначку у графу – Ні;
- якщо твердження частково описує твою ситуацію, то ставиш позначку у графу – Іноді;
- якщо ти повністю згоден із твердженням, то ставиш позначку у графу – Так.

Текст опитувальника

	Питання	Ні 1	Іноді 2	Так 3
1	Чи ти ділишся чимось із тими, хто поруч?			
2	Чи важливо для тебе добре справлятися з шкільними завданнями?			
3	Чи знаєш ти, як потрібно поводитися в різних ситуаціях (наприклад, у школі, вдома, в кіно та інших місцях)?			
4	Чи є в тебе відчуття, що твої батьки завжди знають, де ти і що ти робиш?			
5	Чи є в тебе відчуття, що твої батьки багато про тебе знають (наприклад, що тебе радує, що тебе лякає)?			

6	Чи завжди вдома є що поїсти, коли ти голодний?			
7	Чи подобається іншим дітям з тобою гратися?			
8	Чи ти говориш зі своїми батьками про те, як почуваєшся (наприклад, коли щось болить або ти чогось боїшся)?			
9	Чи є в тебе друзі, яким цікаво, як у тебе справи?			
10	Чи є в тебе відчуття, що ти вписуєшся у компанію інших дітей?			
11	Як ти думаєш, чи турбують твою родину ситуації, коли тобі важко (наприклад, коли ти хворієш або коли ти робиш щось не так?)			
12	Як ти думаєш, чи турбують твоїх друзів ситуації, коли тобі важко (наприклад, коли ти хворієш або коли ти робиш щось не так?)			
13	Чи поведуться з тобою чесно/справедливо?			
14	Чи є в тебе можливості показати іншим, що ти стаєш більш дорослим і що ти можеш щось робити самостійно?			
15	Чи почуваєшся ти безпечно, коли ти зі своєю родиною?			
16	У тебе є можливість навчитися чогось, що стане в пригоді, коли ти будеш дорослішим (наприклад, готувати їжу, працювати й допомагати іншим)?			
17	Чи тобі подобається, як твоя родина відзначає різні святкові події?			

Обробка результатів. Відповідь на кожне питання підпадає під одну з 5 шкал, що репрезентують різні фактори резильєнтності:

- ☐ Впевненість у собі: 2, 10, 14, 16
- ☐ Підтримка батьків: 4, 5, 6, 8, 11, 15
- ☐ Відчуття щастя: 13, 17
- ☐ Спілкування: 3, 7, 9, 12
- ☐ Допомога іншим: 1,

Чи дві підшкали:

- ☐ Особистісна: 1, 2, 3, 7, 9, 10, 12, 14, 16

□ Піклувальника: 4, 5, 6, 8, 11, 13, 15, 17

У результаті використання цього діагностичного інструменту отримуємо три рівні розвитку резильєнтності – високий, середній, низький.

47–51 балів «Високий»,

40–46 балів «Середній»,

17–39 балів «Низький».

Додаток 6

Методика «Розподіл психічної енергії за моделлю балансу Н. Пезешкіана»

Принципи позитивної психотерапії дають змогу розуміти, що є проблеми, труднощі та одночасно є ресурси, можливості. Позитивна психотерапія наголошує на цілісному баченні життя людини (холістичний підхід), оптимістичному сприйнятті її природи (позитивна концепція ресурсів, здібностей і потенціалу особистості) та єдності й різноманітності прояву тіла, душі, і духа.

Методика дає змогу визначити адаптаційні ресурси підлітків у чотирьох сферах:

- тіло 25% (здоров'я, самопочуття, фізичні відчуття, режим сну, харчування, гігієна, ставлення до власної зовнішності);
- діяльність 25% (планування, рішення, дії, навчання, праця, досягнення);
- контакти 25% (відносини, любов, турбота, відповідальність, родина, друзі, соціальна взаємодія та взаємопідтримка, емоційні стосунки);
- сенс 25% (віра, мрії, ідеали, плани на майбутнє, переконання).

Порушення цього співвідношення призводить до захворювань та конфліктів. Недостатня увага до розвитку тієї чи іншої сфери призводить до її дефіциту, а підвищена увага – до її надлишку. Кожна зі сфер моделі балансу є важливим потужним ресурсом.

Реєстраційний бланк:

П. І. Б.(повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____

Інструкція: визначте у процентному співвідношенні час та увагу, які ви приділяєте кожній із чотирьох сфер життя:

-Тіло (здоров'я, самопочуття, фізичні відчуття, режим сну, харчування, гігієна, відношення до власної зовнішності);

- Діяльність (планування, рішення, дії, навчання, праця, досягнення);

- Контакти (відносини, любов, турбота, відповідальність, родина, друзі, соціальна взаємодія та взаємопідтримка, емоційні стосунки);

- Сенс (віра, мрії, ідеали, плани на майбутнє, переконання).

Сума повинна дорівнювати 100%.

Додаток 7

Тест «BASIK Ph «Міст над прірвою» М. Лаад (адаптувала до підліткового віку О. В. Тарнавська)

Методика для дорослих BASIK Ph «Міст над прірвою» розроблена директором Ізраїльського Центру попередження стресу професором Мулі Лахадом та адаптована нами для осіб підліткового віку. За допомогою цього тесту вивчаються **6 основних стратегій подолання стресу:**

belief (віра) – вірування, моральні цінності, світогляд;

affect (афект) – почуття, емоції;

social (суспільство) – фактор суспільної підтримки (родина, друзі);

imagination (уява) – творчість, інтуїція;

cognition (свідомість) – знання, думки, мислення;

physiology (фізіологія) – сенсорні відчуття, фізична активність

Реєстраційний бланк:

П. І. Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____

Інструкція:

Згадайте, коли Ви відчували сильний стрес. Що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів та зробіть відмітку у відповідній клітинці номера твердження, де цифри означають:

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією;

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією;

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією;

- 3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією;
 4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією;
 5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією;
 6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

№	Твердження	ніко- ли	рідко	іно- ді	періо- дично	час- то	майже завжди	завж- ди
1	Я сподіваюся на Бога та вищі сили у вирішенні проблем	0	1	2	3	4	5	6
2	Я виражаю свої емоції опосередковано, наприклад плачу, коли думаю про свої неприємності	0	1	2	3	4	5	6
3	Я шукаю підтримки інших людей	0	1	2	3	4	5	6
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе супергероєм, або знаходжусь у безпечному чудовому місці	0	1	2	3	4	5	6
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю варіанти для вирішення проблем	0	1	2	3	4	5	6
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм або сплю більше, ніж звичайно	0	1	2	3	4	5	6
7	Я вірю у свої власні сили і мою здатність долати перешкоди	0	1	2	3	4	5	6
8	Я висловлюю свої почуття через жарти, сарказм тощо	0	1	2	3	4	5	6
9	Я спілкуюся з друзями, більш ніж звичайно, не лише офлайн, а й онлайн	0	1	2	3	4	5	6
10	Я пригадую свої улюблені історії, притчі, фільми, казки – як спосіб вирішення проблеми	0	1	2	3	4	5	6
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення	0	1	2	3	4	5	6
12	Я відволікаюся через фізичну активність, наприклад, спорт, танці, прибирання тощо	0	1	2	3	4	5	6
13	Моє кредо: «Я впораюся, не зважаючи ні на що»	0	1	2	3	4	5	6
14	Я звільняюся від почуттів через плач, сміх або крик і, зазвичай, не тримаю їх в середині	0	1	2	3	4	5	6
15	Я намагаюся знайти підтримку у друзів чи членів моєї родини	0	1	2	3	4	5	6
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві	0	1	2	3	4	5	6
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком	0	1	2	3	4	5	6
18	Я використовую вправи для розслаблення	0	1	2	3	4	5	6
19	Я прошу допомоги у Бога у молитві	0	1	2	3	4	5	6
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію	0	1	2	3	4	5	6
21	Я маю дружні стосунки з більшістю у моєму класі	0	1	2	3	4	5	6
22	Я згадую часи, коли було набагато краще, ніж зараз, або ж мрію про час, коли все зміниться на краще	0	1	2	3	4	5	6

23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається	0	1	2	3	4	5	6
24	Я розслаблююся, коли щось роблю: йду на прогулянку, бігаю, плаваю, приймаю душ або ванну	0	1	2	3	4	5	6
25	Я спираюся на свої цінності	0	1	2	3	4	5	6
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії; дивлюся смішні відео на YouTube	0	1	2	3	4	5	6
27	Я шукаю компанію, з якою можна поспілкуватися, особливо не заглиблюючись у дружні стосунки	0	1	2	3	4	5	6
28	Переглядаючи спортивні змагання, фільми, граючи в комп'ютерні ігри, читаючи книги я уявляю себе на місці дійових осіб	0	1	2	3	4	5	6
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них	0	1	2	3	4	5	6
30	Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю	0	1	2	3	4	5	6
31	Моє кредо: «Те, що мене не вбиває, робить мене сильнішим»	0	1	2	3	4	5	6
32	Я не приховую свої емоції, а даю їм вихід назовні	0	1	2	3	4	5	6
33	Я багато пишу на месенджери своїм друзям, та з нетерпінням чекаю на їх відповідь	0	1	2	3	4	5	6
34	Я мрію, думаючи про кращі часи, часто уявляючи собі їх	0	1	2	3	4	5	6
35	Я довго розмірковую над проблемою, намагаючись знайти найкращий спосіб її вирішення	0	1	2	3	4	5	6
36	Я виходжу з дому та намагаюся бути активним/ною	0	1	2	3	4	5	6

Обробка результатів тестування.

Ключ:

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія, найнижча кількість балів вказує на можливість у майбутньому розвитку та залучення стратегії.

Додаток 8

Методика «Самооцінка характеру методом оцінних шкал»

Методика дає змогу виявити:

- рівень самооцінки підлітків (шкала А),
- риси характеру (рішучість, нерішучість, впевненість у собі, не впевненість у собі) (шкала Б),
- рису характеру - егоцентризм (шкала В).

Вік досліджуваних: з 12 років

Реєстраційний бланк:

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____

Інструкція. Уважно прочитайте твердження, включені до кожної із шкал (А, Б, В);

Своє ставлення до судження висловіть одним з варіантів відповідей:

«ніколи», «іноді», «часто» зробивши позначку у відповідній графі.

Підрахуйте суму набраних балів за кожною шкалою.

Бланк А

№	Твердження	ніколи	іноді	часто	кількість балів
1	Хочу бути схожим на когось	0	1	2	
2	Почуваюся впевнено	0	1	2	
3	Усвідомлюю свої помилки	0	1	2	
4	Люблю давати поради	0	1	2	
5	Прислухаюся до порад	0	1	2	
6	Визнаю авторитети	0	1	2	
7	Подумки ставлю себе на місце іншого	0	1	2	
8	Усвідомлюю свої вади	0	1	2	
9	Усвідомлюю свої сильні сторони	0	1	2	
10	Хочу стати кращим	0	1	2	
Усього балів:					

Бланк Б

№	Твердження	ніколи	іноді	часто	кількість балів
---	------------	--------	-------	-------	-----------------

1	Приймаю рішення з великими зусиллями	1	2	3	
2	Переключення уваги з однієї справи на іншу пов'язане із сильним нервовим напруженням	1	2	3	
3	Майбутнє здається невизначеним, і це непокоїть	1	2	3	
4	Якщо мені роблять зауваження, то я відчуваю несправедливість щодо себе	1	2	3	
5	Мені треба докладно пояснювати сутність будь-якої справи	1	2	3	
6	Я люблю ясні, чіткі, конкретні доручення	1	2	3	
7	Мені важко виявляти особисту ініціативу	1	2	3	
Усього балів:					

Бланк В

№	Твердження	ніколи	іноді	часто	кількість балів
1	Якщо мене хвалять, я не приховую, що задоволений	2	1	3	
2	Я люблю бути в центрі уваги	2	1	3	
3	Коли мене сварять, це викликає різкий протест	2	1	3	
4	Я злюся на людей, які роблять мені зауваження	2	1	3	
5	Виникає бажання виділитись	2	1	3	
6	Коли хвалять, хочеться зробити все ще краще	2	1	3	
Усього балів:					

Оцінювання результатів

Шкала А

Якщо набрали **20 балів**, це означає, що ви оцінюєте себе досить об'єктивно. Щоправда, вам певною мірою притаманна самовпевненість.

Коли на половину суджень відповіли «іноді», а на решту «часто» і отримали **15 балів**, можна дійти висновку, що висока самооцінка оптимально поєднується у вас з критичним ставленням до себе. Якщо переважають відводи «іноді» і ви отримали **10 балів**, це означає що ви занадто критично ставитесь до себе.

Якщо є кількість балів **менше 10**, а з них по 2 бали одержали за 2, 4, 8 твердження, а за решту 0 балів, це означає, що ви самовпевнені і не хочете працювати над собою.

Шкала Б

7-9 балів – така риса, як рішучість, притаманна Вам достатньою мірою.

10-15 балів – Ви дещо невпевнені у собі й непокоїтесь.

Більше 15 балів – Вам притаманні надмірна нерішучість і невпевненість.

Шкала В

10-12 балів – у вас помірно виявляється егоцентризм, прагнення звернути на себе увагу оточення.

13 балів і більше – егоцентризм виражений у вас значною мірою, і треба спробувати його подолати.

Додаток 9

Методика «Самооцінка стійкості до стресу» (адаптувала до підліткового віку О. В. Тарнавська)

Методика дає змогу визначити рівень стійкості до стресу (високий, середній та низький). Низький та дуже низький рівень вказують на необхідність психологічної допомоги.

Реєстраційний бланк:

П. І. Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____

Інструкція: прочитайте наведені у тесті твердження та оберіть одну з трьох варіантів відповідей: «дуже рідко», «час від часу» або «часто». Обведіть кружечком бал, який відповідає Вашій відповіді.

№	Твердження	Дуже рідко	Час від часу	Часто
1	Я думаю, що мене недооцінюють у школі	1	2	3
2	Я намагаюся навчатися добре навіть тоді, коли погано себе почуваю	1	2	3
3	Я постійно переживаю за якість свого навчання	1	2	3
4	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6	Я буваю роздратованим	1	2	3
7	Я намагаюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8	Мене вважають наполегливою людиною	1	2	3
9	Я страждаю через безсоння	1	2	3
10	Я впадаю в розпач, коли хворію	1	2	3
11	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12	У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13	У мене часто виникають конфліктні ситуації з оточуючими	1	2	3
14	Мені не вистачає впевненості, щоб проявити себе	1	2	3
15	Мені не вистачає часу, щоб займатися улюбленими справами	1	2	3
16	Я все роблю швидко	1	2	3
17	Я відчуваю страх, що не впораюся з домашніми завданнями	1	2	3
18	Я дію гарячково, а потім переживаю через свої справи і вчинки	1	2	3

Обробка результатів.

Ключ. Набрана сумарна кількість балів визначає рівень стійкості до стресу.

Чим менша кількість балів, тим вища стійкість до стресу й навпаки. Низький та дуже низький рівень вказує на необхідність психологічної допомоги.

Сума балів	Рівень стійкості до стресу
51-54	дуже низький
47-50	низький
43-46	нижчий від середнього
39-42	трохи нижчий від середнього
35-38	середній
31-34	трохи вищий від середнього
27-30	вищий від середнього
23-26	високий
18-22	дуже високий

Додаток 10

Методика дослідження вольової саморегуляції

(А. Зверьков, О. Ейдман)

Методика дає змогу виявити рівень вольової регуляції, тобто міру опанування власною поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами.

Реєстраційний бланк:

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____

Інструкція: тест включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне із них та вирішіть, наскільки воно характеризує Вас. Якщо ви вважаєте, що характеризує правильно, то на аркуші для відповідей навпроти номера цього твердження поставте знак (+), якщо вважаєте, що неправильно, — то знак (-).

Тестовий матеріал

1. Якщо у мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи друга, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад підготовка до річної контрольної) і весь наступний день бути в «гарній формі».
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та непристосованих для цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.
20. Зіпсувати мені настрій не так просто.
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче, ніж іншим, зосередитися на завданні чи на роботі.
23. Сперечатися зі мною важко.
24. Я завжди намагаюся довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо інколи це призводить до погіршення результатів.
30. Мене, як правило, дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.

Обробка результатів: мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами *наполегливість* і *самовладання*.

Кожен індекс – це сума балів, отриманих після підрахунку збігу відповідей із ключем загальної шкали та субшкали.

В опитувальнику міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал має бути в межах (0 – 24), за субшкалою наполегливості (0 – 16) та субшкалою самовладання – (0 – 13).

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-.
Наполегливість	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+.
Самовладання	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-.

Аналіз результатів: у загальному вигляді під рівнем вольової регуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Рівні вольової регуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більше половини максимально важливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для загальної шкали ця величина становить – 12, для шкали наполегливості – 8, для шкали самовладання – 6.

Високий бал за загальною шкалою характеризує упевненість у собі, спокій, здатність контролювати свої вчинки. У граничних випадках можливе наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з бажанням контролювати кожний нюанс власної поведінки і тривожністю через найменшу її спонтанність.

Низький бал за загальною шкалою властивий чутливим, емоційно нестійким, невпевненим у собі людям, яким властиві імпульсивність та нестійкість намірів.

Субшкала наполегливості характеризує силу намірів людини – її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному плусі діяльні, працездатні люди, головна їхня цінність – розпочата справа. У крайньому випадку можлива втрата гнучкої поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за цією шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність.

Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал отримують люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого. Разом з тим, прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

Додаток 11

«Методика вивчення комунікативності».

Регістраційний бланк:

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____

Інструкція. Подані нижче твердження оцініть балами від 0 до 4, залежно від того, якою мірою вони характерні для вас. Обведіть бал, який відповідає Вашій відповіді.

№	Твердження	зовсім не характерно	майже не характерно	Характерно незначною мірою	характерно	дуже характерно
1	Я легко знаходжу спільну мову з людьми	0	1	2	3	4
2	У мене багато знайомих, з	0	1	2	3	4

	якими я охоче зустрічаюся					
3	Я люблю поговорити, іноді навіть занадто	0	1	2	3	4
4	Я вільно почуваюся у в компанії малознайомих людей	0	1	2	3	4
5	Я шкодував би, якби не мав можливості спілкуватися з друзями	0	1	2	3	4
6	Коли мені потрібно щось з'ясувати, я краще запитаю, ніж буду шукати відповідь у книжках, довідниках	0	1	2	3	4
7	Мені вдається внести деяке пожвавлення в нудну компанію	0	1	2	3	4
8	Я швидко розмовляю	0	1	2	3	4
9	Коли я надовго відірваний від компанії, мені дуже хочеться з кимось поговорити	0	1	2	3	4

Оцінювання результатів:

1-12 балів – характерно для людей, які більше люблять самотність, ніж компанію, орієнтуються на свої власні почуття, внутрішній світ, стримані, можливо, трохи песимістичні.

13-24 бали – характерно для людей, яких характеризують доброзичливі стосунки з людьми, уміння спілкуватися.

25-36 балів – характерно для екстравертів, з почуттям гумору та оптимізму, невимушеним спілкуванням як з добре знайомими, так і малознайомими людьми, але таких, що можуть бути нестриманими, легковажно ставитися до своїх обов'язків.

Додаток 12

Проективна методика «Дерево» Джона і Дайан Лампен

Методика дає змогу визначити соціальну адаптованість дитини (зокрема, виявити якість стосунків з однолітками, наявність позитивних стосунків з ними, наявність комунікативних проблем тощо).

Обладнання: бланк, червоний і зелений олівці.

Процедура проведення тестування: час проведення: 10–15 хвилин; учням пропонують аркуші з готовим зображенням сюжету: дерево, на якому розташовуються фігурки. Кожен учень одержує лист із таким зображенням (бажано, без нумерації фігурок).

Інструкція для дітей. Розгляньте це дерево. Ви бачите на ньому й поряд із ним безліч фігурок. У кожної із них – різний настрій, і вони займають різне положення.

Візьміть червоний фломастер і обведіть ту фігурку, що нагадує вам себе, схожу на вас, яка має такий же настрій, як у вас.

Тепер візьміть зелений фломастер і обведіть ту фігурку, якою ви б хотіли бути, і на чиему місці ви хотіли б перебувати. Можливо, це одна й та ж фігурка, а можливо, зовсім інша.

Інтерпретація результатів

Інтерпретація результатів виконання проєктивної методики «Дерево» проводять, виходячи з того, які позиції фігурок вибирає дитина, з положенням якої фігурки вона ототожнює своє реальне та ідеальне положення, чи є між ними відмінності.

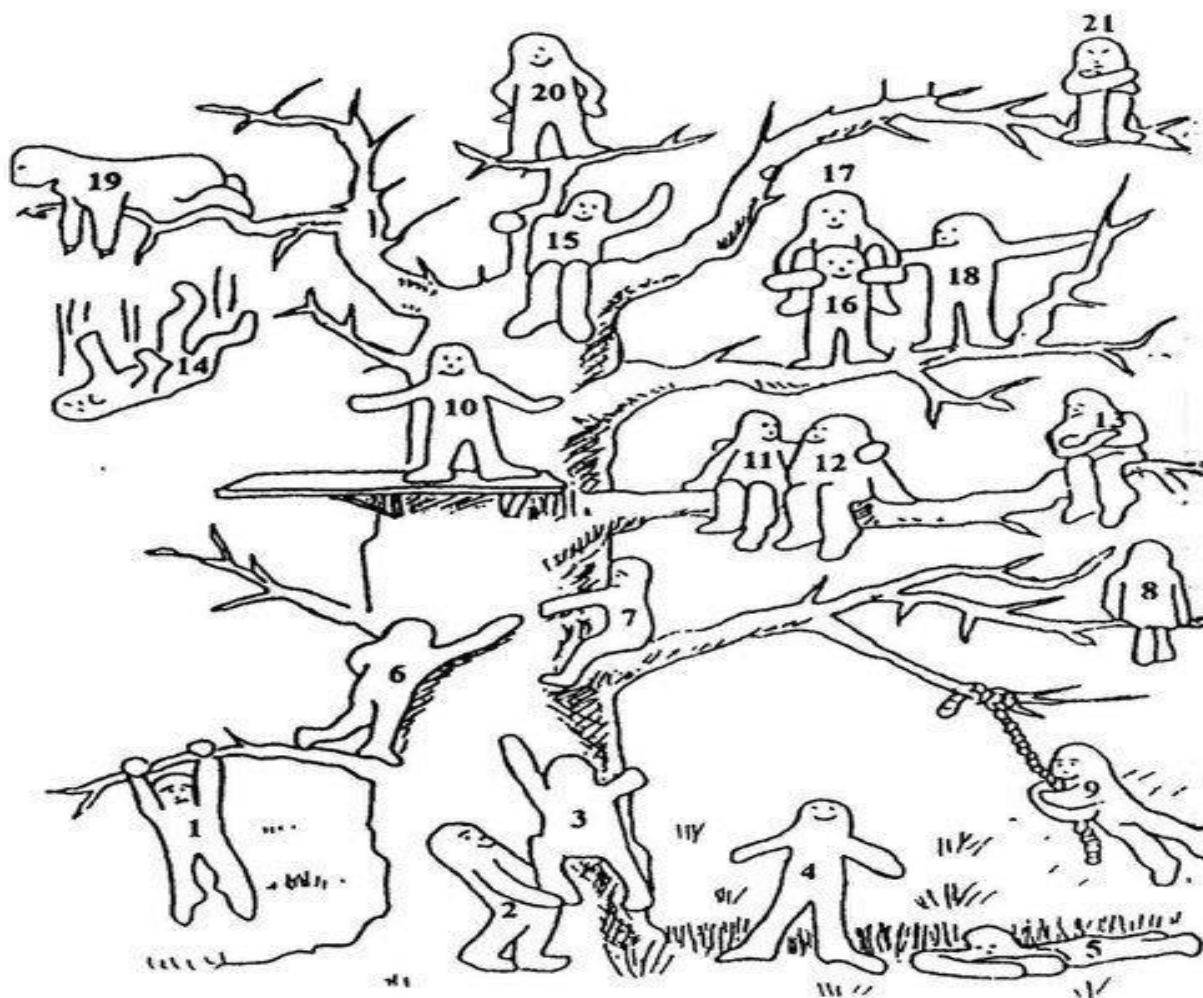
Вибір позицій/позиції фігурок означає:

- № 1, 3, 6, 7 характеризує настанову на подолання перешкод;
- № 2, 11, 12, 18, 19 – товариськість, дружню підтримку;
- № 4 – стійкість положення (бажання досягати успіхів, не долаючи труднощі);
- № 5 – стомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість;
- № 9 – мотивація на розваги;
- № 13, 21 – відчуженість, замкнутість, тривожність;
- № 8 – відстороненість від навчального процесу, відхід у себе;
- № 10, 15 – комфортний стан, нормальна адаптація;
- № 14 – кризовий стан, «падіння в прірву».

- № 20 – цю позицію часто вибирають як перспективу учні із завищеною самооцінкою і настановленням на лідерство.

- № 16 – цю позицію діти не завжди розуміють як позицію «чоловічка, який несе на собі чоловічка № 17», а схильні бачити в ній людину, яка підтримує та обіймає іншу.

Стимульний матеріал



Додаток 13

«Анкета для виявлення досвіду і настановлень щодо використання технології штучного інтелекту» (Н. В. Пророк, В. І. Полякова)

Інструкція: уважно прочитай питання й обери ту відповідь, яка найбільше збігається із твоєю думкою. Постав знак «V» біля цього варіанту відповіді,

1. Наскільки часто ти використовуєш штучний інтелект для виконання навчальних завдань? Можливий один вибір.

- систематично (2–3 рази на тиждень)
- неодноразово (кілька разів на місяць)
- кілька разів (кілька разів на рік)
- планую використати
- не планую використовувати

2. З якою метою ти використовуєш штучний інтелект? Можна робити декілька виборів (але не всі підряд).

- штучний інтелект застосовую для первинного збору інформації під час виконання навчальних завдань
- штучний інтелект допомагає писати тексти
- користуюсь штучним інтелектом для створення візуального контенту (презентації, відео, ілюстрації)
- штучний інтелект допомагає генерувати ідеї
- штучний інтелект допомагає вирішувати інші навчальні завдання
- цікаво з ним спілкуватися
- для повсякденних життєвих потреб
- для позашкільних занять, хобі

3. Які переваги використання штучного інтелекту у навчанні ти бачиш? Можна робити декілька виборів (але не всі підряд).

- швидкий збір інформації
- швидке написання письмового завдання
- вдале доповнення та структурування тексту
- вдале ілюстрування тексту
- вдала презентація
- генерація цікавих ідей

4. Оціни ступінь своєї згоди з наступними твердженнями за 5-ти бальною шкалою, де 1 – не згоден, а 5 – повністю згоден. Можна робити декілька виборів (але не всі підряд).

- штучний інтелект – це зручна сучасна технологія, корисна для навчання;
- штучний інтелект загальмовує критичне мислення і креативність у тих, хто його використовує;
- використовуючи штучний інтелект у навчанні, потрібно брати до уваги як його переваги, так і ризики;
- застосування штучного інтелекту вчить брехати;
- за використання штучного інтелекту важко визначити, яка роль самого учня у виконанні завдання;
- застосування штучного інтелекту може призвести до лінощів серед учнів;
- застосування штучного інтелекту може призвести до того, що самі учні нічого не будуть знати і нічого не зможуть робити без його допомоги;

- застосування штучного інтелекту не сприяє вихованню відповідальності в учнів;
- застосування штучного інтелекту не сприяє вихованню чесності, правдивості в учнів;
- штучний інтелект треба використовувати в навчанні тільки як допоміжний засіб, а не всюди, де тільки можна;
- не згоден із жодним висловлюванням.

5. Чи зацікавлений/на ти у використанні штучного інтелекту в навчанні?
Можливий один вибір.

- Так
- Ні

Додаток 14

Методика «Діагностика особистісної адаптивності школярів»
 (А. В. Фурман)

Інструкція. Любий друже! Прочитай уважно назви сфер твого життя, що подані зліва, і постав навпроти них знак «+» справа у потрібному варіанті відповіді залежно від того, яке місце в твоєму житті сьогодні посідають люди, організації, події, заняття.

№ з/п	Сфери твого життя	Твоє ставлення				
		Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне, невизначене	Негативне	Дуже негативне
		+5	+4	0	-4	-5
	ШКОЛА					
1	Однокласники					
2	Учителі					
3	Класний керівник					
4	Навчальні предмети					
5	Вимоги школи загалом					
	СІМ'Я					

6	Мати					
7	Батько					
8	Брат, сестра					
9	Бабусі й дідусі, родичі					
	ВУЛИЦЯ					
10	Найближчі друзі					
11	Знайомі					
12	Батьки друзів					
13	Сусіди					
	ВЛАСНЕ Я					
14	Своя поведінка, вчинки					
15	Ставлення до себе					
Усього балів						
Висновок						

Класифікація показників особистісної адаптованості школярів

Вид соціально-психологічної адаптації	Рівні функціонування особистісної адаптованості	Показники адаптованості
I. Адаптованість	1. а) максимальний б) дуже високий 2. високий 3. середній 4. низький	75 73–74 69–72 64–68 57–63
II. Неадаптованість	5. неочевидний 6. очевидний	50–56 40–49
III. Дезадаптованість	7. ситуативний 8. стійкий очевидний 9. а) критичний б) надкритичний	30–39 21–29 0–20 -75 до -1

Інтерпретація результатів здійснюється на підставі викладеної вище класифікації та включає співвіднесення учня основної школи з певним видом соціально-психологічної адаптації:

I) підліток адаптований до життя і навчання в середній школі, має певні гармонійні відносини з навколишнім середовищем;

II) підліток перебуває в процесі адаптації, загалом позитивно ставиться до школи, її відвідування не викликає стійких негативних переживань;

III) учень, що дезадаптований до життя; порушена гармонія підлітка з навколишнім середовищем; виконуючи освітні завдання, не виявляє зацікавленості; домашні завдання виконує нерегулярно, потребує постійного контролю та нагадування про навчання з боку дорослих; зберігає працездатність та увагу за умови тривалих пауз для відпочинку.

Додаток 15

«Контрольний перелік життєвих подій (LEC)».

Інструкція. Нижче наведено певні події, що іноді трапляються в нашому житті, завдаючи нам тяжких переживань та стресу.

Для кожної такої події позначте галочкою одну чи дві клітинки в тому ж рядку праворуч, щоб підтвердити, що:

- а) це сталося особисто з вами;
- б) ви були свідком того, що це сталося з кимось іншим;
- в) ви дізналися, що це сталося з вашим близьким родичем чи другом;
- г) ви не певні, чи це вас стосується;
- д) це не стосується вас.

Відповідаючи на запитання переліку, не забувайте розглядати події протягом *усього вашого життя* (дитинства, юності).

Подія	Сталося зі мною	Був свідком	Дізнався про це	Не певен	Не стосується мене
1. Стихійне лихо (повінь, ураган, торнадо, землетрус тощо)					
2. Пожежа чи вибух					
3. Пригода на транспорті (включаючи ДТП, аварію корабля, потяга, літака)					
4. Серйозна аварія на роботі, вдома чи під час відпочинку					
5. Дія отруйної речовини					

(небезпечні хімікати, випромінювання тощо)					
6. Фізичне насильство (наприклад, на вас напали, завдали удару рукою, якимось предметом, ногою, ляснули, побили)					
7. Збройний напад (наприклад, у вас стріляли, поранили ножом тощо, погрожували ножом, пістолетом, вибухівкою)					
8. Сексуальне насильство (зґвалтування, спроба зґвалтування, примус до здійснення будь-якого виду статевого акту силою чи погрозами завдати шкоди)					
9. Інший небажаний чи неприємний сексуальний досвід					
10. Бойові дії або перебування у зоні війни (як військовослужбовець або цивільна особа)					
11. Полон (наприклад, як наслідок викрадення або захоплення, як заручник чи військовополонений)					
12. Хвороба чи травма з погрозою для життя					
13. Тяжкі страждання					
14. Раптова насильницька смерть (наприклад, убивство або самогубство)					
15. Раптова смерть від нещасного випадку					
16. Серйозні ушкодження чи травма або смерть, заподіяні вами комусь іншому					
17. Будь-яка інша подія чи досвід, що спричинили для вас важкий стрес					

Додаток 16

«Шкала оцінки впливу травмівної події (IES-R)»

Інструкція. Нижче описано переживання людей, які пережили важкі стресові ситуації. Оцініть, якою мірою ви відчували такі почуття з приводу подібної ситуації, пережитої вами. Для цього виберіть і обведіть кружком цифру, що відповідає тому, як часто ви переживали подібне протягом *останніх семи днів, у тому числі й сьогоднішнього*.

1. Будь-яке нагадування про цю подію (ситуацію) змушує мене знову пережити все, що трапилося

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

2. Я не міг(могла) спокійно спати ночами

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

3. Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною сталося

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

4. Я відчував(ла) постійне роздратування і гнів

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

5. Я не дозволяв(ла) собі засмучуватися, коли думав(ла) про цю подію або щось нагадувало мені про неї

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

6. Я думав(ла) про те, що трапилося проти своєї волі

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

7. Мені здавалося, що всього того, що сталося зі мною, ніби й не було насправді, або все, що тоді відбувалося, було нереальним

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

8. Я намагався(лася) уникати всього, що могло б мені нагадати про те, що трапилося

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

9. Окремі картини того, що сталося раптово виникали в свідомості

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

10. Я був(ла) весь час напруженим(ною) і сильно здригався(лась), якщо щось раптово лякало мене

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

11. Я намагався(лася) не думати про те, що трапилося

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

12. Я розумів(ла), що мене і досі буквально переповнюють важкі переживання з

приводу того, що трапилося, але нічого не робив(ла), щоб їх уникнути

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

13. Я відчував (а) щось на зразок заціпеніння і всі мої переживання з приводу того, що сталося були наче «паралізовані»

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

14. Я раптом помітив(ла), що дію або відчуваю себе так, ніби все ще перебуваю в тій ситуації

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

15. Мені було важко заснути

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

16. Мене буквально переповнювали нестерпно важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

17. Я намагався(лася) витіснити з пам'яті те, що трапилося

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

18. Мені було важко зосередити увагу на чому-небудь

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

19. Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував(ла) неприємні фізичні прояви: пітнів(ла), дихання збивалося, починало нудити, частішав пульс тощо

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

20. Мені снилися важкі сни про те, що зі мною сталося

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

21. Я постійно остерігався(лась) і весь час чекав(ла), що трапиться щось погане

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

22. Я намагався(лася) ні з ким не говорити про те, що трапилося

Ніколи – 0 Рідко – 1 Іноді – 3 Часто – 5

Ключі для опрацювання:

- субшкала «вторгнення»: сума балів за пунктами 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20;
- субшкала «уникнення»: сума балів за пунктами 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22;
- субшкала «фізіологічна збудливість»: сума балів за пунктами 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

Загальна оцінка реакції на стресову ситуацію визначається за сумою балів усіх субшкал.

№	Реакція на стресову ситуацію (травму)	Сума балів
1	Низька	< 30
2	Помірна	30–50
3	Виражена	> 50

Опитувальник «Ставлення до стресової події»

Прізвище, ім'я	Стать: Ч Ж	Освіта
	Вік: років місяців	Дата заповнення
Опиши подію, що сталася з тобою		

Інструкція. Прочитай опис можливих наслідків від перенесеної травматичної події і вибери той, що найкраще передає твій стан, під час спогаду про подію. Відзнач обране, перекресливши відповідну цифру зліва.

Цифри	Опис можливих наслідків
1	Вибрався/вибралася міцнішим /міцнішою
2	Залишився/залишилася без змін (а чи була взагалі психотравма?)
3	Пережив/пережила нетривале (менше ніж місяць) погіршення стану без наслідків
4	Пережив/пережила тривалі легкі зміни, але не зв'язував/ не зв'язувала ці наслідки з травматичною подією, не «підозрював/підозрювала» про неї
5	Пережив/пережила тривалі легкі зміни і вважав/вважала, що цей стан «нормальний» і до лікаря не звертався/не зверталась
6	Пережив/пережила неприємні тривалі зміни, проконсультувався/проконсультувалась чи хотів/ хотіла проконсультуватися у лікаря
7	Пережив/пережила тривалі серйозні зміни, що привело до лікування, і в подальшому цей стан став постійний

Ключ до опитувальника «Ставлення до стресової події»

Якісний аналіз. З обстежуваним/обстежуваною обговорюється, як сформувалося таке ставлення до події.

Пояснення-ключ до кожного пункту опитувальника

- Соціальне, поведінкове, емоційне «зростання». Все тільки досвід, а не помилка.
- Стабільна соціальна і психосоматична адаптація. Змін після травматичної події немає (константа).
- Адаптація в основних сферах життя за рахунок компенсації на соматичному і психічному рівнях.
- Часткова дезадаптація в одній зі сфер життя. Психічна декомпенсація проявляється в межових нервово-психічних розладах. Здатність до навчання і виконання професійних обов'язків не порушена. Соматичні захворювання (якщо вони були до моменту стресу в стані ремісії).

5. Соціальна дезадаптація в декількох сферах життя. Психічні порушення відіграють провідну роль, ознаки соматичного захворювання (скарги на стан здоров'я).
6. Стан близький до втрати навичок до навчання і виконання професійних обов'язків. Соматичний стан стає хронічним.
7. Повна соціальна дезадаптація.

Додаток 18

«Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)»

Реєстраційний бланк

ПІБ _____

Дата _____

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 10-ма твердженнями. Обведіть кружечком відповідну цифру:

- 0 – повністю неправильно;
- 1 – рідко правильно;
- 2 – іноді правильно;
- 3 – часто правильно;
- 4 – правильно майже завжди

1. Я здатний адаптуватися до змін

- 0 – повністю неправильно;
- 1 – рідко правильно;
- 2 – іноді правильно;
- 3 – часто правильно;
- 4 – правильно майже завжди

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху

- 0 – повністю неправильно;
- 1 – рідко правильно;
- 2 – іноді правильно;
- 3 – часто правильно;
- 4 – правильно майже завжди

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами

- 0 – повністю неправильно;
- 1 – рідко правильно;
- 2 – іноді правильно;
- 3 – часто правильно;
- 4 – правильно майже завжди

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим

- 0 – повністю неправильно;
- 1 – рідко правильно;
- 2 – іноді правильно;
- 3 – часто правильно;
- 4 – правильно майже завжди

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів

- 0 – повністю неправильно;
- 1 – рідко правильно;
- 2 – іноді правильно;
- 3 – часто правильно;
- 4 – правильно майже завжди

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди

- 0 – повністю неправильно;
- 1 – рідко правильно;
- 2 – іноді правильно;
- 3 – часто правильно;
- 4 – правильно майже завжди

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю

- 0 – повністю неправильно;
- 1 – рідко правильно;
- 2 – іноді правильно;
- 3 – часто правильно;
- 4 – правильно майже завжди

8. Мене важко розчарувати невдачею

- 0 – повністю неправильно;
- 1 – рідко правильно;
- 2 – іноді правильно;
- 3 – часто правильно;
- 4 – правильно майже завжди

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами

- 0 – повністю неправильно;
- 1 – рідко правильно;
- 2 – іноді правильно;
- 3 – часто правильно;
- 4 – правильно майже завжди

10. Я здатний впоратися з неприємними або болючими почуттями

- 0 – повністю неправильно;
- 1 – рідко правильно;
- 2 – іноді правильно;
- 3 – часто правильно;
- 4 – правильно майже завжди

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Нормативні показники та інтерпретації результатів (Таблиця 1) подано на основі опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» (Коkun, 2022).

Нормативні показники рівня резильєнтності (у баллах)

	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відстоковим розподілом вибірки (%)
1	Низький	0-15	0-20
2	Нижчий за середній	16-20	21-40
3	Середній	21-25	41-60
4	Вищий за середній	26-30	61-80
5	Високий	31-40	81-100

Додаток 19

Опитувальник «Психологічна ресурсність особистості» (О. Штепа) (Shtepa, 2018)

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати.

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2. Наполегливість – це мій шлях до успіху
3. Загалом, я впевнена у собі людина
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та друзями (колегами по роботі)
5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7. Люди за своєю природою злі
8. Мені не подобається відповідати за інших
9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10. Людина, якій допомагають, ніколи нічого сама не навчиться

11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань
12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19. Вважаю, що оточення не повинне ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22. Якщо завдання відповідало, намагаюсь його уникнути
23. Якщо завдання треба виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26. Нікому не можна довіряти
27. Доброта – це прихований егоїзм
28. Навіть у поганій людині є щось хороше
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30. Мені є кого любити
31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування

34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети
41. Милосердя є вищим за справедливість
42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43. Я не займаюсь саморозвитком
44. Професія не є сферою моєї самореалізації
45. Я цілком задоволений рівнем своїх (навчальних) професійних знань
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48. Я не бачу перспектив саморозвитку
49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50. Я не потребую самоаналізу
51. Із двох завдань я насамперед виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52. Складники любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56. Я вмію створити собі гарний настрій
57. Я не знаю, якими є мої переваги
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям

61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети

62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»

63. Я не вмію створювати довірливі взаємини

64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей

65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка

66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці

67. Я знаю, що мої навчальні, професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожен відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

Ключ до опитувальника «Психологічна ресурсність особистості»

№	Шкала	Номер тверджень та відповідь ключа
1.	1. Упевненість у собі	2+; 3+ ;9- ;11+; 12-; 21- ;22-; 55+
2.	Доброта до людей	4+; 5+; 15-; 16-; 17- ; 26-; 27-; 28+
3.	Допомога іншим	4+; 6+; 10-; 17- ;18-; 36+; 37+ ;38+;
4.	Успіх	1+; 12-; 14+; 29+; 34+; 40+; 42-; 55+
5.	Любов	7-; 8-; 11+ ;30+; 33-; 51+; 52+; 53+
6.	Творчість	23-; 24-; 25- ;31+; 37+; 40+; 53+; 54+
7.	Віра у добро	1+; 6+; 7-; 13-; 16-; 28+; 34+; 35+
8.	Прагнення до мудрості	33-; 36+; 39+; 45-; 46-; 47-; 54+; 55+
9.	Робота над собою	11+; 41+; 43-; 48-; 49-;50-; 52+; 54+
10.	Самореалізація у професії	11+; 23-; 24- ;40+; 42-; 44-; 47-; 53+
11.	Відповідальність	8-; 10-; 19-; 20+; 22-; 32+; 51+; 52+
12.	Знання власних ресурсів	57-; 9-; 60+; 61+; 62-; 63-; 66- ;67+
13.	Уміння оновлювати власні ресурси	56+; 58+; 60+; 61+; 62- ;63-; 64-; 66-
14.	Уміння використовувати власні ресурси	58+; 59-; 61+; 63-; 64-; 65+; 66-; 67+

Рівні психологічної ресурсності:

0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується;

57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності;

70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності;

93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності;

107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

Інтерпретація шкал.

1. Упевненість у собі – самодостатність у прийнятті рішень. Уміння наполягати на своєму в робочих та життєвих ситуаціях. Адекватне сприймання причин неуспіхів та уміння коригувати власну поведінку. Здатність довіряти собі – своїй інтуїції, почуттям, життєвому досвіду – в ситуаціях вибору.

2. Доброта до людей – наявність у життєвій філософії концепції про те, що людина за своєю природою є доброю. Неконкурентне сприймання оточуючих, неконфліктні взаємини з ними. Поблажливе ставлення до інших. 3. Допомога іншим – активний, а не споглядальний альтруїзм. Домінування цінностей співпраці й толерантності. Уміння підтримувати та надихати, надавати впевненості у собі.

4. Успіх – уміння відповідати об'єктивним критеріям високого професіоналізму та суб'єктивне чуття вдалої самореалізації. Здатність організовувати ситуації, що сприятимуть найповнішому саморозкриттю.

5. Любов – уміння сприяти саморозвитку близької людини, підтримувати її у складних ситуаціях та співрадіти її успіхам. Відкритість до взаємин та життя. Відсутність заздрощів.

6. Творчість – уміння бути неординарним у професійних та життєвих ситуаціях. Здатність чинити по-своєму в нових ситуаціях, що потребують адаптації. Відмова від типових життєвих сценаріїв. Наявність власних критеріїв оцінювання себе, інших, життєвих подій – із погляду власних інтересів та цінностей.

7. Віра у добро – переконаність у наявності справедливості й уміння бути милосердним, віра у Бога й уміння сподіватися. Відсутність відчаю й амбівалентності (неоднозначності) у сприйманні життя, себе та людей. Уміння співстраждати, розділяти та зменшувати горе близьких людей.

8. Прагнення до мудрості – уміння вчитися, в тому числі – у життя та в інших. Прагнення за допомогою знань побудувати свою картину світу та стати освіченішим, зрозуміти сенс через прагнення до істини. Уміння передавати іншим свої знання.

9. Робота над собою – саморозуміння та самозміни на основі рефлексії й аналізу власних особистісних рис, поведінки, умінь, психологічна внутрішня робота над умінням любити та долати страху перед життям.

10. Самореалізація у професії – задоволення та успіх у самостійно обраній і цікавій роботі за покликанням, уміння скеровувати власні здібності та знання на користь суспільству.

11. Відповідальність – здатність прогнозувати наслідки власних дій та чинити згідно з власними переконаннями. Усвідомлення необхідності звітувати перед собою та іншими щодо зробленого.

12. Знання власних психологічних ресурсів – реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їх меж, а також своїх індивідуальних особливостей. Знання про напрями саморозвитку й уміння його здійснювати.

13. Уміння оновлювати власні психологічні ресурси – знання способів зменшення та позбавлення напруги й уміння їх задіювати з метою заспокоїтись та відчувати внутрішню рівновагу. Уміння поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові.

14. Уміння вміщувати власні психологічні ресурси – здатність самостійно долати складні життєві ситуації, а також допомагати у цьому іншим. Здатність створювати – професійні та творчі ідеї, гармонію у взаєминах. Уміння реалізовувати власні життєві, творчі й професійні плани, покладаючись на себе, тобто за рахунок власного людського капіталу.

15. Загальний рівень психологічної ресурсності особистості – здійснення саморозвитку, уміння бути компетентним у життєвих і професійних питаннях, прагнення аналізу особистісного потенціалу. Автономність у прийнятті рішень. Самодостатність у доланні складних життєвих ситуацій. Уміння підтримувати та надихати інших. Прагнення й уміння любити, бути творчим і досягати успіху.

Додаток 20

«Опитувальник цінностей» (М. Рокич)

Представлені в методиці цінності ранжуються досліджуваними в залежності від суб'єктивної оцінки значущості тієї чи іншої цінності для особистості. Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція: вам буде представлено набір з 18 карток, у яких написано цінності, базові принципи., якими ви керуєтеся в житті. Розкладіть їх у порядку значущості особисто для Вас.

Уважно подивіться на представлений список та виберіть ту цінність, яка для Вас найбільш значуща – вона отримає перший ранг. Потім виберіть другу по значущості цінність та надайте їй другий ранг. Проранжуйте всі запропоновані цінності. Найменш важлива цінність відповідно отримає 18 ранг.

Інструкція психологу. Після основної серії можна попросити досліджуваного ранжувати картки, відповідаючи на такі питання: «У якому порядку та якою мірою (у відсотках) реалізовані зазначені цінності у Вашому житті?» «Як би Ви розташували ці цінності, якби стали таким, яким мріяли?» «Як, на Ваш погляд, це зробила би людина, досконала в усіх відношеннях?» «Як зробила б це, на Вашу думку, більшість людей?» «Як це зробили б Ви 5 чи 10 років тому?» «Як це зробили б Ви через 5 чи 10 років?» «Як ранжували б картки близькі Вам люди?»

№	Термінальні цінності	Ранг
---	----------------------	------

1	Активне, діяльнісне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	
2	Життєва мудрість (зрілість суджень, здоровий глузд, який досягається життєвим досвідом)	
3	Здоров'я (фізичне та психічне)	
4	Цікава робота	
5	Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі та мистецтві)	
6	Любов (духовна та фізична близькість з коханою людиною)	
7	Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	
8	Наявність хороших та вірних друзів	
9	Суспільне визнання (повага оточення, класу, колективу, друзів, однокласників)	
19	Пізнання (можливість розширювати свою освіту, світогляд, загальну культуру, інтелектуальний розвиток)	
11	Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил та здібностей)	
12	Розвиток (фізичне та духовне вдосконалення)	
13	Задоволення (приємне проведення часу, відсутність обов'язків)	
14	Свобода (самостійність, незалежність в судженнях та вчинках)	
15	Щасливе сімейне життя	
16	Щастя інших (розвиток, вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	
17	Творчість (можливість творчої діяльності)	
18	Впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх	

	протиріччя, сумнівів)	
--	-----------------------	--

№	Інструментальні цінності	Ранг
1	Акуратність (вміння тримати в порядку речі, порядок у справах)	
2	Вихованість (хороші манери)	
3	Високі запити (високі вимоги до життя та високі домагання)	
4	Життєрадісність (почуття гумору)	
5	Дисциплінованість	
6	Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	
7	Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	
8	Раціоналізм (здатність усвідомлено та логічно мислити, приймати усвідомлені, раціональні рішення)	
9	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	
10	Сміливість при відстоюванні власної думки, поглядів	
11	Твердість волі (здатність долати труднощі)	
12	Терплячість (до поглядів та думок інших, здатність прощати іншим помилки)	
13	Широта поглядів (здатність зрозуміти точку зору інших, поважати звички інших)	
14	Чесність (правдивість, щирість)	
15	Ефективність в справах (продуктивність в справах)	
16	Чуйність (турботливість)	
17	Неможливість прийняти недоліки	
18	Старанність	

Чим менший ранг приписує досліджуваний цінності, тим вища значущість її для особистості, та навпаки, чим вищий ранг цінності, тим менш значуща в індивідуальній системі цінностей вона займає:

1–6 – найбільш значущі, провідні цінності особистості;

7–12 – бажані, але незначущі цінності;

13–18 – незначущі, або ігноровані особистістю цінності.

Під час здійснення аналізу ієрархії цінностей варто звернути увагу на те як згрупував досліджуваний запропоновані цінності в змістовні блоки: конкретні та абстрактні цінності; цінності самореалізації; етичні цінності, цінності спілкування; цінності професії; індивідуалістичні, альтруїстичні, конформістські цінності; цінності самоствердження та прийняття інших.

Додаток 21

Шкала «Базові переконання особистості» (World Assumptions Scale) (Janoff-Bulman, 1992)

Інструкція: Зазначте, будь ласка, на скільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями, позначаючи знаком "+" відповідну клітинку, у відповідності зі шкалою:

- 1 – зовсім не погоджуюся
- 2 – не погоджуюся
- 3 – скоріше за все не погоджуюся
- 4 – скоріше погоджуюся
- 5 – погоджуюся
- 6 – погоджуюся повністю.

Бланк методики

Твердження	1	2	3	4	5	6
1. Невдача з меншою ймовірністю спіткає гідних, хороших людей						
2. Люди за своєю природі недружні й злі						
3. Справа випадку, кого в цьому житті спіткає нещастя						
4. Людина по своїй природі добра						
5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане						
6. Перебіг нашого життя багато в чому визначається випадком						
7. Як правило, люди мають те, що						

заслужують						
8. Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого						
9. У світі більше добра, ніж зла						
10. Я цілком везуча людина						
11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони допустили						
12. У глибині душі люди не дуже дбають про те, що відбувається з іншими						
13. Зазвичай я вчиняю таким чином, щоб збільшити ймовірність досягнення, сприятливого для мене, результату діяльності						
14. Якщо людина хороша, у неї є щастя й вдача						
15. Життя занадто повне невизначеності - багато що залежить від випадку						
16. Якщо задуматися, то мені дуже часто щастить						
17. Я майже завжди докладую зусиль, щоб запобігти нещастям, які можуть трапитися зі мною						
18. Я про себе невисокої думки						
19. У більшості випадків хороші люди отримують те, чого заслуговують у житті						
20. Власними вчинками ми можемо запобігати неприємностей						
21. Озираючись на своє життя, я розумію, що доля була до мене прихильний						
22. Якщо вживати заходів обережності, можна уникнути нещасть						
23. Я вживаю заходів, щоб захистити себе від нещасть						
24. Загалом життя – це лотерея						
25. Світ прекрасний						
26. Люди в більшості своїй добрі і готові прийти на допомогу						
27. Я зазвичай обираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш						
28. Я дуже задоволений тим, яка я людина						
29. Якщо трапляється нещастя, то це, як правило, тому, що люди не вжили необхідних заходів для захисту						
30. Якщо подивитися уважно, то побачиш, що світ сповнений добра						
31. У мене є причини соромитися свого характеру						
32. Я щасливіший, ніж більшість людей						

Шкали методики

1. Доброзичливість світу (BW, benevolence of world)

2. Доброзичливість людей (BP, benevolence of people)
3. Справедливість світу (J, justice)
4. Контрольованість світу (C, control)
5. Випадковість як принцип розподілу подій (R, randomness)
6. Цінність власного «Я» (SW, self-worth)
7. Ступінь самоконтролю, контролю за подіями, що відбуваються (SC, self-control)
8. Ступінь удачі, везіння (L, luckiness)

Кожна шкала містить 4 пункти, відповіді на які даються за шкалою Лайкерта від 1 до 6.

Первинні імпліцитні уявлення особистості оцінюються як узагальнені напрями ставлень:

1. Загальне ставлення до доброзичливості оточення містить шкали – «доброзичливість світу» та «доброзичливість людей».

2. Загальне ставлення до осмислення світу, контрольованості та справедливості подій включає шкали «справедливість світу», «контрольованість світу», «випадковість».

3. Переконавання відносно цінності власного «Я», здатності керувати подіями та везіння містить шкали «цінність Я», «самоконтроль», «везіння».

Шкала	Прямі значення	Обернені значення
Доброзичливість світу (BW)	5, 9, 25, 30	
Доброзичливість людей (BP,)	4, 26	2, 12
Справедливість світу (J)	1, 7, 14, 19	
Контрольованість світу (C)	11, 20, 22, 29	
Випадковість подій (R)	3, 6, 15, 24	
Цінність власного «Я» (SW)	28	8, 18, 31
Ступінь самоконтролю, контролю за подіями, що відбуваються (SC)	13, 17, 23, 27	

Ступінь удачі (L)	10, 16, 21, 32	
-------------------	----------------	--

1. Базові переконання про доброзичливість світу вираховуються як середнє арифметичне між «доброзичливість світу» (BW) та «доброзичливість людей» (BP).

2. Базові переконання про осмисленість світу вираховуються як сума показників «справедливість всіту» (J), «контрольованість світу» (C), мінус «випадковість подій» (R) поділено на три.

3. Базові переконання про цінність власного «Я» вираховуються як середнє арифметичне між «цінність власного Я» (SW), «Ступінь самоконтролю» (SC) та «Ступінь удачі» (L).

Середні значення «Шкали базових переконань» (n=445)

Показники	Середнє значення	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль	Стандартне відхилення
Доброзичливість світу (BW)	4,42	3,75	5	0,89
Доброзичливість людей (BP,)	4,07	3,5	4,75	0,89
Справедливість світу (J)	3,93	3,25	4,75	0,93
Контрольованість світу (C)	4,12	3,75	4,5	0,77
Випадковість подій (R)	3,54	2,75	4,25	0,99
Цінність власного «Я» (SW)	4,35	3,75	5	0,91
Ступінь самоконтролю, контролю за подіями, що відбуваються (SC)	4,43	4	5	0,80
Ступінь удачі (L)	4,06	3,5	4,5	1,08

Додаток 22

Опитувальник копінг-стратегій «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ)

(Folkman & Lazarus, 1988)

Інструкція: в бланку опитувальника наведено можливі реакції людини на різноманітні складні, стресові ситуації. Дайте відповідь, будь ласка, на наступні твердження, позначаючи в бланку знаком "+" той варіант, який найточніше відображає Вашу думку.

Бланк опитувальника

	Твердження	Ніколи 0	Рідко 1	Іноді 2	Часто 3
Опинившись у складній ситуації, я ...					
1	...зосереджувався (-лась) на тому, що мені потрібно було робити далі-на наступному кроці				
2	...починав (-ла) щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати, головне-робити хоч що-небудь				
3	... намагався (-лась) переконати інших до того, щоб вони змінили свою думку				
4	... говорив (-ла) з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію				
5	.. критикував (-ла) й докоряв (-ла) себе				
6	... намагався (-лась) «не спалювати за собою мости», залишаючи все, як є				
7	... сподівався (-лась) на диво				
8	... змирився (-лася) з долею: буває, що мені не щастить				
9	... поводив (-ла) себе так, ніби нічого не сталося				
10	... намагався (--лась) не показувати своїх почуттів				
11	... намагався (лась) побачити в ситуації щось позитивне				
12	... спав (-ла) більше звичайного				
13	... зривав (-ла) свій відчай на тих, хто створив для мене проблеми				

14	... шукав (-ла) співчуття і розуміння у когонебудь				
151	... у мені виникла потреба виразити себе творчо				
16	... намагався (-лась) забути все це				
17	 звертався (-лась) за допомогою до фахівців				
18	.. змінювався (-лась) або розвивався (лась) як особистість в позитивну сторону				
19	... вибачався (-лась) або намагався (-лась) все залагодити				
20	.. складав (-ла) план дії				
21	... намагався (лась) дати якийсь вихід своїм почуттям				
22	... розумів (-ла), що сам створив цю проблему				
23	... набував (-ла) досвіду в цій ситуації				
24	... розмовляв (-ла) з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації				
25	.. намагався (-лась) поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками				
26	... ризикував (-ла) відчайдушно				
27	... намагався (-лась) діяти повільно та довіряти першому пориву				
28	... знаходив (-ла) нову віру в щось				
29	.. знову відкривав (-ла) для себе щось важливе				
30	... щось змінював (-ла) так, що все налагодилось				
31	... в цілому уникав (-ла) спілкування з людьми				
32	... не допускав (-ла) це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися				
33	... запитував (-ла) поради у родичів або друзів, яких поважав (ла)				

34	... намагався (-лась), щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи				
35	... відмовлявся (-лась) сприймати це занадто серйозно				
36	... говорив (-ла) про те, що я відчуваю				
37	... стояв (-ла) на своєму й боровся за те, чого хотів				
38	... зганяв (-ла) це на інших людях				
39	... користувався (-лась) минулим досвідом - мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації				
40	... знав (-ла), що треба робити і подвоював (-ла) свої зусилля, щоб все налагодити				
41	... відмовлявся (-лась) вірити, що це дійсно сталося				
42	... я давав (-ла) обіцянку, що в наступний раз все буде по-іншому				
43	... знаходив (-ла) пару інших способів вирішення проблеми				
44	... старався (-лась), щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах				
45	... щось змінював (-ла) в собі				
46	... хотів (-ла), щоб все це скоріше якось скінчилося				
47	... уявляв (-ла) собі, фантазував (-ла), як все це могло б обернутися				
48	... молився (-лася)				
49	...прокручував (-ла) в голові, що мені сказати або зробити				
50	...думав (-ла) про те, як би в такій ситуації діяла людина, якою я захоплююся і намагався (-лась) наслідувати її				

Обробка та інтерпретація результатів

Ключ для отримання «сирих» балів:

Конфронтаційний копінг – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання – пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціально підтримки – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності – пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення – пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблеми – пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка – пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Вираховується сума балів по кожній шкалі:

- 0–6 – низький рівень напруги копінгу; свідчить про наявність адаптивного варіанту копінгу;
- 7–12 – середній рівень напруги копінгу;
- 13–18 – високий рівень напруги копінгу.

Конфронтація

Стратегія передбачає спроби вирішення стресової ситуації за рахунок не завжди усвідомленої, цілеспрямованої поведінкової активності. Поведінка, дії особистості спрямовані або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій, викликаних труднощами. За переважання цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність поведінки (іноді проявами ворожості й конфліктності); труднощі з плануванням дій, прогнозування результату, з корекції стратегії поведінки. Копінг-дії водночас втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом зниження емоційної напруги. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак за помірного використання вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність у вирішенні проблемних ситуацій, уміння відстоювати власні інтереси, долати тривогу в стресогенних умовах.

Позитивні сторони стратегії: можливість активного протистояння труднощам і стресогенному впливу.

Негативні сторони стратегії: недостатня цілеспрямованість і раціональна обґрунтованість поведінки в проблемній ситуації.

Дистанціювання

Стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості й ступеня емоційної залученості в неї. Характерним є використання інтелектуальних способів раціоналізації, переключення уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо.

Позитивні сторони: можливість зниження суб'єктивної значущості стресових ситуацій й запобігання виникненню інтенсивних емоційних реакцій на фрустрацію.

Негативні сторони: ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості й можливостей раціонального подолання проблемних ситуацій.

Самоконтроль

Стратегія передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань, які викликає проблемна ситуація, за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації й вибір стратегії поведінки; високий контроль поведінки, прагнення до самовладання. За переважання копінг-стратегії «самоконтроль» особистість прагне приховати від оточення свої переживання й спонуки у зв'язку з проблемною ситуацією. Часто така поведінка свідчить про страх саморозкриття, надмірну вимогливості до себе, що приводить до надконтролю поведінки.

Позитивні сторони: можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій.

Негативні сторони: труднощі вираження переживань, потреб і бажань у зв'язку з проблемною ситуацією, зверх контроль поведінки.

Пошук соціальної підтримки

Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Характерними є орієнтація на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, інформації, підтримки, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомих, які володіють з точки зору респондента необхідними знаннями. Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється у прагненні бути вислуханим, отримати емпатійну підтримку, розділити з ким-небудь свої переживання. У пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба в допомозі конкретними діями.

Позитивні сторони: можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації.

Негативні сторони: можливість формування залежної позиції та/або надмірних очікувань стосовно оточення.

Прийняття відповідальності

Стратегія передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми й відповідальності за її вирішення, з частим проявом самокритики й самозвинувачення. За помірного використання ця стратегія відображає прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями та їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках, помилках. Водночас вираженість цієї стратегії може призводити до невиправданої самокритики, переживання почуття провини й незадоволеності собою. Зазначені прояви можуть бути чинниками розвитку депресивних станів.

Позитивні сторони: можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних труднощів.

Негативні сторони: можливість необґрунтованої самокритики й прийняття надмірної відповідальності.

Втеча-уникнення

Стратегія передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань, викликаних труднощами, стресовими ситуаціями за рахунок ухилення, заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо. За переважання стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності й дій з її вирішення; пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення в фантазії, переїдання, вживання алкоголю тощо, з метою зниження болісного емоційного напруження. Більшістю дослідників ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не виключає її користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі й у гострих стресогенних ситуаціях.

Позитивні сторони: можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу.

Негативні сторони: неможливість розв'язання проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект вживаних дій щодо зниження емоційного дискомфорту.

Планування розв'язання проблеми

Стратегія планування розв'язання проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації, можливих альтернативних варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду й наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, що сприяє конструктивному вирішенню труднощів.

Позитивні сторони: можливість цілеспрямованого й планомірного вирішення проблемної ситуації.

Негативні сторони: ймовірність надмірної раціональності, недостатньої емоційності, інтуїтивності й спонтанності в поведінці.

Позитивна переоцінка

Стратегія передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу

для особистісного зростання. Характерна надмірна орієнтованість на філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи саморозвитку.

Позитивні сторони: можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації.

Негативні сторони: ймовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації.

Додаток 23

«Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях»

(С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер)

(Кляпець, та ін., 2009)

Інструкція: нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитись у такий спосіб у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей.

Ніколи – 1

Рідко – 2

Іноді – 3

Часто – 4

Найчастіше – 5

	Твердження	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Най- частіше 5
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час					
2	Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.					
3	Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.					
4	Намагаюся бути серед людей					
5	Звинувачую себе в нерішучості					

6	Роблю те, що вважаю найбільш підхожим у цій ситуації.					
7	Заглиблююся у свій біль та страждання					
8	Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.					
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.					
10	Думаю про те, що для мене головне.					
11	Намагаюся більше спати					
12	Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.					
13	Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.					
14	Відчуваю нервові напруження.					
15	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.					
16	Говорю собі, що це відбувається не зі мною.					
17	Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації					
18	Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.					
19	Відчуваю емоційний шок.					
20	Купую собі якусь річ.					
21	Визначаю план дій і дотримуюся його.					
22	Звинувачую себе в тому, що не знаю що робити.					
23	Іду на вечірку.					

24	Намагаюся осмислити ситуацію.					
25	Застигаю, “заморожуюсь” і не знаю що робити.					
26	Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.					
27	Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього					
28	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.					
29	Іду в гості до друга.					
30	Непокоюся, що я тепер робитиму.					
31	Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.					
32	Іду на прогулянку.					
33	Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову					
34	Концентрую увагу на своїх загальних вадах.					
35	Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.					
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.					
37	Телефоную друзіві.					
38	Відчуваю роздратування.					
39	Вирішую, що тепер слід насамперед робити.					
40	Дивлюся кінофільм.					
41	Контролюю ситуацію.					
42	Докладаю додаткових зусиль,					

	щоб усе вирішити.					
43	Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.					
44	Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.					
45	Виплескую переживання на інших.					
46	Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.					
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.					
48	Дивлюся телевизор.					

Обробка та інтерпретація результатів тесту.

Під час оброблення результатів підраховується сума балів, зазначених респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Копінг «орієнтація на вирішення завдання» – сума балів по пунктам: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Копінг «спрямований на емоції» – сума балів по пунктам: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копінг «уникнення» – сума балів по пунктам: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати **субшкалу «відволікання»** з 8 пунктів, що належать до копінгу «уникнення»: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала «соціального відволікання» може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються копінгу «уникнення»: 4, 29, 31, 35, 37.

Зверніть увагу, що пункти копінгу «уникнення» 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах «відволікання» і «соціального відволікання».

«Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale)»

Інструкція. Нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти твердження відповідну цифру.

3 – повністю погоджуюсь (ПП)

2 – погоджуюсь (П)

1 – не погоджуюсь (НП)

0 – повністю не погоджуюсь (ПНП)

Тестовий матеріал

	Твердження	ПП 3	П 2	НП 1	ПНП 0
1	Загалом, я задоволений (-на) собою				
2*	Час від часу я думаю, що я ні на що не здатний (-на)				
3	Я відчуваю, що у мене багато хороших якостей				
4	Я можу роботи різні речі, як і більшість інших людей				
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися				
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою)				
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими				
8*	Я хотів би (-ла би) мати більше поваги до себе				
9*	Загалом я схильний (-а) дувати, що я невдаха				
10	Я позитивно ставлюсь до себе				

Ключ і обробка результатів тесту.

За кожен відповідь нараховується бал відповідно до ключа.

3 – повністю погоджуюсь (ПП)

2 – погоджуюсь (П)

1 – не погоджуюсь (НП)

0 – повністю не погоджуюсь (ПНП)

Пункти із зірочкою оцінюються навпаки:

0 – повністю погоджуюсь (ПП)

1 – погоджуюсь (П)

2 – не погоджуюсь (НП)

3 – повністю не погоджуюсь (ПНП)

Додайте бали отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

Додаток 25

«Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема»

(Коkun, та інш., 2011)

Інструкція. «Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої життєдіяльності (позначивши знаком «+» відповідну клітину)».

Реєстраційний бланк

	Твердження	Абсолютно неправильно	Скоріш неправильно	Скоріш правильно	Абсолютно правильно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягати				

	своїх цілей				
4	У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись				
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем				
7	Я готовий(-а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності				
8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10	Я звичайно здатен(-а) тримати ситуацію під контролем				

Обробка результатів. Шкала самоефективності складається з 10 тверджень, які респонденту пропонується співвіднести з ефективністю своєї життєдіяльності. Позначення респондентом клітини “абсолютно неправильно” дає 1 бал; “скоріш неправильно” дає 2 бали; “скоріш правильно” – 3 бали; “абсолютно правильно” – 4 бали.

Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за всіма 10 твердженнями.

Інтерпретація результатів. Отримані результати інтерпретуються так:

36–40 балів – висока самоефективність;

30–35 балів – вища за середню;

25–29 балів – середня;

20–24 бали – нижча за середню;

19 і менше балів – низька.

**«Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки
(The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS)»**

(Zimet at all., 1988)

Інструкція. Ми зацікавлені в тому, що Ви думаєте з приводу наступних тверджень. Прочитайте уважно кожне твердження. Виберіть цифру відповідно тому, як Ви оцінює подані твердження відносно себе.

1 – повністю не згоден;

2 – не згоден;

3 – не зовсім згоден;

4 – нейтрально;

5 – майже згоден;

6 – згоден;

7 – повністю згоден.

	Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1	Є особлива людина, яка перебуває поруч, коли мені потрібно							
2	Є особлива людина з якою я можу поділитися радістю та смутком							
3	Моя сім'я по справжньому намагається мені допомогти							
4	Я отримую необхідну мені емоційну допомогу та підтримку від моєї сім'ї							
5	У мене є особлива людина яка є для мене джерелом комфорту							
6	Мої друзі по-справжньому намагаються мені допомогти							
7	Я можу розраховувати на моїх друзів, коли справи йдуть погано							

8	Я можу розмовляти про мої проблеми з моєю сім'єю							
9	У мене є друзі з якими я можу поділитися радістю та смутком							
10	Є особлива людина в моєму житті якій важливі мої почуття							
11	Моя сім'я готова допомогти мені в прийнятті рішення							
12	Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями							

Обробка результатів. Щоб отримати середній бал, необхідно підрахувати суму:

Показник «Особлива (значуща людина)» – сума балів по пунктам 1, 2, 5, 10. Отриману суму поділити на 4.

Показник «Сім'я» – сума балів по пунктам 3, 4, 8, 11. Отриману суму поділити на 4.

Показник «Друзі» – сума балів по пунктам 6, 7, 9, 12. Отриману суму поділити на 4.

Загальний бал – сума балів по всім пунктам. Отриману суму поділити на 12.

Додаток 27

Методика «Ранжування емоційного супроводу власної життєдіяльності»

За допомогою процедури ранжування методика дає змогу виявити через самооцінку ті емоції, які найчастіше супроводжують людину у певних сферах життя (наприклад, навчання, взаємини у родині, взаємини із однокласниками) в даний момент. У контексті нашого дослідження – виявляємо емоції, які найчастіше супроводжують життя дитини, наприклад, в останній тиждень (у

який відбувалися ракетні чи дронів обстріли та ін.). Отримуємо самооцінку тих емоцій, які відчуває дитина під час війни.

Список основних емоцій: інтерес, здивування, сором, страх, задоволення, сум, натхнення, радість, гнів, провина, спокій, нудьга, захоплення, тривога.

Інструкція. Уважно прочитай список основних емоцій, які представлено в таблиці. Потім вибери ту, яка найчастіше супроводжувала твоє життя в останній тиждень. Свій вибір познач цифрою «1» в графі «**Твій вибір**». Після цього вибери ту емоцію, яка частіше супроводжувала твоє життя після цієї емоції, що ти обрав як № 1. І так постав цифри твого вибору проти кожної емоції по мірі зменшення її присутності у твоєму житті в останній тиждень.

	Емоції	Твій вибір
1	інтерес	
2	здивування	
3	сором	
4	страх	
5	задоволення	
6	сум	
7	натхнення	
8	радість	
9	гнів	
10	провина	
11	спокій	
12	нудьга	

13	захоплення	
14	тривога	

2. Оціни, як змінилася твоя життєстійкість під час війни:

- зростання сили духу
- переживання безсилля
- іноді проявляється сила духу, але відчувається і тривога, страх
- незначний стрес.
- не змінилася

3. Які способи подолання стресу тиобираєш для себе як найбільш дієві:

- спілкування з рідними та друзями
- взаємодія у соціальних мережах
- перегляд інтернет-ресурсів (фільми, відео)
- комп'ютерні ігри
- побутова праця
- хобі
- спортивні секції
- вивчення іноземних мов
- гуртки

Додаток 28

Методика на визначення стилю взаємодії під час спілкування

(Корольчук, Крайнюк, Марченко, 2007)

Методика спрямована на виявлення мобільності людини у спілкуванні, здатності мимоволі (за власною ініціативою) коригувати, змінювати форми спілкування, які вже склалися. Кожне питання оцінюється «так» чи «ні».

Інструкція. Нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Якщо згодні – підкресліть навпроти твердження «так», якщо не згодні – підкресліть «ні».

	Твердження	так	ні
1	Вважаю, що імітувати поведінку інших людей важко.	так	ні
2	У моїй поведінці найчастіше відображено те, що я думаю і в чому впевнений.	так	ні
3	В колі друзів я не намагаюся говорити або робити те, що приємно іншим.	так	ні
4	Я можу захищати тільки ті дії, в які вірю.	так	ні
5	Я можу розмовляти без підготовки навіть на ті теми, з яких не маю майже ніякої інформації	так	ні
6	Я вважаю, що вмію проявити себе так, аби справити хороше враження на людей і розвеселити їх.	так	ні
7	Якщо я не знаю, як поводитися в певній ситуації, то зорієнтуюся, спостерігаючи за поведінкою інших.	так	ні
8	Можливо, з мене вийшов би хороший актор.	так	ні
9	Я рідко потребую поради друзів щодо вибору інтернет-контенту, комп'ютерних ігор, книжок, музики, фільмів.	так	ні
10	Людям здається, що я глибше переживаю емоції, ніж насправді.	так	ні
11	Я більше сміюся, переглядаючи смішні фільми з друзями чи рідними, ніж коли дивлюся сам.	так	ні
12	У групі людей я рідко буваю в центрі уваги.	так	ні
13	У різних ситуаціях, з різними людьми я поводжуся по-різному.	так	ні
14	Мені не дуже легко досягнути того, щоб інші відчували до мене симпатію.	так	ні
15	Навіть коли я не в гуморі, часто роблю вигляд, що приємно проводжу час.	так	ні
16	Я не завжди такий, яким здаюся.	так	ні
17	Я не стану висловлювати власну думку або показувати поведінку, щоб сподобатись комусь або добитися прихильності.	так	ні

18	Мене вважають людиною, здатною розвеселити інших.	так	ні
19	Щоб сподобатися, налагодити стосунки, я намагаюся насамперед робити те, чого від мене чекають.	так	ні
20	20. Я ніколи не проявляв себе успішно в іграх, що потребували кмітливості або імпровізованих дій.	так	ні
21	Мені важко змінити свою поведінку на догоду різним людям і відповідно до ситуації	так	ні
22	У колі друзів я даю іншим можливість жартувати і розповідати історії.	так	ні
23	У компаніях я почуваюся ніяково.	так	ні
24	Якщо це буде потрібно, можу, дивлячись прямо в очі, будь-кому сказати неправду і водночас зберігати відсторонений вираз обличчя.	так	ні
25	Я можу зробити так, щоб інші були зі мною приязні, навіть якщо вони мені не подобаються	так	ні

Обробка результатів.

По 1 балу нараховується:

- за кожен відповідь «так» на твердження – 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 24, 25

- за кожен відповідь «ні» на твердження – 1, 2, 3, 4, 9, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 23.

Інтерпретація результатів.

Менше 8 балів. Для тих, хто показав такий результат, зазвичай властива стабільність моделі спілкування, деяка ригідність. Ця людина почувається досить комфортно тільки в ситуаціях, які потребують звичної поведінки, коли є впевненість у діях і вчинках партнерів зі спілкування. Ця людина залишається сама собою навіть у тих ситуаціях, коли її звичний стиль поведінки зовсім недоречний. Якщо оточення спробує нав'язати їй інтенсивніший ритм спілкування, відповіді будуть невдалі. Цій людині треба починати працювати над собою – над посиленням динамізму спілкування, виробленням

комунікативних прийомів, що розширюють можливості до самоуправління у спілкуванні.

8–17 балів. У людей, які показали такий результат, є велика потреба бути самим собою у спілкуванні. Проте це не заважає їм розуміти, що аналогічна потреба є й у партнера по спілкуванню. Тому такі люди будують свою поведінку залежно від ситуації, звернені до партнера, схильні до взаємодії в спілкуванні.

18–25 балів. Для тих, хто показав такий результат властиві мобільність у спілкуванні, вміння пристосовуватися до поведінки партнера, готовність до діалогу, здатність змінювати стиль спілкування залежно від ситуації. Але інколи динамічність у спілкуванні у таких людей перетворюється у своєрідну гру. Така людина також може свідомо або несвідомо прагнути до маніпулювання партнерами по спілкуванню.

Додаток 29

«Опитувальник медіарелігійності особистості (ОМРО)»

(Коструба, 2023)

Інструкція. Ознайомтеся із запропонованими твердженнями. Будь ласка відзначте, наскільки Ваші погляди та поведінка узгоджуються з цими висловлюваннями за наступною шкалою:

1 – Повністю не згоден; 2 – Не згоден; 3 – Нейтрально; 4 – Згоден; 5 – Повністю згоден.

Тут немає «правильних» та «неправильних» відповідей. Всі ці відповіді у різний час вибиралися різними релігійними та нерелігійними людьми.

Бланк опитування

	Твердження	Повністю не згоден	Не згоден	Нейтрально	Згоден	Повністю згоден
		1	2	3	4	5
1	Я читаю релігійні газети,					

	буклети, книги.					
2	Я слідкую за новинами у сфері релігії.					
3	Я переглядаю онлайн-трансляції чи відеозаписи богослужінь та проповідей.					
4	Я слідкую за інтернет-сайтами релігійних організацій.					
5	Я підписаний на сторінки релігійних лідерів у соціальних мережах.					
6	Я використовую мобільні додатки, які містять релігійну інформацію (наприклад, календар із позначеними релігійними святами тощо).					
7	Я спілкуюсь у соціальних мережах на релігійні теми.					
8	Релігія дає мені душевний комфорт у часи невдач і нещасть.					
9	Я ходжу до церкви, бо це допомагає мені зміцнити своє місце у суспільстві.					
10	Ціль молитви – забезпечити полегшення і захист.					
11	Не важливо в що я вірю, поки я веду моральне життя.					
12	Хоч я і релігійна людина, я намагаюсь не допустити, щоб релігійні переконання впливали на моє повсякденне життя.					
13	Хоч я і віруюча людина, я відчуваю, що у моєму житті є багато більш важливих речей.					
14	Я молюсь і відвідную церкву в					

	основному тому, що мене привчили це робити.					
15	Мої релігійні переконання дійсно					
16	Молитви, які я вимовляю на самоті, осмислені та емоційні.					
17	Релігія особливо важлива для мене, бо дає відповіді на більшість питань, що стосуються сенсу життя.					
18	Для мене важливо проводити деякий час у релігійних роздумах.					
19	Достатньо часто я усвідомлюю присутність Бога у моєму житті.					
20	Я стараюсь, щоб релігія проникала у всі мої повсякденні справи.					
21	Я ношу хрестик					
22	Я відчуваю внутрішню потребу відвідувати церкву					
23	Релігія краща розрада для звичайної людини в бідах					
24	Я обов'язково похрещу (чи уже похрестив) свою дитину.					
25	Дотримання посту - це очищення душі, а не просто оздоровча дієта.					
26	Основні релігійні традиції дають можливість пізнати Бога					
27	На важливі релігійні питання правдиву відповідь може дати лише священик.					

28	Віра в Бога є одним із багатьох способів порятунку від самотності.					
29	Відомості про релігію я отримую в основному із ЗМІ					
30	Я поширюю, коментую мему, демотиватори, жарти на релігійну тематику					
31	Я вітаю своїх рідних і знайомих з релігійними святами в месен - джерах, соціальних мережах					
32	Я публікую в соціальних мережах свої фото релігійних святкувань (освячення паски, вінчання, хрещення тощо)					

Ключ

Підраховується кількість балів за кожною шкалою відповідно до ключа. Твердження позначені зірочкою * підраховуються в оберненому порядку: 5 – 1; 4 – 2; 3 – 3; 2 – 4; 1 – 5.

Сума всіх шкал опитувальника дає узагальнений показник медіарелігійності особистості.

Медіарелігійність особистості = Емоційно-мотиваційна шкала + Поведінкова шкала + Когнітивна шкала

Шкала	Питання
Емоційно-мотиваційна (релігійної орієнтації)	8, 9, 10, 13*, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 31
Поведінкова (медіарелігійна активність)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11*, 30, 32
Когнітивна (осмисленість релігійності)	12, 14, 29

Для визначення рівня прояву медіарелігійності особистості отримані бали зіставляються з таблицею переведення сирих оцінок.

**Стандартизовані ключі до методики медіарелігійності особистості
(таблиця переведення сирих оцінок)**

	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Загальний показник медіарелігійності	155-100	99-72	71-32
Емоційно-мотиваційна (релігійної орієнтації)	90-73	72-47	46-14
Поведінкова (медіарелігійна активність)	45-20	19-11	10-5
Когнітивна (осмисленість релігійності)	15-11	10-7	6-3

Опис шкал

Шкала 1. Емоційно-мотиваційна (релігійної орієнтації)

Високий рівень – у опитаного переважає внутрішня релігійна орієнтація.

Внутрішньо орієнтована медіарелігійність спрямована на духовне життя людини, на глибоке почуття віри та бажання служити Богу і церкві. Проявляється така орієнтація у спілкуванні про сенс життя, релігійні роздуми, об'єднання з однодумцями, благодійництво, що може бути опосередковане засобами масової інформації.

Низький рівень – переважає зовнішня релігійна орієнтація.

Зовнішньо орієнтована медіарелігійність спрямована на зовнішні, інструментальні цінності. Може проявлятися у виборі релігійної спільноти для задоволення не лише релігійних потреб, але й потреб афіліації, спілкування, фінансового достатку тощо. На практиці людина демонструє свою релігійність у соціальних мережах шляхом поширення відповідного контенту, публікує власні фото релігійних святкувань тощо.

Середній рівень – відсутність визначеної тенденції у релігійній орієнтації.

Медіарелігійність особистості проявляється у значущості духовних цінностей, які не завжди реалізуються у повсякденному функціонуванні. Релігійність не є визначальною у прийнятті рішень, проте може бути використаною чи продемонстрованою у тих умовах, у яких буде доречною чи вигідною.

Шкала 2. Поведінкова (медіарелігійної активності)

Високий рівень – активна медіарелігійна діяльність.

Така медіарелігійність передбачає активну публікацію та поширення

світлин і дописів щодо власного релігійного досвіду, участі в релігійних обрядах, спілкування на релігійні теми в інтернеті через блоги, соціальні мережі, використання мобільних додатків із релігійним змістом. Висока активність у медіа на релігійну тему може свідчити про схильність використовувати таку поведінку як засіб подолання

Низький рівень – пасивна медіарелігійна діяльність.

Людина може звертатися до релігійної інформації з опосередкуванням сучасних інформаційних технологій, проте це не відбувається постійно, швидше хаотично чи випадково. Пасивна медіарелігійність може проявляється у підписах на сайти й соціальні мережі на релігійні новини та іншу дотичну тематику.

Середній рівень – посередня медіарелігійна діяльність.

Особистість читає релігійну інформацію, переглядає відеотрансляції служб у записі чи онлайн, поширює світлини релігійного змісту, вітає рідних і близьких з релігійними святами з використанням месенджерів та соціальних мереж тощо. Проте така діяльність не здійснюється на постійній основі, а активізується в разі потреби і не є способом саморегуляції емоційних станів.

Шкала 3. Когнітивна (осмисленість релігійності)

Високий рівень – переважає раціональний підхід до власної релігійності. Особистість отримує релігійну інформацію в основному із ЗМІ, усвідомлює причини своєї медіарелігійної активності та не дозволяє власній релігійності впливати на повсякденне життя.

Низький рівень – переважає ірраціональний підхід до власної релігійності.

Джерело релігійної інформації зазвичай не пов'язане із сучасними інформаційними технологіями, людина дозволяє своїм релігійним почуттям і переконанням визначати перебіг життєвих подій.

Середній рівень – відсутність визначеної тенденції у осмисленні релігійності.

Особистість користується сучасними технологіями для отримання релігійної інформації, проте не усвідомлює чи дає це відбиток на її

життєдіяльність.

Загальний показник медіарелігійності

Високий рівень медіарелігійності

Передбачає високий рівень внутрішньої релігійної орієнтації, з опорою на цінності збереження того, що людина має, а також на спроби вийти за межі свого «Я» та допомогти іншим. Досліджувані цієї групи часто перебувають під впливом тривожних чи депресивних відчуттів, схильні до переживання емоцій сорому, страху та провини. Мають високі показники соціального благополуччя, яке передбачає схильність до відчуття успішного функціонування у соціумі, що є можливість зробити важливий внесок для суспільства, наявність відчуття приналежності до певної соціальної групи.

Схильні до медіарелігійності респонденти характеризуються позитивним ставленням до свого життя і досвіду, релігійні практики допомагають знайти нові смисли у пережитих подіях. Для таких людей важливою є орієнтація на майбутнє, коли поведінка в першу чергу визначається прагненнями до цілей і винагород майбутнього, тобто багато енергії і часу витрачається на планування та досягнення майбутніх цілей.

Серед важливих характеристик когнітивної сфери, то медіарелігійні люди не схильні до румінування негативних думок навіть у кризових станах, вони не беруть відповідальність за все що відбувається на свої плечі і не звинувачують себе у всіх бідах, що відбуваються навколо. Медіарелігійні особистості мають у собі внутрішні ресурси для посттравматичного зростання. А саме після складних стресових ситуацій вони схильні покращувати ставлення до навколишніх, більше цінують життя, звертають увагу на свої духовні потреби. Медіарелігійні особистості характеризуються впевненістю у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми та долати труднощі, відкритістю та емпатійністю у спілкуванні з оточуючими, позитивним ставленням до життя та легкою адаптацією до змін.

Медіарелігійна особистість схильна використовувати адаптивні когнітивні та поведінкові стратегії подолання, серед яких аналіз проблеми,

визнання власної цінності, збереження самовладання, альтруїзм, співпраця, звернення за порадою чи допомогою. Також таким особистостям властиве застосування неадаптивних емоційних способів подолання, що може проявлятися у придушенні емоцій, покірності, самозвинувачення та агресивності.

Поведінка у стресових ситуаціях медіарелігійних осіб визначається вміннями віри (в себе, в свої сили, в Бога, у вищі сили, в інших людей тощо), керується соціальною підтримкою (або зверненнями за підтримкою для себе до сім'ї, до близьких, професійного кола, або наданням допомоги іншим). Крім того, такі особистості не схильні проявляти почуття у складних ситуаціях, ні у бесіді, ні письмово, ні невербальними способами (танці, малюнки, музика тощо).

Також виявлено, що поведінка медіарелігійних осіб часто пов'язана із наявністю надмірної схильності до спілкування за допомогою соціальних мереж та месенджерів, зловживання у використанні інтернету та гаджетів, що може проявлятися навіть на рівні залежності. Проте, особистість із високим рівнем медіарелігійності зазвичай не має ігрової адикції в інтернеті.

Низький рівень медіарелігійності.

Передбачає високий рівень зовнішньої релігійної орієнтації, з опорою на цінності самоствердження та змін. Серед емоційних проявів часто домінують стани гніву, презирства чи горя, загалом властиве переживання сильних емоцій, в тому числі і позитивних. Мають високі показники гедонічного благополуччя, тобто зазвичай є щасливими, задоволеними і часто відчують цікавості до всього, що відбувається у житті.

Часто характеризуються негативним ставленням до свого життя і досвіду. Для таких людей важливою є орієнтація на сьогоднішній день, живуть сьогоднішнім днем, не затрачаючи багато енергії та зусиль на реалізацію цілей і планів на майбутнє.

Часто схильні до румінування негативних думок навіть у кризових станах, вони часто беруть відповідальність за все що відбувається на свої плечі

і звинувачують себе у всіх бідах, що відбуваються навколо. Зазвичай не мають сили і ресурсів для посттравматичного зростання. Після складних стресових ситуацій вони схильні зневірюватись, погіршувати своє ставлення до навколишніх, не звертають увагу на свої духовні потреби. Часто не впевнені у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми та долати труднощі, важко адаптуються до змін. Схильні використовувати дезадаптивні когнітивні та поведінкові стратегії подолання, серед яких уникнення, відступ, покора, ігнорування проблеми тощо. Поведінка у стресових ситуаціях передбачає прояв почуттів у спілкуванні, чи у вигляді віршів, історій, ведення щоденника (письмово), або невербальними способами (танці, малюнки, музика тощо).

Поведінка в інтернеті та інших медіа часто не передбачає надмірної схильності до спілкування за допомогою соціальних мереж та месенджерів, зловживання у використанні інтернету та гаджетів.

Середній рівень медіарелігійності

Релігійна орієнтація чітко не визначена, тобто релігійність таких людей може передбачати задоволення духовних потреб, проте не виключає за необхідності її використання для інших цілей (наприклад, самозаспокоєння чи досягнення).

У описі свого досвіду людина часто зазначає амбівалентні емоції, тобто згадує і сумні, і радісні події. Панує тенденція жити сьогоdnішнім днем і насолоджуватися життям.

Схильні використовувати адаптивні емоційні стратегії подолання, серед яких протест чи оптимізм тощо. Поведінка у стресових ситуаціях передбачає фізичну активність і передбачає потребу соціальної підтримки.

Поведінка в інтернеті та інших медіа часто не передбачає залежності від комп'ютера, проте, можливе зловживання у використанні інтернету.

**«Тест на емоційний інтелект (EQ)» (Н. Холл)
(Воронов, 2017)**

Тест на емоційний інтелект показує, яку роль грають емоції у вашому житті та враховує різноманітні боки емоційного інтелекту: відношення до себе та до інших, здібності до спілкування, відношення до життя, пошуки гармонії. Емоційний інтелект (EQ) набагато більше, ніж класичний IQ, сприяє успіху, психічному та фізичному благополуччю людини. На відміну від традиційного IQ, емоційний інтелект може розвиватись.

Інструкція. Нижче вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, зазначте зірочкою або будь-яким іншим знаком той стовпець з відповідним балом справа, який найбільше відображає ступінь вашої згоди з висловлюванням.

- Повністю не згоден (-3 бали).
- В основному не згоден (-2 бали).
- Частково не згоден (-1 бал).
- Згоден (+1 бал).
- В основному згоден (+2 бали).
- Повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

	Висловлювання	Бал (ступінь згоди)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті						
2	Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в моєму житті						
3	Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку						
4	Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів						
5	Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів						

	життя						
6	Коли необхідно, я можу викликати в себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор						
7	Я стежу за тим, як я себе почуваю						
8	Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями						
9	Я здатний вислуховувати проблеми інших людей						
10	Я не зациклююся на негативних емоціях						
11	Я чутливий до емоційних потреб інших						
12	Я можу діяти заспокійливо на інших людей						
13	Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди						
14	Я намагаюся підходити творчо до життєвих проблем						
15	Я адекватно реагую на настрої, спонукання й бажання інших людей						
16	Я можу легко входити в стан спокою, готовності й зосередженості						
17	Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, у чому проблема						
18	Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення						
19	Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми»						
20	Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито						
21	Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя						
22	Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти						

23	Я добре вловлюю знаки в спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують						
24	Люди вважають мене гарним знавцем переживань інших людей						
25	Люди, що усвідомлюють свої дійсні почуття, краще керують своїм життям						
26	Я здатний поліпшити настрій інших людей						
27	Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми						
28	Я добре налаштовуюся на емоції інших людей						
29	Я допомагаю іншим використовувати їхні спонування для досягнення особистих цілей						
30	Я можу легко відключитися від переживання неприємностей						

Ключ до методики

Шкала «Емоційна обізнаність» – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управління своїми емоціями» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивація» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Емпатія» – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Управління емоціями інших людей» – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Підрахунок результатів тесту

За кожною шкалою вираховується сума балів з урахуванням знака відповіді (+ або –). Чим більше плюсова сума балів, тим більше виражений зазначений емоційний прояв.

Інтерпретація

Рівні парціального (окремо за кожною шкалою) емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

- 14 і більше – високий;
- 8-13 – середній;

- 7 і менш – низький.

Інтегративний (сума за всіма шкалами) рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

- 70 і більше – високий;
- 40-69 – середній;
- 39 і менше – низький.

1. Емоційна обізнаність – це усвідомлення і розуміння своїх емоцій, а для цього постійне поповнення власного словника емоцій.

Люди з високою емоційною обізнаністю в більшій мірі, ніж інші обізнані про свій внутрішній стан.

2. Управління своїми емоціями – це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість, іншими словами, довільне керування своїми емоціями.

3. Самомотивація – управління своєю поведінкою, за рахунок керування емоціями.

4. Емпатія – це розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини за мімікою, жестами, відтінками мови, позою.

5. Розпізнавання емоцій інших людей – уміння впливати на емоційний стан інших людей.

Додаток 31

«Тест критичності мислення Л. Старкі»

(адаптація О. Луценко)

(Воронов, 2017)

Тест критичності мислення є об'єктивним тестом здібностей, який може застосовуватися індивідуально і в групі. Методика відповідає психометричним вимогам надійності, дискриминативності, валідності та озброєна нормами для дорослої вікової групи з учасниками чоловічої та жіночої статі. Результати тесту можуть інтерпретуватись як відповідно до норм, тобто розподілятись за

рівнями дуже високого, високого, середнього, низького і дуже низького критичного мислення, так і доступні для якісного аналізу.

Тест вербальний, складається з 27 тверджень/питань, кожен з 4 варіантами вибору правильної відповіді. Для кожного завдання передбачена єдина правильна відповідь. Тест є одно факторним, і в результаті обробки обчислюється один загальний показник критичного мислення, який може змінюватися від 0 до 27 балів.

Інструкція.

Уважно прочитайте питання і варіанти відповідей. В усіх питаннях (крім першого) виберіть і позначте один найбільш правильний, на ваш погляд, варіант відповіді. У першому питанні зазначте найменш правильний варіант відповіді.

На виконання відводиться 30 хвилин і завдання, на які не вистачило часу, вважаються невирішеними.

Тестовий матеріал

1. Ви провели успішний пошук роботи, і тепер у Вас є три різних пропозиції на вибір. Що можна зробити, щоб найбільш ретельно вивчити потенційних роботодавців?

- a) Дослідити їх вебсайти.
- b) Подивитися новини, щоб з'ясувати, чи згадуються в них дані компанії.
- c) Дослідити їх фінансове становище.
- d) Поговорити з людьми, які вже там працюють.

2. Який висновок є найкращим для судження, що починається словами: «вісім чоловік в моєму класі ...»?

- a) люблять тефтелі, значить, і мені слід їх любити.
- b) живуть в південній частині міста, тому я теж повинен там жити.
- c) з тих, хто готувався по конспекту Андрія, отримали «задовільно», тому я отримаю таку ж оцінку.
- d) з тих, хто вже познайомився з новим директором школи, йому симпатизують, тому мені він теж сподобається.

3. Що із запропонованого нижче НЕ є прикладом техніки переконання?

- a) Джинси тигрового забарвлення можна придбати у вашому місцевому гіпермаркеті.
- b) Найкращі матері готують з соусами «Торчин».

с) Голосуйте за мене, і я обіцяю, що наші школи стануть краще. Мій опонент просто хоче скоротити шкільний бюджет.

д) Наші шини не тільки гарніші, вони також краще поведуть себе на дорозі.

4. Що звучить як аргумент?

а) Мені наснилося, що я отримав трійку за іспит з біології, а потім це сталося насправді. Щоб наступного разу я міг отримати кращу оцінку, мені повинен наснитися більш позитивний сон.

б) Ганна хотіла краще водити машину, тому вона пішла на уроки водіння і вивчила керівництво по автомобілях. Її водіння дійсно покращилося.

с) Після штормового вітру в минулому жовтні з дерев опало все листя. Тоді-то я і дізнався, що листя опадає через вітер.

д) Коли Максим зрозумів, що застудився, він почав приймати Coldrex. Через чотири дні він відчув себе набагато краще завдяки прийому Coldrex.

5. Ви намагаєтеся вибрати один з трьох автомобілів: двомісний спортивний автомобіль, з двома дверима седан або міні-позашляховик. Що не є прийнятним критерієм для вибору?

а) Ціна.

б) Витрата палива.

с) Тиск в шинах.

д) Об'єм багажника.

6. Яке з рішень прийнято тільки на основі емоцій?

а) Ви не любите зиму, тому, хоча це занадто дорого для Вас, Ви обираєте відпустку на Багамах.

б) Школа закривається після загрози застосування бомби.

с) Доходи Вашої компанії за третій квартал виявилися набагато вищі, ніж очікувалося.

д) Вам потрібен новий міксер, тому Ви переглядаєте оголошення в газеті і купуєте його, коли на нього з'являється знижка.

7. В якому випадку краще сходити в бібліотеку, ніж провести пошук по інтернету?

а) Ви пишете звіт про недавні рішення Верховного Суду своєї країни.

б) Ви хочете дізнатися історію ефективності акцій, які збираєтеся придбати на фондовому ринку.

с) Вам потрібно порівняти процентні ставки декількох банків.

д) Ви хочете більше дізнатися про старе планування вашого міста.

8. Ви читаєте в газеті про переговори по зарплаті за участю працівників громадського транспорту. Вони загрожують завтра влаштувати страйк, якщо їх вимоги про підвищення зарплат і пільг не будуть задоволені. Що з переліченого нижче представляє висновок з цього сценарію?

- a) Платежі зі страхування здоров'я дуже дорогі.
- b) У найближчі кілька тижнів ціна на бензин спровокує підвищення цін на квитки.
- c) Людям, які їздять на автобусі, слід шукати можливу транспортну альтернативу.
- d) Роботодавцям ніколи не подобається задовольняти вимоги по зарплаті.

9. Що неправильно в цьому судженні: «Ви думаєте, що нам потрібні нові правила за контролем забруднення повітря? Я вважаю, що у нас і так забагато правил. Політики тільки і роблять, що ухвалюють нові обмеження і контролюють нас все більше. Це пригнічує. Безумовно, нам не потрібні ніякі нові правила»?

- a) Той, хто говорить, не дбає про навколишнє середовище.
- b) Той, хто говорить, змінив тему розмови.
- c) Той, хто говорить, балотується на політичну посаду.
- d) Той, хто говорить, нічого не розуміє в проблемі забруднюючих викидів.

10. На що Вам не можна спиратися, роблячи оціночне судження?

- a) Інтуїція.
- b) Здоровий глузд.
- c) Чутки.
- d) Минулий досвід.

11. Яке твердження представляє оціночне судження замість факту?

- a) Моя презентація була чудова. Я впевнений, що мій начальник тепер мене підвищить.
- b) Моя презентація була чудова. Всі клієнти сказали мені, що їм сподобалося.
- c) Моя презентація була чудова. Вона заслужила премію від керівництва.
- d) Моя презентація була чудова. Це було відзначено саме так на моїй атестації.

12. Ваша мрія – провести відпустку в Індонезії. Проаналізувавши інформацію, Ви вирішили, що для цієї поїздки необхідно 6000 \$. Яким способом найкраще досягти цієї мети?

- a) Скоротити дискреційні витрати (понад життєво необхідних) на 200 \$ в місяць і накопичити грошей.
- b) Попросити членів сім'ї і друзів подарувати гроші на поїздку.
- c) Продати свій автомобіль, щоб фінансувати поїздку.

d) Підшукати більш розумне в грошовому відношенні місце для проведення відпустки.

13. Що неправильно в наступному судженні? «Україна – любить її або їдьте звідси!»

- a) Немає нічого неправильного в цьому судженні.
- b) Воно має на увазі, що якщо Ви їдете з країни у відпустку, Ви її не любите.
- c) Воно не говорить Вам про те, як любити її.
- d) Воно пропонує тільки два варіанти, коли насправді їх набагато більше.

14. Яка з цих ситуацій НЕ потребує вирішення проблеми?

- a) Коли Ви принесли новий комп'ютер додому, Ви виявили, що в коробці немає миші.
- b) Коли Вам повернули фотографії після друку, виявилось, що вони не Ваші.
- c) Всі в вашому колективі хочуть влаштувати свято в ресторані «Зустріч», але Ви їли там тільки вчора ввечері.
- d) Начальник просить Вас закінчити звіт до завтрашнього ранку, але сьогодні – день народження Вашого сина і Ви обіцяли повести його ввечері на футбол.

15. Який варіант інтернет-сайту, швидше за все, надає найоб'єктивніше інформацію про Авраама Лінкольна?

- a) www.members.aol.com/LeeV/Lincolnlover.html: домашня сторінка професора історії, який написав книгу про президентство А. Лінкольна.
- b) www.southerpower.org/assassinations: сайт конфедеративних групи (прихильники рабства під час війни Півночі та Півдня) про відомі політичні вбивства, переважно присвячений А. Лінкольному (який виступав проти рабства).
- c) www.lincolndata.edu: сайт групи збереження історичної спадщини, яка заархівувала всю переписку А. Лінкольна.
- d) www.alincoln-library.com: президентська бібліотека в Спрінгфілді, Іллінойс, присвячена біографії шістнадцятого президента.

16. Що є найбільш вірогідною причиною наступного: «Наша хокейна команда була непереможною в цьому сезоні»?

- a) У інших команд немає нової хокейної амуніції.
- b) У нас є новий тренер, який посилено працює з нашою командою.
- c) Деякі члени нашої команди провели це літо в хокейному таборі.
- d) Я одягав свій щасливий светр перед кожною грою.

17. Що невірно в «логіці» наступного твердження: «Як Ви можете вірити його свідченням? Він же – засуджений злочинець!»?

а) Факт, що людина, яка дає свідчення і була визнана винною у злочині, не означає, що вона бреше.

б) Засуджений злочинець не може свідчити в суді.

с) У людини, що говорить є упередженість проти злочинців.

д) Хто говорить, очевидно, не відвідував юридичну школу.

18. Що з нижченаведеного є обґрунтованим судженням?

а) Я отримав на іспиті «відмінно». Вчора ввечері я дуже втомився, хоча всього лише вчився. Щоб і далі отримувати «відмінно», мені потрібно перестати так напружено вчитися.

б) Ваш автомобіль погано їде. Ви тільки що намагалися пояснити новому механіку, що Вам потрібно замінити масло. Б'юся об заклад, що він – причина Ваших автомобільних проблем.

с) Я не пилюсосив вже кілька тижнів. У мене з'явилося багато бруду і пилу по всій підлозі, а моя алергія загострилася. Якщо я хочу, щоб в будинку було чистіше, мені потрібно частіше пилюсосити.

д) Футбольна команда «Ворскла» (Полтава) ніколи не вигравала Кубок УЄФА. Нещодавно вони виграли Кубок України. «Ворскла» скоро знову програє в Лізі Європи.

19. Прочитайте текст і дайте відповідь на два наступних питання.

«Я завжди знала, що хочу стати морським біологом. У шість років мої батьки повели мене в акваріум, і це мене зачепило. А в коледжі я отримала практику на океанському дослідному рейсі і вирішила спеціалізуватися в океанографії. Поїздка спонсорувалася Службою Дослідження планктону, і нашою метою було зібрати якомога більше різних типів мікроскопічних рослин і тварин, щоб подивитися, чи впливає на морську екосистему збільшення кількості рибалок. Наша група була розділена на дві команди для збору різних видів планктону. Працювати з фітопланктоном, особливо з синьо-зеленими водоростями, було здорово. Ми вимірювали рівень хлорофілу у воді, щоб визначити, де і в яких кількостях є фітопланктон. Працювалося добре, так як вода була прозорою, без каламуті і бруду».

Що таке фітопланктон?

а) Інша назва хлорофілу.

б) Мікроскопічна рослина.

с) Мікроскопічна тварина.

д) Вид риби.

20. У попередньому тексті автор каже, що її дослідницька група з'ясовувала, чи призвело збільшення кількості рибалок в зоні вивчення до:

а) позитивного впливу на місцеву економіку.

б) виснаження рибних ресурсів.

- c) збільшення роботи для морських біологів.
- d) негативного впливу на стан навколишніх вод.

21. Ви хочете продати свій автомобіль трирічної давнини і придбати новий. Який інтернет-сайт швидше за все надасть найкращу інформацію про те, як продати старий автомобіль?

- a) www.autotrader.com: останні ціни й огляди нових та старих машин; поради щодо обґрунтування ціни.
- b) www.betterbusinessbureau.org: безкоштовна споживча та бізнес-освіта; консультування перед початком нового бізнесу.
- c) www.newwheels.com: дослідження кожної марки і моделі серед останніх пропозицій світового автомобільного ринку.
- d) www.carbuyingtips.com: все, що Вам потрібно знати, перш ніж купити нову машину.

22. Яке з цих пояснень найбільш слабке?

- a) Ціни на бензин настільки високі, що багато людей більше не будуть їздити в далекі подорожі.
- b) Завтра я не зможу одягти свою нову сорочку, тому що вона зараз в пранні.
- c) Домашня робота Василя не була готовою до терміну, тому, що він не здав її вчасно.
- d) У цьому році у нас немає нових підручників, тому що шкільний бюджет був урізаний.

23. Яка з цих проблем є найбільш серйозною?

- a) Ваш викладач хворий і пропустить заняття вранці, коли Ви збиралися здати складний іспит.
- b) Ви втрачаєте копію Вашого розкладу і забуваєте підготуватися до серйозного іспиту.
- c) Ви не можете знайти одну з книг, які потрібні для підготовки до серйозного іспиту.
- d) Важливий іспит виявився складнішим, ніж Ви могли подумати, і включає питання, до яких Ви не готувалися.

24. Який з цих доводів найбільш важливий в оцінці інформації, знайденої в інтернеті?

- a) Автори, що публікуються в мережі Інтернет, як правило, менш компетентні, ніж ті, що публікуються у пресі.
- b) Інтернет-автори зазвичай упереджені.
- c) Будь-хто може опублікуватися в мережі Інтернет; немає гарантії в тому, що матеріал буде об'єктивним.
- d) Друкована інформація майже завжди більш точна, ніж інтернет-інформація.

25. Що неправильно в наступному судженні? «Американські студенти не згодні, щоб буквена система оцінок успішності замінювалося на цифрову. Вони побоюються, що так можна дійти до того, що у них заберуть імена і будуть звертатися до них за номерами!»

- a) Висновок є занадто надмірним.
- b) Немає нічого неправильного в цьому твердженні.
- c) Студенти не повинні брати участь в обговоренні системи оцінювання в їхньому навчальному закладі.
- d) Судження не пояснює, чому керівництво хоче позбутися буквених оцінок.

26. У чому дійсно полягає проблема, а не просто якийсь її вторинний наслідок?

- a) Ваш банк стягує за користування кредитом 4% від кожної суми.
- b) Ваш ліміт по кредитній карті вичерпався, коли Ви хотіли розрахуватися нею в магазині.
- c) Щомісяця Ви витрачаєте більше грошей, ніж заробляєте.
- d) Минулого місяця п'ята частина Вашої зарплати пішла тільки на погашення відсотків по кредитах.

27. Яка фраза є прикладом гіперболи?

- a) У досконалому світі не було б війн.
- b) Цей наряд налякав би й шкіру кішки.
- c) Ви не найкращий кухар в світі.
- d) Він їздить майже так само швидко, як гонщик в гонках Наскар.

Бланк відповідей

a b c d	a b c d	a b c d
a b c d	a b c d	a b c d
a b c d	a b c d	a b c d
a b c d	a b c d	a b c d
a b c d	a b c d	a b c d
a b c d	a b c d	a b c d
a b c d	a b c d	a b c d
a b c d	a b c d	a b c d
a b c d	a b c d	a b c d

Ключ до методики

У таблиці наведені варіанти (літери) правильних відповідей. За кожний збіг з ключем випробуваному нараховується один бал. Показником по тесту є сума балів (правильних відповідей). Водночас якщо випробуваний не встиг виконати якісь завдання за 30 хвилин, вони вважаються невирішеними.

Ключ до тесту:

1. b	8. c	15. d	22. c
2. c	9. b	16. b	23. b
3. a	10. c	17. a	24. c
4. b	11. a	18. c	25. a
5. c	12. a	19. b	26. c
6. a	13. d	20. d	27. b
7. d	14. c	21. a	

Підрахунок результатів

Вибірка	Рівні критичного мислення				
	дуже низький	низький	середній	високий	дуже високий
чоловіки	<3	3-6	7-16	17-21	>21
жінки	<3	3-7	8-16	18-22	>22

Інтерпретація

Дуже високі результати по тесту свідчать про те, що в цього індивіда розвинені практично всі операції критичного мислення – логіка, індукція, дедукція, рефлексія, контроль над емоціями, що спотворюють прийняття рішень.

Високі результати по тесту означають, що індивід володіє більшістю (80-90%) навичок критичного мислення – логіки, індукції і дедукції, контролю над емоціями.

Середні результати по тесту означають, що індивід володіє значною кількістю (30-70%) навичок критичного мислення – логіки, індукції і дедукції, здатністю до критичного аналізу інформації.

Низькі показники по тесту свідчать, що індивід не володіє достатньою кількістю навичок критичного мислення (менше 30%), що призводить до частих помилок, невдалих рішеннях, нагромадження проблем в роботі та життєдіяльності в цілому.

Дуже низькі результати по тесту свідчать, що індивід справляється тільки з 10-20% завдань, що вимагають застосування критичного мислення.

Додаток 32

Опитувальник «Соціальна адаптованість» (Каспрік, 2009)

Соціальна адаптація є динамічним системним процесом, ефективність якого залежить від взаємодії людини і ситуації. Соціальна адаптація – активний процес пристосування до навколишнього середовища, спрямований на збереження й формування оптимального балансу між собою, внутрішнім станом і навколишнім середовищем тут і тепер та з перспективою майбутнього. Адаптивність є одним з визначальних і діагностичних критеріїв психічного здоров'я.

Інструкція. Прочитайте наведені твердження, позначаючи своє ставлення до кожного з них у такий спосіб: якщо твердження стосується вас – зробіть позначку у стовпчику «Так»; якщо твердження не стосується вас – зробіть позначку у стовпчику «Ні».

Реєстраційний бланк:

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____

№	Твердження	Так	Ні
---	------------	-----	----

1	Я часто відчуваю нудоту		
---	-------------------------	--	--

- 2 Працюючи, я втомлююсь
- 3 Я не можу зосередитися на чомусь одному
- 4 Я хвилююся з будь-якої причини
- 5 Коли я – що-небудь роблю мої руки тремтять
- 6 Я часто хвилююсь
- 7 Мені часто снять страшні сни
- 8 Я пітнію навіть у холодну погоду
- 9 Я повсякчас відчуваю голод
- 10 Мене часто турбує шлунок
- 11 Іноді через хвилювання не можу спати
- 12 Мене легко вивести з рівноваги
- 13 Я більш чутливий, ніж інші
- 14 Я часто через що-небудь хвилююсь
- 15 Дуже прикро, що я, не такий щасливий, як інші
- 16 Я легко можу заплакати
- 17 Коли мені доводиться чекати, це мене дратує
- 18 Іноколи я відчуваюся таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці
- 19 Я боюся труднощів
- 20 Іноді я відчуваю свою непотрібність
- 21 Я сором'язлива людина
- 22 Я думаю, що для мене в усьому багато труднощів
- 23 Я завжди напружений
- 24 Іноді я відчуваюся розбитим
- 25 Я уникаю труднощів

Обробка та інтерпретація результатів:

За результатами тестування підраховується кількість позначок у стовпчику «Так»:

1-3 бали – висока адаптованість,
 4-10 балів – середня адаптованість,
 11-20 балів – низька адаптованість,
 21-25 балів – дезадаптованість.

Додаток 33

«Тест для діагностики інтернет-залежності» К. Янг (Коkun, Мороз В. М., та ін., 2022)

Тест К. Янг складається з 20 запитань і доступний у двох варіантах: Internet Addiction Test (IAT) та Internet Addiction Test for Families (IAT-F). Тест призначений для самостійного заповнення досліджуваним, у тому числі допускається проходження опитувальника в комп'ютерній формі. Результати тесту можуть уточнюватися та оцінюватися фахівцем під час напівструктурованого інтерв'ю, оскільки запитання тесту абсолютно прозорі, і відповіді можуть мати соціально-бажаний характер.

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із запропонованих нижче запитань і визначте єдину правильну відповідь зробивши позначку у відповідній клітинці в реєстраційному бланку».

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____
 Дата обстеження _____ Рік народження _____ Стать _____

№ з\п	Запитання	Ніколи	Дуже рідко	Іноді	Часто	Завжди
1	Чи відчуваєте ви ейфорію, поживлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером/смартфоном?					
2	Чи потрібно вам проводити все більше часу за комп'ютером/ смартфоном, щоб отримати ті ж відчуття?					
3	Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером/смартфоном?					
4	Чи траплялося вам нехтувати важливими справами, в той час як ви були зайняті за комп'ютером/ смартфоном, але не навчанням чи роботою?					
5	Чи проводите ви в мережі більш, ніж 3 години на день?					
6	Якщо ви в основному використовуєте					

	комп'ютер/смартфон для навчання чи роботи, чи берете участь у робочий час у чатах або виявляєте себе на не пов'язаних з навчанням чи роботою сайтах більш, ніж двічі на день?					
7	Чи завантажуєте ви файли з заборонених сайтів чи сайтів еротичного спрямування?					
8	Чи вважаєте ви, що з людиною легше спілкуватися «онлайн», ніж особисто?					
9	Чи говорили вам друзі або члени сім'ї, що ви занадто багато часу проводите «онлайн»?					
10	Чи заважає вашій навчальній/діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?					
11	Чи бувало таке, що ваші спроби обмежити час, проведений в мережі виявлялися безуспішними?					
12	Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від клавіатури або клацання кнопкою миші?					
13	Чи траплялося вам відповідати неправду на запитання про кількість часу, що ви проводите в мережі?					
14	Чи спостерігався у вас хоч раз оніміння та болі в кисті руки?					
15	Чи бувають у вас болі в спині частіше, ніж 1 раз на тиждень?					
16	Чи буває у вас відчуття сухості в очах?					
17	Чи збільшується час, проведений вами в мережі?					
18	Чи траплялося вам нехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером/смартфоном, щоб залишитися в мережі?					
19	Чи траплялося вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, умиванням, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?					
20	Чи з'явилися у вас порушення сну і/або чи змінився режим сну з того часу, як ви стали використовувати комп'ютер/смартфон щодня?					

Обробка результатів

Відповідь на кожне запитання оцінюється таким чином:

“ніколи” – 1 бал;

“дуже рідко” – 2 бали;

“іноді” – 3 бали;

“часто” – 4 бали;

“завжди” – 5 балів.

Інтерпретація результатів

20-29 балів – залежність від інтернету відсутня;

30-49 балів – інтернет-залежність не виражена чи слабо виражена;
 50-79 балів – мережа здійснює значний вплив на Ваше життя;
 80-100 балів – Вам необхідна допомога психолога.

Додаток 34

«Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності»

(Л. М. Юр'єва та Т. Ю. Больбот)

(Кокур, Мороз В. М., та ін., 2022)

Опитувальник складається з 11 запитань щодо проявів емоційного стану особистості за комп'ютером чи в інтернеті. Непрямим чином результати тестування дозволяють виділити «групу ризику» з ознаками комп'ютерної залежності з метою застосування ефективних профілактичних програм, спрямованих на запобігання розвитку психічних та поведінкових розладів. Використання цього способу допомагає провести скринінг-діагностику комп'ютерної залежності, а також одночасно оцінити емоційний стан особистості, її волюві властивості, здатність до самоконтролю поведінки, фізичний та психологічний стан.

Інструкція: Вам пропонується 11 запитань та кілька варіантів відповіді на кожне з них. Виберіть один із запропонованих варіантів відповіді, що відображає вашу думку, і зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланка. Не витрачайте багато часу на обмірковування відповідей, давайте ту відповідь, яка першою спадає на думку.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Дата обстеження _____ Рік народження _____ Стать _____

№ з/п	Запитання	Рідко	Ніколи	Часто	Дуже часто
1	Як часто ви відчуваєте пожвавлення, задоволення або полегшення, перебуваючи за комп'ютером/смартфоном (у мережі)?				
2	Як часто ви відчуваєте смак задоволення від думок про перебування за комп'ютером/смартфоном (у мережі), розмірковуючи про те, як опинитеся за комп'ютером/смартфоном, відкриєте певний сайт, знайдете певну інформацію, заведете нові знайомства?				
3	Як часто вам необхідно все більше часу				

	проводити за комп'ютером /смартфоном (у мережі) або витрачати все більше грошей для того, щоб отримати ті самі відчуття?				
4	Як часто вам вдається самостійно припинити навчання, роботу за комп'ютером/смартфоном (у мережі)?				
5	Як часто ви відчуваєте нервозність, зниження настрою, дратівливість або порожнечу поза комп'ютера/смартфона (поза мережею)?				
6	Як часто ви відчуваєте потребу повернутися за комп'ютер/смартфон (у мережу) для покращення настрою чи уникнення життєвих проблем?				
7	Як часто ви нехтуєте сімейними, громадськими обов'язками та навчанням через часте перебування за комп'ютером/смартфоном (перебування в мережі)?				
8	Як часто вам доводиться брехати, приховувати від батьків або сім'ї кількість часу, проведеного за комп'ютером/смартфоном (у мережі)?				
9	Як у вас виникає загроза втрати дружніх та/або сімейних відносин, змін фінансової стабільності, успіхів у навчанні у зв'язку з частим перебуванням із комп'ютером /смартфоном (перебуванням у мережі)?				
10	Як часто ви відзначаєте фізичні симптоми, такі як: оніміння і болі в кисті руки, болі в спині, сухість в очах, головні біль; нехтування особистою гігієною, вживання їжі біля комп'ютера?				
11	Як часто ви помічаєте порушення сну чи зміни режиму сну у зв'язку з частим перебуванням за комп'ютером/смартфоном (у мережі)?				

Обробка та інтерпретація результатів

Кожне запитання має 4 варіанти відповіді, які оцінюються:

“ніколи” – 1 бал;

“рідко” – 2 бали;

“часто” – 3 бали;

“дуже часто” – 4 бали.

Максимальний бал за єдиною шкалою методики становить 44 бали.

Усі запитання рахуються в прямих значеннях.

Обчислюється сума пунктів за всіма показниками.

< 16 – ризик розвитку інтернет-залежності дорівнює 0.

16-22 бали – стадія захоплення, “прилипання” до залежності, так званого атачменту. Реабілітаційні заходи дадуть найбільший ефект.

23-37 балів – перша стадія залежності. Необхідне проведення реабілітаційних заходів.

38 балів і > – друга стадія залежності. Необхідне проведення лікувальних заходів.

Додаток 35

«BASIC Ph» (М. Лаад)

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція. Подумайте про ситуацію повномасштабної війни, коли ви перебували в кризі, переживали сильний стрес. Що найчастіше ви робили, щоб упоратися з цим станом? Що, на вашу думку, допомагає найкраще, а що – незначною мірою?

Зважте кожне твердження і поставте позначку («+») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб упоратися з ситуацією.

1 – я *зрідка* користуюся цим способом, щоб упоратися з ситуацією.

2 – я *іноді* користуюся цим способом, щоб упоратися з ситуацією; а можу це замінити чимось іншим.

3 – я *періодично* користуюся цим способом, щоб упоратися з ситуацією.

4 – я *часто* користуюся цим способом, щоб упоратися з ситуацією.

5 – я *майже завжди* користуюся цим способом, щоб упоратися з ситуацією, для мене це важливо.

6 – я *завжди* користуюся цим способом, навіть, якщо криза минула; для мене це життєво важливо.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю							

	їх опосередковано; наприклад, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним (-ною) у тому, що обираю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай							
7	Я вірю у свої власні сили і свою здатність долати перешкоди							
8	Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я говорю з друзями по телефону							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми							
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення							
12	Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад, прибираю, готую їжу, працюю з деревом, ремонтую автомобіль тощо							
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»							
14	Я звільняюся від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині							
15	Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї сім'ї							
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві							
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком							
18	Я використовую дихальні техніки, вправи для саморегуляції, розслаблення							
19	Я молюся, прошу допомоги у Бога							
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію							
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу							
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще							
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається							

24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем						
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію						
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії						
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись						
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб						
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них						
30	Я намагаюся постійно займатись якоюсь фізичною діяльністю						
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»						
32	Я даю вихід своїм емоціям						
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів, сподіваючись, що вони дадуть відповідь						
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх						
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них						
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ною) для того, щоб позбутися надлишку енергії						

Опрацювання результатів

Підраховується сума балів у кожному стовпчику.

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Що більша сума балів, то краще розвинутий відповідний спосіб подолання важких ситуацій. Канали, яким відповідає менша сума балів потрібно розвивати.

Поєднання стратегій В (віра й переконання); А (емоції); S (соціальність); І (уява); С (когнітивні стратегії; Ph (фізична активність) характеризує індивідуальний, унікальний для кожної людини спосіб опірності в умовах кризи.

Додаток 36

«BASIC Ph» М. Лаад (бланк)

П.І.Б. _____ **Дата** _____

Інструкція. Подумайте про ситуацію повномасштабної війни, коли ви знаходилися в кризі, переживали сильний стрес. Що найчастіше ви робили, щоб упоратися з цим станом? Що, на вашу думку, допомагає найкраще, а що – незначною мірою?

Зважте кожне твердження і поставте позначку («+») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб упоратися з ситуацією.

1 – я *іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією; а можу це замінити чимось іншим.

2 – я *періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

3 – я *часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією, для мене це важливо.

4 – я *завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією; для мене це важливо.

5 – я *завжди* користуюся цим способом, навіть, якщо криза минула; для мене це важливо.

6 – я завжди користуюся цим способом, навіть, якщо криза минула; для мене це життєво важливо.

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Додаток 37

«BASIC Ph у корекційній роботі»

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція. Почитайте кожне твердження. Як Ви вважаєте, наскільки для вас важливо мати доступ до цього ресурсу у важкій ситуації чи під час відновлення (*актуальність*)? Наскільки у вашому житті присутній зараз зазначений ресурс (*наявність*)?

Зважте кожне твердження і зазначте позначкою, наприклад «+», у відповідній клітинці навпроти номера твердження.

№	Ні 1	Інколи 2	Так 3	Твердження	Ні 1	Інколи 2	Так
Актуальність				Віра, цінності	Наявність		
1				Чи є традиції, ритуали, які вам важливо дотримуватися?			
2				Чи звертаєтесь Ви у важкі часи до Бога, святих?			

3				Чи важливо Вам читати духовну літературу пізнавати духовні закони, життєву мудрість?			
4				Чи є у Вас людина, що допомагає орієнтуватися у духовних питаннях?			
Кількість балів:							
Актуальність				Емоції, почуття	Наявність		
1				Чи важливо Вам вміти називати емоції, почуття і ділитися ними з іншими людьми?			
2				Чи хотіли б Ви освоювати навички емоційної саморегуляції?			
3				У випадку складних життєвих ситуацій чи шукаєте Ви інформацію (література, Інтернет, телепередачі) стосовно поліпшення емоційного стану			
4				Чи важлива Вам професійна допомога (психолога, психотерапевта) для подолання важких емоційних станів, переживань?			
Кількість балів:							
Актуальність				Соціальна сфера (спілкування)	Наявність		
1				Чи готові Ви приймати допомогу й підтримку інших людей?			
2				Чи готові Ви допомагати іншим і підтримувати інших людей			
3				Чи подобається Вам бути лідером, щось організовувати?			
4				Чи важливо брати участь у роботі груп взаємодопомоги (об'єднання людей зі схожими проблемами) в реальному житті і в соціальних мережах			
Кількість балів:							
Актуальність				Уява	Наявність		
1				Чи любите Ви слухати музику, співати?			
2				Чи подобається Вам малювати, писати вірші, вести щоденник, розповідати історії тощо?			
4				Чи подобається Вам освоювати різні види діяльності (вишивання, петриківський розпис, плетіння з бісеру, конструювання, роботу з деревом, приготування їжі тощо)			
5				Чи шукаєте Ви інформацію, що допомагає гармонізувати навколишній простір (помешкання, присадибну ділянку)			
Кількість балів:							

Актуальність				Когнітивні стратегії		Наявність	
1				Чи збираєте Ви інформацію, коли потрібно вирішити якусь проблему?			
2				Чи шукаєте Ви інформацію стосовно позитивних змін: фізичних, емоційних, когнітивних, духовних, змін у стосунках?			
3				Чи важливо онлайн вивчати теми, які Вас цікавлять (семінари, вебінари, конференції, лекції тощо)?			
4				Чи важливо мати наставника щодо освоєння віртуального простору та поведінки в ньому?			
Кількість балів:							
Актуальність				Фізична активність		Наявність	
1				Чи важлива для Вас фізична активність?			
2				Чи готові Ви вести здоровий спосіб життя, розвиватися, щоб досягти позитивних змін у власному житті?			
3				Чи важливо Вам уміти застосовувати техніки релаксації, дихальні техніки, техніки самодопомоги, першої допомоги?			
4				Чи важливо мати інформацію щодо можливості отримання соціальної, психологічної, медичної, наркологічної допомоги			

Для кожної стратегії підраховується сума балів за двома параметрами:

- **актуальність** (важливість використання можливостей стратегії у важкій ситуації та в процесі відновлення);
- **наявність** (наскільки зазначений ресурс присутній у теперішньому житті).

1. Що більші показники за обома параметрами, то краще розвинутий відповідний спосіб подолання важких ситуацій.

2. Якщо показники за параметром «актуальність» високі, а за параметром «наявність» несуттєві, та можна говорити про актуалізацію зони найближчого розвитку. В індивідуальній бесіді слід конкретизувати:

- а) який саме ресурс важливий;
- б) чи є попередній досвід долучення до цього ресурсу;

- в) що важливо сьогодні;
- г) чому цей ресурс недоступний;
- д) які є можливості отримання бажаного ресурсу?

Додаток 38

«Опитувальник перитравмівної дисоціації»

(Основи реабілітаційної психології. Подолання наслідків кризи :
навч. посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.)

Прізвище, ім'я _____ Дата _____

Інструкція. Згадайте, будь ласка, з максимальною точністю, як ви себе почували і що відчували в той час, коли відбувалося найважча екстраординарних подія, яку вам довелося пережити. Опишіть коротко цю подію _____

Нижче є питання про те, як ви себе почували саме в той час. Обведіть варіант відповіді (твердження), який відповідає тому, наскільки опис, поданий у питанні, правильно відображає те, що ви відчували в момент події. Вибрати можна тільки одну відповідь (твердження).

1. Чи були такі моменти під час події, коли ви переставали розуміти, що відбувається? Чи було у вас відчуття втрати почуття реальності, «випадання з реальності»? Чи були інші стани, коли ви переставали відчувати себе частиною того, що відбувається?

1	2	3	4	5
Абсолютно неправильно	Іноді правильно	Правильно частково	Правильно	Абсолютно правильно

2. Чи було так, що ви діяли автоматично («на автопілоті»)? Так, зробивши щось, ви пізніше усвідомлювали, що це зроблено вами, але ніяких активних намірів здійснити цю дію тоді у вас не було?

1	2	3	4	5
Абсолютно неправильно	Іноді правильно	Правильно частково	Правильно	Абсолютно правильно

3. Чи змінювалося у вас почуття часу? Чи здавалося вам, що події надзвичайно прискорювалися або уповільнювалися?

1	2	3	4	5
Абсолютно правильно	Іноді правильно	Правильно частково	Правильно	Абсолютно правильно

4. Чи здавалося вам все, що відбувається, нереальним, як ніби ви були уві сні або дивилися кіно, або якусь виставу?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Абсолютно неправильно	Іноді правильно	Правильно частково	Правильно	Абсолютно правильно
5. Чи відчували ви себе стороннім спостерігачем того, що відбувається з вами особисто? Чи було у вас відчуття, що ви як би летите над місцем події або спостерігаєте все з боку?				
1	2	3	4	5
Абсолютно неправильно	Іноді правильно	Правильно частково	Правильно	Абсолютно правильно
6. Чи було так, що ваше відчуття власного тіла як би викривлялося або змінювалося - ви відчували себе незвично маленьким або великим? Чи відчували ви, що не зв'язані зі своїм тілом?				
1	2	3	4	5
Абсолютно неправильно	Іноді правильно	Правильно частково	Правильно	Абсолютно правильно
7. Чи здавалося вам, що те, що відбувається на ваших очах з кимось іншим, насправді відбувається безпосередньо з вами? Наприклад, якщо ви бачили, як когось травмувало, ви відчували, що травмувало саме вас, навіть якщо насправді цього не відбулося?				
1	2	3	4	5
Абсолютно неправильно	Іноді правильно	Правильно частково	Правильно	Абсолютно правильно
8. Чи було так, що після того, як все скінчилося, ви були здивовані, виявивши, що у вашій присутності відбулося багато подій, про які ви нічого не знаєте (особливо таких, які ви зазвичай обов'язково помічаєте)?				
1	2	3	4	5
Абсолютно неправильно	Іноді правильно	Правильно частково	Правильно	Абсолютно правильно
9. Якщо ви були травмовані під час події, чи помітили ви, що в момент травми відчули лише дивно слабкий біль або не відчули болю зовсім? (Якщо ви не були травмовані, поставте позначку тут _____)				
1	2	3	4	5
Абсолютно правильно	Іноді правильно	Правильно частково	Правильно	Абсолютно правильно

Опрацювання результатів

У цій методиці застосовується шкала оцінки тверджень від 1 до 5 балів. Підсумкова оцінка, отримана при підрахунку суми балів («сирий» бал) усіх 9 питань, переводиться в сумарний тестовий показник – умовну оцінку, виражену в процентах, за формулою: від «сирого» балу відняти 9, те, що залишилося, поділити на 36 і помножити на 100.

Отриманий тестовий показник відображає ступінь впливу травмівного досвіду на людину, інтерпретація якого (за В.А.Агарковим, Н.В.Тарабріною, 1998) наведена нижче.

Рівні перитравмівної дисоціації	Сумарний показник
Низький	1 – 20
Знижений	21 – 40
Помірний	41 – 60

Підвищений	61 – 80
Високий	81 – 100

Висока інтенсивність перитравмівної дисоціації є одним із найбільш істотних прогностичних чинників розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Додаток 39

«BASIC Ph. Актуальні й сумнівні ресурси»

Фахівці виділяють п'ять видів ресурсів, що допомагають людині пережити важкі часи. Подумайте про ситуацію повномасштабної війни; згадайте нелегкий для вас час, коли ви були в стані сильного стресу. Що найчастіше ви робили, щоб упоратися з цим станом? Що, на вашу думку, допомагає найкраще, а що – незначною мірою?

Зважте кожне твердження і поставте у відповідній клітинці навпроти номера твердження 0, 1, 2, 3, 4, 5. Цифри означають:

0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб упоратися з ситуацією.

1 – я *іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією; а можу це замінити чимось іншим.

2 – я *періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

3 – я *часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією, для мене це важливо.

4 – я *завжди* користуюся цим способом, навіть, якщо криза минула; для мене це дуже важливо.

5 – я *завжди* користувався (-лася) і користуюся цим способом, навіть, якщо криза минула; для мене це життєво важливо.

Підкресліть важливі для Вас ресурси (пункти 5, 6)

№	ТВЕРДЖЕННЯ	Бал
I	Турбота про фізичне самопочуття	
1	Я намагаюся регулярно їсти і вживати в їжу корисні продукти	
2	Я регулярно виділяю час для відпочинку і відновлення, особливо, якщо себе погано почуваю	

3	Я регулярно виділяю час для занять спортом, фізичних вправ	
4	Відновитися мені допомагає глибокий хороший сон: я швидко засинаю, легко прокидаюся. Залежно від ситуації я можу їсти або спати менше, ніж звичайно або навпаки: їсти чи спати більше, ніж звичайно	
5	Я можу захопитися фізичною активністю, незважаючи на дискомфорт (голод, холод, фізичний дискомфорт тощо), наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою в садку, ремонтом автомобіля. Інше <i>(вказати або пропустити)</i>	
6	Я розслабляюся, коли роблю щось приємне: а) палю тютюнові вироби; б) вживаю пиво або інші алкогольні напої; в) приймаю душ або ванну; г) мені роблять масаж; д) іду на прогулянку; інше <i>(вказати або пропустити)</i>	
	Кількість балів:	
II	Когнітивні стратегії	
1	Я збираю інформацію, щоб бути певним (-ною) в тому, що обираю найкращий варіант вирішення проблеми	
2	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком	
3	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб із тих, що знаю, обмірковуючи кожен із них	
4	Я багато часу виділяю на пошуки інформації з питань безпеки з різних джерел	
5	Я шукаю в інформаційному просторі інформацію, яка мене цікавить чи потрібна мені. Наприклад, можливість отримати соціальну, психологічну, медичну чи наркологічну допомогу (потрібне підкреслити). Іншу інформацію <i>(вказати або пропустити)</i>	
6	Я звільняюся від: а) місць і ситуацій, де почуваю себе недобре; б) від «токсичних» людей; в) від негативної або беззмістовної інформації; г) надмірної виснажливої роботи; е) інше <i>(вказати або пропустити)</i>	
	Кількість балів:	
III	Творчість, уява	
1	Мені подобається створювати організовувати щось нове	
2	У мене є захоплення і я намагаюся приділити йому час навіть у складній ситуації <i>(вказіть, яке захоплення або пропустіть, якщо такого немає)</i>	
3	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе в спокійному безпечному місці	

4	Мені важко відволіктися і розслабитися в тиші, тому в мене завжди включений телефон, телевізор чи комп'ютер	
5	Я переглядаю спортивні змагання, дивлюся фільми або читаю книжки, уявляючи себе на місці дійових осіб	
6	Щоб звільнитися від напруження я використовую: а) дихальні техніки; б) техніки для розслаблення; в) вправи з саморегуляції; г) бойові мистецтва; д) йогу; е) інше <i>(вказати або пропустити)</i>	
	Кількість балів:	
IV	Соціальна підтримка, спілкування	
1	У важкий час шукаю підтримки близьких мені людей	
2	Проводжу достатньо часу у товаристві приємних мені людей	
3	Я багато говорю зі своїми друзями та близькими по телефону	
4	Підтримую зв'язок зі своєю сім'єю та рідними	
5	Я багато вільного часу проводжу в соціальних мережах, на сайтах знайомств, пишу своїм друзям, сподіваючись, що вони дадуть мені відповідь	
6	Я глибоко занурююсь у стосунки: а) зі співробітниками; б) з побратимами; в) з членами моєї громади, сусідами; г) з членами організації, до якої я належу; д) з представниками релігійної громади; е) інше <i>(написати)</i>	
	Кількість балів:	
V	Турбота про емоційне благополуччя	
1	Дозволю собі відчувати, висловлювати чи виражати емоції (наприклад, плакати або сміятися)	
2	Відводжу належний час на заняття чи взаємини, що дають мені радість	
3	Я розповідаю або слухаю жарти й смішні історії, дивлюся кінокомедії	
4	Ділюся своїми переживаннями та потребами з оточенням	
5	Проводжу час із домашніми тваринами	
6	За потреби я шукаю підтримки в людей, які можуть надавати професійну допомогу: а) священників; б) психотерапевтів; в) соціальних працівників; г) екстрасенсів; д) народних цілителів; е) інших <i>(вказати або пропустити)</i>	
	Кількість балів:	

VI	Турбота про духовний стан: віра, цінності	
1	Я ціную час проведений на самоті; наодинці з природою	
2	Я беру участь у житті релігійної громади, відвідую богослужіння	
3	Я часто дивлюся передачі містичного спрямування, наприклад, «битва екстрасенсів» (вказати або пропустити)	
4	У мене своя філософія, життєве кредо, наприклад, «Україна – понад усе». Напишіть, будь-ласка, своє життєве кредо	
5	Щоб бути в спокійному стані, я молюся; читаю Біблію, Псалтир; медитую; г) інше (вказати або пропустити)	
6	Я покладаюся на: а) Бога; б) вищі сили ; в) допомогу предків, рідної землі ; г) обереги, талісмани ; е) інше (вказати або пропустити)	
	Кількість балів:	

Опрацювання результатів

Підрахуйте кількість балів для кожної групи ресурсів.

Визначте **сумнівні ресурси** для кожної групи:

- турбота про фізичне самопочуття: 6 а, б;
- когнітивні стратегії: 4;
- творчість, уява: 4;
- соціальна підтримка, спілкування: 5;
- турбота про емоційне благополуччя: 6 г, д.
- турбота про духовний стан: віра, цінності: 3; 6 б, в, г.

Додаток 40

«Інформація про реагування на важкі події»

(Адаптовано за: [Lerner, M. D.](#), & [Shelton, R. D.](#) (2005). Comprehensive acute traumatic stressmanagement – CATSM. Commack, N.Y. : American Academy of Experts in Traumatic Stress)

Інструкція. У відповідь на важкі повторювані події в людей можуть розвиватися такі реакції. Обведіть номер твердження, що відповідає вашому стану.

Фізіологічні реакції

1. Прискорене серцебиття. 2. Підвищений кров'яний тиск. 3. Утруднене дихання.* 4. Симптоми шоку.* 5. Біль у грудях.* 6. Прискорене серцебиття.* 7. Напруження м'язів, нездатність розслабитися. 8. Підвищена втомлюваність. 9. Втрата свідомості. 10. Почервоніле обличчя. 11. Бліде обличчя. 12. Морозить. 13. Холодна шкіра, холодні кінцівки. 14. Підвищене потовиділення. 15. Спрага. 16. Запаморочення. 17. Втрата свідомості. 18. Гіпервентиляція. 19. Головний біль чи болі в тілі. 20. Скреготіння зубами. 21. Розлад шлунково-кишкового тракту. 22. Завмирання, «відключення».

** Потрібна медична допомога*

Емоційні реакції

1. Шок. 2. Підвищена тривожність, гіперактивність. 3. Приголомшення, емоційне оніміння. 4. Апатія. 5. Заперечення, дисоціація, амнезія. 6. Відчуття нереальності. 7. Паніка. 8. Страх. 9. Інтенсивне відчуття самотності. 10. Безнадія. 11. Безпорадність. 12. Відчуття порожнечі. 13. Невизначеність. 14. Жах. 15. Проблеми з переживанням позитивних емоцій. 16. Спалахи гніву. 17. Ворожість, почуття образи. 18. Дратівливість. 19. Депресивний стан, відчуття туги, смутку. 20. Горе. 21. Почуття провини.

Когнітивні реакції

1. Порушення концентрації. 2. Плутиана в думках. 3. Дезорієнтація. 4. Труднощі під час прийняття рішень. 5. Коротке утримання уваги. 6. Навіюваність. 7. Вразливість. 8. Забудькуватість. 9. Самозвинувачення. 10. Звинувачення інших. 11. Зниження самоефективності. 12. Думки про втрату контролю. 13. Гіперпильність. 14. Постійні думки про інцидент; відтворення того, що сталося, знову й знову.

Поведінкові реакції

1. Зняття з рахунків коштів. 2. Труднощі у спілкуванні. 3. Зміна мовлення: уповільнене або занадто швидке. 4. Регресивна поведінка. 5. Невпевнені рухи. 6. Імпульсивність. 7. Небажання відмовлятися від власності. 8. Безцільне ходіння. 9. Нездатність сидіти на місці. 10. Підвищена

конфліктність. 11. Антисоціальна поведінка. 12. Амнезія, часткова або повна.

Духовний стан

1. Гнів і віддалення від Бога. 2. Відмова від відвідування служб; гнів на духовенство. 3. Несподіване звернення до Бога. 4. Збільшення активності в релігійній громаді. 5. Більше часу витрачається на молитву, читання Писання, псалмів. 6. Молитва не втішає, як це було раніше. 7. Життя порожнє, без сенсу. 7. Бог безсилий: людина відчуває себе незахищеною і покинутою. 9. Зміна переконань. 10. Самозвинувачення: це сталося зі мною, тому що мене карають.

Додаток 41

«Опитувальник посттравматичного зростання»

(Tadeschi & Calhoun, 1996).

Адаптував Магомед-Емінов М. Ш. (2004)

Інструкція. Використовуючи шкалу оцінювання, вкажіть для кожного твердження міру, в якій відповідна зміна відбулася в вашому житті внаслідок пережитого впродовж кризи (або впродовж повномасштабної війни).

Шкала оцінювання. Оцініть подані нижче твердження, використовуючи шкалу оцінювання.

0 – у мене не відбулося *ніяких* змін після цієї ситуації.

1 – у мене відбулися *дуже незначні* зміни після цієї ситуації.

2 – у мене відбулися *незначні* зміни після цієї ситуації.

3 – у мене відбулися *помірні* зміни після цієї ситуації.

4 – у мене відбулися *великі* зміни після цієї ситуації.

5 – у мене відбулися *дуже великі* зміни після цієї ситуації.

№	Твердження	Бал
1	У мене змінилися життєві пріоритети	
2	Я набагато краще розумію цінність власного життя	
3	У мене з'явилися нові інтереси	
4	Я відчуваю більшу впевненість у собі	

5	Я краще розумію духовні проблеми	
6	Я думаю, що більше розраховую на людей у важку хвилину	
7	Я спрямував (-ла) своє життя по новій дорозі	
8	Я відчуваю більшу близькість із оточуючими	
9	Я більш охоче виявляю свої емоції	
10	Я краще розумію, що можу долати труднощі	
11	Я можу поліпшити своє життя	
12	Я більше можу сприймати речі такими, як вони є	
13	Я більше ціную кожний день мого життя	
14	У мене з'явилися можливості, які раніше не були мені доступні	
15	У мене з'явилося більше співчуття до людей	
16	Я докладаю більше зусиль для налагодження стосунків	
17	Я з більшою ймовірністю спробую змінити те, що потребує змін	
18	Я став (-ла) більш релігійним (-а)	
19	Виявилося, що я сильніший (-а), ніж думав (-ла)	
20	Я багато дізнався (-лася) про те, якими бувають прекрасні люди	
21	Я став (-ла) більше визнавати, що потребую інших людей	

Опрацювання й інтерпретація даних

В Опитувальник посттравматичного зростання включено п'ять шкал:

- 1) ставлення до інших (СІ);
- 2) нові можливості (НМ);
- 3) сила особистості (СО);
- 4) духовні зміни (ДЗ);
- 5) зростання цінності життя (ЗЦ).

Для визначення посттравматичного зростання в межах зазначених шкал користуються спеціальним ключем:

- СІ – 6, 8, 9, 15, 16, 20, 21 (7 тверджень);
- НМ – 3, 7, 11, 14, 17 (тверджень);

- СО – 4, 10, 12, 19 (4 твердження);
- ДЗ – 5, 18 (2 твердження);
- ЗЦ – 1, 2, 13 (3 твердження).

Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахування балів. Опрацювання відбувається за «сирим» балом. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається індекс та інтенсивність посттравматичного зростання за кожним фактором.

ТАБЛИЦІ НОРМ

Норми для фактора «ставлення до інших» (СІ)

Низькі значення	Середнє значення	Високе значення
6-14	15-24	25-35

Норми для фактора «нові можливості» (НМ)

Низькі значення	Середнє значення	Високе значення
0-9	10-15	16-26

Норми для фактора «сила особистості» (СО)

Низькі значення	Середнє значення	Високе значення
0-7	8-15	16-20

Норми для фактора «духовні зміни» (ДЗ)

Низькі значення	Середнє значення	Високе значення
0-3	4-6	7-10

Норми для фактора «зростання цінності життя» (ЗЦ)

Низькі значення	Середнє значення	Високе значення
0-6	7-11	12-15

Норми для індексу Посттравматичне Зростання (ПЗ)

Низькі значення	Середнє значення	Високе значення
0-32	33-63	64-105

Фактор «ставлення до інших». Людина стала більше розраховувати на інших людей у важку хвилину, відчувати більшу близькість із оточуючими, охочіше виявляти свої емоції. З'явилося більше співчуття до інших.

Фактор «нові можливості». У людини з'явилися нові інтереси, вона спрямувала своє життя по новому шляху, появилась впевненість, що вона може зробити своє життя кращим. Появилися можливості, які не були доступні раніше. Вона з великою ймовірністю спробує змінити те, що потребує змін.

Фактор «сила особистості». Людина стала відчувати більшу впевненість у собі, краще розуміти, що може долати труднощі. Людина більше здатна сприймати речі такими, які вони є. Виявилось, що вона стала сильніша.

Фактор «духовні зміни». Людина стала краще розуміти духовні проблеми, стала більш релігійною.

Фактор «зростання цінності життя». У людини змінилися духовні пріоритети, вона стала набагато краще розуміти цінність власного життя, зараз більше цінить кожний день свого життя.

Люди з високим балом **ПТЗ (посттравматичного зростання)** після пережитої біди характеризуються такими рисами:

- а) зміною ставлення до інших людей в сторону більшої відкритості, позитивності, співчуття;
- б) появою відчуття нових можливостей, нових інтересів, бажання змін;
- в) відчуттям більшої впевненості в собі, відчуттям сили, для подолання труднощів;
- г) краще розуміння духовних проблем своїх та інших людей;
- д) зростанням цінності життя загалом і кожного моменту життя зокрема.

Додаток 42

Тест дослідження форм віри

(Алексеева, 2015)

Метою діагностичної методики «Тест дослідження форм віри (ТДФВ)» є вивчення ціннісного ставлення особистості до різних форм віри.

«Тест дослідження форм віри» складається з 35 тверджень, які спрямовані на вимірювання різних форм віри. У кожній з п'яти сфер віри було виділено сім основних конструктів, об'єднання яких уособлює духовні, соціальні та особистісні цінності:

- 1) духовно-релігійна віра вміщує такі конструкти: Бог, душа, безсмертя, добро і зло, смерть, вищі сили, доля;
- 2) віра в соціальні цінності об'єднує наступні конструкти – справедливість, майбутнє, доброта, патріотизм, мораль, наука, щастя;
- 3) до інтерперсональної віри належать конструкти – довіра, співчуття, дружба, любов, відповідальність, герої, сім'я;
- 4) до інтрапсихічної – фізична привабливість, воля, успішність, інтелектуальність, здоров'я, вірність, внутрішні можливості;
- 5) до непродуктивних форм – віра в порчу, реінкарнацію, кумирів, пророцтва, духів, нечисту силу, обман (щодо останнього, то людина може бути жертвою обману в зв'язку з легковір'ям, яке є умовою віктимної поведінки).

Процедура проведення методики «Тест дослідження форм віри»

Респонденти отримують бланки з 35 твердженнями, кожне з яких пропонується оцінити за шістьма параметрами методом оцінки впевненості у своєму виборі. Досліджувані фіксують відповіді на реєстраційному бланку. Загальна оцінка кожного твердження – це емоційна складова конструкта

«віра» і ставлення до нього респондента. Відповідаючи на перше питання кожного твердження у графі «загальна оцінка», респонденти оцінюють своє ставлення від 0 до 100 відсотків.

Надалі респондентам пропонується відповісти на друге питання, до якого є 5 варіантів відповідей. Оцінка цих варіантів відповідей відображає когнітивну складову конструкта на основі п'яти базових потреб особистості, які лежать в основі її віри – в самоактуалізації, самоствердженні, ідентичності, безпеці та пошуку смислу. У реєстраційному бланку кожному відповідь потрібно оцінити у графах 1, 2, 3, 4, 5 у відсотках від 0 до 100.

Таким чином, статистична й якісна інтерпретація тесту дозволила виявити та оцінити 35 конструктів віри, їх емоційний і когнітивний параметри (усього 210 оцінок), визначати їх значущість і домінуючу аргументацію вибору.

Інструкція: «Перед Вами перелік 35 тверджень, кожне з яких зачіпає певний аспект віри, точніше визнання і прийняття тієї чи іншої цінності. Вам потрібно прочитати твердження і відповісти на два питання. Відповідь на перше питання показує, якою мірою Ви визнаєте і приймаєте кожне твердження. Його потрібно відобразити у графі «загальна оцінка». Відповідаючи на друге запитання, Ви оцінюєте всі 5 варіантів відповідей, подані до кожного твердження. У них відображені аргументи, які людина може використовувати для обґрунтування віри і визнання або невизнання тієї

чи іншої цінності. Ці твердження повинні оцінюватися відповідно в графах 1, 2, 3, 4, 5. Кожну відповідь, залежно від особистих переваг, потрібно оцінювати у відсотках від 0 до 100 (де 0 % – відповідь є абсолютно не вірною, як на Вашу думку, тоді як 100 % – ви цілком згодні з відповіддю). Наприклад, якщо Ви сильно вірите в Бога, у графі «загальна оцінка» цифра має наближатися до 100 %, якщо ні – зміщатися в бік «0». Таким же чином оцінюються п'ять відповідей, які додаються до кожного твердження.

Оскільки загальна і приватні оцінки можуть бути дуже суб'єктивними та індивідуальними, Ви можете відповідати так, як Вам здається правильним. Головне, щоб оцінки відображали Вашу індивідуальну перевагу, суб'єктивну згоду з відповіддю. Перш, ніж відповідати, потрібно уважно прочитати весь перелік відповідей, тримати їх у думці, заглядати до цієї інструкції. Намагайтеся довго не думати над вибором «правильних» відповідей і ставити ту цифру, яка першою приходить на думку».

№	Зміст суджень та запитань / Варіанти відповідей
1	Віра в Бога – одна із базових духовних потреб людини. Її реалізація визначає ставлення людини до життя, майбутнього, характер взаємодій з людьми. Наскільки сильна Ваша віра в Бога? Які духовні стремління людини, на Вашу думку, впливають на формування віри?
1.1	Розуміння того, що віра в Бога може відкрити таємниці життя і осмислення їх.
1.2	Думка людини про те, що віра в Бога підносить її у власних очах.
1.3	Думка, що за допомогою віри в Бога можна гармонізувати свій внутрішній світ.
1.4	Уявлення, що віра в Бога дозволяє зробити життя людини більш безпечним.
1.5	Усвідомлення того, що віра в Бога надає зміст людському існуванню.
2	Справедливість – почуття, пов'язане з бажанням відновити баланс між добром і злом. Справедливість допомагає змінити життя людини, наповнити його сенсом, а людину зробити щасливою. Чи вірите Ви в це? На чому, як на Вашу думку, ґрунтується віра в справедливість?
2.1	Переконані, що справедливість постійно мотивує людину до самовияву й соціальної активності.
2.2	Уявленнях, про те, що справедливість впливає на самооцінку людини.
2.3	Розумінні того, що справедливість особистості є умовою досягнення внутрішньої гармонії і стабільності особистості.
2.4	Впевненості в тому, що носії справедливості не можуть бути агресивними.
2.5	Усвідомленні, що бажання людини діяти справедливо визначає сенс її життя.

3	Довіра - схильність людини оцінювати дії і вчинки інших людей з точки зору їх порядності та надійності. Якою мірою Ви будете вірити людині, яка Вам подобається, але схильна до зради? На чому, за Вашою позицією, утримується віра в її порядність?
3.1	Бажанні зрозуміти слабкості іншої людини і пробачити ці слабкості їй.
3.2	Задоволеності собою через усвідомлення себе як великодушної і доброї людини.
3.3	Бажанні зберегти свій внутрішній світ, у якому домінують ідеї про порядність людей.
3.4	Прагненні не загострювати стосунки з тим, хто зраджує, і не доводити їх до конфлікту.
3.5	Переконанні, що пробачення може допомогти людині стати краще.
4	Фізична привабливість - комплекс характеристик зовнішніх якостей людини, які викликають у інших емоційний і сексуальний інтерес. Чи вважаєте Ви себе фізично привабливою людиною? Що змушує людей вірити в те, що вони фізично привабливі?
4.1	Впевненість, що зовнішня краса може допомагати в житті.
4.2	Гордість за себе через власну зовнішність.
4.3	Людина знаходить подібність між собою і тим, хто вважається еталоном привабливості.
4.4	Відсутність страху і непевності, коли треба довести свою привабливість.
4.5	Впевненість, що фізична привабливість впливає на взаємостосунки з іншими.
5	Багато століть у суспільній свідомості існує уявлення про те, що за допомогою погляду і певних магічних дій злі люди можуть погіршити здоров'я або викликати серйозні проблеми в особистих стосунках своїх супротивників. І хоча пристрій, порчу, привороти наука не визнає, частина людей вірить у здібності віщунів, гадалок, екстрасенсів, котрі за допомогою спеціальних ритуалів здійснюють магічні впливи. Дайте відповідь, чи вірите Ви у можливість здійснення такої практики? На чому, як Вам здається, ґрунтується ця віра?
5.1	Прагненні людини досягти власних результатів у містичній практиці.
5.2	Переконанні, що здатність до магічних дій – свідчення надобдарованості.
5.3	Бажанні особистості інтегрувати містичні та наукові уявлення про реальність.
5.4	Переконанні, що за допомогою містичних ритуалів можна убезпечити себе й близьких.
5.5	Впевненості, що за допомогою магічних дій можна повернути людям здоров'я.

6	Під душею розуміють живу сутність, що має енергетично-хвильову природу, яка є часткою Бога й інформаційною копією особистості. Чи вірите Ви в існування душі? Що, як на Вашу думку, змушує людину вірити в це?
6.1	Прагнення людини своїми справами сприяти очищенню душі.
6.2	Гордість за те, що люди є ланкою космічної мегасистеми, названої Богом.
6.3	Усвідомлення того, що визнання душі визначає гармонію внутрішнього світу людини.
6.4	Переконання про існування душі нейтралізує страх перед смертю.
6.5	Розуміння того, що сенс життя людини полягає в її вічному існуванні.
7	Від майбутнього частіше очікується щось світле і добре. Багатьом здається, що в майбутньому люди будуть жити краще, ніж зараз. Наскільки Ви впевнені в тому, що майбутнє зробить людей щасливими? Які аргументи, за Вашим розумінням, можуть бути фундаментом віри в майбутнє?
7.1	Розуміння, що майбутнє – час, необхідний для реалізації своїх завдань і цілей.
7.2	Почуття гордості за себе від тих звершень, які можуть відбутися в майбутньому.
7.3	Усвідомлення того, що майбутнє – це продовження єдності минулого й сьогодення.
7.4	Переконання людини, що майбутнє не так небезпечне, як сьогодення.
7.5	Впевненість, що сенс існування повніше і глибше розкриється в майбутньому.
8	Співчуття - здатність людини розуміти і тонко емоційно реагувати на думки, почуття, наміри, причини поведінку інших людей, та сприймати їх переживання як свої власні. Дайте відповідь, якою мірою можна вірити співчутливій людині? На чому, на Вашу думку, може утримуватися віра особистості в співчутливих людей?
8.1	Бажання зрозуміти іншу людину.
8.2	Задоволеності собою через усвідомлення себе як великодушної й доброї людини.
8.3	Бажання зберегти власне уявлення про те, що порядних людей в цьому житті все ж таки більше.
8.4	Прагненні, щоб її оточували співчутливі люди, тоді життя здавалося б не таким небезпечним.
8.5	Переконанні, що співчуття несе глибокий сенс, тому що допомагає людині стати краще.

9	Воля – одна з умов успішності й ефективності дій. Вольова людина – це та, яка може керувати своїми планами, цілями, бажаннями, свідомо підсилювати свою активність для їх досягнення, яка здатна долати бар'єри і перешкоди, або гальмувати поведінку, вважаючи свої прагнення неправильними, непотрібними та не своєчасними. Обміркуйте, Ви вольова людина, і якщо так, то якою мірою? Що змушує людину вірити у те, що вона вольова?
9.1	Досягнення, які стали можливі саме завдяки вольовим зусиллям.
9.2	Визнання і повага оточуючих, які відзначають цілеспрямованість людини.
9.3	Усвідомлення людиною того, що гарна самоорганізація робить її стійкою до стресів.
9.4	Уміння людини мобілізувати себе в небезпечній ситуації і вийти «сухою з води».
9.5	Переконання, що воля є одним із основних джерел успішності й досягнень.
10	Кумири – особистості, які є взірцями, оскільки володіють цілим рядом важливих якостей. Люди вважають їх мужніми, шляхетними, розумними, тому хочуть брати з них приклад. Але іноді виявляється, що вони є авантюристами, які вміють «пустити марево в очі», а ідеалізація їх є шкідливою. Якою мірою варто вірити своїм кумирам? Що, за Вашим розумінням, змушує людей вірити своїм кумирам?
10.1	Прагнення використовувати принципи та зразки поведінки кумира у власному житті.
10.2	Подібність деяких якостей людини і кумира, що сприяють підвищенню самооцінки.
10.3	Усвідомлення того, що внутрішній світ людини включає риси особистості кумира.
10.4	Розуміння того, що наслідування кумирам робить життя людини більш безпечним.
10.5	Кумири – це дороговказні зірки, зразки, на які слід рівнятися.
11	Згідно поширеному уявленню, душа – безсмертна, існує вічно і здатна продовжувати свій розвиток у нових формах життя. Якою мірою Ви приймаєте це твердження? На чому може ґрунтуватися віра в безсмертя душі?
11.1	Бажання людини розгадувати таємниці та загадки життя, пізнавати і створювати щось нове.
11.2	Переживання гордості за те, що після смерті ми станемо духовними істотами.
11.3	Прагнення знайти, нарешті, спокій, рівновагу, відчувати свою цілісність.
11.4	Розуміння того, що безсмертя – це ще й умова безпечного існування.

11.5	Потребі у служінні Богу і переживанні єднання з цілісним космічним світом.
12	Формула «Доброта врятує світ» передбачає прагнення людей бути доброзичливими, милосердними, схильними до прощення. Чи вірите Ви, що принцип доброти в суспільній свідомості може реально вплинути на людські стосунки? На чому, як Ви вважаєте, ґрунтується віра особистості в доброту людей?
12.1	Тому, що вона сама належить до їх числа і прагне добрих вчинків.
12.2	Усвідомленні того, що добрих людей цінують, поважають і люблять.
12.3	Своєму стійкому переконанні, що добрих людей все-таки більше, ніж злих.
12.4	Бажанні, щоб її оточували добрі люди, тоді життя здавалося б не таким небезпечним.
12.5	Глибокому розумінні ідеї про те, що доброта є основою людського існування.
13	Дружба – форма взаємин, заснована на взаєморозумінні, довірі та доброзичливому ставленні людей один до одного. Іноді з віком поняття дружби втрачає сенс, у зв'язку з чим люди нерідко скаржаться на поступово виникаюче почуття відчуження, ізоляції, байдужості у стосунках із друзями дитинства й отрочтва. Чи вірите Ви в дружбу? На чому, за Вашим розумінням, може ґрунтуватися віра в щирі і тривалу дружбу?
13.1	Дружба буває міцніше тоді, коли друзі прагнуть до взаємної підтримки і допомоги.

13.2	Дружба не в'яне, коли людина відчуває повагу та інтерес до власної персони.
13.3	Коли людина переконана, що треба завжди залишатися вірною своїм старим друзям.
13.4	Розумінні того, що дружба не несе загроз зради, заздрощів чи злоби.
13.5	Коли людина бачить сенс дружби у необхідності збереження вірних друзів.
14	Успішність – особистісна якість, що передбачає ефективність людини в реалізації професійних справ, матеріальних запитів, спілкуванні, вирішенні особистих проблем. Успішність людини відображається в позитивних оцінках, які дають їй оточуючі, демонструючи до неї повагу. В тому, коли вона сама намагається оцінити ступінь своєї самореалізації та результативності. Дайте відповідь, Ви відносите себе до успішних людей? Що змушує людину вірити у власну успішність?
14.1	Людина знає про свої можливості і чітко уявляє поставлену мету.
14.2	Усвідомлення шанобливого ставлення до себе, як до фахівця або ділової людини.
14.3	Впевненість у тому, що успіх у багатьох питаннях супроводжує все її життя.

14.4	Розуміння того, що успішність дає можливість частіше відчувати себе в безпеці.
14.5	Переконання, що сенс життя полягає в боротьбі та перемогах над труднощами.
15	З давніх часів існує уявлення про те, що душа може переселятися в іншу людину або тварину і продовжувати своє існування в новому тілі. Можливість існування реінкарнації, як і самої душі, наука відкидає й відносить до категорії містичного і надприродного. Якою мірою Ви вірите в реальність реінкарнаційних втілень? На чому ґрунтується віра людей у це?
15.1	Прагненні людини розгадувати таємниці життя, де реінкарнація – одна з її загадок.
15.2	Підсвідомому бажанні відчувати себе великою людиною в минулих життях.
15.3	Бажанні бачити життя, як ланцюжок етапів накопичення духовного досвіду.
15.4	Переконанні, що шлях душі в справжньому житті не такий небезпечний, як у попередніх.
15.5	Розумінні того, що сенс реінкарнацій полягає в оновленні та вдосконаленні душі.
16	Біблія свідчить про існування сил Добра і Зла. Бог є символом Добра, Диявол являє собою сили Зла, і перебувають вони в постійному протиборстві. Чи вірите Ви в існування Диявола, як символічного джерела зла? Які уявлення і думки змушують людину вірити в це?
16.1	Випадки кимось нав'язаної надприродної для певної людини ворожості до людей.
16.2	Почуття гордості та самоповаги після подолання зла й перемоги над ним.
16.3	Бог і Диявол – приклад єдності та боротьби протилежностей на духовному рівні.
16.4	Людина сама пускає зло у свою душу і дивується, чому їй важко і страшно жити.
16.5	Опір злу є умовою самовдосконалення людини та зміцнення її духу.
17	Патріотизм - соціальне почуття, змістом якого є любов до Батьківщини і готовність людини підпорядкувати її інтересам своїй приватні інтереси. Чи може, на Вашу думку, патріотична ідеологія впливати на об'єднання людей і сприяти зростанню добробуту країни? Які причини зміцнюють віру людей у важливості патріотизму?
17.1	Прихильність патріотичним ідеям вчить людину відповідальності та самовіддачі.
17.2	Любов до Батьківщини виховує почуття поваги до свого народу і до самого себе.

17.3	Любов до своєї країни – одна з умов руху до духовного розвитку особистості.
17.4	Патріоти - це сильні люди, які здатні боротися за свободу і безпеку свого народу.
17.5	Сенс патріотизму – в любові до народу, його історії, культурних і духовних цінностей.
18	У багатьох стародавніх джерелах: Біблії, документах культури вказується, що здатність людини любити в широкому сенсі (природу, близьких, дітей, тварин, Бога) є головною умовою гармонізації суспільства й людських взаємин. Отже, любов – глибоке почуття, яке передбачає, що майже всі людські взаємини мають пронизувати такі прагнення, як милосердя, доброзичливість, самовідданість, повага. Чи вірите Ви, що любов може стати основною причиною поліпшення сутності людини? Чим, на Вашу думку, обумовлена віра в любов у більшості людей?
18.1	Любов є каталізатором шляхетних і безкорисливих вчинків.
18.2	Людина, закохана в життя, як правило, цінує свої досягнення і поважає себе.
18.3	Людина з моменту народження живе в атмосфері любові, просто іноді вона цього не помічає.
18.4	У люблячих людей нерідко відзначається ослаблення самозахисту і почуття небезпеки.
18.5	Сенс любові полягає в ненасиченості почуттів до того, кого люблять.

19	Інтелектуальність - якість людини, яка сприяє прагненню до постійного пошуку нових знань. Людині подобається сам процес роздумів, аналізу, пізнавального пошуку в різних сферах науки і життя, самостійного вирішення виникаючих проблем і завдань. Якою мірою Ви відносите себе до людей інтелектуального типу? Чому людині хочеться вірити у свою інтелектуальність?
19.1	Вважається, що хороший інтелект дозволяє людині краще реалізовувати себе у житті.
19.2	Розум є великою гідністю, умовою успіхів, поваги і поклоніння.
19.3	Людина ототожнює себе з розумними людьми, вважаючи, що такими ж були її предки.
19.4	Людам здається, що розумна особистість легше долає неприємності та біди.
19.5	Надівши маску розумної особи, людина іноді намагається приховати комплекс неповноцінності.

20	Пророцтво це повідомлення, що містять бачення майбутніх подій. Одні пророцтва здійснюються, інші – ні. Якою мірою Ви вважаєте їх реальними? На чому базується віра людей у пророцтва і пророків?
20.1	Переконанні, що за допомогою пророцтв можна дізнатися про долю і по можливості змінити її.
20.2	Розумінні того, що пророки часто користуються довірою сильних світу цього.
20.3	Усвідомленні, що дар пророків дозволяє побачити стежки між минулим і майбутнім.
20.4	Надії, що передбачення подій –катастроф, дозволять заздалегідь їм запобігти.
20.5	Упевненості, що сенс пророцтв якимось пов'язаний із волею вищих сил.
21	Життя невічне. Багато з людей намагаються не думати про це, хоча підсвідомо здогадуються, коли це може статися. Якою мірою Ви знаєте до якого віку можете прожити? На чому, на Вашу думку, може ґрунтуватися припущення людини про термін своєї смерті?
21.1	Розумінні того, що вона вичерпала свої ресурси самоздійснення.
21.2	Відчутті втрати сенсу існування, переживанні власної незатребуваності.
21.3	Ототожненні себе з близькими людьми, які померли в певний період свого життя.
21.4	Усвідомленні того, що з таким багажем хвороб довго не проживеш.
21.5	Переконанні, що від долі не втечеш, тому що все записано вищими силами.
22	Мораль – душа суспільних відносин – включає інформацію про роль добра і зла в суспільстві. Етика – наука про мораль, що вивчає її цінності. Якщо масово ввести курси етики в дитячих садках, школах, інших установах, то, виховуючи людину, можна зробити її чесною, порядною, справедливою. Ви вірите, що система загального етичного виховання може підвищити рівень морального потенціалу суспільства? На яких аргументах може ґрунтуватися віра в це?
22.1	Ефективність виховання залежатиме від масовості участі людей у цьому процесі.
22.2	Система моральних впливів повинна підвищувати самоповагу і значущість кожної людини.
22.3	Моральність є цементуючою основою гармонії внутрішнього світу людини.
22.4	Моральне виховання може зробити життя більшості людей безпечним.
22.5	Мораль пробуджує і підсилює в людини любов до світу і до самої себе.

23	Відповідальність – моральне почуття, що визначається прагненням особистості дотримуватися обов’язків перед сім’єю, батьками, дітьми, подружжям, друзями, професією, Батьківщиною. Багато проблем у людини виникає через незрілість почуття відповідальності та викривлені уявлення про обов’язок. Чи вірите Ви, що високий рівень розвитку почуття відповідальності людини впливає на її взаємостосунки з іншими? Які переконання можуть бути в основі віри щодо подібних переконань?
23.1	Відповідальність робить людину обов’язковою і серйознішою.
23.2	Людина розуміє, що, в разі надійної і зрілої поведінки, авторитет її буде вищим.
23.3	Люди часто прагнуть змін, щоб бути такими, як того вимагає суспільство.
23.4	Відповідальна поведінка дозволяє уберегти себе і своїх близьких від неприємностей.
23.5	У процесі дорослішання приходить розуміння, що позитивні зміни всередині – ключ до таких же змін у власній долі.
24	Здоров’я – одна з головних умов самореалізації. Бути здоровим означає мати гарні шанси на успіх у багатьох справах, якщо при цьому правильно до всього підходити. Здоров’я дається Всевишнім, закладено в генах, залежить від того способу життя, який притаманний людині, її звичок, схильностей і пороків. Чи вірите Ви, що Ваше здоров’я до старості дозволить Вам активно відчувати смак життя і бадьорість духу? На чому може бути заснована віра в можливість з віком зберігати здоров’я?
24.1	Розумінні того, що довголіття – це насамперед дбайливе ставлення до здоров’я.
24.2	Усвідомленні того, що здоров’я – причина гордості, пов’язана з особистим внеском у це.
24.3	Переконанні, що довголіття – це спадкова особливість багатьох членів сім’ї.
24.4	Впевненості, що здоров’я необхідне для того, щоб не бути тягарем для близьких людей.
24.5	Визнанні того, що здоров’я – це довголіття і радість життя, наповненого сенсом.
25	Духи і привіди – містика або реальність? Результат хворобливого фантазування або факт існування непізнаних форм життя? Їх начебто бачать, записують на відео, проблему обговорюють вчені, але ніхто не може дати раціональне пояснення їх природи, походження і причин появи. Наскільки сильна у Вас віра в них? Якщо людина вірить у них, то чим це можна пояснити?
25.1	Бажанням самотійно мислити і зрозуміти інтригуючі таємниці природи.
25.2	Прагненням самоствердження, адже люди цінують себе за свою допитливість.

25.3	Переконанням, що між містичним і реальним світами існує якийсь зв'язок.
25.4	Розумінням, що, чим більше людина дізнається про це, тим менше буде у неї страхів.
25.5	Усвідомленням користі від визнання існування інших світів і форм життя.
26	Вищі сили – представники інших світів. Можна припустити, що їх інтелект, технічний потенціал, рівень морального розвитку вищі людського. Чи вірите Ви в їх існування? Які погляди можуть лежати в основі віри в їх доброзичливе ставлення до людей?
26.1	Вони прагнуть, щоб люди стали ще розумнішими й підвищили свій моральний потенціал.
26.2	Ними рухає бажання, щоб люди усвідомили свою особливу винятковість у цьому світі.
26.3	Ймовірно, що у головному люди з ними дуже схожі, а братів і сестер треба оберігати.
26.4	Їх лякає людська агресивність або небезпечна людська енергетична невідповідність із ними.
26.5	Їх ставлення засновані на загальнокосмічних принципах взаємодій між расами.
27	Наука дає можливість розширювати уявлення про природу, людину, суспільство в тих чи інших сферах життя. В останні десятиліття особливо помітне зростання ефективності науки в деяких областях. Наскільки сильна Ваша віра в наукові дослідження? На чому може ґрунтуватися віра в науку?
27.1	Розумінні, що наука знайде засоби, які вдосконалять світ.
27.2	Усвідомленні, що наукові відкриття позитивно впливають на життя людей.
27.3	Бажанні особистості бути причетною до процесу наукової діяльності.
27.4	Переконанні, що наукові досягнення допомагають людям почувати себе в безпеці.
27.5	Визнанні, що наука дає можливість людині зрозуміти сенс життя.
28	Герої бувають різні. Одні – реальні, які зробили чимало корисного, здійснили сміливі вчинки, і стали прикладом для оточуючих. Інші – фальшиві, пафосні, авторитет яких побудований на обмані й саморекламі. Чи вірите Ви, що є чимало людей, які при певних обставинах можуть стати справжніми героями? Які погляди змушують людину вірити в це?
28.1	Завжди знайдуться люди зі шляхетними думками і сміливою вдачею.
28.2	Герої не зникнуть, тому що їх часто оточують любов, слава і шанування.
28.3	Герої – дзеркало народу. Який народ, такі і його герої.
28.4	Завжди знайдуться ті, хто готові захищати та звільняти людей від ворогів.

28.5	Герої – еталони, приклади, зразки для майбутніх поколінь, і в цьому полягає їх користь.
29	Вірність - якість, що виявляється в стійкості ставлень людини до своїх обов'язків, справи, до себе, у відданості своїм близьким, друзям, життєвим принципам, світоглядним позиціям. Чи притаманна Вам така риса характеру, як вірність собі? Які міркування змушують людину бути вірною собі?
29.1	Хто почуває власну відповідальність, той і стає вірним собі.
29.2	Вірність – рідка якість, тому людина може і повинна завжди пишатися нею.
29.3	Людина знаходить подібність між собою і тим, хто вважається еталоном вірності.
29.4	Вірні люди не бояться перешкод.
29.5	Вірність і здатність її вчасно демонструвати - запорука досягнення успіху.
30	Під назвами «нечиста сила», «демони» розуміють істот з іншого світу, що недружелюбно ставляться до людей. Про зіткнення з представниками цих сил людина чує протягом багатьох століть і навіть тисячоліть. Чи вірите Ви у те, що називають нечистою силою? Що, на Вашу думку, є основою цієї віри?
30.1	Бажання стикнутися з таємничим світом, розкрити його зміст і суть.
30.2	Гордість за власну сміливість, пов'язану з подоланням страху перед скептиками.
30.3	Розуміння, що всі так звані містичні явища мають якесь загальне коріння.
30.4	Прагнення подолати страх перед невідомим і ворожим світом.
30.5	Здатність поважати різноманітність поглядів і не заперечувати непізнане.
31	Доля – уявлення, згідно з яким людське життя, з його перипетіями й подіями, запрограмоване з моменту народження. Коли кажуть: «Від долі не втечеш», пропонують усвідомити цей факт і змиритися з цим. Якою мірою Ви вірите у долю? На яких переконаннях може утримуватися ця віра?
31.1	Людина сама вибирає власний шлях, прагне його пройти, це і стає її долею.
31.2	Доля людини визначається постійним протиборством любові й ненависті до себе.
31.3	Життя людини є лише окремою ланкою програми розвитку власного роду.
31.4	Про долю люди думають добре, коли не відчують серйозних погроз і не бояться жити.
31.5	Доля – не пастка для людей, її при бажанні можна уникнути.

32	Щастя – переживання максимальної самореалізації та самозадоволення, уявлення людини про те, що все в її житті складається дуже успішно. Наскільки Ви впевнені, що людина створена для щастя? Які погляди людей можуть лежати в основі віри в це?
32.1	Реалізація своїх планів або інтересів завжди приносить людині велику радість.
32.2	Основна умова переживання щастя – це коли тебе цінують, люблять і поважають.
32.3	Людина щаслива і задоволена життям тоді, коли її совість чиста.
32.4	Щастя можливе при відсутності загроз собі та близьким, як для життя, так і здоров'я.
32.5	Людина щаслива і задоволена собою тоді, коли знаходить сенс у навколишньому.
33	Сім'я – осередок суспільства, який виконує ряд важливих функцій: виховну, захисну, навчальну, психологічну та матеріальну підтримку близьких людей. Чи вірите Ви в цінність сім'ї? Які переконання можуть лежати в основі визнання цієї думки?
33.1	Сім'я – це союз близьких і залежних людей, що прагнуть до внутрішньої стабільності.
33.2	Сім'я – єдине місце, де тебе по-справжньому можуть любити.
33.3	І хороше, і погане в кожній людині прийшло з сім'ї і роду, до якого вона належить.
33.4	Сім'я ніколи не зникне, тому що тільки в ній людина частіше відчуває себе в безпеці.
33.5	Саме в сім'ї формуються переживання сенсу і значущості людського існування.
34	Нерідко, перебуваючи в нелегкій життєвій ситуації, людина чує свій внутрішній голос, який каже: «Ти впораєшся, встигнеш, подолаєш». У кожної людини є резерви, які зміцнюють віру в свої можливості – це, зокрема, пам'ять, витривалість, активність, самоконтроль, волюні якості, спостережливість, чарівність тощо. Якою мірою Ви впевнені у своїх можливостях, які допоможуть подолати екстремальні ситуації? На чому
	ґрунтується віра людини у власні сили?
34.1	Впевненості у своїй здатності подолати бар'єри обставин і внутрішніх заборон.
34.2	Усвідомленні своєї почесної місії у вирішенні складних питань власного життя.
34.3	Впевненості, що приналежність до роду сильних і волевих людей не підведе.
34.4	Розумінні того, що можливість безпечного життя залежить від власної пильності.

34.5	Прагненні бути самостійним і ні від кого не залежати.
35	Уявіть таку ситуацію. Ваш приятель, з яким Ви не так давно знайомі, пропонує участь у справі, яка може принести прибуток у 2 рази більше, ніж сума, яку пропонується внести. Аргументи приятеля і він сам викликають довіру, пропозиція звучить заманливо, але завжди є ризик програшу і можливості стати учасником чужої афери. Якби ситуація була реальною і вселяла впевненість, якою мірою можна було б довіритися такому знайомому? Які переконання змушують людину довіряти людям?
35.1	Очі, руки, голос і меншою мірою слова – головні індикатори та свідки правди.
35.2	Коли людина обманює, вона намагається удати із себе важливу і відповідальну особу.
35.3	Вірити треба тому, хто дуже схожий на людину, якій Ви цілком довіряєте.
35.4	Головна умова безпеки: треба намагатися вірити всім, але завжди бути пильним.
35.5	Користь довіри полягає в тому, що якщо ти помилишся, то засмучення виникне тільки у тебе.

Етапи обробки

1. У табл. 5 вказані номери відповідей і відповідні їм конструкти, які належать до однієї з п'яти вимірювальних сфер віри.

2. Підраховується середнє арифметичне ($\bar{X}$) за загальною оцінкою кожного конструкту в межах однієї форми. Після підрахунку сім конструктів певної форми віри ранжуються від більшого значення середнього арифметичного ($\bar{X}$) до меншого значення.

Підраховується середнє арифметичне ($\bar{X}$) кожної з п'яти базових потреб особистості (самоактуалізація, самоствердження, потреба в ідентичності, потреба в безпеці, потреба в сенсі) усередині кожного конструкту віри. Здійснюється якісний аналіз домінуючих потреб усередині конструкту.

3. Проводиться співвідношення емоційних і когнітивних параметрів конструкту віри.

Таким чином, обробці підлягає кожний конструкт за шістьма показниками. Відповідно підраховується середнє арифметичне ($\bar{X}$) за кожним показником. На основі аналізу кількісних даних визначається наступне: 1) емоційне ставлення респондента до певного конструкту віри; 2) когнітивна інтерпретація кожного конструкту віри на основі п'яти приватних оцінок, які

спираються на базові потреби (самоактуалізація, самоствердження, потреба в ідентичності, потреба в безпеці, потреба в сенсі) особистості.

Таблиця 5. Форми, конструкти та номери тверджень у ТДФВ

Форми і конструкти віри	№ твердження
Духовно-релігійна віра	
Бог	1
Душа	6
Безсмертя	11
Добро і Зло	16
Смерть	21
Вищі сили	26
Доля	31
Віра в соціальні цінності	
Справедливість	2
Майбутнє	7
Доброта	12
Патріотизм	17
Мораль	22
Наука	27
Щастя	32
Інтерперсональна віра	
Довіра	3
Співчуття	8
Дружба	13
Любов	18
Відповідальність	23
Герої	28
Сім'я	33
Інтрапсихічна віра	
Фізична привабливість	4
Воля	9
Успішність	14
Інтелектуальність	19
Здоров'я	24
Вірність	29
Можливості	34
Непродуктивні форми віри	
Порча, сглаз	5
Куміри	10
Реінкарнація	15
Пророцтва	20
Духи	25
Нечиста сила	30
Жертва	35

Реєстраційний бланк до тесту ТДФВ

П.І.Б. _____ Стать Ч / Ж Вік _____

Дата _____

Інструкція: «Перед Вами перелік тверджень, кожне з яких зачіпає певний аспект віри, тобто визнання і прийняття тієї чи іншої цінності. Вам потрібно прочитати твердження і відповісти на два питання. Відповідь на перше питання показує, якою мірою Ви визнаєте і приймаєте кожне твердження. Його потрібно відобразити у графі «загальна оцінка». Відповідаючи на друге запитання, Ви оцінюєте всі 5 варіантів відповідей, подані до кожного твердження. У них відображені аргументи, які людина може використовувати для обґрунтування віри і визнання або невизнання тієї чи іншої цінності. Ці твердження повинні оцінюватися відповідно в графах 1,2,3,4,5. Кожну відповідь, залежно від особистих переваг, потрібно оцінювати у відсотках від 0 до 100 (де 0 % - відповідь абсолютно не відповідає, на вашу думку, 100 % - ви цілком згодні з відповіддю). Наприклад, якщо Ви сильно вірите в Бога, у графі «загальна оцінка» цифра повинна наближатися до 100 %, якщо ні – рухатися в бік «0». Таким же чином оцінюються п'ять відповідей, які додаються до кожного твердження. Оскільки загальна і приватні оцінки можуть бути дуже суб'єктивними та індивідуальними, Ви повинні відповідати так, як Вам здається правильним. Головне, щоб оцінки відображали Вашу індивідуальну перевагу, суб'єктивну згоду з відповіддю. Перш, ніж відповідати, потрібно уважно прочитати весь перелік відповідей, тримати їх на думці, заглядати до цієї інструкції. Намагайтеся довго не думати над вибором «правильних» відповідей і ставити ту цифру, яка першою приходить на думку».

№ у т в.	Оцінки відповідей у %					
	заг. оц.	1	2	3	4	5
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						

№ у т в.	Оцінки відповідей у %					
	заг. оц.	1	2	3	4	5
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						

Додаток 43

Онлайн-ресурси (медіаграмотність)

Онлайн-Міць: перевір, чи взяли би тебе в дитячі кібервійська. URL:

<https://behindthenews.ua/quiz/10>

Тест на знання медіаграмотності. URL: <https://filter.mkip.gov.ua/test/>

Тест на рівень критичного мислення. URL: <https://maxlife.top/test-na-riven-krytychnogo-myslennya/>

Наскільки ти медіаграмотний/на? URL: <https://mtest.aup.com.ua/>

Література

- 10 способів розвитку стресостійкості. (2022). <https://www.eurocollegium.com/news/10-sposobiv-rozvytku-stresostijkosti/>
- Алексеева, Ю. А. (2015). *Тест дослідження форм віри*. НПУ імені М. П. Драгоманова. <https://enpuirb.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c0fa2271-7244-492d-9991-971e96065a74/content>
- Басенко, О. (2024). Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*, 2(12), 27–48.
- Безоплатна психологічна допомога цивільним українцям у кол-центрі #ВАРТОЖИТИ. <https://vartozhyty.com.ua/projects/civilians-psychology-support>
- Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки. (2022). <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim/>
- Бойко, С. Т. (2025). Роль психологічних ресурсів батьків у збереженні навчальної мотивації та емоційної рівноваги обдарованих школярів у період війни. *Обдаровані діти – скарб нації! : матеріали VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції* (Київ, 22–25 жовтня 2025 р.). Інститут обдарованої дитини НАПН України. С. 129–134. https://iod.gov.ua/content/events/77/vi-mizhnarodna-naukovo-praktichna-onlayn-konferenciya-obdarovani-diti---skarb-naciyi-_publications.pdf?1762929337.2941
- Бондаренко, В. (2022). Проблеми соціальної адаптації молодших школярів в умовах воєнного часу. *Теорія, методика і практика навчання*, 2 (93), 78-94. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vere_2022_2_8
- Брюховецька, О. В. (2024). Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. *Вісник післядипломної освіти : збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки. Управління та адміністрування»*, 29 (58), 62-76. <https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spnma/article/view/749/1671>
- Бутузова, Л. П., Ледньова, О. О. (2024). Безпечне освітнє середовище у контексті задоволення потреб учня. The 9 International scientific and practical conference: *Theoretical and practical aspects of the development of science and education*. Prague. P. 240–248.
- Варто жити. <https://vartozhyty.com.ua/>
- Вдовиченко, А. В. (2013). Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*, 114, 17-20. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_114_6
- Взаємодія. Провідник у світ е-демократії. <https://e-democracy.dii.gov.ua/>
- Вознесенська, О. Л. (2007). *Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті*. Київ : Шкільний світ. <https://www.scribd.com/document/847481692/Вознесенська-О-Мова-Л-2007-Арт-терапія-в-роботі-практичного-психолога-Київ>

Возніцина, К., Литвиненко Л. (Ред.). (2020). *Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?* Довідник для широкого кола фахівців. <https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/160137358572968.pdf>

Волошок, О. В., Ноздріна, Л. В. (2023). Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку в період російсько-української війни. *Габітус. Вип. 51*. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.11>

Вольнова, Л. М. (Ред.). (2023). *Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій* : зб. наук. пр. учасників міжвузівського круглого столу (31 жовт. 2023 р., м. Київ).

Воронов, О. І. (2017). *Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах.* К. : НАДУ.

<https://nads.gov.ua/storage/app/sites/5/Центр%20оцінювання/Бібліотека/Воронов%20О.І.%20Посібник.pdf>

Вплив війни на психічне здоров'я дітей. <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>

Герасименко, Л. О. (2021). Посттравматичний стресовий розлад. *НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія*, 8, 27–32.

Германський, І. Ю., Кондратюк, С. М. (2016). Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького ін-ту соціальних технологій ун-ту «Україна»*, 12, 129–132.

Гнатюк, О., Чекстєре, О. (2024). Особливості навчання та адаптації здобувачів освіти в умовах війни. *Innovative development of science, technology and education: Proceeding soft he 9th International scientific and practical conference* : Perfect Publishing, Vancouver. С. 377–389.

Грабовська, С., Єсип, М. (2010). Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. № 4. С. 188–199.

Гранде, К., Ніколаєв, Л. (2020). Психологічна та соціокультурна адаптація підлітків в інокультурному середовищі. *Humanitarium*, 44 (1), 42–51.

Гришин, Е. О. (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія : Психологія*, 64, 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

Гупаловська, В. (2022). Підтримка резилієнтності у роботі зі стресом в період війни за допомогою прийомів травма-терапії. *Мультидисциплінарні підходи до аналізу суспільно-політичних проблем в умовах російсько-української гібридної війни: матеріали міжнародного круглого столу*: 28 квітня 2022 р. Львів : Видавництво Львівської політехніки. <https://cutt.ly/kCIPvDI>

Гурлева, Т. (2023). *Я – свідомий читач: як убезпечити себе від маніпулятивного впливу через медіа текст : poradnik dla читача*. Київ : Каравела. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735186>

Данильчук, Л. О. (Ред.). (2023). *Розвиток та становлення особистості в умовах трансформаційних процесів* : зб. наук. праць за матер. міжрегіон.

науково-практ. онлайн-конф. (Київ-Хмельницький-Полтава-Чернівці, 16 берез. 2023 р.). Т. 2. <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1b0d8e46-f82a-49a7-be5a-933af921ac55/content>

Даценко, О. А. (2020). Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. Загальна психологія. Історія психології*, 4 (31), 22-27.

Дембіцький, С. (2024). *Медіа стресори та психологічне самопочуття населення України*. https://isnasu.org.ua/analytics/003_Dembitskiy_-_Media_stresory_ta_psyhologichne_samopohuttia.php

Дерев'янка, С. П. (2022). Резилієнтність та емоційний інтелект дітей під час війни: огляд досліджень різних країн. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*, 37, 108–112. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». <http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v37/25.pdf>

Дзюбко, Л. В., Мельник, І. В. (2025). Копінг-стратегії молодших школярів як реакція на учбовий стрес в умовах невизначеності освітнього простору. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 36 (75) № 2*. С. 157–162.

Діти та війна: навчання технік зцілення. (2022). Львів, Галицька видавнича спілка. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Children_and_War_2022_Book.pdf

Допомога дітям з психологічними травмами : довідник щодо інформації та заходів для батьків й опікунів. (2006). *Сежі про Сучасну, з.с.,. 45 с.* <https://ru.scribd.com/document/741078549/Допомога-Дітям-з-Психологічними-Травмами>

Дорон, М. (2015). Головний психіатр Армії оборони Ізраїлю Мікі Дорон: під час війни потрібно працювати зі всією нацією. <https://vaadua.org/news/glavnyy-psihiatr-armii-oborony-izrailya-miki-doron-vo-vremya-voyny-nuzhno-rabotat-so-vsey>

Євченко, І. М. (2017). *Проективні методики: з ким? навіщо? як?* (2-е вид.). Друкарня «Рута». <https://drive.google.com/file/d/1v9kpyBPkumPRyi2Ft5KX0t0ZhX-oRlY6/view?pli=1>

Зубовський, Д. (2018). Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». *Психологічний часопис*, 4 (7), 121–135. <https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.8>

Їжа, М. та ін. (2022). Проблеми розвитку громад і територій в умовах війни та після воєнного відродження в координатах стійкості та сталості. *Публічне управління та адміністрування в умовах війни і в поствоєнний період в Україні : матеріали всеукр. наук.-практ. конф.* (15–28 квіт. 2022 р., м. Київ). Видавництво ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України. <https://cutt.ly/dCIpfNV>

Канеман, Д. (2017). *Думай повільно... Вирішуй швидко*. Харків.

Капська, А. Й. (2003). *Соціальна педагогіка*. Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова. С. 87–125.

Карамушка, Л. М., Снігур, Ю. С. (2024). *Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій*. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. jais.net.ua/12psychology-naes-ua.institute+12

Каспрік, Н. М. (2009). Психологічні засоби діагностики та профілактики схильності до наркотичної залежності в учнів професійно-технічних навчальних закладів: метод. посіб. Вид. 2-ге. Цюпак А. А. С. 35-36. https://lib.iitta.gov.ua/710603/2/Kasprik_narko.pdf

Климчук, В. О. (2021). *Психологія посттравматичного зростання: монографія* (2-е вид.). Кропивницький : Імекс-ЛТД. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733173/1/Klymchuk%20V.O.%20Psychology%20of%20post-traumatic%20growth-monograph-2021.pdf>

Кляпець, О. Я., Лазоренко, Б. П., Лепіхова, Л. А., Савінов, В. В. (2009). *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій*. Міленіум. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707742/1/Методики%20вивчення%20повсякденногo%20стресу-%28посібник%29-2009.pdf>

Коваленко, А. Б. (2011). Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*, 9, 110-113.

Кокур, О. М. (2022). *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»*: препринт. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Кокур, О. М. (2025). *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика* : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія_Кокур.pdf

Кокур, О. М., Мельничук, Т. І. (2023). *Резильєнс-довідник* : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/Довідник.pdf>

Кокур, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Копаниця, О. В., Малхазов, О. Р. (2011). *Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів*. НДЦ ГП ЗСУ. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11049/1/Діагност_психол_готовності.pdf

Корнієнко, І. О., Газій, Н. В. (2015). Особливості стратегій копінг-поведінки у підлітковому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*, 18 (13), 102–107. <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/2989/1/n18-103-108.pdf>

Корольчук, М. С., Крайнюк, В. М., Марченко, В. М. (2007). *Психологія: схеми, опорні конспекти, методики*: К. : Ельга, Ніка-Центр.

Костенко, Д. (2024). Феномен життєстійкості: педагогічні підходи. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*, 18 (50), 24–31. <https://doi.org/10.24919/2413-2039.18/50.3>

Коструба, Н. (2023). *Опитувальник медіарелігійності особистості: методичні рекомендації до використання та інтерпретації результатів*

опитувальника. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/22567>

Коструба, Н. С. (2022). *Психологія медіарелігійності особистості* [Дис. д-ра психол. наук, Волинський національний університет імені Лесі Українки]. <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Dysertatsiya-Kostruba-N.S.pdf>

Кравчук, Л. (2018). Особливості життестійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія : Психологічні науки*, 1 (1), 99–105. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/289>

Крива, Н. (2021). *Особливості прояву довіри дитини старшого дошкільного віку до соціального оточення* [Автореф. дис. канд. психол. наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України]. [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_kriva_n.l \(1\) 1637680768.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_kriva_n.l (1) 1637680768.pdf)

Крупник, Г. (2020). Порівняння особливостей взаємин дітей з батьками у підгрупах за порядком народження у сімейній ієрархії. *Інсайт*, 3, 97–108.

Купрєєва, О. І. (2016). Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю. *Актуальні проблеми психології*, 9 (9), 335–343. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/43.pdf>

Купрєєва, О. І. (2021). *Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія*. Київ : Талком. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727960/1/Моног._Купрєєва_О.І..pdf

Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології, Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14*, 26–64. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf

Ларіна, Т. О. (2010). Роль життестійкості в оптимізації самоздійснення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 24, 137–146.

Лебець, І. С., Матковська, Т. М., Толмачова, С. Р. та ін. (2019). Стан психологічного здоров'я дітей із зони військового конфлікту на Сході України. *Охорона здоров'я дітей та підлітків*, 1, 27–30. <http://journal.iozdp.org.ua/index.php/ua/article/view/6/5>

Литвин, Л. В. (2013). Засоби соціальної адаптації дитини у сучасному світі: досвід Німеччини. <https://core.ac.uk/download/pdf/19667437.pdf>

Лукомська, С. О. (2020). Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, Вип. 1, 190–194.

Макаренко, О., Голубєва, М. (2016). Особливості прояву стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. *Соціальна психологія*. 159–165.

Маннапова, К. Р. (2012). Життестійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 44 (1), 143–150.

Мартиненко, І., Кротенко, В., Афузова, Г. (2024). Підтримуюча взаємодія з батьками як умова соціально-емоційного розвитку дітей. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*, 2, 91–95. <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/315/388>

Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам.
ЮНІСЕФ Україна.
https://www.unicef.org/ukraine/media/53276/file/mentalne_zdorov'ya_ditej_pid_cha_s_vijny_aptechka-1.pdf.pdf

Методика «Опитувальник перитравмівної дисоціації». (2018). *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи* : навч. посібник. Том 1. Київ. 208 с.

Михайлишин, У. Б., Шмідзен, І. Ю., Товт, В. В. (2024). Проблема дослідження інформаційного стресу у сучасних наукових підходах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 3, 89-94.
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.17>

МОЗ підготувало пропозиції до плану заходів в межах Ukrainian Facility від ЄС. (2023). <https://moz.gov.ua/uk/moz-pidgotuvalo-propozicii-do-planu-zahodiv-v-mezhah-ukrainian-facility-vid-es->

МОН порадило вчителям на уроках проводити психологічні хвилинки. (2023). <https://nus.org.ua/2023/09/14/mon-poradylo-vchytelyam-na-urokah-provodyty-psyhologichni-hvylynky/>

Найдьонова, Л. А., Слюсаревський, М. М. (Ред.). (2016). *Концепція впровадження медіаосвіти в Україні* (нова редакція).

Найдьонова, Л. А. (2024). Медіатравма у складі травматизації війною: доказові поради щодо здорового медіаспоживання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 6 (1), 1-6.
<https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6138>

Найдьонова, Л. А., Вознесенська, О. Л. (Ред.). (2023). *Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти в умовах екстремальної дистанційності війни*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
<https://lib.iitta.gov.ua/736866/>

Найдьонова, Л. А., Найдьонов, М. І., Григоровська, Л. В. (2022). Медіатравма і симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей. *Журнал сучасної психології*, 4 (27), 56–70. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4>

Немеш, О. М. (2015) *Практична психологія віртуальної реальності*.

Носенко, Е. Л. (2012). Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу. *Вісник ДНУ. Серія : Педагогіка і психологія*, 18 (20), № 9/1, 116-123.

Овчаренко, О. Ю. (Уклад.) (2023). *Психологія стресу та стресових розладів*. К. : Університет «Україна».

Осьодло, В. (Ред.). (2020). *Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації* (2-ге вид.). НУОУ імені Івана Черняхівського.
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743784/1/Теорія%20і%20практика%20психологічної%20допомоги%20та%20реабілітації-підручник%20НУОУ-2020.pdf>

Патрикаракос, Д. (2019). *Війна у 140 знаках. Як соціальні медіа змінюють конфлікти у XXI столітті*. Київ : YakabooPublishing.

Пилипчук, Я. В., Углова, О. В., Пономаренко, Л. О. (Упоряд.). (2024). *Інформаційний супровід освітян щодо подолання деструктивних наслідків воєнного стану (ПТСР): реферативний огляд* (част. 1). Київ : ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. https://dnpb.gov.ua/my/5_ER-IAS-ps-2024.pdf

Попелюшко, Р. П. (2017). Дослідження стратегій поведінки у психотравмувальній ситуації як ресурсу для психологічної реабілітації особистості комбатанта. (2017). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»* Вип. 1(1). С. 104–108. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_1%281%29_21

Поруч. Проект психологічної підтримки. <https://poruch.me/>

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – опис, симптоми, допомога [Електронний ресурс]. Всесвітня організація охорони здоров'я. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/post-traumatic-stress-disorder>

Пророк, Н. В., Бойко, С. Т., Гнатюк, О. В. та ін. (2022). *Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733084/1/Довідник_%281%29_2022.pdf

Пророк, Н. В., Бойко, С. Т., Гнатюк, О. В. та ін. (2023). *Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни : практичний посібник*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738664>

Пророк, Н. В., Гнатюк, О. В., Тарнавська, О. В. та ін. (2024). *Виявлення розладів адаптації як проявів психологічних втрат, спричинених війною*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743207/1/MP_2024%28Психол.%20втрати%29%28ЕБ%29.pdf

Пророк, Н. В., Кондратенко, Л. О., Манилова, Л. М. та ін. (2017). *Особливості формування психологічної культури працівників освіти в інформаційному суспільстві : монографія*. Київ : Видавничий Дім «Слово». С. 32–70. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/710146>

Пророк, Н., Тиндик, Я., Полякова, В. (2023) Війна і діти: деякі психологічні особливості молодших школярів, які відвідують школу в умовах воєнного стану. *Habitus*, 47, 159–163.

Пророк, Н. В., Чекстєре, О. Ю., Гнатюк, О. В. (2023). Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*, 2, 53-62. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-6>

Протєро, С. (2021). Вісім релігій, що панують у світі: чому їхні відмінності мають значення. Київ : Book Chef, 464 с.

Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. https://gradus.app/documents/308/Gradus_Research_Mental_Health_Report_short_version.pdf

Пундєв, В. В. (2024). Динаміка впливу інформаційного стресу на здобувачів вищої освіти. *Ментальне здоров'я*, 1. <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/10/10>

Ранкова зустріч: що це і навіщо. (2017). <https://nus.org.ua/2017/08/12/rankova-zustrich-shho-tse-i-navishho/>

Родіна, Н. В. (2005). *Індивідуально-особистісні особливості менеджерів середньої ланки в кризових ситуаціях: психодинамічний підхід* [Автореф. дис. канд. психол. наук, Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського].

Родіна, Н. В. (2013). Символічна організація несвідомого та вибір копінг-стратегій у процесі засвоєння нових зв'язків і стосунків. *Науковий вісник Чернівецького університету*, 449/450, 129–134.

Родіна, Н. В. (2014). Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: теоретико-методологічні аспекти. *Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві* : кол. монографія / за наук. ред. В. І. Подшивалкіної. Одеса : Фенікс. С. 264–299.

Родіна, Н. В. (2015). *Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я : навчально-методичний посібник*. Донецьк : «Східний видавничий дім».

Розвиток навичок стресостійкості і психологічного відновлення. <https://naurok.com.ua/prezentaciya-rozvitok-navichok-stresostiykosti-i-psihologichnogo-vidnovlennya-367489.html>

Розкажи мені. <https://tellme.com.ua/#about>

Ройз, С. (2021). *Практичне дитинознавство. Продовжуємо розмову*. Ніка-Центр.

Романишин, І. М., Чухно, Т. В., Фийса, Н. В. (2023). Трансформація методів навчання й викладання англійської мови у вищій школі: використання штучного інтелекту, аналіз впливу, перспективи. *Академічні візії*, 24. <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/645>

Савельєва-Кулик, Н. О. (2014). *Музична терапія в інтегративній медицині*. Інтерсервіс.

Сердюк, Л. З. (2012). *Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід*. Університет «Україна».

Сердюк, Л. З., (2018). *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості*. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>

Сердюк, Л. З., Купреєва, О. І. (2015). Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 7 (7), 311-317.

Сердюк, Л. З., Купреєва, О. І. (2017). Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Том XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, 15, 481-491.

Склень, О. І. (2006). Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх

зміни в різноманітних стресових ситуаціях. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*, 27, 476-486.

Степаненко, Л. В. (2021). Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*. Вип. 23. С. 68–72.

Столярчук, О. А. (2022). Психологічні аспекти адаптації сучасних підлітків до навчання у основній школі. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : зб. матеріалів наук. доп. V міжнар. наук.-практ. конференції (Київ, 22 квіт. 2022 р.). С. 153–157. DOI: 10.13140/RG.2.2.26787.32803

Столярчук, О. А. (2023). Зміст і детермінанти переживання студентською молоддю кризи втрати почуття безпеки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*, 1, 78–82.

Столярчук, О. А., Пророк, Н. В. (2024). Використання штучного інтелекту у професійному навчанні майбутніх психологів. *Психологічні студії*, 2, 114-120. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/49575/>

Стражник, Ю. І. (2023). Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Наукові інновації та передові технології*, 14 (28), 1290–1300.

Стресостійкість. Що це і як розвинути? (2023). <https://genius.space/lab/stresostijkist-shho-tse-i-yak-rozvinuti/>

Тараріна, О. (2023). *Практикум з арт-терапії: скринька майстра*. Астамир-В.

Тарнавська, О. В. (2024). Психологічний супровід як умова активації внутрішніх ресурсів підлітків: практичний інструментарій для психологів, психотерапевтів. Видавництво Людмила. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741831/>

Татьянчиков, А. О. (2019). Емпіричне дослідження адаптації підлітків до навчальної діяльності. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*, 1, 193–198. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-32>

Терещенко, Л. А., Кесьян, Т. В. (2024). Формування у дітей молодшого шкільного віку копінг-стратегій в умовах невизначеності. *Психологічні ресурси розвитку особистості в умовах невизначеності освітнього простору*: зб. матеріалів наук. доп. I всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 23 жовт. 2024 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. С. 221-231. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743443/>

Ти як? Програма ментального здоров'я. URL: <https://howareu.com/>

Титаренко, Т. (2019). Посттравматичне життєтворення особистості: методи діагностики і відновлення. *Психологія особистості*, 10 (1), 186–192.

Титаренко, Т. М., Ларіна, Т. О. (2009). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека* : навч. посіб. Київ: Марич. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf

Ткачишина, О. Р. (2021). Адаптаційні ресурси особистості у кризових ситуаціях. *Психологія і суспільство*, 3, 84–90.

Ткачишина, О. Р. (2022а). Формування ефективних копінг-стратегій особистості. *Шості Геретівські читання: наукові статті, тези доповідей та*

інші матеріали Всеукр. наук.-практ. конференції (3 черв. 2022 р.). Тернопіль : ТОКІППО. С. 311-316.

Ткачишина, О. Р. (2022б). Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*, Т. 33 (72), №2. С. 123-127. Видавничий дім «Гельветика».

Ткачук, Т. А. (2011). *Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації*. Ірпінь : УДФСУ.

Ткачук, Т. А. (2016). Копінг-поведінка як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій. *Технології розвитку інтелекту*, Т. 2. Вип. 1. http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_1_12

УкрЄдність. On-line платформа психологічної підтримки та розвитку. Кваліфікована психологічна допомога. Безкоштовна допомога постраждалим від наслідків дій російської агресії. <https://ukr-ednist.com.ua/>

Хамініч, О. М. (2016). Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 6 (2), 160-165. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpn_2016_6%282%29_30

Хованець, О. Ю. (2017). Теоретичні засади вивчення проблеми життєстійкості в зарубіжних психологічних дослідженнях. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 5, 177-185.

Хомич, Г. О., Ткач, Р. М. (2004). *Основи психологічного консультування*. МАУП.

Царенко, Л. (2023) Особливості адаптації в ситуації війни. *Матеріали V Міжнародної наукової конференції*, м. Черкаси. С. 220–225. <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/issue/view/26.05.2023/29>

Цюман, Т. П., Бойчук, Н. І. (Упоряд.). (2018). Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/KBOS_book.pdf

Чабан, О. С., Хаустова, О. О., Омелянов, В. Ю. (2023). Психічні розлади воєнного часу : монографія. ВД «Медкнига», 232 с. <http://ir.library.nmu.com/handle/123456789/11213>

Чаплінська, Ю. С. (Уклад.). (2020). *Медіатворчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі* : зб. наук. праць. Кропивницький : Імекс-ЛТД. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/mediatv.pdf>

Чекстере, О. Ю. (2023). Життєстійкість, резильєнтність і копінг стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості. *Scientific method: reality and future trends of researching: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference, March 24, 2023/ Zagreb, Republic of Croatia: European Scientific Platform*. Р. 222-228. <https://lib.iitta.gov.ua/735304/>

Чекстере, О. Ю., Пророк, Н. В., Гнатюк, О. В. (2025). Вплив дитячо-батьківських відносин на життєстійкість молодших школярів в умовах воєнного стану. *Габітус*, 70 (1). 102-105. <http://habitus.od.ua/journals/2025/70-2025/19.pdf>

Чиханцова, О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*, 42, 211–231. DOI 10.32626/2227-6246.2018-42.211-231

Чиханцова, О. А. (2017). Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*, 17 (5), 142–150. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/41.pdf>

Чиханцова, О. А. (2021). *Психологічні основи життєстійкості особистості* : монографія. К. : Талком. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/Монографія_Чиханцова.pdf

Чиханцова, О. А., Гуцол, К. В. (2022). *Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732913/1/Практичний%20посібник.pdf>

Шамич, О. М. (2019). *Психологічні основи самореалізації паралімпійців*: монографія. К.: Талком.

Шматко, Т. (2014). Копінг-поведінка та її вплив на психічний розвиток дітей. *Вісник психології*, 5, 87–93.

Щербан, Т., Брецько, І. *Проблеми соціальної адаптації молодших школярів в умовах воєнного часу*. <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/95/758>

Що треба знати про ПТСТР. URL: <https://www.unicef.org>

Ющенко, І. М. (2015). Резильєнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 128, 302–306. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_128_69

Як допомогти дітям впоратися з тривожністю під час воєнних дій. (2022). <https://nus.org.ua/2022/03/07/yak-dopomogty-dityam-vporatysya-z-tryvozhnistyu-pid-chas-voyennyh-dij/>

Яцина, О. Ф. (2022). Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*, 7 (25), 554–557.

Aldwin, C. M., Levenson, M. R., & Spiro, A. (1994). Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effects? *Psychology and Aging*, 9(1), 34–44. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.9.1.34>

Alqahtani, MMJ, Al-Loghbi, AAS, AlSalehi, SM, Al-Hifthy, EH, Saleh, Al-Hrbi FH, Alqahtani, YJ, Alkhamees, HA, Mahmoud, MA, Mukhadi, JYA, Alkhathami, SSM, Altakroni, HSA, Alyemni, NSA. (2024) Coping Mechanisms and Posttraumatic Stress Exhibited by Children in Areas of Yemen's Armed Conflict in Southern Saudi Arabia. *Journal Child Adolesc Trauma*. Mar 22;17(3):723-733. doi: 10.1007/s40653-024-00630-9.

Alexander, D. E. (2013). Resilience and disaster risk reduction. An etymological journey. *Natural Hazards and Earth System Sciences*, 13 (11), 2707–2716.

Antonovsky, A. (1985). The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*, 22 (4), 273–280.

Arega, NT. (2023). Mental Health and Psychosocial Support Interventions for Children Affected by Armed Conflict in low-and middle-income Countries: A Systematic Review. *Child Youth Care Forum*. Mar 7:1-26. doi: 10.1007/s10566-023-09741-0. Epub ahead of print. PMID: 37360764; PMCID: PMC9990564.

Babayigit, A., Okray, Z. (2018). Review of the relationship between depression and life satisfaction among university students. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, 8 (3), 117–128.

Baer, U., Frick-Baer, G. (2024). *Kunsttherapie. Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder... Kreative Leibtherapie 5*. Berlin: Semnos Verlag.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.

Baum, N. L., Stokar, Y. N., Brom, D. (2018). Building Resilience Intervention (BRI) with teachers in Bedouin communities: From evidence-informed to evidence-based. *Children and Youth Services Review*, 87, 186–191.

Bolton, K. (2013). *The development and validation of the resilience protective factors inventory: A confirmatory factor analysis*. University of Texas at Arlington. 118 p.

Bonanno, G. A., Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121 (2), 369–375. DOI: 10.1542/peds.2007-1648.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59 (1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

Burns, R., & Kaufman, S. (2013). *Actions, styles and symbols in kinetic family drawing (K-F-D): An interpretive manual*. New York: Brunner/Mazel.

Cambridge Academic Content Dictionary. (2025). *Cambridge Dictionary*. Retrieved March 14, 2025, from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/viability>

Carver, C. S., Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (eds.) *Handbook of Positive Psychology* (221–244). Oxford University Press.

Çekiç, A. (2022) Psychological symptoms in children who are victims of war and migration: Comparison of Turkish and Syrian students. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*. №12, 1. P. 15-157. DOI:10.18844/gjgc.v12i1.7457

Charlson, F., Ommeren, M., Flaxman, A. et al. (2019). New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: A systematic review and meta-analysis. *Lancet*. Published Online, June 11. DOI: 10.1016/S0140-6736(19)30934-1.

Chung, H. Y., & Chang, S. S. (2017). A study on concept map of resilience factors perceived by adolescents. *Korean Association for Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 17 (6), 95–115.

- Chung, J., Lam, K., Ho, K., Cheung, A., Ho, L., Gibson, F., & Li, W. (2020). Relationships among resilience, self-esteem, and depressive symptoms in Chinese adolescents. *Journal of Health Psychology*, 25 (15), 2396–2405.
- Compas, B., Connor-Smith, J., Saltzman, H. et al. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127 (1), 87–127.
- Compas, B. E. (1998). An agenda for coping research and theory: Basic and applied developmental issues. *International Journal of Behavioral Development*, 22 (2), 231–237.
- Craig, G., Baucum, D. (2001). *Human development*. Prentice Hall.
- Cramer, P. (2000). Defense mechanisms and coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*, June, 638–646.
- David, J., Suls, J. (1999). Coping efforts in daily life: Role of big five traits and problem appraisals. *Journal of Personality*, 67, 265–294.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 49, 182–185. doi: 10.1037/a0012801.
- Dehnel, R., Dalky, H., Al-Delaimy, W. K. (2021). Resilience and Mental Health Among Syrian Refugee Children in Jordan. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 24, 420–429.
- Di Fiorino, M., Marunkevych, M., Madeira, L., & Figueira, M. L. (2022). An Unexpected War in Ukraine: What Should we Expect? The Consequences of War among Ukrainian Refugees. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*, 8 (2), 28–30.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Dogaheh, E. R., Khaledian, M., Arya, A. R. M. (2013). *The relationship of psychological hardiness with emotional intelligence and workaholism*. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*, 1 (4), 211–217.
- Donaldson, S. I., Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (Eds.) (2011). *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society*. New York, NY: Routledge Academic.
- Dupuy, K. E., Krijn, P. (2010). *War and children: A reference handbook*. Santa Barbara, Denver, Oxford: Praeger Security International.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6 (1), 50–60.
- Fraser, M. W., Jenson, J. M. (2006). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. In J. M. Jenson & M. W. Fraser (Eds.), *Social policy for children & families: A risk and resilience perspective* (pp. 1–18). Thousand Oaks, CA: Sage Publications. https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/37820_Chapter1.pdf
- Gabrielli, S., Rizzi, S., Carbone, S., & Piras, E. M. (2021). School interventions for bullying–cyberbullying prevention in adolescents: Insights from the

UPRIGHT and CREEP projects. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (21), 11697.

Gámez-Guadix, M., Almendros, C., Calvete, E., & De Santisteban, P. (2018). Persuasion strategies and sexual solicitations and interactions in online sexual grooming of adolescents: Modeling direct and indirect pathways. *Journal of Adolescence*, 63, 11–18.

Garmezy, N. (1985). Stress-resistant children: The search for protective factors. In J. Stevenson (Ed.), *Recent research in developmental psychopathology* (pp. 213–233). Oxford, England: Pergamon.

Global Humanitarian Overview 2019 [EN/AR/ES/FR/ZH].
<https://reliefweb.int/report/world/global-humanitarian-overview-2019-enaresfrzh>

Go, M., Chu, C. M., Barlas, J., Chng, G. S. (2017). The role of strengths in anger and conduct problems in maltreated adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 67, 22–31.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

Goloshumova, G. S., Ershova, O. V., Salakhova, V. B. et al. (2019). Information and educational environment of higher school as a factor of the formation of coping strategies in the structure of students' personality (ecological and psychological aspect). *Eurasian Journal of Biosciences*, 13 (2).

Gregg, A. P. (2003). Optimally conceptualizing implicit self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14 (1), 35–38.

Hadsell, L. (2010). Achievement goals, locus of control, and academic success in economics. *American Economic Review*, 100 (2), 272–276.

Hahn, S. (2000). The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study. *Personality and Individual Differences*, 29, 729–748.

Hallis, D., & Slone, M. (1999). Coping strategies and locus of control as mediating variables in the relation between exposure to political life events and psychological adjustment in Israeli children. *International Journal of Stress Management*, 6 (2), 105–123.

Hazer, L., Gredebäck, G. (2023). The effects of war, displacement, and trauma on child development. *Humanit Soc Sci Commun* **10**, 909
<https://doi.org/10.1057/s41599-023-02438-8>

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44 (3), 513–524.

Hobfoll, S. E. (2002). Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*, 6 (4), 307–324.
<https://www.researchgate.net/publication/232556057>

Hobfoll, S. E. (2011). *Conservation of resource caravans and engaged settings*. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84, 116–122.

Hope and life satisfaction in Palestinian children victim of military violence: The predictive role of agency, potentially traumatic experiences and symptoms of trauma. G. Veronese, D. Bdier, H. Obaid, F. Mahamid, C. R. Crugnola, F. Cavazzoni.

Child Abuse & Neglect. 2023. Vol. 146. Article ID 106520. 10 p. DOI:10.1016/j.chiabu.2023.106520

Hunecke, M. (2013). *Psychological resources for sustainable lifestyles. A report from Denkwerk Zukunft – Foundation for cultural renewal*. Bonn: Denkwerk Zukunft.

Jankowiak, B., Jaskulska, S., Sanz-Barbero, B., et al. (2021). Will I like myself if you hurt me? Experiences of violence and adolescents' self-esteem. *Sustainability*, 13 (20), 11620.

Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of schema constructs. *Social Cognition*, 7, 113–136.

Jayawickreme, E., Infurna, F. J., Alajak, K., et al. (2021). Posttraumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of Personality*, 89 (1), 145–165. <https://doi.org/10.1111/JOPY.12591>

Jeon, H. (2021). The influence of consciousness of human rights on school adjustment among adolescents: Focusing on the moderating effects of self-esteem, parents' abuse, school violence victimization. *Journal of School Social Work*, 54, 53–77.

Jong, J. (2002). *Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context*.

Karstoft, K.-I., Armour, C., Elklit, A., & Solomon, Z. (2015). The role of locus of control and coping style in predicting longitudinal PTSD trajectories after combat exposure. *Journal of Anxiety Disorders*, 32 (1), 89–94.

Khanlou, N., Wray, R. (2014). A whole community approach toward child and youth resilience promotion: A review of resilience literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12 (1), 64–79.

Khoshaba, D., & Maddi, S. (1999). Early antecedents of hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 51 (2), 106–117.

Korb, A. (2019). *The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression*. New Harbinger Publications.

Korcz, A., Cieśla, E., & Urbański, P. (2024). The role of school functioning, physical activity, BMI, sex, and age in building resilience among Ukrainian refugee children in Poland. *Scientific Reports*, 14, 5308. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55933-6>

Korman, A. K. (1974). Self-esteem and work: The importance of the self-concept in organizational behavior. *Psychological Bulletin*, 81 (4), 151–165. <https://doi.org/10.1037/h0036007>

Kostuk, O. I. (2020). Post-traumatic growth as the factor of personal development in conditions of modern Ukraine. *Psychological accompaniment of personality development*. Collective monograph. Lviv-Torun. Liha-Pres. P. 158-177. <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/download/50/561/1225-1?inline=1>

Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2023). Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact

on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*. №28(2). P.167-174. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>

Lahad, M., & Leykin, D. (2013). *The Integrative Model of Resiliency – The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11–32.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. N.Y.: McGraw-Hill. P. 345–371.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Leaf, C. (2013). *Switch On Your Brain*. Grand Rapids, MI: Baker Books.

Lee, C.-S., Park, J.-Y., & Jang, H.-Y. (2017). *The mediating effect of self-esteem between school violence victimization and happiness of adolescents*. *Journal of Digital Convergence*, 15 (5), 35–43.

Lenčová, E., Pikhart, H., Broukal, Z., & Tsakos, G. (2008). Relationship between parental locus of control and caries experience in preschool children – cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 8, 1–9.

Lepper, M. R., & Henderlong, J. (2000). The effects of praise on children's intrinsic motivation: A review and synthesis. *Psychological Bulletin*, 128 (3), 491–515. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.3.491>

Loth, H. (2003). There's No Getting Away From Anything in Here: A Music Therapy Group Within an Inpatient Programme for Adults with Eating Disorders. In A. Davies & E. Richards (Eds.), *Music Therapy and Group Work: Sound Company*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Lou, Y., Taylor, E. P., DiFolco, S. (2018). *Resilience and resilience factors in children in residential care: a systematic review*. *Children and Youth Services Review*, 89, 83–92.

Lushchak, O. et al. (2024). Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 36. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2666-7762%2823%2900192-8>
[https://www.thelancet.com/journals/lanep/article/PIIS2666-7762\(23\)00192-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanep/article/PIIS2666-7762(23)00192-8/fulltext)

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71 (3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

Luthar, S. S. et al. (2006). Conceptual Issues in Studies of Resilience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, December; 1094, 105–115. doi:10.1196/annals.1376.009.

Maddi, S. (1998). Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. In *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego (CA): Academic Press. P. 323–335.

Maddi, S. R. (1987). Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. In P. Opatz (Ed.), *Health Promotion Evaluation*. P. 101–115.

Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63 (2), 265–274.

Margalit, M. (2003). Resilience Model Among Individuals with Learning Disabilities: Proximal and Distal Influences. *Learning Disabilities Research & Practice*, 18, 82–86.

Martínez, J., Rodríguez-Hidalgo, A. J., & Zych, I. (2020). Bullying and cyberbullying in adolescents from disadvantaged areas: Validation of questionnaires, prevalence rates, and relationship to self-esteem, empathy, and social skills. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (17), 6199.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2 (4), 425–444.

McDonald, G., Jackson, D., Wilkes, L., Vickers, M. (2013). Personal resilience in nurses and midwives: Effects of a work-based educational intervention. *Contemporary Nurse*, 45 (1), 134–143.

McGillivray, C. J., Pidgeon, A. M. (2015). Resilience attributes among university students: A comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. *European Scientific Journal*, 11 (5), 33.

Mental health in Donetsk and Luhansk oblasts – 2018. (2019). <https://reliefweb.int/report/ukraine/mental-health-donetsk-and-luhansk-oblasts-2018-enuk>

Melnychuk, T., Grubi, T., Aliksieieva, S., Maslich, S., & Lunov, V. (2022). Peculiarities of psychological assistance in over coming the consequences of COVID-19: a resilience approach. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*. № 17(1). P. 95–107.

Mesman, E., Vreeker, A., & Hillegers, M. (2021). Resilience and mental health in children and adolescents: An update of the recent literature and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 34 (6), 586–592.

Murphy, L. *Coping vulnerability and residence in childhood*. Coping and adaptation. N.-Y. : BasicBooks. 1974. 420 p.

Nowicki, S., & Duke, M. P. (1974). A locus of control scale for noncollege as well as college adults. *Journal of Personality Assessment*, 38 (2), 136–137.

O’Leary, V. E., Alday, C. S., Ickovics, J. R. (1996). Models of life change and posttraumatic growth. In R.G. Tedeschi, C.L. Park, & L.G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, P. 1–22.

Ortega-Ruiz, P., Mínguez-Vallejos, R., & Rodes-Bravo, M. L. (2009). Autoestima: Un nuevo concepto y su medida. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 12, 45–66.

Ortega-Barón, J., Buelga-Vásquez, S., & Cava-Caballero, M. J. (2016). The influence of school climate and family climate among adolescents victims of cyberbullying. *Comunicar*, 24 (47), 57–65.

Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J. et al. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine War refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (20).

Palmiter, D., Alvord, M., Dorlen, R. (2012). *Building your resilience*. American Psychological Association.

Panter-Brick, C., Hadfield, K., Dajani, R. et al. (2017). Child Youth Resilience Measure. *Child Development*.

Pavlova, I., Krauss, S., McGrath, B., Cehajic-Clancy, S., Bodnar, I., Petrytsa, P., Synytsya, T., Zhara, H. (2023). *Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian-Ukrainian war*. *Appl Psychol Health WellBeing*, 15:1-20. <https://doi.org/10.1111/aphw.12484>

Peltonen, K. (2024). Children and war - vulnerability and resilience. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(3), 340-352. <https://doi.org/10.1080/17405629.2024.2382410>

Pinar, S. E., Yildirim, G., Sayin, N. (2018). Investigating the psychological resilience, self-confidence and problem-solving skills of midwife candidates. *Nurse Education Today*, 64, 144–149.

Popovych, I. (2014). Social expectations in primary school age. In *Proceedings of the 2nd International Academic Congress «Fundamental Studies in America, Europe, Asia and Africa»*. New York, 27 September 2014. New York, 2014. P. 176–180.

Post-traumatic stress disorder. (2005). The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care. *Clinical guidance*. National Institute for Clinical Excellence.

Punamäki, R.-L. Qouta, S.R., Peltonen, K. (2017). Family systems approach to attachment relations, war trauma, and mental health among Palestinian children and parents. *European Journal of Psychotraumatology*, Vol. 8, № 7, article ID 1439649. 15 p. DOI:10.1080/20008198.2018.1439649

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80 (1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>

Rowe, F., Stewart, D. E. (2009). Promoting connectedness through whole-school approaches: A quantitative study. *Health Education*, 109 (5), 396–413.

Rutter, M. (1971). Parent-child separation. Psychological effects on the children. *Journal of Child Psychology and Allied Disciplines*, 12, 233–260.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/J.1939-67025.1987>.

Sabol, T. J., & Pianta, R. C. (2015). Validating Virginia's quality rating and improvement system among state-funded pre-kindergarten programs. *Early Childhood Research Quarterly*, 30, 183–198.

Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: Holt Paperbacks.

Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1994). Social Support: Global and Relationship-Based Levels of Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11 (2), 295–312. <https://doi.org/10.1177/0265407594112008>

Savchuk, B., Borys, U., Sholohon, L., et al. (2022). Emotional Intelligence as a Factor of Preserving Mental Health and Adaptation of Student Youth to Crisis Situations. *Wiadomości Lekarskie*, 75 (12), 3018–3024.

Schaefer, C., Gorsuch, R. (1993). Situational and personal variations in religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 32 (2), 136–147.

Scharpf, F., Saupe, L., Crombach, A., Haer, R., Ibrahim, H., Neuner, F., Peltonen, K., Qouta, S., Saile, R., & Hecker, T. (2022). The network structure of posttraumatic stress symptoms in war-affected children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry Advances*, 3(1), e12124. <https://doi.org/10.1002/jcv2.12124>

Schwarzer, R. (2024). Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 57:101393. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101393>

Scoloveno, R. A. (2016). Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience. *Journal of Nursing & Care, Simulation Laboratory*, Rutgers University Camden, USA, 5 (4), 1–5.

Score for Resilience, Recovery and Reconstruction. (2023). Key Findings. reSCORE Ukraine, 2023. https://api.scoreforpeace.org/storage/pdfs/PRE_reSCORE2023_Launch_ENG.pdf

Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder, S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (3–9). Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. (1996). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.

Serene, M., Shellae-Versey, H. (2021). Barriers to leisure-time social participation and community integration among Syrian and Iraqi refugees. *Leisure Studies*, 40 (3), 378–391.

Shtepa, O. S. (2018). The questionnaire of a personality's psychological resourcefulness: The results of development and approbation of the author's method. *Problems of Modern Psychology*, 39, 380–399.

Smeeth, D., May, A.K., Karam, E.G., Rieder, M.J., Elzagallaai, A.A., van Uum S., Pluess, M. (2023). Risk and resilience in Syrian refugee children: A multisystem analysis. *Development and psychopathology*, Vol. 35, no. 5. pp. 2275-2287. doi:10.1017/S0954579423000433

Smith, P., Perrin, S., Yule, W., et al. (2002). War exposure and children from Bosnia-Herzegovina: Psychological adjustment in a community sample. *Journal of Traumatic Stress*, 15, 147–156.

Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications* (3–21). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012654050-5/50003-8>

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5 (1).

Spilka, B., Hood, R., Hunsberger, B., Gorsuch, R. (2003). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. Third Edition. New York, London: The Guilford Press.

Spitzer, M. (2014). *Digitale Demenz*. Gamburg. Droemersch Verlagsgesellschaft mbH & Co KG.

Stoliarchuk, O., Prorok, N., Serhieienkova, O., et al. (2022). Real and Virtual Space of Life Activities of Ukrainian Adolescents in War Conditions. *International Journal of Computer Science and Network Security*, 22 (6), 611–619.

Tanveer, N., Tariq, F., Hussain, M. (2023). Emotional dysregulation, coping strategies and post-traumatic stress symptoms among adolescents living at line of control (LOC). *Psychiatria Danubina*, 2023; Vol. 35, No. 3, pp. 328-334 <https://doi.org/10.248>

Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.

Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. <https://doi.org/10.4324/9781315527451>

Thabet, A., EL-Buhaisi, O., & Vostanis, P. (2014). Trauma, PTSD, anxiety and coping strategies among Palestinian adolescents exposed to war in Gaza. *Arab Journal of Psychiatry*, 25(1), 71-82. <https://doi.org/10.12816/0004117>

Türk-Kurtça, T., & Kocatürk, M. (2020). The role of childhood traumas, emotional self-efficacy and internal–external locus of control in predicting psychological resilience. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 8 (3), 105–115.

Ungar, M. (2013). The impact of youth-adult relationships on resilience. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 4 (3), 328–336.

Vaillant, G. E. (2011). Involuntary coping mechanisms: A psychodynamic perspective. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 13 (3), 366–370. doi: 10.31887/DCNS.2011.13.2/gvaillant.

Villa, K. M. (2017). Multidimensional human capital formation in a developing country: Health, cognition and locus of control in the Philippines. *Economics & Human Biology*, 27, 184–197.

Villaescusa, A. (2025). *Estudia a 200 niños y todos los que tienen alta inteligencia emocional presumen de padres con estos 7 comportamientos*. <https://as.com/actualidad/ciencia/estudia-a-200-ninos-y-todos-los-que-tienen-alta-inteligencia-emocional-presumen-de-padres-con-estos-7-comportamientos-n> (date of access: 20.02.2025).

Watkins, D. (1982). Antecedents of self-esteem, locus of control, and academic achievement: A path analytic investigation with Filipino children. *Applied Psychology*, 31 (4), 475–490.

- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92 (4), 548–573.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (3), 81–85.
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. In P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of Early Childhood Intervention*. New York: Cambridge University Press. P. 115–132.
- Werner, E., Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister and Cox.
- Wessells, M. G. (2018). Supporting resilience in war-affected children: How differential impact theory is useful in humanitarian practice. *Child Abuse & Neglect*, 78, 13–18.
- Willi, J., & Heim, E. (1986). *Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht*. Springer, 132–137.
- Zhang, W., Liu, H., Jiang, X., Wu, D., & Tian, Y. (2014). A longitudinal study of posttraumatic stress disorder symptoms and its relationship with coping skill and locus of control in adolescents after an earthquake in China. *PLoS One*, 9, e88263. doi: 10.1371/journal.pone.0088263
- Zhao, Y., Zhao, Y., Lee, Y.-T., & Chen, L. (2020). Cumulative interpersonal relationship risk and resilience models for bullying victimization and depression in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 155, 109706. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109706>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Відомості про авторів

Пророк Наталія Василівна – провідний науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук.

Гнатюк Ольга Владиславівна – завідувачка лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук.

Бойко Світлана Тихонівна – науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Купрєєва Ольга Іллівна – провідний науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук.

Полякова Віталія Іванівна – старший науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук.

Столярчук Олеся Анатоліївна – старший науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук.

Тарнавська Олена Вікторівна – старший науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук.

Царенко Людмила Григорівна – старший науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Чекстере Оксана Юріївна – провідний науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук.

Науково-практичне видання

Колектив авторів:

Н. В. Пророк, О. В. Гнатюк, С. Т. Бойко, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова,
О. А. Столярчук, О. В. Тарнавська, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстере

**ДІАГНОСТИКА АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ЗДОБУВАЧІВ
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ТА ЇХНІХ БАТЬКІВ
ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ**

Практичний посібник

За редакцією Н. В. Пророк

Номер державної реєстрації НД 0124U000294

Ум. друк. арк. 14,1

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
01033, м. Київ, вул. Паньківська, 2;
тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р