

ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ

О. В. Гнатюк, Н. В. Пророк, О. В. Тарнавська

Мобілізація адаптаційних ресурсів учасників освітнього процесу

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Київ
2025

УДК 159.98
ББК 88.4

Рекомендовано до випуску та оприлюднення електронного видання вченою радою Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 15 від 27.11. 2025 року)

Рецензенти:

В. П. Кутішенко, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
Л. В. Дзюбко, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії навчання імені І. О. Синиці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Гнатюк О. В., Пророк Н. В., Тарнавська О. В. Мобілізація адаптаційних ресурсів учасників освітнього процесу. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 73 с.

Методичні рекомендації присвячено проблемі мобілізації адаптаційних ресурсів учасників освітнього процесу. Метою рекомендацій є розкриття ефективних психологічних та організаційних стратегій щодо активації адаптаційних ресурсів в умовах сучасної школи.

У роботі розкрито психологічний зміст термінів: ресурс, особистісний ресурс, психологічний ресурс. Представлено інформацію про адаптаційні ресурси та їх основні види, подано методики дослідження, практичні рекомендації щодо формування у здобувачів освіти адаптаційних ресурсів. Наголошено, що мобілізація адаптаційних ресурсів дозволяє не лише зменшити негативний вплив стресових факторів, але й підвищити ефективність навчання, сприяти гармонійному розвитку особистості та формуванню стійкої освітньої спільноти. Мобілізація ресурсів має спрямовуватися на усвідомлення власних сильних сторін і можливостей; формування стратегій емоційного саморегулювання; розвиток навичок взаємодії у соціумі; активізацію мотивації до навчання та особистісного зростання.

Матеріали, що містяться у методичних рекомендаціях, спрямовані на підвищення рівня психологічної компетентності всіх, хто працює із здобувачами освіти. Їх можуть використовувати психологи, педагоги, соціальні працівники, викладачі інститутів післядипломної педагогічної освіти, методисти, студенти, науковці.

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

УДК 159.98
ББК 88.4

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

Зміст

Вступ.....	4
1. Психологічний зміст термінів: ресурс, особистісний ресурс, психологічний ресурс, адаптаційний ресурс. Теоретичні основи дослідження проблеми адаптаційних ресурсів та їх складових в науковій літературі	6
2. Адаптаційні ресурси учасників освітнього процесу. Основні види адаптаційних ресурсів.....	14
3. Мобілізація адаптаційних ресурсів учасників освітнього процесу.....	16
4. Практичні рекомендації щодо формування у здобувачів освіти адаптаційних ресурсів.....	19
5. Вправи, техніки для мобілізації адаптаційних ресурсів учасників освітнього процесу.....	36
6. Методики дослідження адаптаційних ресурсів.....	49
Список використаних джерел	66

Вступ

Війна стала викликом для українців, призвела до порушення їхнього звичного життя, забезпечення базових життєвих потреб, зокрема і потреби у безпеці, породила необхідність адаптації до нових обставин життя в ситуації невизначеності, постійної тривоги, напруги та стресу. Динамічність та мінливість сучасного світу досить часто робить його у свідомості особистості важко прогнозованим та непередбачуваним, що призводить до виникнення стресових ситуацій, умов невизначеності, у яких людина має діяти конструктивно та приймати оптимальні рішення. Особистість не може лише пристосовуватись до нових життєвих труднощів, вона повинна вміти їх подолати. Однак більшість людей не має досвіду життєдіяльності у складних умовах нашого сьогодення. Тому усвідомлення реальності й себе в цій реальності, створення нових або трансформація старих способів взаємодії з реальністю та із собою, залучення адаптаційних ресурсів, необхідних для збереження життя і здоров'я, є важливим завданням особистості в цей важкий період.

В умовах воєнного часу до несприятливих зовнішніх обставин життя здобувачів освіти додалася необхідність стрімко пристосовуватися до нових умов навчання (дистанційного, змішаного) та турбуватися про своє освітнє майбутнє. Школярі були змушені адаптуватися до низки нововведень у сфері освіти, пов'язаних, зокрема із дистанційною формою навчання, а багатьом учням довелося змінювати школу у зв'язку із переїздом, що також сприяло підвищенню рівня напруги та тривожності у їхньому шкільному житті. Відсутність можливості безпосередньої комунікації з однокласниками та вчителями в онлайн-форматі, непередбачуваність роботи інтернет-зв'язку, незручне технічне обладнання, нестабільність розкладу занять та інші проблеми (повітряні тривоги, перебування в укритті тощо) виступили факторами емоційної дестабілізації учасників освітнього процесу, що сприяє формуванню тривожності, призводить, зокрема і до емоційних розладів.

Завданням освітнього середовища є створення умов для підтримки, розвитку і мобілізації адаптаційних ресурсів в учнів. Мобілізація ресурсів у школярів має спрямовуватися на усвідомлення власних сильних сторін і можливостей; формування стратегій емоційного саморегулювання; розвиток навичок взаємодії у соціумі; активізацію мотивації до навчання та особистісного зростання.

1. Психологічний зміст термінів: ресурс, особистісний ресурс, психологічний ресурс, адаптаційний ресурс. Теоретичні основи дослідження проблеми адаптаційних ресурсів та їх складових в науковій літературі

У широкому розумінні термін «ресурс» (ressource (фр.) – допоміжний засіб) означає «джерело, запас» або «методи, що дають змогу здійснити певні зміни для досягнення запланованого результату» [24]. У психології поняття «ресурс» використовується для визначення різноманітних рівнів регулювання життєдіяльності: фізичні, соціально-психологічні, соціальні, духовні, матеріальні та інші ресурси. Також ресурси розуміються як все те, що може бути задіяно людиною для ефективного існування та підтримки якості життя [57]. У загальнонауковому розумінні психологічне поняття «ресурс» розглядається як джерело сили, певна сукупність цінностей та резервів, що дають змогу впоратися з важкими життєвими ситуаціями, вирішувати важливі завдання повсякденної життєдіяльності [42].

Ресурси виступають джерелом внутрішньої опори особистості, що дає змогу з мінімальною шкодою для особистісного психофізіологічного стану долати нестандартні, проблемні, екстремальні ситуації та створювати позитивні умови для досягнення значних життєвих успіхів у навчанні, професійній та особистісній діяльності. Ресурс розуміється як певний особистісний резерв внутрішніх та зовнішніх можливостей, що може бути використано суб'єктом діяльності для особистісного розвитку, самовизначення та самореалізації, вироблення позитивної життєвої стратегії та ін. [25; 42].

Зауважимо, що поняття «ресурс» використовується у різних галузях науки і тому має різні значення. На сучасному просторі психології не існує єдиного визначення для цього терміну. Попри існування різноманітності підходів до визначення поняття «ресурс», більшість вчених розглядають його крізь призму психології стресу, яка визначає адаптаційні ресурси як сукупність внутрішніх індивідуально-психологічних чинників, що визначають імовірність успішної

адаптації особистості до широкого діапазону чинників зовнішнього середовища [26; 39]. Відповідно до теорії стресу і ресурсів, у періоди кризи людина використовує свої внутрішні та зовнішні ресурси для адаптації до обставин, що змінюються. Особистісні ресурси, такі як психологічна стійкість, оптимізм, саморегуляція та соціальна підтримка, можуть слугувати захисними чинниками, що допомагають подолати негативні емоції, а також сприяти ефективнішій адаптації до нової ситуації [6 ; 39].

За визначенням науковців [4; 39], ресурси являють собою фізичні та духовні можливості, мобілізація яких допомагає людині здійснювати програму поведінки для зменшення стресу. Так, В. Бодров розглядає психічну регуляцію як функціональну систему, в якій кожен компонент володіє ресурсами регуляції. Ресурси регуляції різних форм активності людини становлять функціональний потенціал, що сприяє досягненню заданих показників у певний час [4]. Це визначення має важливе теоретико-методологічне значення, оскільки воно може застосовуватися до різних ситуацій у житті, де людина змушена мобілізувати свої особистісні ресурси для розв'язання проблем, що виникають.

Аналіз літератури показує, що у психології існують різні класифікації ресурсів. Так, зокрема, розрізняють особистісні та середовищні (або психологічні та соціальні) ресурси. Особистісні ресурси, до яких можна віднести психологічні, професійні, фізичні, визначаються як здібності та навички особистості. Середовищні ресурси (соціальні) відображають доступність допомоги для особистості (інструментальної, моральної, емоційної) в соціальному середовищі (з боку членів сім'ї, друзів, колег) і матеріальне забезпечення життєдіяльності людей, які пережили стрес або перебувають у стресових умовах [4].

До особистісних ресурсів відносять: активну мотивацію подолання, що визначається, як ставлення до стресу, можливість набутти особистого досвіду та можливість особистісного зростання; силу Я-концепції: самооцінка, самоповага, відчуття власної значущості, «самодостатність»; активну життєву установку;

раціональність та позитивність мислення; емоційно-вольові якості особистості; фізичні ресурси, як от, стан здоров'я та ставлення до нього як до цінності [19].

С. Хобфолл здійснює класифікацію ресурсів за такими критеріями [57]:

- за відношенням до особистості: внутрішні та зовнішні;
- щодо джерела локалізації: об'єктивні, особисті, матеріально-енергетичні;
- за рівнем значимості: первинні, вторинні, інші.

Американські психологи A.S. Masten, M.G. Reed виділяють три групи ресурсів [62, с. 78]:

- громадські або суспільні (макрорівень) – добре налагоджена охорона здоров'я, безпека, культурний рівень розвитку та ін..;
- соціальні (мезорівень), куди відносяться сімейні фактори (психологічний клімат сім'ї, прихильність до батьків, емоційний клімат навчальної групи, відносини з однолітками, тощо);
- індивідуальні ресурси (мікрорівень) – комплекс здібностей індивіда, реалізація яких дозволяє зберігати баланс адаптаційно-компенсаторних механізмів

Серед найважливіших складових індивідуальних ресурсів людини виділяють особистісні ресурси. Одні дослідники розглядають особистісні риси (воля, локус контролю, життестійкість) як ресурси, необхідні для успішної діяльності та розвитку. Інші (Masten, Reed) виділяють в якості особистісних ресурсів емоційну стійкість, сміливість, здатність контролювати свої бажання, домінантність, стриманість, самостійність, адекватність, усвідомленість цілей, смислу та сенсу життя [62].

Важливу роль у розумінні того, як люди використовують свої внутрішні та зовнішні ресурси, щоб впоратися зі стресом і труднощами в процесі адаптації, надали західні вчені. Згідно з Е. Дайнер і Ф. Фуджита, в узагальненому плані,

особистісні ресурси описують індивідуальні психологічні характеристики, що сприяють ефективнішому виконанню різноманітних завдань і забезпечують вищий рівень психологічного благополуччя [53].

Отже, з огляду на сказане, можемо констатувати що, ресурс – це певний особистісний резерв внутрішніх та зовнішніх можливостей, який допомагає впоратися з різними життєвими труднощами, що може бути використано суб'єктом діяльності для особистісного розвитку, самовизначення та самореалізації, вироблення позитивної життєвої стратегії та ін. Наявність ресурсів забезпечує життєстійкість, енергію та здатність досягати цілей.

Зауважимо, що останнім часом проблема психологічних ресурсів займає почесне місце серед актуальних питань психологічної науки. Психологічні ресурси – це такі індивідуальні властивості та здібності, що дозволяють людині за рахунок концептуалізації умов, потреб та власних психічних можливостей підтримувати і розвивати власну активність, забезпечувати психологічне благополуччя. Найбільш суттєво роль психологічних ресурсів проявляється в несприятливих або невизначених ситуаціях, коли наявні виклики вимагають від людини мобілізації та застосування своїх сил. Психологічні ресурси є складним інтегративним явищем, змістова та динамічна сутність яких опосередкована предметом життєвих потреб, таких як виконання діяльності, соціалізація та адаптація, вирішення проблем самореалізації тощо. Вони розглядаються як сукупність індивідуальних інтеріоризованих цінностей, що потенційно дозволяють суб'єкту задовольняти свої бажання та необхідності та в кінцевому результаті визначають його відношення зі світом та самим собою [11].

Психологічний ресурс – це сукупність цінностей, запасів та можливостей особистості, які використовуються або потенційно можуть бути використані суб'єктом для досягнення мети діяльності; фактор саморегуляції та умова запобігання професійному вигоранню [7]. Психологічні ресурси – це, в першу чергу, деякий запас внутрішньо-психологічних можливостей, які відображають

цілісну організацію людини як суб'єкта саморозвитку та життєтворчої самореалізації. Вони виступають джерелом внутрішньої сили, дозволяють справлятися зі складними ситуаціями, досягати мети, успішно функціонувати у власному просторі [11].

За визначенням Е. Фромма, те, що допомагає людині зберігати душевну рівновагу за складних життєвих обставин можна інтерпретувати як психологічні ресурси, а саме [41]:

- надія, як активне сподівання та готовність до зустрічі з новим;
- раціональна віра, як переконаність в наявності можливостей, у тім числі, можливостей долання складної ситуації;
- мужність, як здатність чинити опір спробам зовнішнього світу зруйнувати надію та віру.

Отже, психологічний ресурс – це внутрішні та зовнішні фактори, які допомагають особистості справлятися з труднощами, зберігати психологічну стійкість, досягати цілей та відновлювати рівновагу після стресу.

Тепер розглянемо адаптаційні ресурси, які відіграють важливу роль у розумінні того, як учасники освітнього процесу справляються із труднощами і як забезпечують свою адаптацію до нових обставин.

На зростання актуальності проблеми адаптації людини до постійних змін навколишнього середовища вказує велика кількість науковців. Адаптація – це процес, який включає в себе зміни в поведінці, думках, інтересах та інших аспектах життя людини з метою пристосування до нових умов. Це може бути адаптація до нового місця проживання, нової роботи, відносин, фізичних обмежень або будь-яких інших змін. Адаптація є невід'ємною частиною життя кожної людини, і вона допомагає нам виживати та розвиватися в постійно змінному світі [2]. За словами С. Д. Максименка, адаптація є динамічним процесом пристосування особистості до соціальних умов, що змінюються [22]. Це пов'язано з тим, що саме процес адаптації визначає можливості людини

стосовно забезпечення діяльності та виживання в умовах підвищеної стресогенності зовнішнього середовища, що постійно змінюється.

Фактори, що впливають на успішність адаптації поділяються на суб'єктивні (вік, стать, фізіологічні та психологічні характеристики людини) та фактори середовища (умови праці, навчання, режим і характер діяльності, особливості соціального середовища). У цьому контексті, як влучно зазначив О. М. Кокун, дослідження адаптаційних можливостей людини, які зумовлюють ефективність адаптації, визначення ефективних шляхів для їх оптимізації, можна вважати одним із найактуальніших завдань сучасної психологічної науки [16].

Існує велика кількість тлумачень поняття «адаптаційні ресурси». Цей конструкт людини є предметом вивчення цілої низки наук, включно з усіма гуманітарними, психологічними, медико-біологічними науками та ін., проте загальноприйнятого визначення для цього поняття немає.

Адаптаційний ресурс розглядають як набір актуальних і потенційних можливостей особистості в умовах адаптації до мінливих умов довкілля [31]. Він характеризує сферу об'єктивно зумовленого і суб'єктивно значущого досвіду людей, а також систему їхніх безпосередніх (міжособистісних і групових) стосунків, детермінованих як природними відмінностями, так і соціально-психологічними чинниками [32].

Г. Сельє виділив два види адаптаційних ресурсів людського організму при стресі: поверхнева адаптаційна енергія і глибока адаптаційна енергія. Поверхневі ресурси організму активізуються за першою вимогою, вони легко відновлюються. Поверхнева адаптаційна енергія відновлюється за рахунок глибокої, яка мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Активація глибокої адаптаційної енергії відбувається тоді, коли людина довго знаходиться в стресовій ситуації і виснажує поверхневі ресурси. Виснаження глибоких ресурсів призводить до передчасного старіння

організму [69]. Таким чином, збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами мають на увазі внутрішні і зовнішні зміни, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях.

Істотним чинником цілісного процесу адаптації людини до умов середовища є психічна адаптація. Психічний стан людини – вкрай чутливий індикатор змін, що відбуваються в організмі під впливом несприятливих чинників. Серед чинників, що підвищують вимоги до психічної адаптації людини, виділяють: динамічність розгортання подій, дефіцит або суперечливість інформації, необхідної для ухвалення рішень, ризик, діяльність в умовах, що перевищують функціональні можливості людини за об'ємом і мірою складності, антиципація загрози для здоров'я і життя [40].

Відома психологиня К. Райвіч, що спеціалізується в галузі психології стресу, копіngu та психологічної підтримки, у межах своїх досліджень виявляла важливі адаптаційні ресурси особистості, які можуть впливати на здатність справлятися з труднощами. До них належать [66]:

- оптимізм: оптимістичне мислення допомагає сприймати події більш позитивно і бачити можливості навіть у складних ситуаціях;
- саморегуляція: навички управління емоціями, стресом і поведінкою відіграють важливу роль в адаптації;
- соціальні навички: уміння встановлювати і підтримувати позитивні стосунки, а також шукати підтримку в навколишньому середовищі;
- активний копінг: застосування конструктивних стратегій розв'язання проблем і справляння зі стресом;
- самоспівчуття: уміння до себе ставитися з розумінням і добротою, що сприяє психологічному благополуччю;

- розвиток сильних сторін: усвідомлений розвиток власних якостей і здібностей.

Зазначені адаптаційні ресурси допомагають особистості успішніше адаптуватися до змін і стресорів, підвищуючи їхній рівень резильєнтності. Вчені вважають, що ці навички можна розвинути й удосконалити через навчання і практику, що допомагає поліпшити якість життя і здатність ефективно справлятися з викликами. К. Райвіч спільно з М. Селігманом та іншими колегами розробила програму для навчання дітей і підлітків навичкам, що допомагають їм розвивати адаптаційні ресурси, покращувати психологічний стан і справлятися зі стресом [66].

Інші автори до адаптаційних ресурсів включають: локус контролю (J. Rotter), оптимізм (C. Carver, M. Scheier, M. Seligman), самоефективність (A. Bandura), резильєнтність (G. Bonnano), надія (C. Snyder et al) тощо [46; 67; 68]. Сучасні підходи, представлені Ф. Лютансом, С. Хобфоллом, С. Мадді, А. Бандурою та ін., які розглядають адаптаційні ресурси як мінливі характеристики, гнучкі властивості особистості. Вони формуються впродовж життя і можуть змінюватися у відповідь на досвід і впливи. Такі ресурси можуть бути розвинені та вдосконалені [57; 59; 61]. Цей факт знаходить своє підтвердження в багатьох експериментальних роботах. (Наприклад, навченого оптимізму (М. Селігман), зміцнення життєстійкості (С. Мадді та ін.) та розвитку психологічного капіталу (Ф. Лутанс та ін.) [59; 61; 68].

Отже, адаптаційні ресурси – це сукупність внутрішніх індивідуально-психологічних чинників, що визначають ймовірність успішної адаптації до широкого діапазону факторів зовнішнього середовища, це здатність особистості пристосовуватися до нових умов, змінювати свою поведінку, мислення та емоційні реакції для успішного функціонування в нових обставинах.

2. Адаптаційні ресурси учасників освітнього процесу. Основні види адаптаційних ресурсів

Адаптаційні ресурси учасників освітнього процесу – це внутрішні та зовнішні можливості, які допомагають учням, учителям, батькам та іншим учасникам навчання успішно долати труднощі, пристосовуватися до змін і зберігати психологічне благополуччя. Загалом, адаптаційні ресурси виконують захисну, компенсаторну й розвивальну функцію, допомагаючи учасникам освітнього процесу знижувати рівень стресу, швидше інтегруватися у нові умови та досягати освітніх цілей [11; 18; 42].

На основі аналізу літератури виділимо основні види адаптаційних ресурсів [5; 9; 11; 49; 62].

1. Психологічні ресурси:

- стресостійкість, життєстійкість, резильєнтність;
- уміння керувати емоціями;
- позитивне мислення;
- мотивація до навчання та професійної діяльності;
- віра у власні сили (самоефективність).

Психологічні ресурси визначають внутрішню стійкість здобувачів освіти до стресів, труднощів; сприяють збереженню емоційної рівноваги та конструктивному вирішенню проблем. Основні якості: оптимізм, впевненість у власних силах, самоконтроль, здатність до позитивного мислення.

2. Особистісні ресурси.

Особистісні ресурси – це комплекс внутрішніх якостей, які пов'язані з індивідуально-типологічними особливостями школяра, вони підтримують у стресових ситуаціях та сприяють його добробуту. Допомагають організувати власну діяльність, проявляти гнучкість мислення, відповідальність.

Особистісні ресурси включають:

- комунікативні вміння;
- здатність до саморегуляції;
- організованість, відповідальність;
- гнучкість мислення, креативність.

3. Соціальні ресурси.

Соціальні ресурси забезпечують підтримку і ефективну взаємодію між учасниками освітнього процесу (підтримка з боку однокласників, родини, друзів); формують відчуття приналежності до колективу (згуртованість класу, дружні стосунки, позитивний мікроклімат у класі та педагогічному колективі).

4. Організаційні ресурси.

Визначаються умовами освітнього середовища, впливають на комфорт, ефективність, безпеку, доступність (методичне і технічне забезпечення освітнього процесу, педагогічна майстерність і компетентність педагогів; психологічна служба в закладі освіти).

5. Фізичні ресурси.

Стосуються безпеки здоров'я і життя учасників освітнього процесу . Впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, можливість ефективного навчання (дотримання режиму навчання і відпочинку, сну, харчування).

Отже, адаптаційні ресурси (психологічні, особистісні, соціальні, організаційні, фізичні) забезпечують успішну адаптацію до нових умов навчання, нового соціального середовища, сприяють збереженню психічного здоров'я, розвитку особистості й підвищенню ефективності освітнього процесу в складних умовах.

3. Мобілізація адаптаційних ресурсів учасників освітнього процесу

В умовах воєнних подій, соціальних змін, реформування системи освіти та активного впровадження дистанційного навчання актуальним стає питання збереження психічного здоров'я, стійкості та ефективності всіх учасників освітнього процесу. Мобілізація адаптаційних ресурсів є важливим процесом для забезпечення успішної адаптації учасників освітнього процесу до змін та нових умов, особливо під час війни.

Мобілізація адаптаційних ресурсів учасників освітнього процесу – це процес залучення та використання внутрішніх та зовнішніх можливостей, які допомагають учасникам освітнього процесу успішно адаптуватися до змін, стресових ситуацій, та нових умов, зокрема, під час воєнного стану. Цей процес передбачає розвиток навичок стійкості, гнучкості, позитивного мислення та підтримки один одного, щоб забезпечити безперервність та ефективність освітнього процесу [7; 42].

Мобілізація адаптаційних ресурсів сприяє: зменшенню негативних наслідків стресу та кризи; підвищенню психологічного благополуччя учасників освітнього процесу; покращенню навчальних результатів та успішності; створенню позитивного та продуктивного освітнього середовища; забезпеченню стабільності та ефективності освітнього процесу в умовах змін.

Що допомагає мобілізуватися учасникам освітнього процесу під час стресових ситуацій в умовах війни [1; 71]:

- емоційна стійкість – здатність керувати своїми емоціями, уміння контролювати страх, тривогу та реагувати на стресові ситуації;
- соціальна підтримка – важливість підтримки від родини, друзів, однокласників (психологічна підтримка, допомога в розв'язанні проблем, відчуття приналежності до групи);
- стресостійкість – здатність пристосовуватися до стресових ситуацій, знаходити способи подолання стресу та відновлення психічного балансу;

- розвиток резервів психічної сили – психологічні тренування, медитація, психотерапія або інші методи, що сприяють підвищенню психологічної стійкості;
- гнучкість мислення – здатність швидко адаптуватися до змінних обставин і шукати творчі рішення на відповідь на непередбачувані ситуації;
- психологічний підхід до ризику – розуміння ризиків та можливих наслідків, а також здатність приймати обмірковані рішення, не піддавшись паніці або впливу емоційного стресу.

Для мобілізації адаптаційних ресурсів важливо [64; 65]:

- Розвиток психологічної стійкості. (Навчання навичкам управління стресом, релаксації, позитивного мислення та саморегуляції).
- Створення сприятливого освітнього середовища. (Забезпечення безпеки, підтримки та позитивної атмосфери у навчальних закладах).
- Активне залучення учасників освітнього процесу. (Залучення учнів, батьків та педагогів до процесу прийняття рішень та управління адаптаційними заходами).
- Інтеграція адаптаційних практик у навчальні програми. (Включення в навчальний процес елементів, що сприяють розвитку адаптаційних ресурсів).
- Надання інформаційної підтримки. (Забезпечення доступності інформації про адаптаційні ресурси, психологічну допомогу та підтримку).
- Співпраця з батьками та громадськістю. (Залучення батьків та громадськості до підтримки учасників освітнього процесу та створення сприятливого середовища для адаптації).

Кожна група учасників освітнього процесу має власні адаптаційні ресурси. Так, учні мають розвивати здатність до навчання в нових умовах,

формувати навички саморегуляції та комунікації. Педагоги повинні мобілізувати професійну компетентність, педагогічну гнучкість і творчість для підтримки учнів. Батьки виступають джерелом соціальної та емоційної підтримки. Адміністрація створює організаційні умови для безпечного, комфортного і продуктивного навчання. Важливо навчати учасників освітнього процесу конкретним стратегіям та навичкам, які допоможуть їм ефективно адаптуватися до змін: позитивне мислення, управління емоціями, вирішення проблем, пошук підтримки, критичне мислення.

Для мобілізації адаптаційних ресурсів необхідно [3; 55; 56]:

1) Зменшення негативного впливу стресових факторів на психіку та самопочуття учасників освітнього процесу.

2) Стимулювання особистісного зростання, формування навичок адаптації та позитивного ставлення до майбутнього.

3) Створення умов, де кожен учасник відчуває підтримку та може реалізувати свій потенціал.

4) Забезпечення безперервності та якості навчального процесу (навіть у складних умовах).

Освітній заклад має забезпечити сприятливе середовище для реалізації адаптаційних можливостей: психологічний супровід, навчання стратегіям подолання стресу, розвиток навичок саморегуляції, забезпечення необхідними ресурсами тощо.

Шляхи мобілізації адаптаційних ресурсів полягають у:

- впровадженні програм психологічної підтримки і допомоги;
- розвитку стресостійкості, життєстійкості, резильєнтності й навичок саморегуляції;
- формуванні сприятливого мікроклімату;
- застосуванні інноваційних освітніх технологій;
- активній співпраці між усіма учасниками освітнього процесу та ін.

Отже, мобілізація адаптаційних ресурсів учасників освітнього процесу є важливим завданням сучасності. Психологічний супровід, консультації, тренінги, групи підтримки, створення атмосфери взаємодопомоги та співпраці є важливими елементами мобілізації адаптаційних ресурсів.

Мобілізація адаптаційних ресурсів дозволяє не лише зменшити негативний вплив стресових факторів, але й підвищити ефективність навчання, сприяти гармонійному розвитку особистості та формуванню стійкої освітньої спільноти.

4. Практичні рекомендації щодо формування у здобувачів освіти адаптаційних ресурсів

Для молодших школярів

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 при 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 [5]: 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 [20]: прийняття та підтримка, схвалення, підвищення самооцінки учнів, надання можливостей задля

розкриття потенціалу особистості, заохочення соціальної активності, ініціативності, відповідальності.

Б) Для розвитку компонента контролю важлива: підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися зі своїми емоціями під час виконання складних завдань.

Необхідно формувати у здобувачів освіти навички емоційного регулювання, навчити правильним технікам мінімізації тривоги та релаксації, надати відчуття внутрішньої впевненості, віри у можливість досягнення успіху.

В) Для розвитку компонента «прийняття ризику» важливим постає емоційна насиченість освітнього середовища яскравими враженнями. Можливість задоволення потреби в особистісно-довірчому спілкуванні, підсилюючи життєву значимість цього середовища, забезпечує психічне здоров'я його учасників [20].

3. У молодшому шкільному віці ще досить сильними і значущими для особистості є родинні зв'язки, вони відіграють важливу роль у формуванні життєстійкості, надають психологічну опору і забезпечують ефективний розвиток особистості [3; 5].

4. Важливо не зупинятися в складних життєвих ситуаціях, а навчитися аналізувати інформацію з різних джерел, шукати шляхи вирішення проблем. Досвід успішного подолання складних життєвих обставин сприяє особистісному зростанню та психічному здоров'ю школярів [13; 17].

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 в них більше шансів надати необхідну підтримку учню під час освітнього процесу. Однак, зміцнення життєстійкості в сучасних умовах це тривалий процес і йому потрібно навчатися впродовж усього життя [5].

Формування резильєнтності в учнів молодшого шкільного віку є важливим процесом, який потребує уваги з боку вчителів, психологів і батьків. Ця проблема досліджувалася різними фахівцями [9; 60; 65]. Так, для підвищення рівня резильєнтності у школі, на думку Carmel Cefai, необхідні [47]:

- 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 [60]:

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 [65]:

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 і уникнення небажаних моделей поведінки, таких як агресія чи звинувачення інших.
5. Навчання дітей підтримувати і допомагати іншим.
6. Відкрите і ненав'язливе обговорення кризових ситуацій з метою розробки плану їх подолання.
7. Навчання дітей визнавати та цінувати соціальну підтримку.
8. Використання ритуалів і процедур, які допомагають опрацювати втрати і знайти сенс у важких подіях.

Грішин визначає наступні психологічні чинники розвитку резильєнтності [9]: 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 [9; 10; 15; 43; 51; 55]:

- емоційна підтримка (з боку батьків, вчителів та інших значущих дорослих);
- розвиток навичок саморегуляції (здатність дітей до саморегуляції, яка включає управління емоціями та поведінкою);
- створення позитивного освітнього середовища (позитивне і підтримуюче освітнє середовище сприяє розвитку резильєнтності);
- формування навичок вирішення проблем (навчання дітей навичкам вирішення 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 та навчання);
- залучення до діяльності (різні види діяльності сприяють розвитку навичок, підвищують впевненість у своїх силах).

У здобувачів початкової освіти слід формувати активні копінг-стратегії, зокрема такі [38] :

- планування (навчати учнів аналізувати ситуацію і розробляти план дій). Це одна з найефективніших копінг-стратегій, яка дозволяє школярам не лише справлятися зі стресовими ситуаціями, але й активно підходити до вирішення проблем. Цей процес можна розділити на декілька етапів: 1) Оцінка ситуації; 2) Розробка 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, таких як: «Що трапилось?», «Чому це сталося?» може допомогти їм зрозуміти ситуацію.

Після аналізу ситуації слід 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?».

- 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:

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

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

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

4) 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.

- 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 і переживання визнаються і 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 вирішення проблем, такі як 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, вирішення проблем або негативних емоцій.

Навчання під час війни – це не лише засвоєння нових знань, але й психологічна підтримка, допомога, психологічний супровід, спілкування, переключення уваги школярів. В умовах воєнного стану набуває особливостей психологічний супровід усіх учасників освітнього процесу. Для позитивного емоційного настрою і налаштування дітей на навчання на початку дня перед уроками слід 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 аби 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 [28].

З огляду на те, що під час тривоги, стресу 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 прийоми, 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 і техніки, які використовуються для зняття тривожності та нормалізації психологічного стану дітей, створюють сприятливу атмосферу, що дозволяє 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 і в який час 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 [27].

Впровадження в шкільну практику розглянутих рекомендації 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.

Для підлітків

Представимо апробовані в психологічній роботі *техніки, способи, методики*, за допомогою яких у підлітків може відбуватися процес додання 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 вирішення проблеми). Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії допомагають змінити ставлення до ситуації (використання технік релаксії, ведення щоденника емоцій, використання позитивних афірмацій) [14].

Арт-терапія є ефективним способом емоційного самовираження. Так, наприклад, малювання допомагає невербально виразити почуття, які важко висловити. Зменшує внутрішню напругу та допомагає усвідомити та висловити емоції *техніка «Малюнок емоцій»*, в якій підліткам 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, дозволяє 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 з силою та підтримкою, додаються кольори, які викликають почуття безпеки. Цей малюнок є нагадуванням про свої ресурси [8; 34].

Корисними є *робота з глиною та пластиліном*. Допомагає підвищити відчуття безпеки та дає можливість створити «якір» стабільності *техніка*

«Створення амулету», в якій підліток ліпить фігуру, яка символізує захист або спокій, використовує її як особистий оберіг [34; 44].

Створення колажей 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 при створенні зображення місця, де відчуваєшся в безпеці з додаванням символів підтримки та стабільності [35; 44].

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 при цьому, які особисті якості, які допомогли головному персонажу [30].

Музика має дивовижну здатність впливати на настрій, мотивацію, творчість та 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 [33; 35].

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 із 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 проектах 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 арт-терапію* (заняття спортом, танцями, музикою, малюванням та ін.) відбувається вираження емоцій та зниження рівню 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.

Представимо основні напрями формування резильєнтності, які були апробовані в роботі із 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 Лахада «BASIC

Ph» [36]. Нагадаємо, що в основі даної 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.

Отже, результати дослідження показали, що серед наявних у восьмикласників ресурсів (згідно моделі М. Лахада), домінують (тобто, часто і активно використовуються) соціальні, емоційні і 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 із підлітками щодо розширення їхніх адаптаційних можливостей. Адже успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і 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, в процесі випрацювання шляхів, методів, напрямів подолання стресових ситуацій.

Опишемо декілька способів і прийомів, які допомогли зміцнити психологічну стійкість підлітків. Ці шляхи розвитку стресостійкості ми знайшли в практичних рекомендаціях західноєвропейських, ізраїльських, американських психологів і апробували на тренінгах [36].

Отже, один із ефективних і важливих напрямів роботи по нарощуванню стресостійкості – розвиток позитивного мислення, яке складається із реальних

психологічних *настанов* особистості, які визначають «вибір тону сприйняття тих чи інших подій через власну призму цінностей» [36].

Як підкреслюють науковці, позитивно налаштована особистість відрізняється: конструктивністю свого мислення (тобто сприймає проблеми як завдання, які потрібно і варто вирішувати і шукає різні способи їх вирішення); схильністю до всебічного бачення події (що підвищує її об'єктивність щодо сприйняття оточуючого світу); прагненням до пошуку можливостей вирішення проблем, а не до пошуку виправдань своїм неуспіхам; здатністю вважати труднощі і перепони на шляху до цілі можливостями для набуття корисного досвіду, який може допомогти в особистісному зростанні; схильність до самомотивації (тобто до самостійної постановки власних цілей та самопереконанням в можливості їх досягнення попри негативні обставини та ін.. Більш того, в психологічних дослідженнях було доведено, що позитивне налаштування надає людині не тільки поштовх до розвитку стресостійкості, але й покращує ментальне, та навіть фізичне здоров'я [36]. Наприклад, на тренінгах підлітки вчилися змінювати негативні думки про можливі невдачі, негативні очікування – на *позитивне мислення* щодо самої можливості і 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». При цьому позитивному обдумуванню 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 спілкуватися у складних ситуаціях тощо).

Підбирати можливі варіанти вирішення проблеми і обирати кращий із них допоміг такий *прийом*: подивіться на виклик (проблему; ситуацію, в 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 та ін.). Для пошуку кращого варіанту вирішення проблеми використовувалися такі питання: що б мені порадила моя близька людина в цій ситуації? Як би вона оцінила таке моє рішення? Як би вона поступила на моєму місці? Яких знань, навичок мені не вистачає, щоби краще зрозуміти цю ситуацію? На що я не звернув увагу? тощо. При виконанні цих прийомів необхідно притримуватися такого правила: треба бути *добрим* до себе; спілкуйтесь 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 в своїх силах, аніж коли дають слово внутрішньому критику.

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. Вирішувати проблеми треба поступово: спочатку виділяти і зосереджуватися на одному пріоритетному завданні. А вже після його виконання переходити до наступного. В стресових умовах дуже важливо вміти чітко виділяти черговість пріоритетів. Це надає впевненості у контролі над ситуацією і покращує емоційний стан.

Дослідження психоемоційного стану українців під час війни показали, що майже всі респонденти різного віку відмічали у себе підвищену втомлюваність. Зрозуміло, що однією із основних причин цього стану є стресові ситуації війни. Але щоб зменшити емоційне перевантаження кожній людині треба усунути із 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 гаджетом!). Тобто, 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 і підвищення впевненості в собі*: самонавіювання позитивними фразами, підбадьорення себе. Наприклад, в 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 впораєшся». Важливо повторювати собі ці фрази частіше. Необхідно також підтримувати себе: «Я сильна/ий», «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 притримуватися правила доброзичливого ставлення до себе та своїх здібностей. Допомагає 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?

Зауважимо на такому моменті: 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 домінуючих ресурсів у підлітків є «соціальні зв'язки, підтримка», використовується цей могутній ресурс не достатньо ефективно. З цим погоджуються і самі діти на тренінгах. Отже, емоційна і соціальна підтримка дуже допомагає встояти навіть під дією потужного стресу. Важливо щиро спілкуватися із близькими, розмовляти із друзями по телефону, знаходити у них розуміння; намагатися знайти підтримку у членів своєї родини, укріпляти стосунки із членами тієї спільноти, до якої ви належите.

Хочемо акцентувати увагу на загально відомому важливому чиннику стресостійкості: якісному та регулярному сну, який є основою фізичного та ментального здоров'я людини. Загально відому 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 по переробці інформації, він «наводить в 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. Загально визнано, що дихальні техніки підвищують ефективність розвитку стресостійкості, а їх застосування у *комплексі з іншими методами* сприяє формуванню ресурсного базису особистісної стресостійкості.

В наших тренінгах було підтверджено ефективність техніки «заземлення». Вона допомагає впоратись із тривогою. Суть заземлення – перемикання із емоцій на дії. Тобто, необхідно переносити фокус своєї уваги на те, що знаходиться

навколо вас тут і зараз. Прийоми 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 насамоті (вдома, у місці відпочинку, в ситуації очікування чогось відомого тощо). Наша практика показала, що постійне використання цієї техніки, яка потребує небагато часу, дозволяє ефективно користуватися нею і в складних ситуаціях.

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 здійснювались на основі вивчення цих ресурсів, – допомогли підліткам навчитися різноманітним технікам зменшення напруги. Зросло їхнє розуміння проблемності різних особистісних та навчальних ситуацій, покращилася орієнтація і швидкість прийняття рішень в складних кризових і стресових ситуаціях. Все це сприяє підвищенню особистісної впевненості в своїх силах та зростанню успішності діяльності (навчальної, спортивної, творчої, діяльності спілкування). Вчителі відмічали, що їхні учні стали набагато краще розуміти, наскільки важливо для збереження ефективності дій у непередбачуваних стресових обставинах мати наготові 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 в умовах війни навичками, – постійна психоедукація і тренінги щодо зміцнення стресостійкості стають актуальною задачею психологічного супроводу освітнього процесу.

5. Вправи, техніки для мобілізації адаптаційних ресурсів учасників освітнього процесу

Представимо апробовані в психологічній роботі різні вправи і техніки, які можна використовувати для мобілізації адаптаційних ресурсів учасників освітнього процесу (учнів, педагогів, батьків). Вони допомагають зменшити стрес та позбутися емоційної напруги, активізувати внутрішні сили і підвищити здатність до пристосування. Вони включають саморегуляцію через дихальні вправи та медитацію, арт-терапію для вираження емоцій, арт-терапевтичні вправи, техніки управління стресом та візуалізація позитивних результатів тощо. Виконуючи вправи, звертайте увагу на свої відчуття в тілі, дихання, думки та емоції.

Важливо також дбати про своє здоров'я, нормальний сон, правильне харчування, підтримувати стосунки з близькими, знаходити час на відпочинок та проводити час на природі.

Дихальні техніки

Квадратне дихання

Допомагає відновити рівновагу та концентрацію.

Вдих – 4 секунди, затримка – 4, видих – 4, затримка – 4.

Свідомий видих

Учні уявляють, що видихають втому чи тривогу, а вдихають силу й спокій.

Дихання животом

Вдихаємо повітря через ніс, пропускаємо його під діафрагмою в живіт, затримуємо повітря, видихаємо через 2-3 секунди, і плавне, повільне дихання через рот в міру звільнення повітря в легенях.

Вправа «Вдих – видих»

1) Сядьте зручно. Максимально розслабтесь.

Зробіть глибокий вдих і короткий видих. Повторіть декілька разів.

Прислухайтесь до своїх відчуттів.

2) Зробіть короткий вдих і глибокий видих. Повторіть декілька разів.

Прислухайтесь до своїх відчуттів.

- Порівняйте свої відчуття після першого і другого типів дихання.
- Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?
- Чи відчули ви різницю між різними типами дихання?

Вправа 4-7-8

Вправа 4-7-8 є, мабуть, найвідомішою дихальною методикою, яка допомагає повернути контроль над емоціями чи навіть заспокоїтися перед сном.

1) Видихніть повітря повністю.

2) Глибоко та розмірено вдихайте через рот протягом 4 секунд. Рахуйте подумки або використовуйте таймер на телефоні.

3) Затримайте подих на 7 секунд.

4) Повільно і спокійно видихайте протягом 8 секунд.

Повторіть цикл декілька разів, поки не почнете заспокоюватися.

Глибоке та повільне дихання

Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим, аніж вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо (виконувати мінімум 3 хвилини).

Вправа «Запах квітів»

Запропонуйте дитині уявити, як вона відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

Вправа «Маленький зайчик»

Мов зайчик, який стрибає у саду, та нюхає все довкола, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.

Вправа «М'яч для зниження стресу»

Створіть свій умовний м'яч для зниження стресу. Наприклад, наповніть мішечок, тканину, пластиковий пакет або повітряну кулю сухим просом або рисом. Якщо помітили, що дитина відчуває стрес, попросіть її стиснути утворений «м'яч», щоб зняти м'язову напругу.

Тілесні вправи

М'язова релаксація

По черзі напружувати та розслабляти різні групи м'язів (корисно перед уроками чи контрольними).

Заземлення

Відчути контакт стоп із підлогою, уявити, що коріння йде в землю – для відновлення внутрішньої стабільності.

Техніки емоційної регуляції

Світло в серці

Уявити тепле світло всередині себе, яке розширюється та наповнює силою.

«Щоденник емоцій»

Мета: розвиток емоційної грамотності.

Пропонується щодня у щоденнику записувати:

- свої емоції;
- події, що їх викликали;
- власну реакцію;
- можливу альтернативну реакцію.

Доведено, що ведення емоційного щоденника знижує рівень тривоги та підвищує рівень саморефлексії.

Вправа «Малюнок емоцій»

Мета: зниження внутрішньої напруги, усвідомлення та вираження власних емоцій.

Хід вправи:

Пропонується школярам обрати колір, який найбільш точно передає їх емоційний стан та намалювати абстрактне чи конкретне зображення, що символізують їх емоції. Після завершення малюнка проаналізувати:

- що означають обрані кольори;
- які емоції викликають форми, фігури;
- які відчуття виникли під час створення малюнка.

Вправа «Ритм серця»

Мета: регуляція емоційного стану, розвиток саморегуляції.

Хід вправи: Запропонувати слухати власне серцебиття або відчувати ритм емоцій. Відстукувати його на столі, барабані або іншій поверхні. Спробувати поступово змінити ритм на повільніший, заспокійливий. Обговорити про те, як змінилося самопочуття та про емоції які були на початку та наприкінці вправи.

Вправи для активації ресурсного стану

Арт-техніка «Мій ресурс»

Намалювати символ власної сили (дерево, тварину, сонце).

Вправа «Ресурсне дерево»

Техніка базується на методах символдрами та наративної терапії.

Мета: усвідомлення внутрішніх ресурсів, сильних сторін, зовнішньої підтримки.

Хід вправи:

Учням пропонується намалювати дерево, де:

- коріння – джерела сили (сім'я, друзі, хобі);
- стовбур – опора (цінності, мрії);

- гілки – майбутні цілі.

Вправа «Мій особистий ресурс бокс»

У вправі використовуються елементи арт-терапії, засновані на принципі сенсорної регуляції емоційного стану.

Мета: створення індивідуального засобу саморегуляції.

Підліткам пропонується щодня поповнювати коробку з речами, які викликають спокій та безпеку: записки від друзів, позитивні зображення, приємний аромат, дрібні іграшки, сувеніри.

Вправа «Техніка трьох питань»

Дана методика широко застосовується у програмах розвитку емоційного інтелекту.

Мета: навчити учнів емоційній саморефлексії.

Пропонується дати собі відповідь на три питання:

- Що я зараз відчуваю?
- Чому я це відчуваю?
- Що я можу зробити щоб почуватися краще?

Вправа «Моя соціальна мапа підтримки»

Мета: усвідомлення соціального капіталу.

Підліткам пропонується схематично зобразити:

- людей, до яких можна звернутися (батьки, друзі, вчителі, тренери, психологи);
- способи підтримки, які вони можуть надати.

Виконання вправи сприяє розвитку довіри, формуванню навичок звернення по допомогу.

Вправа «Малюнок мого страху»

Мета: зменшення тривожності, переосмислення страху, розвиток емоційної сміливості.

Хід вправи: пропонується намалювати свій страх у вигляді образу або символу. Переосмислити страх, змінити кольори, зробити його менш загрозливим, смішним або гарним. Обговорити що допомагає справлятися з цим страхом, які ресурси можна використати в житті.

Вправа «Мій внутрішній ресурс»

Мета: формування внутрішньої стійкості, усвідомлення власних опор.

Хід вправи: пропонується намалювати символи або образи, які асоціюються з силою, безпекою, підтримкою, додати кольори, які викликають почуття захищеності. Після завершення малювання обговорити значення кожного елементу. Зберегти малюнок як нагадування про власні ресурси.

Техніка «Створення амулету» (робота з глиною, пластиліном)

Мета: підвищення відчуття безпеки, створення особистого «якоря» стабільності.

Хід вправи: запропонувати виліпити з глини або пластиліну фігуру, яка символізує захист, спокій, підтримку. Колір, форму та елементи обирати за власним бажанням. Надати цій фігурі «значення» - амулет, який можна носити із собою або тримати поруч. Обговорити, які відчуття викликає цей оберіг.

Вправа «Колаж мрій»

Мета: усвідомлення мрій та цілей, розвиток мотивації та позитивного мислення.

Хід вправи: запропонувати створити колаж із вирізок журналів, фото, малюнків, які символізують мрії, бажання, цілі. Оформити композицію на аркуші. Обговорити почуття, які викликає створений колаж. Записати та проговорити конкретні кроки до реалізації мрій.

Вправа «Колаж безпеки»

Мета: зниження тривожності, пошук внутрішньої рівноваги.

Хід вправи: створити композицію, яка зображає місце, де учень почувається в безпеці. Додати елементи або символи, які викликають відчуття спокою та стабільності. Питання для обговорення:

- яке це місце?
- чому саме воно викликає відчуття безпеки?

Вправа «Лист собі в майбутнє»

Мета: підвищення самопідтримки, формування віри в майбутнє.

Хід вправи: пропонується написати листи до себе через рік, п'ять років, десять років. У листах зазначити побажання, підтримку, очікування від майбутнього. Зберегти листи до зазначених дат. Обговорити про те, що важливо передати собі в майбутньому.

Вправа «Казка про себе» (С. Ройз)

Мета: переосмислення досвіду, розвиток віри у власні сили.

Хід вправи: запропонувати вигадати та записати казку, де головним героєм є сам учень або персонаж, який його символізує. У казці герой долає труднощі, перешкоди, знаходить підтримку, ресурси. Обговорити:

- які риси характеру допомогли герою;
- що або хто допомагає йому подолати труднощі;
- який досвід героя можна перенести в реальне життя.

Вправа «Кольоровий аромат почуттів» (О. Ф. Бондаренко, модифікація Тарнавської)

Мета: активізація творчої уяви; прийняття власних ресурсних образів.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці, фарби, пензлики, стаканчики.

Кожна наша думка, кожна емоція, кожне почуття мають свій власний аромат, колір. Ось як описує «силу запаху думки» О. Ф. Бондаренко: коли людина знаходиться у стані стресу, наднирники виділяють кортизол – і деякі люди можуть вловити специфічний запах стресу. Цей запах схожий на запах сирого підвалу. Це запах зі сфери фізичної реальності. В психологічному образному сенсі ми можемо вловлювати запахи невпевненості, смутку, роздратування або запах радості, успіху, щастя, це відображається на нашому обличчі. На обличчі відображається наша впевненість або невпевненість у собі, самодостатність або залежність, спокій або тривожність. Коли людина щаслива і впевнена у собі - у неї горять очі, вона сміється, випромінює позитивні емоції, поруч з нею хочеться знаходитись. У цьому «сила запаху думки».

Обговорення: з якими почуттями, ароматами, речами, ситуаціями асоціюються у вас ваші улюблені кольори?

Учасникам пропонується намалювати асоціації, які пов'язані з улюбленими кольорами.

Вправа «Співають усі» (модифікація Тарнавської О. В.)

Мета: включення у спільну діяльність, активізація особистісних ресурсів за допомогою співу.

Учасники поділяються на дві команди, командам пропонується обрати собі назву, пов'язану з музикою, та заспівати пісні за темами на вибір, наприклад: про Україну; пісні народів світу; про літо, море; про маму; про кохання; жартівливі пісні; українські народні пісні або теми пропонують самі учасники.

Команди по черзі співають фрагменти пісень за обраною темою. Переможців та програвших немає. Перемагає дружба. Питання для зворотнього зв'язку:

- Чи складно було разом обирати та співати пісні?
- Які почуття у вас виникали під час спільного співу?

Вправа «Звичайне диво» (К. Жаркова, модифікація Тарнавської).

Мета: сприяння розвитку навичок «гнучкого оптимізму», активізації внутрішніх ресурсів.

Усі ми різні. Це не добре і не погано, просто так воно є. Одні здатні чути музику в шурхоті осіннього листя під ногами і милуватися красою навколишнього світу в краплі дощу. Інші ж, проходять повз малих та великих чудес, не помічаючи їх. Бачити, помічати дива – це уміння, а будь якому умінню можна навчитися. Помічати навколо себе красу і диво – зовсім не означає жити у відриві від реальності. Наше з вами завдання – навчитися бачити і відзначати красу навколишнього світу. Це корисне вміння допоможе нам перебувати в гарному настрої, навіть якщо обставини цьому не зовсім сприяють.

Отже, 5 разів на добу ставимо будильник на випадковий час, не обтяжений нагальними справами, бажано на різний час (ранок, день, вечір). Почувши дзвоник, де б ви в цей момент не перебували, ви спиняєтеся на 5-10 хвилин і помічаєте навколо себе п'ять гарних речей або створінь або людей. Якщо при цьому з'явилися радість і легкість, ви все робите правильно: не просто помічаєте красу, а й пропускаєте її крізь себе, в цю мить вона стає і вашою теж. Гарними можуть бути гілка квітучого дерева, оформлення вітрини, запахи, вчинки, слова...

Увечері у щоденнику «Моя приватна перемога» записуємо : Я побачив (ла) як... Я помітив (ла) що...Я почув (ла)... Я відчув (ла)... Я здивувався (лася)... Я розсміявся (лася)... Я зробив (ла)... У такий спосіб ми складаємо до скарбнички маленькі повсякденні дива.

Вправа «Тримай ритм» (модифікація О. Тараріної)

Мета: активізація особистих ресурсів, вироблення групової динаміки, зниження рівня тривожності та агресії за допомогою ритмізації дій, активізація взаємодії правої та лівої півкулі.

Лунає музика (наприклад Hans Zimmer – He's A Pirate (Chris Ahoy Tribal Mix)), Vangelis – Chariots of fire, етнічна музика країн світу, наприклад, ірландська).

Інструкція: загальні правила: якщо загубили ритм – оберіть новий; набрид ритм – замініть його, відслідкуйте свої відчуття; сподобався «чужий» - приєднуйтеся.

1. Оберіть ритм та відтворіть його за допомогою плескань у долоні, або постукувань по поверхні. Після закінчення музичного твору дайте зворотній зв'язок.
2. Оберіть ритм. Простукайте його правою рукою (відслідкуйте відчуття). Той же ритм повторіть лівою рукою (відслідкуйте відчуття). Повторіть ритм обома руками.

Після закінчення музичного твору дайте відповіді на питання: Як швидко Ви знайшли «свій» ритм? Який спосіб відтворення ритму ви обрали? Обираючи новий ритм підхоплювали чужий або шукали щось нове? Скільки разів змінювали ритм? Які відчуття виникли при зміні «ведучої» руки, при роботі обома руками. Чи звертали увагу на інших учасників?

Вправа «Вікно Джохарі» (Джозеф Лафт, Гаррі Інгам)

Мета: сприяти розвитку самоповаги та пізнанню себе.

Обладнання: папірці з надрукованими квадратами, ручки.

Вчені з каліфорнійського університету запропонували модель, яка ілюструє еволюцію стосунків між індивідом та групою. Ця модель допомагає розвинути самоповагу. Часто трапляється так, що людина, яку у дитинстві ображали в подальшому боїться ізоляції, намагається заховати справжню сутність від оточуючих. Якщо ми пізнаємо себе краще, то нам стане легше спілкуватися з іншими людьми.

Учасники отримують папірці з надрукованими квадратами, та після розмірковувань, заповнюють спочатку перші 4 квадрати.

Відкрите Те, що я знаю про себе і демонструю іншим	Сліпа пляма Те, чого я про себе не знаю, а інші знають
Приховане Те, що я знаю про себе і приховую від інших	Невідоме Те, що невідоме про мене ні мені, ні іншим

Для того, щоб розвинути самоповагу, треба частково розкрити квадрат «приховане», підвищуючи довіру до себе та до інших людей. «Сліпа пляма» в такому разі теж скоротиться, так як відкритість по відношенню до інших і їх думок підвищує пізнання самого себе. Можливо, при цьому скоротиться і зона «невідомого», так як безсвідоме рано чи пізно проявиться.

Відкрите Що ви повідомляєте про себе оточуючим?	Сліпа пляма Про що ви могли б запитати у тих, хто вас знає, з приводу того, яким вони бачать вас?
Приховане Які зі своїх прихованих якостей ви б хотіли відкрити оточуючим?	Невідоме Про що розповідають ваші сновидіння? Чи записуєте ви ваші сни?

Умовами ефективної реалізації запропонованих технік є безпечне середовище без осуду; регулярність (включення в класну рутину); добровільність участі; довіра між дорослими та підлітками.

Приклад 7-денного плану вправ і технік для мобілізації адаптаційних ресурсів

Для зразку наведемо приклад 7-денного плану вправ і технік для мобілізації адаптаційних ресурсів (їх можна адаптувати для учнів, педагогів чи навіть батьків).

Програма на тиждень

День 1. Розпочати з балансу

Вправа:

«Квадратне дихання» (2–3 хв).

Завдання:

записати в щоденнику одну свою сильну якість.

День 2. Відчуття тіла

Вправа:

Прогресивна м'язова релаксація (напруження й розслаблення м'язів по черзі).

Міні-гра:

«Знайди 3 ресурси в класі» (що може підтримати зараз: друг, малюнок, вікно з видом).

День 3. Емоційна стабільність

Вправа:

Щоденник емоцій (намалювати або написати, як себе почуваю).

Коротка практика:

«Світло в серці» – уявити тепло й силу всередині.

День 4. Позитивне мислення

Вправа:

«Три плюси» (назвати 3 хороші моменти дня).

Міні-завдання:

переформулювати одну «негативну думку» у «ресурсну».

День 5. Соціальна підтримка

Вправа:

«Коло підтримки» (намалювати коло й вписати туди людей, які допомагають).

Групова активність:

маленька гра на довіру (передати енергію через рукостискання в колі).

День 6. Творчість як ресурс

Вправа:

«Мій ресурс» (намалювати символ сили – дерево, сонце, супергероя тощо).

Додатково:

кольорова мандала для заспокоєння.

День 7. Швидкі техніки

Вправа:

«5-4-3-2-1» (зосередження «тут і тепер»).

Завдання:

підсумок тижня – що найбільше допомогло відчувати спокій/силу?

Зауважимо: тривалість кожної практики: 5–15 хв.

Важливо робити вправи у легкій, ігровій формі для учнів; для педагогів і батьків можна додавати більше рефлексії.

6. Методики дослідження адаптаційних ресурсів

- 1) Тест BASIK Ph «Міст над прірвою» Мулі Лахада;
(<https://arpp.com/ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basik-ph/>)
- 2) Модель балансу Н. Пезешкіана (Тарнавська О. В. (2023) Особливості психологічної допомоги підліткам з вегетативними дисфункціями. [дисертація на здобуття наукового ступеню доктора філософії 19.00.04 Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України];
- 3) Самооцінка характеру методом оціночних шкал (Психологу для роботи. Діагностичні методики : [уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. – Вид. 2-ге, випр. – Ужгород. Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 197-199);
- 4) Самооцінка стійкості до стресу (<https://vseosvita.ua/library/opytuvalnyk-samoosinka-stiikosti-do-stresu-681563.html>);
- 5) Методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова, Є. Ейдмона) (Психологу для роботи. Діагностичні методики : [уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. – Вид. 2-ге, випр. – Ужгород. Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 63-67);
- 6) Анкета вивчення комунікативності (Психологу для роботи. Діагностичні методики : [уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. – Вид. 2-ге, випр. – Ужгород. Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 186 -187).

Тест BASIK Ph «Міст над прірвою» Мулі Лахада (адаптована до підліткового віку Тарнавською О. В).

Методика для дорослих BASIK Ph «Міст над прірвою» розроблена директором Ізраїльського Центру попередження стресу професором Мулі Лахадом та адаптована 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:**

1. **Belief** (віра) – вірування, моральні цінності, світогляд. Ця стратегія подолання базується на вірі в Бога, в людей, в себе, в диво. Якщо у підлітків домінуючою є ця стратегія, для них важливим є поважне ставлення до віри, спілкування з людьми, які поділяють їх релігійні погляди та інші ціннісні переконання.

2. **Affect** (афект) – почуття, емоції. Виявляти почуття можливо як прямо говорячи про них, так і опосередковано, виражаючи їх через малюнок, гру, спів, танці тощо. Підлітків важливо заохочувати до щирого вираження не лише позитивних, а й болючих почуттів та емоцій, підкреслюючи при цьому, що їх не будуть засуджувати, а будуть розуміти та підтримувати.
3. **Social** (суспільство) – фактор суспільної підтримки (родина, друзі). Якщо ця стратегія є провідною, доцільно залучати підлітків до позакласних заходів, гуртків, всіляко сприяти згуртованості шкільного колективу, проводити інформаційно-просвітницьку роботу з батьками, вчителями щодо важливості налагодження відвертого підтримуючого спілкування.
4. **Imagination** (уява) – творчість, інтуїція. Творчість є потужним засобом подолання стресового стану, яке проявляється через світ фантазії, уявне планування щасливого майбутнього, гумор, імпровізацію, малюнок, музику тощо. Важливо надавати підліткам можливість проявляти свої творчі здібності через організацію музичних, театралізованих, мистецьких заходів.
5. **Cognition** (свідомість) – знання, думки, мислення. Ця стратегія спирається на підключення ментальних здібностей, розвиток критичного мислення, пошук інформації, нових ідей та планів, вміння правильно обирати пріоритети. Варто заохочувати підлітків до відвертої розмови про хвилюючу ситуацію, логічно аналізуючи проблему та вибудовувати стратегічний план її рішення.
6. **Physiology** (фізіологія) – сенсорні відчуття, фізична активність. Ця стратегія включає навчання навичкам відчувати сигнали власного тіла. Доцільними є медитативні практики, релаксаційні вправи, фізична активність.

Регістраційний 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 із складною ситуацією;

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися із складною ситуацією;

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися із складною ситуацією;

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися із складною ситуацією;

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися із складною ситуацією;

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися із складною ситуацією;

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися із складною ситуацією.

№	Твердження	ніколи	рідко	іноді	періодично	часто	майже завжди	завжди
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 опираюся на свої цінності	0	1	2	3	4	5	6
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії; дивлюся смішні відео на You Tube	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

Ключ:

В	А	С	І	С	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:

В – віра, моральні цінності, світогляд; А - почуття, емоції;

С - фактор суспільної підтримки (родина, друзі); І - творчість, інтуїція; С - знання, думки, логічне мислення; Ph – сенсорні відчуття, фізична активність.

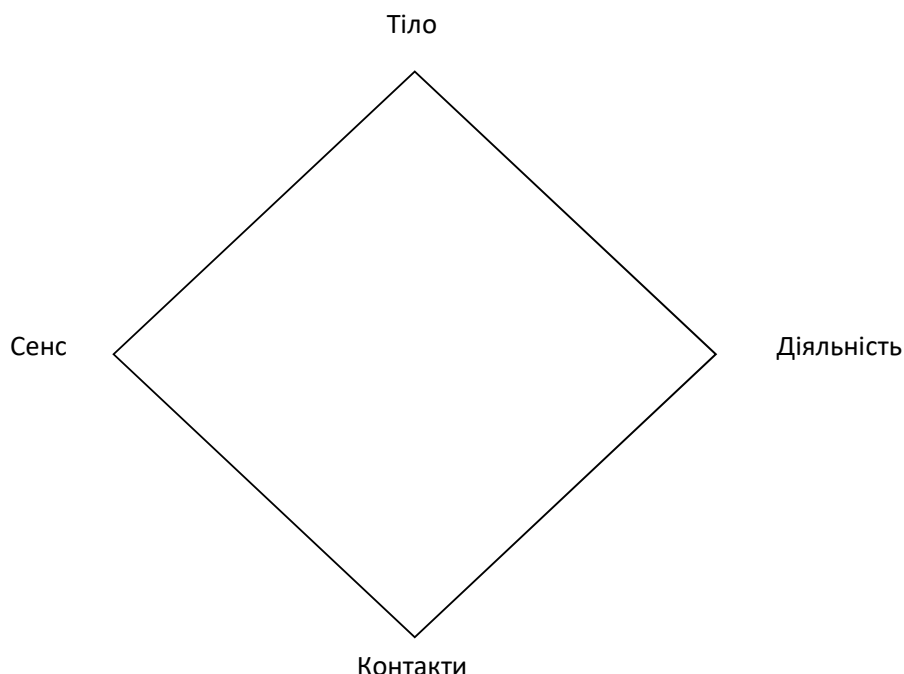
Методика розподілу психічної енергії за моделлю балансу

Н. Пезешкіана

(Тарнавська О. В. (2023) Особливості психологічної допомоги підліткам з вегетативними дисфункціями. [дисертація на здобуття наукового ступеню доктора філософії 19.00.04 Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України]

Принципи позитивної психотерапії дозволяють 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 і різноманітності прояву тіла, душі, і духа. Методика була апробована на протязі 2014-2020 рр. на вибірці підлітків з різними проявами вегетативних дисфункцій ($n = 195$), які знаходились на лікуванні у стаціонарі.

Методика дозволяє визначити адаптаційні ресурси підлітків у чотирьох сферах: тіло 25% (здоров'я, самопочуття, фізичні відчуття, режим сну, харчування, гігієна, відношення 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 даного 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 4х 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%.

Самооцінка характеру методом оціночних шкал (Психологу для роботи. Діагностичні методики : [уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. – Вид. 2-ге, випр. –Ужгород. Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 197-199.

Методика дозволяє виявити рівень самооцінки підлітків (шкала А), риси характеру (рішучість, нерішучість, впевненість у собі, невпевненість у собі) (шкала Б), рису характеру (егоцентризм) (шкала В).

Вік досліджуваних: з 14 р.

Реєстраційний бланк:

П.І.Б.

(повністю)

Дата обстеження _____ Вік _____

Інструкція.

Уважно прочитайте твердження, включені до кожної зі шкал (А, Б, В);

Своє ставлення до судження висловіть одним з варіантів відповідей: «ніколи», «іноді», «часто»;

Зробіть 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	Прислухаюсь 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	1	2	3	

	пов'язане з сильним нервовим напруженням				
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 ставитеся 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 оточуючих.

13 балів і більше – егоцентризм виражений у вас значною мірою, і треба спробувати його подолати.

Тест Самооцінка стійкості до стресу (адаптована до підліткового віку Тарнавською О. В).

<https://vseosvita.ua/library/opytuvalnyk-samootsinka-stiikosti-do-stresu-681563.html>

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 бал, якій 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

Ключ. Набрана сумарна кількість балів визначає рівень стійкості до стресу.

Чим менша кількість балів, тим вища стійкість до стресу і 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	нижче 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

Методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова, Є. Ейдмана)

Регістраційний бланк:

П.І.Б. _____

(повністю)

Дата обстеження _____ Вік _____

Вік досліджуваного: з 14 років.

Інструкція: тест включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує Вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей навпроти номера даного 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 настрої 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» зачинаються 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 наполегливості і самовладання*.

Кожен індекс – це сума балів, отриманих при 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 плюсі діяльні, працездатні люди, головна їх цінність - розпочата справа. У крайньому випадку можлива втрата гнучкої поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною 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.

Анкета вивчення комунікативності

(Психологу для роботи. Діагностичні методики : [уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. – Вид. 2-ге, випр. –Ужгород. Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 186 -187).

Регістраційний бланк:

П.І.Б.

(повністю)

Дата обстеження _____ Вік _____

Вік досліджуваного: з 13 років.

Інструкція. Подані нижче твердження оцініть балами від 0 до 4, залежно від того, якою мірою вони характерні для вас. Обведіть бал, якій відповідає Вашій відповіді.

№	Твердження	зовсім не харак- терно	майже не харак- терно	Харак- терно незнач- ною мірою	харак- терно	дуже харак- терно
1	Я легко знаходжу спільну мову з людьми	0	1	2	3	4
2	У мене багато знайомих, з якими я охоче зустрічаюся	0	1	2	3	4
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 інтровертів, які більше полюбляють самотність, ніж компанію, орієнтуються на свої власні почуття, внутрішній світ, стримані, можливо, трохи песимістичні.

13-24 бали – характерно для амбавертів, 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.

Список використаних джерел

1. Алексеева С. Психологічна ресурсність особистості як засіб допомоги та відновлення в умовах сучасної пермакризи. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741085/1/%D0%90%D0%BB%D1%94%D0%BA%D1%81%D1%94%D1%94%D0%B2%D0%B0_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf
2. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 листопада 2022 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2022.
3. Басенко О. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. № 2(12). 2024. С. 27–48.
4. Бодров В. А. Проблема подолання стресу. Ч. 2. Процеси та ресурси подолання стресу. *Психологічний журнал*. 2006. Т. 27. № 2. С. 113–122.
5. Брюховецька О.В. 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». Вип. 29 (58). 2024. С. 62-76.
6. Василькова О.І., Васильков В.М. Кризи на життєвому шляху молоді: сучасний соціально-психологічний вимір: навчально-метод. Посібник. Донецьк. обл. ін-т післядипломної. пед. освіти. Д.: Каштан, 2006. 362 с.
7. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. №40. С. 33-49.
8. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті. Київ: Шкільний світ, 2007. 120 с.

9. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. Вип. 64. С. 62–81.
10. Гупаловська В. Підтримка резилієнтності у роботі зі стресом в період війни за допомогою прийомів травма-терапії. URL: <https://cutt.ly/kCIpvDI>
11. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 31 (70) № 4. 2020. С. 22-27.
12. Дерев'янка С. П. Резилієнтність та емоційний інтелект дітей під час війни: огляд досліджень різних країн. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 37. С. 108–112.
13. Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (31 жовтня 2023 року, м. Київ) Ред. колегія: Вольнова Л.М. Київ, 2023. 251 с.
14. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінгстратегії керівниками освітніх організацій: монографія. К.: Інст психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с. jais.net.ua 12psychology-naes-ua.institute
15. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
16. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
17. Кравчук Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту*. Серія «Психологічні науки». Т. 1. № 1, 2018. С.99–105.

18. Кузнєцова О. Спрямованість адаптивності як ресурс подолання життєвої кризи. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 22-23 лютого 2018р. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2018. С.61-63.
19. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. №5. С. 35–47.
20. Ларіна Т. О. Роль життєстійкості в оптимізації самоздійснення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2010. Вип. 24. С. 137-146.
21. Маклаков А. Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах. *Психологічний журнал*. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
22. Максименко С. Д. Психогенетичний потенціал особистості. Київ: Видавництво «Людмила». Том 1. 2021. 720 с.
23. Максименко С.Д. Психологічні чинники самодетермінації особистості. Колективна монографія. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.
24. Мельничук О.С. Словник іншомовних слів. К.: Головна редакція УРЕ. 1974. 968с.
25. Мотков С.О. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. № 1(15). 2019. С. 22–36.
26. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. No 1(01). С.200-202. URL: <http://naukskf.wunu.edu.ua/index.php/npskf/issue/view/3> (дата 18.09.2022).
27. Нова українська школа. URL: <https://nus.org.ua/2023/09/14/mon-poradylo-vchytelyam-na-urokah-provodyty-psyhologichni-hvylynky/>
28. Нова українська школа. URL: Ранкова зустріч: що це і навіщо. URL: <https://nus.org.ua/2017/08/12/rankova-zustrich-shho-tse-i-navishho/>

29. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст: збірник наукових праць за матер. науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ. 2019. С. 4–8.
30. Ройз С. Практичне дитинознавство. Продовжуємо розмову. Київ : Ніка – Центр, 2021. 384 с.
31. Розов В. І. Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01. К., 1993. 146 с
32. Росс Л., Нісбетт Р. Людина і ситуація. Уроки соціальної психології . 2000. 230 с.
33. Савельєва-Кулик Н. О. Музична терапія в інтегративній медицині: навч. посіб. Київ. Інтерсервіс, 2014. 138 с.
34. Тараріна О. Практикум з арт-терапії : скринька майстра. Київ: Астамир - В, 2023. 224 с.
35. Тарнавська, О. В. Психологічний супровід як умова активації внутрішніх ресурсів підлітків: практичний інструментарій для психологів, психотерапевтів. Київ: Видавництво Людмила, 2024. 136 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741831/>
36. Тарнавська О. В. Особливості психологічної допомоги підліткам з вегетативними дисфункціями : дис. д-ра філос. з психол. : 19.00.04. Київ, 2023. 273 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736073/>
37. Тараріна О. Практикум з арт-терапії : скринька майстра. Київ: Астамир - В, 2023. 224 с.
38. Терещенко Л.А., Кесьян, Т.В. Формування у дітей молодшого шкільного віку копінг-стратегій в умовах невизначеності. *Психологічні ресурси розвитку особистості в умовах невизначеності освітнього простору*: збірник матеріалів наукових доповідей І Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 23 жовтня 2024 року). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. С. 221-231.

39. Ткачишина О.Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. Т.3. Вип.1. 2020. С. 116-120
40. Томчук С.М. Негативні психічні стани, їх структура, методологія та методи дослідження. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. С.127–130.
41. Фромм Е. Філософський енциклопедичний словник. Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України. Київ : Абрис. 2002. 742 с.
42. Штепа О.С. Особливості взаємозв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. Кам'янець-Подільськ : Аксіома, 2013. С. 782–791.
43. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. Вип. 128. С. 302 – 306.
44. Baer U., FrickBaer G. Kunsttherapie. Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder...Kreative Leibtherapie 5. Berlin. Semnos Verlag, 2024. 452 с.
45. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington. 2013. 118 p.
46. Bonnano G. A. Clarifying and extending the construct of adult resilience. *American Psychologist*. 2005. Vol. 60, No 3. P. 265–267.
47. Carmel Cefai. Promoting resilience in the classroom: A guide to developing pupils' emotional and cognitive skills. 2008. URL: https://books.google.com.ua/books?hl=en&lr=&id=agEQBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=U-saMcdSF-&sig=B0PLPbke66I84d1QTMBiylcenIQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
48. Carver C. S., Scheier M. F. Optimism. // *Handbook of Positive Psychology* [ed. by C. R. Snyder & S. J. Lopez]. Oxford : Oxford University Press, 2002. P. 221–244.

49. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference?. *American Psychologist*. 2000. June. P. 638–646.
50. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.
51. Dehnel R, Dalky H., Al-Delaimy W. K. Resilience and Mental Health Among Syrian Refugee Children in Jordan. *Journal of Immigrant and Minority Health*. 2021. Vol. 24. 420 – 429.
52. Dekel, S., Ein-Dor, T., Solomon, Z. Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2012. 4 (1), 94-101. DOI:10.1037/a0021865
53. Diener E., Fujita F. Resources, personal strivings, and subjective wellbeing: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68(5). P. 926–935.
54. Dupuy K.E., Krijn Peters. *War and children: a reference handbook*. Santa Barbara, Denver, Oxford: Praeger Security International, 2010.
55. Fraser M. W., Jenson J. M. 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*. Thousand Aoks, CA: Sage Publications. 2006. P. 1–18.
56. Goloshumova G. S., Ershova O. V., Salakhova V. B., Kidinov A. V., Nalichaeva S. A., & Yanysheva V. A. 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). 2019.
57. Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of reources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50. P. 337–421.

58. Kun Agota, Peter Gadanez. Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian Teachers. *Current Psychology* .2019. P. 1–15.
59. Luthans F. Psychological capital development: toward a microintervention / [F. Luthans, J. B. Avey, B. J. Avolio, S. M. Norman & G. M. Combs]. *Journal of Organizational Behavior*. 2006. Vol. 27. P. 387–393.
60. Luthar, Suniya S. et al. Conceptual Issues in Studies of Resilience. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006.
61. Maddi S. R. Hardiness: An Operationalization of existential Courage // *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44. №3. P.279-298.
62. Masten A.S., Reed M.-G. Resilience in development. Snyder, Lopez S.J. (eds.). *Handbook of positive psychology*. Oxford: University Press, 2002. P. 77–88.
63. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 2004. Vol. 15(3), pp. 197–215.
64. Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., & Churpita, S. Coping and resilience strategies among Ukraine War refugees. *International journal of environmental research and public health*. 2022 №19(20).
65. Panter-Brick C, Hadfield K, Dajani R, Eggerman M, Ager A, Ungar M. Child Youth Resilience Measure. *Child Development*. 2017.
66. Reivich, K., Gillham, J.E., Chaplin, T.M., Seligman, M.E.P. From Helplessness to Optimism: The Role of Resilience in Treating and Preventing Depression in Youth. In: Goldstein, S., Brooks, R.B. (eds) *Handbook of Resilience in Children*. Springer, Cham. 2023.
67. Rotter J. B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1975. Vol. 43. P. 56–67.
68. Seligman M. E. P. *Learned optimism*. New York : Pocket books, 1998. 336 p.
69. Selye H. *The Stress of Life*. McGraw-Hill 1978. 544 p.

70. Spitzer R.L., First M.B., Wakefield J.C. Saving PTSD from itself in DSM-V. // Journal of Anxiety Disorders. 2007. N. 21. P. 233– 241.
71. Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. N.Y.: Oxford University Press, 2004. 290 p.
72. Puzzo, G., Sbaa, M.Y., Zappalà, S. The impact of cultural intelligence on burnout among practitioners working with migrants: an examination of age, gender, training, and language proficiency. *Curr Psychol.* 2023. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04641-x>.