НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ

## ГОТОВНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДО ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

Практикум

За науковою редакцією О. В. Креденцер

*Життя відновлюється там, де є турбота і дія*



*Катерина Білокур.*
*«Квіти на блакитному тлі».*
*1942–1943*

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
**ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ГОТОВНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДО ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

**Практикум**

*За науковою редакцією О. В. Креденцер*

Кропивницький – 2026

УДК 159.9:37.015.3:614.4:504
С 70

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
протокол № 11/26 від 22 вересня 2026 року

Рецензенти:
*М. В. Артюшина,* доктор психологічних наук, професор;
*І. В. Остапенко,* кандидат психологічних наук

С 70 **Соціально-психологічні технології розвитку готовності учасників освітнього процесу до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини** [Електронний ресурс] : практикум / за наук. ред. О. В. Креденцер / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2026. 115 с.

ISBN 978-966-189-777-8

У практикумі представлено комплекс соціально-психологічних технологій розвитку психологічної готовності студентської молоді до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини в умовах сучасних суспільних викликів і повномасштабної війни в Україні. Комплекс охоплює сім соціально-психологічних технологій, спрямованих на запобігання негативним впливам війни щодо ставлення молоді до здоров'я, розвиток проекологічної мотивації, когнітивної стійкості, психологічного добробуту, загальної і академічної резильєнтності та практик психогігієни. Технології реалізуються в тренінговому форматі і поєднують інформаційні, діагностичні, рефлексивні й корекційно-розвивальні мінілекції, вправи, психотехніки, групові дискусії, кейси та завдання для самостійної роботи. Запропоновані тренінгові програми, призначені для роботи зі студентами, можна використовувати цілісно або адаптувати відповідно до особливостей цільової аудиторії та умов освітнього середовища.

Практикум адресовано психологам, педагогічним і науково-педагогічним працівникам закладів освіти, фахівцям психологічних служб системи освіти, соціальним педагогам, науковцям, а також усім фахівцям, діяльність яких пов'язана із психологічним супроводом учасників освітнього процесу, збереженням їхнього здоров'я і розвитком психологічної готовності до конструктивного реагування на екологічні та епідемічні загрози.

УДК 159.9:37.015.3:614.4:504

ISBN 978-966-189-777-8

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2026
© Креденцер О. В., Титаренко Т. М., Лазоренко Б. П., Кулаєва Т. В.,
Ларіна Т. О., Гундертайло Ю. Д., Савченко А. І.
© Креденцер О. В., науковий редактор, 2026

# ЗМІСТ

**Вступ.** Загальна характеристика соціально-психологічних технологій розвитку готовності учасників освітнього процесу до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини *(О. В. Креденцер, Ю. Д. Гундертайло)* ..... 4

**Розділ 1.** Технологія запобігання негативним впливам війни на ставлення молоді до здоров'я *(Т. М. Титаренко)* ..... 14

**Розділ 2.** Технологія розвитку проекологічної мотивації учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини *(Т. В. Кулаєва)* ..... 24

**Розділ 3.** Технологія розвитку когнітивної стійкості учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини *(Т. О. Ларіна)* ..... 36

**Розділ 4.** Технологія забезпечення психологічного добробуту учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам їхньому здоров'ю *(Б. П. Лазоренко)* ..... 52

**Розділ 5.** Технологія розвитку резильєнтності учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини *(О. В. Креденцер)* ..... 67

**Розділ 6.** Технологія розвитку практик психогігієни учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам *(Ю. Д. Гундертайло)* ..... 78

**Розділ 7.** Технологія розвитку академічної резильєнтності учасників освітнього процесу *(О. В. Креденцер, А. І. Савченко)* ..... 89

**Література** ..... 102

**Додатки** ..... 107
Додаток 1. Інструкції з процедури проведення CRIq ..... 107
Додаток 2. Інструкція для самостійної роботи «Щоденник екологічної рефлексії» ..... 111
Додаток 3. Карта-алгоритм «Екологічна відповідь на кризу» для лідерів академічних груп ..... 112
Додаток 4. Шкала академічної резильєнтності (ARS-UA-15) ..... 113

# ВСТУП

# ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ РОЗВИТКУ ГОТОВНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДО ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

***(О. В. Креденцер, Ю. Д. Гундертайло)***

Сучасне суспільство функціонує в умовах зростання кількості, масштабів і взаємопов'язаності загроз здоров'ю людини. Екологічні кризи, техногенні аварії, забруднення довкілля, зміни клімату, поширення інфекційних захворювань та ризики виникнення нових епідемій створюють ситуацію тривалої невизначеності й потребують від людини не лише знань про можливі небезпеки, а й психологічної готовності адекватно оцінювати ризики, приймати відповідальні рішення та реалізовувати конструктивні способи поведінки.

Для українського суспільства проблема протидії екологічним та епідемічним загрозам набуває особливої актуальності в умовах повномасштабної війни. Воєнні дії не лише становлять безпосередню загрозу життю і здоров'ю населення, а й суттєво посилюють екологічні, санітарно-епідемічні та соціально-психологічні ризики. Руйнування критичної і промислової інфраструктури, забруднення повітря, води і ґрунтів, накопичення відходів руйнувань, порушення функціонування систем водо- та енергопостачання, масштабне переміщення населення створюють нові ризики для фізичного і психологічного здоров'я. Водночас тривала дія воєнного стресу, інформаційне перевантаження, невизначеність, виснаження особистісних ресурсів можуть знижувати здатність людини критично оцінювати небезпеку та ефективно реагувати на неї.

Особливої уваги за таких умов потребують учасники освітнього процесу. Освіта в Україні здійснюється в ситуації тривалих воєнних загроз, вимушених змін форматів навчання, повітряних тривог, перебоїв енергопостачання, переміщення учасників освітнього процесу та постійного інформаційного навантаження. Це актуалізує необхідність розглядати заклад освіти не лише як середовище передавання знань, а і як важливий соціальний простір формування психологічної готовності людини до життя і діяльності в умовах ризику, невизначеності та кризових ситуацій.

При цьому самої поінформованості щодо екологічних та епідемічних ризиків недостатньо для забезпечення конструктивної поведінки. Знання про загрозу не завжди трансформуються в готовність діяти відповідально і

послідовно. Ефективна протидія сучасним загрозам передбачає сформованість відповідної мотивації, здатності до критичного осмислення інформації, емоційної та когнітивної стійкості, навичок саморегуляції, психогігієни, резильєнтності, самоефективності, відповідального ставлення до власного здоров'я, здоров'я інших людей і довкілля. Отже, готовність до протидії екологічним та епідемічним загрозам доцільно розглядати як комплексне психологічне утворення, розвиток якого потребує цілеспрямованого соціально-психологічного впливу.

Саме тому актуальним завданням є розроблення та впровадження соціально-психологічних технологій, спрямованих не лише на інформування про загрози, а передусім на активізацію особистісних і соціальних ресурсів людини, формування конструктивних моделей поведінки та набуття практичного досвіду реагування на складні життєві ситуації. Важливо, щоб учасники освітнього процесу могли не тільки розпізнавати ризики, а й зберігати здатність до саморегуляції, критичного мислення та прийняття рішень, підтримувати власне психологічне благополуччя, залучати внутрішні й зовнішні ресурси, звертатися по соціальну підтримку, відповідально діяти щодо власного здоров'я, інших людей та навколишнього середовища.

Поняття «***технологія***» в найзагальнішому розумінні відображає системно організований спосіб досягнення визначеної мети, що передбачає послідовність взаємопов'язаних дій, процедур, методів і засобів, спрямованих на отримання прогнозованого результату. На відміну від окремого методу, який визначає певний спосіб діяльності, технологія передбачає цілісну організацію процесу: визначення мети та очікуваного результату, добір відповідних методів і засобів, встановлення послідовності їх застосування, реалізацію визначених процедур та оцінювання отриманих результатів. Саме системність, цілеспрямованість, алгоритмізованість, відтворюваність та орієнтація на конкретний результат є основними характеристиками технологічного підходу.

У психологічній науці ***технологічний підхід*** набув розвитку у зв'язку з необхідністю переходу від опису психологічних закономірностей до науково обґрунтованого проєктування способів практичного розв'язання психологічних і соціально-психологічних проблем.

Так, важливий напрям розвитку соціально-психологічних технологій представлено в працях Т. М. Титаренко та її наукової школи. У межах досліджень соціально-психологічної реабілітації особистості технології розглядаються як способи цілеспрямованої активізації процесів відновлення та життєтворення особистості після травматичних подій. Соціально-психологічний вплив при цьому не обмежується відновленням окремої психічної функції або психологічного стану, а передбачає активізацію здатності особистості до самостійних життєвих трансформацій, переосмислення досвіду, проєктування майбутнього, відновлення конструктивної взаємодії із соціальним середовищем. Розроблені соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій демонструють можливість застосування технологічного підходу до комплексних проблем психологічного здоров'я та

адаптації людини в кризових життєвих обставинах (Титаренко та ін., 2017, 2019, 2022).

Вагомий внесок у методологічне обґрунтування технологічного підходу у вітчизняній психології зробив В. Г. Панок, який розглядає психологічну технологію як один із центральних елементів прикладної психології. За його визначенням, психологічна технологія являє собою систему взаємопов'язаних і взаємозумовлених методів, методик і процедур, спрямованих на внесення змін, перетворення певного предмета психологічної практики та досягнення конкретного кінцевого результату. При цьому психологічна технологія охоплює діагностичні, формувальні та оцінювальні складники та орієнтується на розв'язання певного типу соціальних або психологічних проблем особистості (Панок, 2017).

Окрім того, у вітчизняній психології суттєвого розвитку технологічний підхід набув у працях Л. М. Карамушки. Розвиваючи положення В. Г. Панка, дослідниця запропонувала концепцію психолого-організаційної технології як цілісної системи, що поєднує відповідні принципи, методи, інтерактивні техніки та організаційні форми, сфокусовані на практичному розв'язанні конкретної психологічної проблеми (Карамушка, 2005, 2022; Карамушка, Креденцер, Терещенко та ін., 2024).

Узагальнення зазначених наукових підходів дає підстави визначити ***соціально-психологічну технологію*** як цілісну, науково обґрунтовану і структуровану систему принципів, методів, методик, технік, процедур та організаційних форм, послідовне застосування яких спрямоване на досягнення визначених змін у психологічних характеристиках особистості, її поведінці та взаємодії із соціальним середовищем.

Соціально-психологічна технологія має низку принципових ознак. Насамперед вона є цілеспрямованою, оскільки проєктується відповідно до конкретної психологічної або соціально-психологічної проблеми і передбачає визначений очікуваний результат. Вона має системну природу, оскільки об'єднує взаємопов'язані компоненти психологічної роботи; структурованість і послідовність, що визначають логіку переходу від одного етапу роботи до іншого; практичну спрямованість, оскільки зорієнтована на реальні зміни; діагностичність, що забезпечує можливість визначення вихідного стану та оцінювання результатів; варіативність, яка дає змогу адаптувати методи і техніки до характеристик цільової групи та конкретних соціальних умов.

Саме таке розуміння соціально-психологічної технології покладено в основу цього практикуму. Представлені в ньому технології мають спільну стратегічну спрямованість. По-перше, це розвиток психологічної готовності учасників освітнього процесу до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини. По-друге, реалізація її через розвиток різних психологічних ресурсів: відповідального ставлення до здоров'я, проекологічної мотивації, когнітивної стійкості, психологічного добробуту, загальної та академічної резильєнтності і психогігієнічних практик. Кожна технологія охоплює систему

взаємопов'язаних форм і методів роботи та реалізується у форматі соціально-психологічного тренінгу.

Однією з найбільш продуктивних форм реалізації соціально-психологічних технологій є ***соціально-психологічний тренінг***, який забезпечує поєднання інформаційно-пізнавального, діагностичного та розвивального компонентів психологічної роботи. На відміну від традиційних форм передавання знань, тренінг передбачає активне залучення учасників до процесу навчання і психологічних змін, створює можливості для осмислення власного досвіду, апробації нових способів поведінки, отримання зворотного зв'язку та перенесення сформованих умінь у реальні життєві ситуації.

Тренінг як форма психологічної роботи є спеціально організованою груповою взаємодією, спрямованою на розвиток психологічних характеристик особистості, формування відповідних компетентностей, способів взаємодії та поведінкових стратегій. Його принциповою особливістю є *активна модель навчання*: учасник стає не пасивним реципієнтом інформації, а суб'єктом власних змін. Нові знання співвідносяться з особистим досвідом, перевіряються в процесі виконання практичних завдань, обговорюються в групі та набувають особистісного смислу.

Саме тому *тренінгову форму обрано як основну форму реалізації соціально-психологічних технологій, наведених у цьому практикумі.* Її перевагою є можливість моделювати ситуації, максимально наближені до актуального життєвого та освітнього контексту учасників, зокрема ситуації, пов'язані з воєнними, екологічними та епідемічними ризиками. У тренінговому просторі учасники можуть аналізувати такі ситуації, оцінювати власні способи реагування, обговорювати альтернативні стратегії, розвивати психологічні ресурси та апробувати конструктивні моделі поведінки без необхідності безпосереднього зіткнення з реальною загрозою.

Практикум складається із ***семи розділів***, у яких викладено соціально-психологічні технології розвитку різних складників психологічної готовності учасників освітнього процесу до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини.

***У першому розділі*** подано технологію запобігання негативним впливам війни на ставлення молоді до здоров'я. Основну увагу в авторському тренінгу приділено активізації турботи про себе, усвідомленню змін у ставленні до власного здоров'я, накопиченню ресурсів самозбереження, розвитку самоспівчуття та формуванню більш здорових і конструктивних моделей повсякденної поведінки в умовах війни.

***Другий розділ*** присвячено технології розвитку проекологічної мотивації учасників освітнього процесу. Тренінг спрямований на трансформацію мотиваційно-ціннісної сфери, розвиток «екологічного Я», особистісної відповідальності та проекологічної проактивності, а також на перехід від усвідомлення екологічних проблем до розроблення конкретних стратегій і проєктів перетворення освітнього середовища на засадах сталого розвитку.

***У третьому розділі*** розкрито технологію розвитку когнітивної стійкості учасників освітнього процесу в умовах екологічних, епідемічних та інших актуальних загроз. Запропонована тренінгова програма спрямована на підтримання когнітивного резерву, розвиток когнітивної залученості в афективно напружених ситуаціях, гнучкої переоцінки загроз, адаптації стратегій мислення та формування індивідуальних моделей захисної поведінки.

***Четвертий розділ*** присвячено технології забезпечення психологічної готовності учасників освітнього процесу до протидії екологічним та епідемічним загрозам шляхом зміцнення психологічного добробуту. У тренінгу поєднано самооцінювання психологічної готовності й психологічного добробуту з опануванням комплексу психотехнік, спрямованих на опрацювання негативних станів, посилення позитивних станів та підвищення впевненості у власній здатності конструктивно протидіяти загрозам.

***У п'ятому розділі*** наведено технологію розвитку резильєнтності учасників освітнього процесу як важливого компонента їхньої готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам. Зміст тренінгу охоплює усвідомлення власних ресурсів стійкості, актуалізацію ціннісних орієнтирів відповідальної поведінки, розвиток самоефективності та активного подолання труднощів, використання соціальної підтримки й інтеграцію особистісних і соціальних ресурсів резильєнтності.

***Шостий розділ*** містить технологію розвитку практик психогігієни учасників освітнього процесу. Тренінг спрямований на формування системи повсякденних навичок саморегуляції та відновлення і охоплює самоменеджмент, ментальну, інформаційну, комунікативну та рекреаційну психогігієну як ресурси підтримання психологічної стійкості та готовності до реагування на екологічні й епідемічні загрози.

***У сьомому розділі*** наведено технологію розвитку академічної резильєнтності учасників освітнього процесу. Її зміст побудовано навколо трьох взаємопов'язаних ресурсів академічної резильєнтності – наполегливості, рефлексивного та адаптивного пошуку допомоги й емоційної саморегуляції, розвиток яких сприяє збереженню навчальної мотивації та продуктивності й конструктивному подоланню академічних труднощів в умовах кризових і непередбачуваних обставин.

У сукупності викладені технології охоплюють ***мотиваційний, когнітивний, емоційний, поведінковий і диспозиційний компоненти психологічної готовності*** учасників освітнього процесу до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини, що дає змогу комплексно підійти до її розвитку. Детальніше про зміст і структуру психологічної готовності можна дізнатися, ознайомившись із попередніми розробками авторів практикуму (Креденцер, 2025; Креденцер та ін., 2025, 2026; Титаренко, 2026).

***Цільовою аудиторією*** представлених у практикумі соціально-психологічних технологій є насамперед *учасники освітнього процесу – здобувачі освіти різних спеціальностей та рівнів освіти*, передусім студенти

закладів вищої освіти. Разом з тим тренінгові програми можуть бути адаптовані також для роботи з учнівською молоддю, представниками студентського самоврядування та іншими суб'єктами освітньої взаємодії. Зміст, складність завдань і форма групової роботи можуть адаптуватися відповідно до вікових особливостей учасників, рівня освіти, їхнього попереднього досвіду, актуальних потреб та специфіки освітнього середовища. Такої варіативності дотримано в більшості програм практикуму: від роботи зі студентами й учнівською молоддю до залучення викладачів і студентських лідерів.

Оптимальною для реалізації запропонованих технологій є ***тренінгова група чисельністю 12–22 осіб***. Такий кількісний склад створює умови для активної участі кожного, забезпечує необхідну групову динаміку і водночас дає змогу поєднувати індивідуальну роботу з роботою в парах і малих групах, проводити спільні дискусії, виконувати практичні завдання та забезпечувати учасникам зворотний зв'язок. Залежно від специфіки конкретної тренінгової програми і потреб рекомендована чисельність групи може уточнюватися.

***Організаційні умови реалізації технологій*** визначаються інтерактивними формами тренінгової роботи і необхідністю створення психологічно безпечного освітнього простору. Тренінги можуть проводитися в *очному або дистанційному форматі,* якщо це допускає зміст конкретної програми. Незалежно від формату важливо забезпечити можливість активної взаємодії учасників, спільного обговорення, індивідуальної і групової рефлексії, виконання практичних вправ, роботи в парах і малих групах. Окремі технології передбачають також самостійну письмову роботу учасників із подальшим груповим обговоренням набутого досвіду та рефлексивних висновків.

У разі *очного формату* доцільно використовувати достатньо просторе і комфортне приміщення, яке дає змогу трансформувати простір відповідно до завдань тренінгу. Для забезпечення рівноправної комунікації та безпосереднього контакту учасників основною формою їх розміщення може бути коло або півколо; водночас слід передбачити окремий простір для роботи в парах і малих групах. Організація простору має сприяти відкритій взаємодії, включеності учасників, груповій згуртованості та можливості вільно переходити від загальногрупової до індивідуальної чи мікрогрупової роботи.

У разі *дистанційного проведення* доцільно використовувати платформи відеоконференцзв'язку, функціональні можливості яких забезпечують не лише загальногрупове спілкування, а й розподіл учасників на окремі віртуальні кімнати для роботи в парах і малих групах. Для виконання інтерактивних завдань можна використовувати цифрові сервіси спільної роботи, онлайн-дошки, спільні документи та інші електронні ресурси (Kahoot, Miro, Padlet, Google документи тощо). При цьому зміст і процедури окремих вправ можуть бути адаптовані до дистанційного формату без зміни їхньої основної психологічної спрямованості.

***Матеріально-технічне забезпечення*** проведення тренінгів визначається змістом конкретної тренінгової програми та форматом проведення. До базового набору можуть входити фліпчарт або дошка, маркери, ручки та олівці, папір

форматів А4 і А3, стікери, картки, бланки діагностичних і практичних методик, робочі зошити та інші роздаткові матеріали, передбачені відповідними вправами. За потреби використовують мультимедійне обладнання, а в дистанційному або змішаному форматі – цифрові засоби для спільної роботи. Конкретний перелік матеріалів визначається специфікою кожної технології та подається у відповідному розділі практикуму.

Особливо важливою організаційною умовою є ***створення атмосфери психологічної безпеки, довіри і взаємної підтримки***. Це набуває принципового значення з огляду на проблематику практикуму, оскільки виконання окремих завдань може передбачати звернення учасників до особистого досвіду переживання війни, пандемії, екологічних та епідемічних загроз, вимушених змін умов навчання та інших складних життєвих обставин. Тому взаємодія має будуватися на принципах добровільності участі, конфіденційності, взаємоповаги, толерантності, неосудливого ставлення, активності та права учасника самостійно визначати межі розкриття особистого досвіду. Основні правила групової взаємодії доцільно узгоджувати з учасниками на початку роботи.

Важливою умовою ефективності тренінгової роботи є також *поєднання структурованості та організаційної гнучкості.* Ведучий має дотримуватися загальної логіки і завдань відповідної соціально-психологічної технології, водночас адаптуючи окремі вправи, форми взаємодії та інтенсивність роботи до особливостей конкретної групи. Важливо передбачити достатній час для рефлексії, запитань, спонтанних групових дискусій та зворотного зв'язку, оскільки саме ці процеси забезпечують осмислення учасниками набутого досвіду та його інтеграцію у власні способи поведінки.

Для забезпечення ефективної тренінгової роботи важливо створити ***фізично і психологічно безпечний простір,*** наскільки це дозволяють актуальні умови. Приміщення, у якому проводиться тренінг, має бути комфортним і провітреним; бажано забезпечити учасникам доступ до питної води і передбачити інші необхідні засоби для підтримання їхнього комфорту під час занять.

Особливої уваги потребує забезпечення психологічної безпеки учасників в умовах війни. Зосередження на власних думках, емоціях і пережитому досвіді під час виконання окремих вправ може актуалізувати інтенсивні емоційні реакції, пов'язані з переживанням численних стресових і травматичних подій. Тому перед виконанням вправ, що передбачають поглиблену рефлексію та звернення до особистого досвіду, доцільно переконатися, що учасники володіють доступними для них способами стабілізації та м'якого переключення уваги на відчуття спокою і безпеки, зокрема через тілесне заземлення або використання уявного «місця спокою». Ведучому, зі свого боку, доцільно володіти базовими техніками психологічної стабілізації, які можуть бути використані в разі виникнення в учасників інтенсивних емоційних реакцій.

Участь у тренінгових вправах має ґрунтуватися на ***принципі добровільності***. Якщо учасник не бажає виконувати певну вправу або не

готовий до активного включення в неї, йому слід надати можливість відмовитися від виконання завдання або долучитися до роботи в ролі спостерігача. На початку тренінгу важливо чітко визначити рамки психологічної безпеки і погодити правила спільної роботи, зокрема добровільність участі у вправах, «правило стоп» і правило самотурботи, яке передбачає можливість зробити паузу, вийти з аудиторії, випити води або в інший прийнятний спосіб подбати про власний стан.

Групова робота має здійснюватися з урахуванням ***принципів травмочутливого і гендерночутливого підходів***, а також індивідуальних потреб і можливостей учасників. Для осіб, яким складно долучатися до певних форм активності, зокрема учасників із підвищеною тривожністю, РДУГ, РАС, наслідками контузії чи іншими особливостями, доцільно передбачити альтернативні способи участі: письмові відповіді і нотатки, малювання, використання карток або інші прийнятні форми самовираження. Під час групового обговорення важливо дотримуватися неосудливого ставлення, поважати право учасника не розкривати особистий досвід та утримуватися від його інтерпретації. Ведучому доцільно використовувати відкриті запитання, які сприяють самостійному осмисленню учасниками власного досвіду, уникаючи оцінних суджень.

За потреби до організаційного забезпечення тренінгу можуть бути залучені *асистенти з числа студентів*, попередньо підготовлені до виконання відповідних функцій. Вони можуть допомагати ведучому у вирішенні організаційних питань, забезпеченні роботи в малих групах, розподілі матеріалів та координації окремих видів групової активності.

Для розвитку здатності учасників розпізнавати і регулювати власні психоемоційні стани перед початком тренінгової роботи доцільно ознайомити їх із концепцією *«вікна толерантності»,* запропонованою Д. Сігелом (Siegel, 1999; 2012). «Вікно толерантності» характеризує оптимальний діапазон психофізіологічного збудження, у межах якого людина здатна ефективно сприймати й опрацьовувати інформацію, регулювати емоції, підтримувати соціальну взаємодію та адаптивно реагувати на вимоги ситуації. Вихід за межі цього діапазону може проявлятися станами *гіперактивації* або *гіпоактивації*, що ускладнюють емоційну саморегуляцію та ефективне функціонування.

Перебування в межах «вікна толерантності» дає змогу зберігати відносно збалансований психоемоційний стан і конструктивно реагувати на актуальні вимоги ситуації. За умов надмірного стресового навантаження людина може виходити за межі цього оптимального діапазону в напрямі *гіперактивації*, що може проявлятися підвищеною тривожністю, панічними реакціями, надмірним збудженням, метушливістю чи дратівливістю, або *гіпоактивації*, характерними проявами якої можуть бути емоційне заціпеніння, апатія, зниження активності, труднощі з концентрацією уваги та відчуття когнітивної загальмованості.

Ознайомлення з цією концепцією допомагає учасникам краще розпізнавати зміни власного психоемоційного стану, своєчасно помічати ознаки виходу за межі оптимальної зони і свідомо застосовувати доступні

способи саморегуляції й стабілізації. Різні вправи і практики, представлені в цьому практикумі, можна використовувати для підтримання та відновлення більш збалансованого стану.




Наведені в практикумі соціально-психологічні технології можуть бути інтегровані в освітній процес закладів вищої освіти в межах обов'язкових і вибіркових освітніх компонентів різних освітньо-професійних програм. Залежно від спеціальності та змісту конкретної освітньої програми матеріали практикуму можна використовувати під час викладання ***навчальних дисциплін і тренінг-курсів*** «Безпека життєдіяльності», «Безпека життєдіяльності та цивільний захист», «Цивільний захист», «Психологія», «Психологія здоров'я», «Психологія стресу та стресостійкості», «Основи психологічної самодопомоги», «Екологічна психологія», «Екологія та сталий розвиток», «Здоров'язбережувальні технології» та інших освітніх компонентів, спрямованих на формування компетентностей у сфері здоров'я, безпеки, психологічного благополуччя, резильєнтності, екологічно відповідальної поведінки та конструктивного реагування на кризові й надзвичайні ситуації. Окремі технології, тренінгові модулі та вправи можна також включати до дисциплін вільного вибору, загальноуніверситетських вибіркових курсів, тренінгових курсів, програм неформальної освіти, адаптаційних програм для здобувачів освіти та заходів психологічної служби закладу освіти. Така варіативність дає змогу використовувати практикум у підготовці здобувачів освіти *різних спеціальностей*, адаптуючи зміст і форми роботи до програмних

результатів навчання, професійного контексту та актуальних потреб конкретної студентської аудиторії.

Практикум розроблено авторським колективом: передмова – О. В. Креденцер, Ю. Д. Гундертайло; розд. 1 – Т. М. Титаренко; розд. 2 – Т. В. Кулаєва; розд. 3 – Т. О. Ларіна; розд. 4 – Б. П. Лазоренко; розд. 5 – О. В. Креденцер; розд. 6 – Ю. В. Гундертайло; розд. 7 – О. В. Креденцер, А. І. Савченко. Ілюстрації створено за допомогою ШІ.

Автори висловлюють вдячність дирекції і вченій раді Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, рецензентам за підтримку під час підготовки і видання практикуму.

РОЗДІЛ 1

# ТЕХНОЛОГІЯ ЗАПОБІГАННЯ НЕГАТИВНИМ ВПЛИВАМ ВІЙНИ НА СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВ'Я

***(Т. М. Титаренко)***

**Загальна характеристика тренінгу.** Екстремальні життєві обставини, пов'язані з гарячою фазою війни в Україні, її тривалістю, породжують специфічне ставлення мирних мешканців до власного здоров'я, самопочуття і безпеки. Унаслідок багаторічних обстрілів, посилених атак на енергетичну і водопостачальну інфраструктуру, численних руйнувань і пережитих втрат психологічне здоров'я і молоді, і старшого покоління погіршується. Зростає кількість скарг на поганий стан, пригнічений настрій, безсоння, страх, тривогу тощо. Фіксується падіння працездатності, зниження інтересу до навчання, погіршення концентрації на завданнях.

Загрозливі для здоров'я і самопочуття ситуації стимулюють потребу в самозбереженні, і дослідження цієї тематики набуває все більшої актуальності. Тому актуальність тренінгу пов'язана з активним залученням учасників до спільного пошуку можливостей ефективного запобігання негативним впливам війни, серед яких екологічні та епідемічні ризики та погіршення загального стану здоров'я молоді.

Під час війни молода людина відчуває, як сильно її щоденне самопочуття впливає на здатність навчатися, підтримувати близькі стосунки, отримувати задоволення від життя. Вона хоче подолати свої страхи, пригніченість, виснаженість, безперспективність. Щоб навчитися надавати собі першу психологічну допомогу, важливо вчасно помічати негативні тенденції в самопочутті, коли навіть після відпочинку не зникає втома і зменшується бажання спілкуватися з друзями.

Поліпшення психологічного добробуту в складних воєнних умовах вимагає внесення змін у звичний денний розпорядок, стиль життя. Увага до власного здоров'я потребує щоденних кроків у розвитку емоційної саморегуляції. Підтримання внутрішнього балансу, енергійності, бадьорості, оптимізму сприяє поліпшенню зовнішнього вигляду, зростанню креативності і популярності в групі, поверненню смаку до життя.

Соціальна значущість тренінгу забезпечується спрямуванням соціально-психологічних технологій на більш відповідальне ставлення учасників до власного здоров'я і профілактику його знецінення в умовах воєнного виснаження особистісних та комунікативних ресурсів. Формування практичних навичок підтримання власного здоров'я, активізація самоусвідомлення сприяють набуттю індивідуального та групового досвіду більш ефективної здоров'язберігальної поведінки.

Технології запобігання негативним впливам війни розширюють репертуар практик збереження і поповнення ресурсів, що відповідає нагальним потребам і українського суспільства в цілому, і освітнього середовища, і кожної молодої людини.

**Теоретико-методологічні засади тренінгу**. Фундаментальний *методологічний підхід*, на якому базується тренінг, є екзистенційно-гуманістичним, особистісно зорієнтованим. Кожний учасник групи опиняється в центрі уваги зі значущими подіями його життя, позитивними і негативними переживаннями, унікальним досвідом. Особистість учасника стає центральною фігурою тренінгового процесу, а конструктивні зміни в поведінці досягаються завдяки відкритості, довірі, взаємній повазі і творчості.

Ефективність тренінгу забезпечується *базовими принципами* ***активності*** (учасники не пасивні спостерігачі – вони активно набувають новий досвід, що досягається за рахунок виконання завдань, вправ, аналізу досвіду інших, дискусій); ***зворотного зв'язку*** (відбувається постійний обмін думками, переживаннями, реакціями між учасниками і ведучим); ***конфіденційності та безпеки*** (підтримується атмосфера довіри, де кожен учасник висловлюється і проявляється без страху осуду).

Концептуально тренінг базується на з'ясуванні особливостей самооцінки здоров'я протягом війни та усвідомленні її значущості для самосприйняття, ставлення до оточення, підвищення задоволеності власним життям. Визначення змін у ставленні людини до власного здоров'я, які відбулися останнім часом, доповнюється аналізом ресурсів самозбереження і пошуком можливостей їх накопичення. Приділяється увага розвитку самоспівчуття, проявам самотурботи, що є ефективними практиками відновлення.

**Мета тренінгу:** активізація поведінки турботи про себе у воєнних умовах, що передбачає оволодіння соціально-психологічними технологіями запобігання негативним впливам війни на стан здоров'я і самопочуття.

**Завдання тренінгу**:

1. Створити умови для підвищення самооцінки здоров'я, що пом'якшує негативні наслідки тривалої війни.
2. Стимулювати конструктивні зміни стилю життя (поведінкових патернів, уподобань, зацікавлень, звичок) задля більш здорової, екологічної спрямованості повсякдення.
3. Сприяти усвідомленню ролі психологічного капіталу в накопиченні внутрішніх ресурсів.
4. Поглибити інтерес молоді до психологічної природи співчуття до інших і самоспівчуття, турботи про себе, що підвищує суб'єктивну задоволеність власним життям.
5. Формувати вміння учасників використовувати знайомі та апробувати нові техніки запобігання воєнним загрозам.

**Рекомендації для ведучого**. Ведучий, що проводить тренінг, має створити і постійно підтримувати атмосферу довіри, де кожен може висловити свою думку, поділитися почуттями, поставити запитання без осуду з боку

учасників. Роль ведучого – фасилітативна, він стимулює активність кожного учасника, активізує і спрямовує дискусії, підтримує зворотний зв'язок, допомагає учасникам самостійно шукати рішення. Крім того, ведучий стежить за таймінгом, виділяє достатньо часу на запитання, спонтанні дискусії, перерви і на підбивання щоденних проміжних підсумків.

**Тривалість тренінгу.** Тренінг варто проводити протягом трьох днів. Наприклад, раз на тиждень. Оптимальна тривалість одного тренінгового дня – 4-6 академічних годин. Оскільки найбільш продуктивною формою групової роботи є марафон, тобто проведення занять тривалістю до 7-8 годин щоденно, тренінг може бути проведений за два дні. Така форма роботи передбачає годинну обідню перерву і невеликі перерви (15 хвилин) через кожні 1,5 години роботи. Залежно від побажань цільової аудиторії та організаційних можливостей закладу освіти тривалість тренінгу може зменшуватися чи збільшуватися.

## Структура тренінгу «Запобігання негативним впливам війни на ставлення молоді до здоров'я»

| Назва | Кількість академічних годин |
|---|---|
| Модуль вступний | 1 |
| Модуль 1 «Моя самооцінка здоров'я» | 1 |
| Модуль 2 «Звичні форми самозбереження» | 1 |
| Проміжні підсумки | 1 |
| Модуль 3 «Самотурбота і психологічний капітал» | 1,5 |
| Модуль 4 «Суперсила – уміння долати негативні впливи війни» | 1,5 |
| Модуль 5 «Стиль життя – конструктивний і не дуже» | 1,5 |
| Проміжні підсумки | 1 |
| Модуль 6 «Ресурси збереження здоров'я серед загроз» | 1,5 |
| Модуль 7 «Інтеграція набутого досвіду» | 1 |

## Зміст тренінгу «Запобігання негативним впливам війни на ставлення молоді до здоров'я»

### Модуль вступний

*Мета*: знайомство, створення безпечної атмосфери, зняття напруження, налаштування на спільну роботу.

***Відкриття тренінгу:*** привітання учасників, представлення ведучого тренінгу, ознайомлення з темою ставлення до здоров'я, її актуальністю під час війни, коротке повідомлення про значення самооцінки здоров'я загалом і в умовах воєнних загроз зокрема, про зростання екологічних та епідемічних викликів.

***Вправа-знайомство.*** Презентації учасників. Пропонується довільно дати собі ім'я, позивний, нікнейм. Написати ці нові імена на індивідуальних бейджиках і надалі звертатися одне до одного в новий спосіб.

***Вправа «Дві правди і одна вигадка».*** Учасники по черзі називають три власні риси, дві з яких їм справді притаманні, а одна – ні. Решта членів тренінгової групи відгадує, яка з трьох рис є неправдивою.

Обговорення і прийняття «Правил групи». Наприклад, активність, безоцінковість, конфіденційність, ввічливість, доброзичливість, розмова від свого імені, цінування часу групи, правило «стоп». Ведучий пояснює значення спільних правил, які після прийняття стають своєрідною «конституцією», основним законом життя групи.

***Вправа «Очікування від тренінгу».*** Кожен учасник озвучує власні очікування і побоювання. Можна записати очікування на стікерах. Ведучий коротко узагальнює почуте і пропонує повернутися до очікувань в кінці роботи, перевірити, що справдилося, а що – ні.

**Модуль 1 «Моя самооцінка здоров'я»**

*Мета*: визначити, які дії і вчинки учасники тренінгу вважають корисними для свого здоров'я і самопочуття, а які – ні.

***Вправа «Спільний рецепт».*** Ведучий розбиває групу на довільні трійки і пропонує подумати над темою «Що я роблю для свого здоров'я під час війни і що можу робити краще». Кожна трійка обговорює одну спільну пораду від своєї малої групи для всіх учасників. У загальному колі виступають по черзі представники трійок.

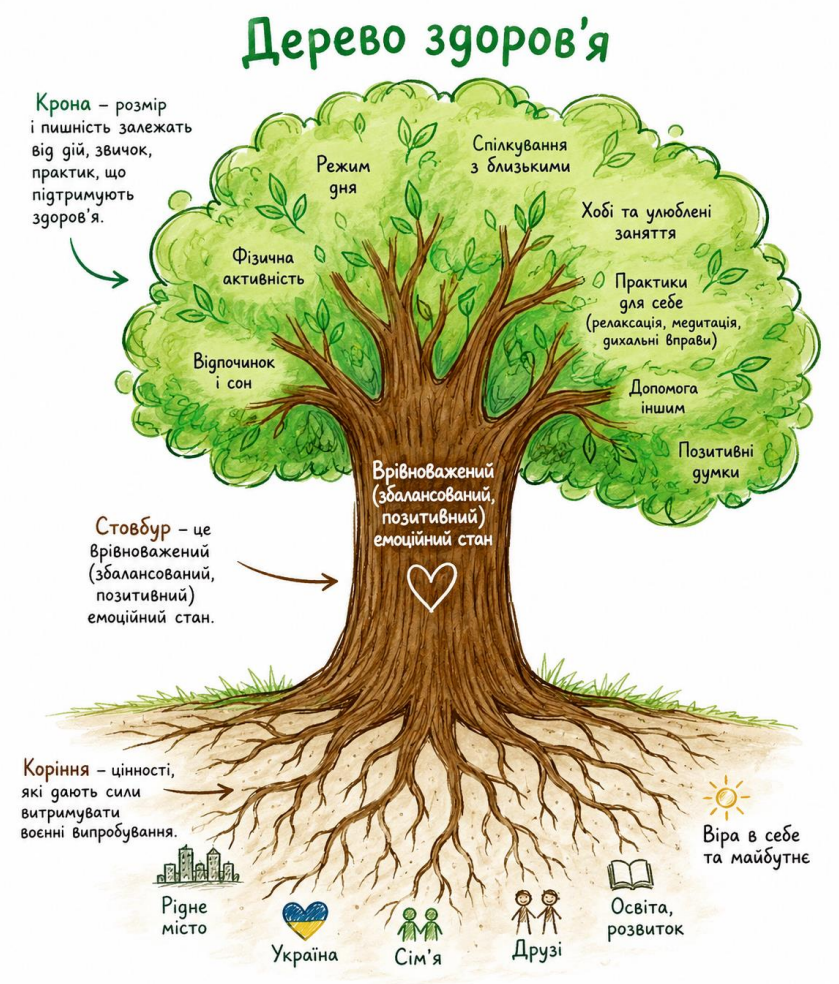
У ході зворотного зв'язку формулюється загальний рецепт самозбереження. Ведучий узагальнює результати і називає основні способи збереження здоров'я, до яких звертається більшість. За необхідності він акцентує увагу на тих порадах, які не прозвучали, але могли б зацікавити молодь і бути ефективними. Учасники доповнюють спільне резюме.

**Модуль 2 «Звичні форми самозбереження»**

*Мета*: з'ясувати, якими інструментами людина користується, щоб зменшити негативний вплив загроз на здоров'я і самопочуття.

***Вправа «Дерево здоров'я».*** Учасникам пропонується намалювати дерево. Під час малювання бажано уявляти, що коріння дерева – це цінності, які дають сили витримувати воєнні випробування. Наприклад, рідне місто, Україна, друзі, сім'я, щось ще. Стовбур дерева – це врівноважений (збалансований, позитивний) емоційний стан. Крона дерева велика чи мала залежно від дій, звичок, практик, що підтримують здоров'я.

Під час зворотного зв'язку учасники порівнюють свої зображення і коментують, на яких малюнках дерево виглядає особливо впевнено, а де бажано доповнити елементи коріння, крони чи змінити форму стовбура. Інколи ведучий пропонує створити спільне гарне і здорове дерево, у малюванні якого братимуть участь усі студенти.




***Вправа «Чаклунство. Декада прекрасного самопочуття»***, яку можна давати як завдання для виконання в парах. Учасникам пропонується уявити, що добрий чарівник, маг кожному раптом подарував десять додаткових вільних днів. Пара обговорює, чим заповнить ці вакації, які активності будуть сприяти поліпшенню здоров'я, а які – не дуже. Від кожної двійки один з учасників ділиться цікавими результатами обговорення в їхній парі в контексті активності з усім колом.

***Проміжні підсумки і домашнє завдання***

***Вправа «Як самопочуття? Що було корисним? Що бажано поліпшити завтра?»***. У завершальній вправі бажано надати простір для кожного учасника, щоб усі могли назвати свій стан, відчути настрій одне одного після першого дня тренінгу. Пропонується також озвучити очікування на наступний день тренінгу і назвати побоювання, які все ще виникають.

***Домашнє завдання.*** Удома перед сном пропонується знову зануритися у вправу «Чаклунство. Декада прекрасного самопочуття». Бажано занотувати думки, емоції, наміри, які вдалося винести з цієї спонтанної незапланованої відпустки.

**Модуль 3 «Самотурбота і психологічний капітал»**

*Мета*: визначити щоденні практики, що зменшують негативний вплив війни на здоров'я і самопочуття.

***Тілесно зорієнтована вправа-розминка в техніці «Сновидіння».*** Учасники тренінгу уявляють, що подальші дії вони виконують уві сні, а значить не несуть за них ніякої відповідальності. Дії мають бути шкідливі для власного здоров'я, далекі від здорового способу життя. Трьом-чотирьом добровольцям пропонується показати таку поведінку невербально, пантомімічно. Решта учасників додає шкідливі для здоров'я способи поведінки, які не були показані невербально.

Додаткове завдання полягає в тому, що глядачам «сновидінь» пропонується звертати увагу на те, які саме способи поведінки обирає кожна конкретна людина, що вона залишає «поза кадром». На прикладах своїх товаришів-добровольців решта учасників формує бачення власної «нездорової» поведінки. Ведучий стимулює всю групу поділитися своїми інсайтами щодо самих себе.

***Мінілекція*** «Психологічна природа самотурботи». Еволюційне підґрунтя самоспівчуття. Здатність толерувати негативні стани. Стратегії турботливої взаємодії із собою. Самоспівчуття як профілактичний механізм самозахисту. Тривалість мінілекції – не більше ніж 10 хвилин.

**Модуль 4 «Суперсила – уміння долати негативні впливи війни»**

*Мета*: позитивне переосмислення особистої історії, дистанціювання від попереднього не завжди корисного для профілактики загроз досвіду.

***Вправа «Здоров'я примножує психологічний капітал».*** Учасникам пропонується записати бажання, мрії, наміри, плани, можливо і дії, пов'язані з капіталом гарного здоров'я і самопочуття. Наприклад, з поліпшенням зовнішнього вигляду. Бажано обирати насамперед ті наміри і бажання, які справді могли б виникнути в цієї людини і за які можна себе похвалити. Важливо також, щоб діями і планами хотілося поділитися з оточенням.

Висловлювання учасників стають початком групової дискусії, яка сприяє концентрації уваги на ресурсах, які можна бездумно витрачати або накопичувати. Ведучий, підсумовуючи результати, підкреслює, що такий фокус позивної уваги на собі сприяє зростанню психологічного капіталу, упевненості в собі, самозаохоченню до подальшої самотурботи.

***Вправа «Сам собі режисер».*** Ідеться про уявний фільм, який підвищує віру у власні можливості та створює умови для складання яскравої кіноісторії успіху.

Ведучий пропонує назву майбутнього фільму – «Супермен здоров'я». Після цього учасники мають розбитися на трійки і спробувати уявити, як головний герой/героїня долає всі загрози, водночас надаючи допомогу людям у небезпечних ситуаціях екологічних та епідемічних ризиків. Трійки обирають серед своїх учасників героя і будують сюжет, спираючись на відомі позитивні характеристики реального учасника і додаючи йому нові «суперсили». Далі

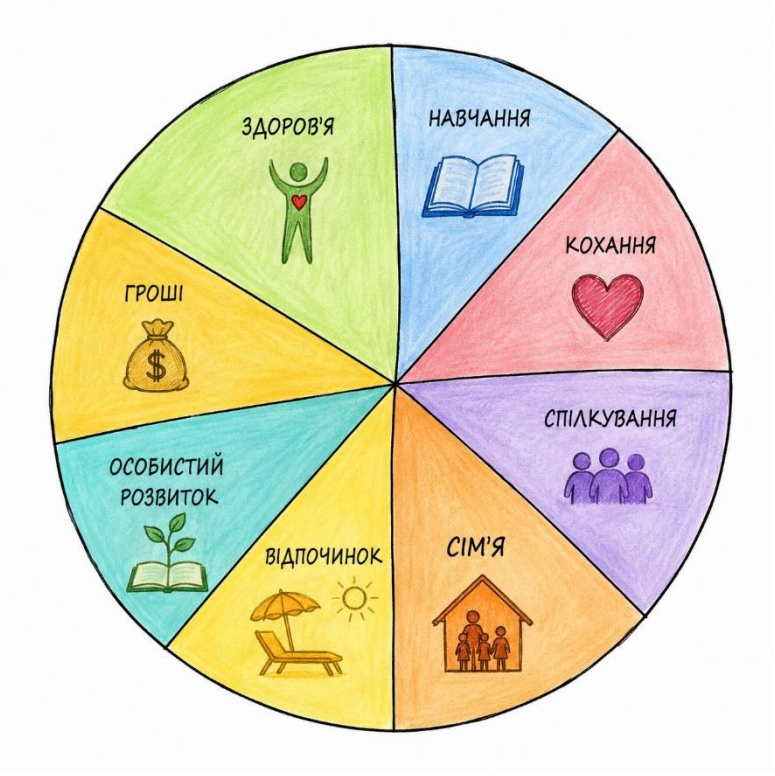
кожна трійка представляє свій сюжет загальній групі, яка має відгадати, хто ж обраний на роль супермена здоров'я. Ведучий пропонує всім сформулювати наймогутніші суперсили.

**Модуль 5 «Стиль життя: конструктивний і не дуже»**

*Мета*: побудова перспектив підвищення самооцінки здоров'я, розвиток оптимістичного бачення здорового майбутнього, профілактичного ресурсу поліпшення самопочуття.

***Вправа «Лист із майбутнього».*** Учасникам пропонується уявити себе через п'ять років і написати собі-сьогоднішньому лист із майбутнього. Розповісти, що встиг/встигла зробити за ці роки для власного здоров'я, як його поліпшував/поліпшувала, який спосіб життя для цього обрав/обрала. Особливу увагу в листі бажано звернути на сьогоднішні помилки, про які учасник/учасниця шкодує.

***Вправа «Мій стиль життя: колесо балансу».*** Учасники тренінгу малюють коло і ділять його на сектори різного розміру залежно від значущості для себе різних сфер життя. Наприклад, здоров'я, навчання, кохання, спілкування, сім'я тощо. Кожен сектор отримує власний кольоровий фон. Вправа сприяє візуалізації стилю життя і сфер, що потребують уваги. Учасники діляться власними відкриттями з усіма іншими. Ведучий пропонує усім разом намалювати загальне колесо балансу, в якому величина і колір сфер життя будувалися б з урахуванням цінності здоров'я навіть серед воєнних загроз.



***Проміжні підсумки і домашнє завдання***

***Вправа «З якими плодами йду додому».*** Учасники діляться враженнями від вправ, які виконували, усвідомлюють і вербалізують власне самопочуття в кінці роботи. Пропонується відповісти на запитання: Що було корисним сьогодні? Що запам'яталося? Чи є якісь побоювання і побажання для ведучого? Бажано поділитися враженнями та очікуваннями щодо наступного, останнього, дня тренінгу.

***Домашнє завдання «Щоденник здоров'я».*** Кожному учаснику пропонується щовечора фіксувати позитивні дії, рішення, наміри, які посприяли чи можуть посприяти збереженню здоров'я. Для цього він має згадувати послідовно кожен прожитий день і вести відповідні записи. Щоб побачити ефект від вправи, таку роботу слід виконувати протягом щонайменше трьох-чотирьох тижнів. Якщо вона стане звичною, то суттєво зросте мотивація збереження здоров'я, підвищиться увага до щоденних патернів поведінки, більш зрозумілою стане роль маленьких кроків у зміні стилю життя на більш здоровий.

**Модуль 6 «Ресурси збереження здоров'я серед загроз»**

*Мета*: запобігання ризикам непродуктивних (хаотичних, панічних, егоцентричних) способів реагування на загрози; розвиток готовності до допомоги і самодопомоги.

***Розминка***. Щоб збадьорити учасників, підняти емоційний фон, налаштувати на тематику тренінгу, ведучий пропонує їм виконати вправу «Безпека». Він ділить групу на дві команди і розміщує їх одна навпроти одної. Далі учасник однієї групи кидає комусь зі своїх візаві невеликий м'яч (або м'яку іграшку) і називає будь-який предмет. Той, хто спіймав м'яч, має швидко сказати, як цей предмет може збільшити безпеку. Розминка триває щонайменше 15 хвилин, щоб більшість учасників змогла пофантазувати на тему безпеки.

***Вправа «Кошик для сміття».*** Ця вправа виконується задля зниження рівня тривожності, зменшення самокритики. Людина пише на листочку паперу негативні думки про власне здоров'я, зовнішність, про вплив загроз на психологічний добробут. Перечитавши написане, аркуш треба порвати, уявляючи, що ця дія якщо і повністю не звільняє фізично і емоційно від усього негативу, то хоча б зменшує його тиск на людину. Добровольцям пропонується поділитися з рештою учасників спостереженням, чи змінився їхній власний стан після «магічного ритуалу» і як саме.

***Вправа «Форс-мажор: оптимальні дії».*** Учасники в парах створюють універсальний план дій, який підійде для різних сценаріїв: від хімічного викиду, великої пожежі до затоплення чи спалаху небезпечної інфекції в місті. Розроблений алгоритм безпечної поведінки пропонується всій групі в загальному колі.




***Вправа «Комп'ютерна гра: думай про інших, не втрачаючи себе».*** Учасникам пропонується придумати комп'ютерну гру, в якій пастками стають різноманітні загрози життю і здоров'ю людини, а способом переходу на вищий рівень – ефективні прояви турботи учасника щодо себе та інших персонажів гри. Найбільше балів гравець отримує за прояви самотурботи. Наприкінці роботи ведучий пропонує учасникам поділитися думками, чому в цій грі такою вигідною стає самотурбота.

**Модуль 7 «Інтеграція набутого досвіду»**

*Мета*: закріплення здобутих знань, переосмислення власного досвіду, налагодження зворотного зв'язку щодо нових навичок і знань.

***Вправа «Зірковий рейтинг».*** Наскільки зміст тренінгу цікавий і важливий – скласти «зірковий» рейтинг. Три зірочки – було цікаво і важливо; дві зірочки – було корисно; одна зірочка – було цікаво; жодної – не сподобалося.

***Вправа «Чотири кола вражень».*** На першому колі кожен учасник говорить, що йому найбільше сподобалося, запам'яталося, що він планує застосовувати.

Друге коло – кожен приділяє увагу тому, що було корисним для його здоров'я і самопочуття, що він уже додав до арсеналу своїх щоденних практик.

Третє коло – чи справдилися очікування, які були на початку, чи зникли побоювання.

Четверте коло – якщо доведеться проводити схожий тренінг, наприклад під час педагогічної практики в школі, які вправи учасник хотів би взяти із цього тренінгу, а які – заміните на нові.

**Резюме**. Тренінгові модулі створюють умови, які пом'якшують негативні наслідки тривалої війни завдяки підвищенню самооцінки здоров'я. Активне виконання запропонованих вправ, участь у дискусіях, виконання домашніх завдань стимулюють появу конструктивних змін стилю життя (типових поведінкових проявів, стійких зацікавлень, звичних виборів), що підвищує екологічну спрямованість повсякдення. Усвідомлення ролі психологічного капіталу в самозбереженні і відновленні здоров'я активізує накопичення внутрішніх особистісних ресурсів. Поглиблення інтересу молоді до співчутливої поведінки пробуджує самоспівчуття, легалізує турботу про себе і завдяки цьому підвищує суб'єктивну задоволеність життям. Тренінг формує в учасників уміння не лише використовувати знайомі техніки запобігання воєнним загрозам, а й заохочує апробувати нові практики і прийоми.

РОЗДІЛ 2

# ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ПРОЕКОЛОГІЧНОЇ МОТИВАЦІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

***(Т. В. Кулаєва)***

**Загальна характеристика тренінгу.** Сучасний етап розвитку людства характеризується безпрецедентним загостренням системної соціоекологічної кризи. Для України ці процеси набули екзистенційного та катастрофічного виміру внаслідок повномасштабних воєнних дій, які спричинили всеосяжний екоцид: руйнацію цілих екосистем, забруднення ґрунтів і водоносних горизонтів, знищення біоти заповідних зон і тотальну деструкцію інфраструктури життєзабезпечення. За цих умов виникає гостра потреба не просто в інформуванні населення про наявні загрози, а в докорінній перебудові взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Екологічна криза – це насамперед криза антропоцентричної свідомості. Протягом століть у суспільній психології домінував прагматичний, експлуататорський підхід до природи як до безконечного резервуару ресурсів. Сьогодні такий підхід веде до самознищення. В освітньому просторі закладів вищої освіти студентська молодь опиняється на перетині потужних психоемоційних навантажень. З одного боку, вона переживає хронічний воєнний стрес, з іншого – піддається впливу екотривоги через усвідомлення довгострокових екологічних наслідків катастроф і зміни клімату.

Емпіричні дослідження структури мотивації студентів виявляють суттєвий дефіцит широкої проекологічної спрямованості (Кулаєва, 2026). Більшість виявляє або егоїстичну мотивацію (дбає про екологію лише в межах особистої санітарної безпеки і комфорту), або вузькобіосферну пасивну позицію (виявляє емоційне співчуття щодо природи без готовності до проактивних дій).

Соціальна значущість тренінгу полягає у формуванні ***проекологічної агентності*** студентів і викладачів. Вони мають стати не пасивними споживачами гуманітарної допомоги чи жертвами обставин, а активними суб'єктами відновлення і гармонізації життєвого простору на засадах екологічної етики та альтруїзму.

**Теоретико-методологічні засади тренінгу.** Теоретико-методологічну основу тренінгу становить інтеграція положень екологічної психології, екофілософського підходу «глибокої екології» і теорії цінностей, переконань та норм, що дає змогу розглядати розвиток проекологічної мотивації у

взаємозв'язку екологічної свідомості, цінностей, переконань, особистої відповідальності та поведінки.

*Еколого-психологічний підхід* до розвитку екологічної свідомості (Швалб та ін., 2018) акцентує увагу на психологічних закономірностях взаємодії особистості з навколишнім середовищем і становленні екологічно орієнтованого способу життя. У контексті тренінгу важливого значення набуває розвиток екоцентричної спрямованості екологічної свідомості, що передбачає усвідомлення взаємозалежності людини і природного середовища та відповідальне ставлення до взаємодії з ним.

*Концепцію «глибокої екології»* А. Несса розглядають як екофілософське підґрунтя осмислення внутрішньої цінності живих істот і природних систем незалежно від їхньої безпосередньої корисності для людини (Naess, 1973). У контексті тренінгу положення цього підходу використовують для розширення уявлень учасників про взаємозв'язок людини і природи, формування особистісно значущого ставлення до довкілля та розвитку екологічної відповідальності.

*Теорія цінностей, переконань і норм* П. Стерна та співавторів пояснює формування проекологічної поведінки через послідовний взаємозв'язок цінностей, екологічних переконань, усвідомлення наслідків екологічних загроз, приписування особистої відповідальності та актуалізацію особистих норм, які створюють мотиваційне підґрунтя для відповідної поведінки (Stern et al., 1999). У тренінгу положення цієї теорії використовують для актуалізації цінностей, усвідомлення особистої відповідальності та переходу від екологічних переконань до конкретних проекологічних дій.

**Мета тренінгу:** системна трансформація мотиваційно-ціннісної сфери учасників освітнього процесу через формування глибокої, екоцентрично спрямованої проекологічної мотивації, актуалізацію особистісної відповідальності за стан життєвого середовища та розвиток практичних навичок проекологічної проактивності в широкому розумінні.

**Завдання тренінгу:**

1. Сформувати суб’єктивне ставлення до світу природи; стимулювати розвиток «екологічного Я» та альтруїстичної мотивації.

2. Розширити уявлення про системну природу екологічних взаємозв’язків; навчити системного аналізу соціоекологічних ризиків; розкрити поняття внутрішньої і соціальної екології.

3. Трансформувати екотривогу, деструктивний страх і почуття безпорадності в конструктивну психологічну агентність; розвивати емпатію до живих систем.

4. Сформувати стійкі патерни проекологічної поведінки в повсякденній діяльності ЗВО і мікроспільнот; навчити методів екологізації міжособистісного простору (безконфліктна комунікація, фасилітація горизонтальних зв'язків).

5. Розвинути здатність до усвідомлення довгострокових наслідків власних дій та рішень для екосистеми загалом.

**Рекомендації для ведучого**. Ведучий є фасилітатором, який разом із групою досліджує складність світу. Його позиція має демонструвати глибоку повагу до будь-яких проявів живого. Також особливої уваги ведучого потребує проблема опору учасників тренінгу зміні світоглядних парадигм. Учасники можуть демонструвати скепсис: *«Що вирішують мої дії, коли навколо війна і екоцид у масштабах країни?»*. Ведучий має м'яко переводити групу з макрорівня, де вони безпорадні, на мікро- і мезорівні (особистість, університет, громада), де їхній вплив є реальним і вимірним. Для формування широкої мотивації потрібно задіяти емоційну сферу через метафори, проєктивні техніки і проживання досвіду взаємозв'язку.

Структура тренінгу і набір вправ є доволі гнучкими й варіативними щодо умов навчання. Домашні завдання між сесіями спеціально не прописані, але після деяких вправ («Тік-ток 2036 року» та ін.) є вказівка, що ці вправи доречно давати як домашнє завдання, якщо ведучий вважатиме це за потрібне. Також є можливість закріпити засвоєння матеріалу тренінгу за допомогою опціонального завдання (див. Додаток 2), спрямованого на поглиблену рефлексію у власному темпі.

*Для проведення тренінгу потрібно підготувати:* фліпчарти, папір А4, маркери, набори кольорових карток, зелені нитки, бланки екоматриць, роздатковий матеріал «Маніфест екоцентричної свідомості».

**Тривалість тренінгу.** Тренінг розрахований на 14 академічних годин; може впроваджуватися окремими модулями або як дводенний інтенсив.

**Структура тренінгу**
**«Технологія розвитку проекологічної мотивації учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини»**

| Назва | Кількість академічних годин |
|---|---|
| Вступ до тренінгу. «Актуалізація «Екологічного Я» | 1 |
| Тренінгова сесія 1 «Екологія внутрішнього Я: психогігієна і трансформація екотривоги» | 4 |
| Тренінгова сесія 2 «Соціальна екологія: горизонтальна комунікація та альтруїстична мотивація» | 4 |
| Тренінгова сесія 3 «Проекологічна проактивність у дії: інтегральне проєктування» | 4 |
| Заключна частина тренінгу «Фінальна інтеграція і екоцентричний маніфест» | 1 |

## Зміст тренінгу
## «Технологія розвитку проекологічної мотивації учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини»

**Вступ до тренінгу. «Актуалізація «Екологічного Я»**

*Мета:* деконструкція первинних антропоцентричних стереотипів, прийняття правил екологічної взаємодії в групі, актуалізація розуміння екології як цілісної системи взаємозв'язків між внутрішнім, соціальним і природним світом.

***Відкриття тренінгу:*** привітання учасників, актуалізація теми (чому тема тренінгу важлива), обговорення «карти тренінгу» (перелік і пояснення сесій).

***Вправа-знайомство «Мій екологічний зв'язок».*** Учасники сидять у колі. Кожен по черзі називає своє ім'я та описує один спогад із дитинства чи дорослого життя, коли він відчув себе абсолютною, невід'ємною частиною природи. Наприклад, відчуття тиші в лісі, споглядання грози, дотик до живої тварини, спокій під час роботи на землі. Важлива умова – цей спогад не має бути пов'язаний зі споживанням ресурсів. Наприклад, «смачно поїв шашликів на природі» – не підходить.

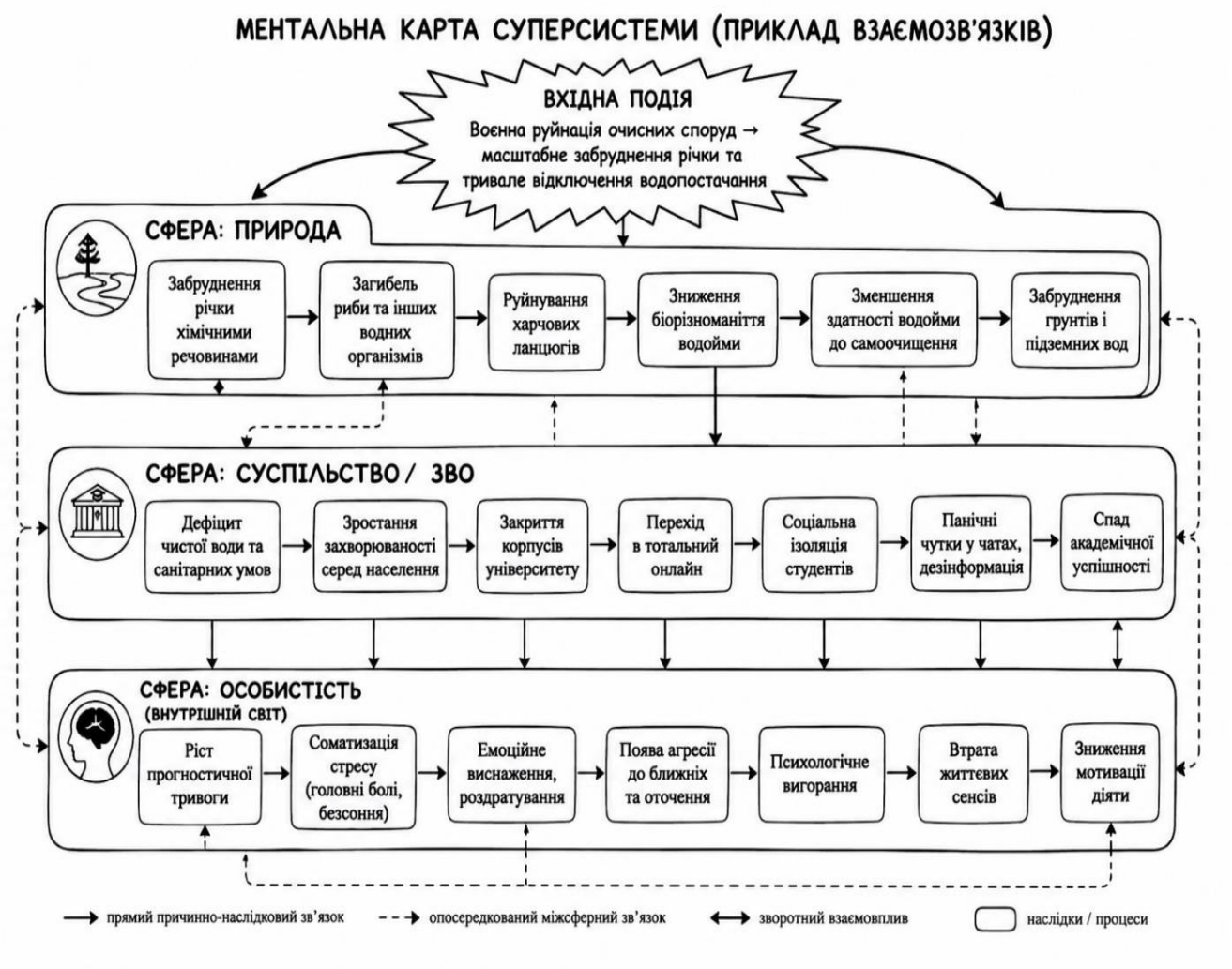
*Резюме ведучого:* «Цей досвід, який кожен із нас згадав, в екопсихології називається актуалізацією «Екологічного Я». Це момент, коли наше Его розчиняється, і ми починаємо відчувати світ не як склад матеріалів, а як свій розширений дім».

***Укладання Етичного кодексу групи.*** Окрім стандартних тренінгових правил, ведучий пропонує ввести правила «Екологічної безпеки комунікації»: заборона на токсичну критику. Ми дбаємо про психологічний простір одне одного. Екологія мови: мінімізація слів-паразитів, агресивних когнітивних конструктів, штампів і ярликів. Принцип абсолютної цінності думки: кожна ідея є важливим елементом нашої групової екосистеми.

***Вправа «Світ як суперсистема: Ефект метелика»***. Група об'єднується в три мінігрупи: «Природа», «Суспільство», «Особистість». Ведучий озвучує вхідну ситуацію: «У місті через воєнну руйнацію очисних споруд відбулося масштабне хімічне забруднення місцевої річки і тривале вимкнення водопостачання».

*Завдання для мінігруп:* протягом 15 хвилин кожна група має розписати на фліпчарті ланцюгову реакцію цієї події у своїй сфері, а потім стрілками показати, як їхні наслідки проникають у сфери інших груп.

*Презентація результатів:* учасники створюють на стіні єдину гігантську інтегральну карту зв'язків.




*Резюме ведучого:* «Подивіться на цю карту. Вона наочно демонструє екологію в широкому розумінні. Екологічна загроза – це не просто брудна вода чи повітря. Це деструктивний імпульс, який, потрапляючи в систему, руйнує і суспільні зв'язки, і наше ментальне здоров'я. Ми не можемо лікувати психіку окремо від соціуму і не можемо захищати природу окремо від трансформації особистості. Проекологічна мотивація – це прагнення відновлювати баланс на всіх трьох рівнях водночас. Коли ви заспокоюєте паніку в чаті, ви дієте проекологічно. Коли ви бережете свій внутрішній ресурс – ви дієте проекологічно. Коли ви висаджуєте дерево або фільтруєте воду – це ланки одного ланцюжка».

**Тренінгова сесія 1 «Екологія внутрішнього Я: психогігієна і трансформація екотривоги»**

*Мета:* опрацювання внутрішніх екологічних деструкцій особистості (екотривоги, хронічного стресу, виснаження), розвиток навичок психогігієни як першооснови для широкої проекологічної діяльності.

***Вправа «Екологічний аудит внутрішніх ресурсів».*** *Психологічний зміст*: усунення внутрішнього виснаження особистості. Неможливо виявляти альтруїстичну турботу про довкілля та інших людей, перебуваючи в стані глибокої особистісної депривації та дефіциту.

*Процедура:* учасникам видають бланки «Екобаланс особистості». Ведучий просить заповнити бланки. Для самостійної роботи слід дати достатню кількість часу, до 15 хвилин.

***Бланк «Екобаланс особистості»***

| | |
|---|---|
| *Зона екологічного забруднення* \|Приклади: думскролінг новин про катастрофи, спілкування з токсичними людьми, ігнорування сигналів тіла (депривація сну), хаос у робочому просторі | *Що вимиває мій внутрішній ресурс)* |
| *Зона екологічної регенерації* \| Приклади: інформаційний детокс, техніки дихання, усвідомлені прогулянки, структурування дня, творчість | *Що відновлює мою внутрішню екосистему?* |
| *План внутрішньої психогігієни* | *Які дві конкретні «токсичні речовини» я виведу зі свого життя вже сьогодні?*<br><br>*Які два «регенераційні процеси» я впроваджу в щоденний розклад*? |

*Обговорення в мінігрупах:* учасники аналізують свої бланки і знаходять спільні для студентського середовища «фактори забруднення». Наприклад, хронічне перебування в мережі, брак культури відпочинку.

*Зворотний зв'язок:* представники груп фіксують на дошці універсальні правила внутрішньої екології особистості.

***Практика усвідомленості «Екоцентричне вкорінення»***. Вправа спрямована на зниження рівня гострої прогностичної тривоги та екотривоги, стабілізацію емоційного стану через повернення до відчуття єдності з фізичним світом. Перехід від реактивного стану «битись або бігти» до екоцентричного спокою.

*Інструкція ведучого щодо проведення техніки:* «Сядьте так, щоб ваші стопи повністю і щільно торкалися підлоги. Відчуйте цю опору. Заплющте очі. Спрямуйте увагу на ваші стопи. Уявіть, що ваша кімната, ваш університет, весь цей будинок стоїть на міцному фундаменті, який іде глибоко в землю. Земля під нами – це гігантський живий організм, який пережив мільярди криз, льодовикових періодів, катастроф і завжди знаходив ресурси для самовідновлення. Зробіть глибокий видих, уявляючи, як напруження, страх, тривога за майбутнє через ваші стопи йдуть у землю. Земля здатна переробити цю енергію. Тепер зробіть повільний вдих. Уявіть, що ви вдихаєте стабільність, силу і спокій цієї глобальної екосистеми. Ви – не ізольована піщинка, яку несе вітер війни. Ви – частина цієї величезної, мудрої живої архітектури.

Прислухайтеся до свого дихання. Кожен ваш вдих – це кисень, який виділили рослини планети. Кожен ваш видих – це вуглекислий газ, який дає їм життя. Ви перебуваєте в безперервному, щосекундному екологічному діалозі зі світом. Поки цей діалог триває, ви маєте силу діяти».

Тривалість медитативної сесії: 8-10 хвилин під супровід спокійних низькочастотних природних звуків.

*Рефлексія стану:* коротке коло вражень. Учасники відзначають появу відчуття базової безпеки, заземленості, послаблення відчуття когнітивного хаосу.

***Домашнє завдання «ТікТок з майбутнього: 2036 рік»***

*Мета:* використання здорового гумору для зняття екотривоги, робота із психологічним захистом (ігнорування загроз) через креатив і зміну часової перспективи.

Учасникам пропонують зняти на телефон короткий відеоролик (тривалістю до 1 хвилини) або намалювати «розкадровку» трендового рілсу з 2036 року. Тематика ролика (наприклад): «Будні студента, який 10 років тому «не звертав увагу» на екомотивацію» або «Лайфхак: як провести урок, якщо через антибіотикорезистентність супербактерій ми живемо в скафандрах». Важлива умова: відео має бути іронічним, гострим, але транслювати чіткий меседж: яку дрібну звичку (наприклад, сортування масок чи відмову від пластикового посуду) ми проігнорували тоді, у 2026-му. Можна виконувати в мінігрупах.

**Тренінгова сесія 2 «Соціальна екологія: горизонтальна комунікація і альтруїстична мотивація»**

*Мета:* розширення меж проекологічної мотивації від індивідуальної психогігієни до рівня соціальної екології спільноти; формування навичок некорисливої взаємодії, екологічної комунікації та подолання «трагедії спільного ресурсу».

***Соціоекологічна симуляційна гра «Біосферна Рада: голос екосистеми»***

*Психологічний зміст:* глибоке проживання екоцентричної позиції, руйнація егоцентричного мотиву особистості через децентрацію (здатність стати на позицію іншого суб'єкта, зокрема нелюдського).

Учасникам пропонують об’єднатись в чотири мінігрупи. Кожна група представляє один із критичних елементів екосистеми регіону, який зазнав екоциду внаслідок кризи: «Місцева річка, що зазнала хімічного забруднення», «Міський лісопарк, де вирубано старі дерева для опалення», «Атмосферне повітря міста, отруєне продуктами горіння і викидами приватних генераторів», «Людська академічна спільнота закладу освіти (студенти і викладачі)».

*Основні етапи гри.*

Етап 1 «Входження в роль». Команда має абстрагуватися від людських потреб і написати маніфест від імені свого елемента: Як він почувається? Якої шкоди йому завдано? Які його внутрішні потреби для самовідновлення? Що він може дати іншим елементам системи, якщо його відновити?

*Етап 2 «Засідання Біосферної Ради»* Представники від кожної групи сідають у центр аудиторії. Спілкування відбувається виключно від імені елементів природи. Завдання Ради – розв'язати системну кризу життєдіяльності міста так, щоб жоден елемент не був знищений остаточно. Наприклад: голос Річки ("Мені потрібні фільтри"), голос Лісопарку ("Не знищуйте мої дерева і кущі»), голос Поселення (закладу освіти) ("Нам потрібні ресурси, але і припинення стоків») тощо.

*Хід дискусії.* Спочатку група людей (Поселення або Заклад Освіти) намагається висувати прагматичні вимоги: «Нам потрібно грітися, тому ми будемо пиляти дерева в парку». На що «Голос Лісопарку» відповідає: «Якщо ви спиляєте мене, наступного літа ви задихнетеся від пилу техногенних викидів і помрете від теплового удару, а підземні води підуть глибше, і ваша річка висохне». У процесі дебатів відбувається когнітивний інсайт: учасники розуміють, що інтереси людини і природи є абсолютно тотожними.

*Резюме ведучого:* «Ця гра демонструє широке розуміння проекологічної мотивації. Коли ми починаємо захищати річку чи ліс не тому, що вони для нас "корисні", а тому, що ми визнаємо їхнє право на існування як наших партнерів по виживанню, ми переходимо на найвищий ступінь екоцентричної свідомості. Це назавжди змінює поведінкові настановлення людини».

***Практика «Екологізація міжособистісного простору. Соціальна екологія»***. *Психологічний зміст:* розвиток навичок безконфліктної, ненасильницької комунікації як елемента соціальної екології спільноти. Учасники діляться на пари, і їм пропонують типові конфліктні соціоекологічні кейси зі студентського життя в умовах інфраструктурного стресу. Практику слід проводити лише з використанням травмочутливого підходу.

*Приклад кейсу:* «У студентському гуртожитку під час тривалого блекауту і загрози епідемії одна частина студентів намагається економити очищену питну воду з баків й акуратно сортувати відходи, щоб не створювати антисанітарію. Інша частина студентів демонструє безвідповідальність і байдужість: безконтрольно витрачає воду для побутових потреб і кидає сміття прямо в коридорах, заявляючи: "Яка різниця, і так навколо криза, не до ваших дурниць!"».

*Завдання для пар:* розробити сценарій розмови з позиції ненасильницького спілкування, що трансформує мотивацію байдужих. Сценарій має містити чотири кроки: 1) спостереження без оцінки: «Я бачу, що бак з водою спорожнів за дві години, а сміття лежить біля виходу...»; 2) висловлення почуттів: «Я відчуваю тривогу за наше здоров'я і втому...»; 3) формулювання потреби: «У нас є спільна потреба – вижити в цих умовах і не підхопити інфекцію...»; 4) конкретне прохання, заклик до альтруїстичної дії: «Нумо разом встановимо чергування біля бака і домовимося про ліміти!..».

Учасники розігрують сцени перед групою та аналізують, чому агресивні звинувачення викликають опір, а екологічно побудована комунікація активує в людях приховані проекологічні мотиви.

У якості домашнього завдання можна запропонувати лідерам академічних груп ознайомитись з картою-алгоритмом «Екологічна відповідь на кризу» (див. Додаток З) та поміркувати, який з етапів алгоритму дій видається найлегшим, який викликає супротив або ускладнення та чому.

**Тренінгова сесія 3 «Проекологічна проактивність у дії: інтегральне проєктування»**

*Мета:* конкретизація широкої проекологічної мотивації в операційні, прикладні стратегії та проєкти; формування інструментарію проактивного перетворення академічного середовища ЗВО на принципах сталого розвитку.

***Вправа «Проєктна лабораторія: екоінкубатор закладу освіти».*** *Психологічний зміст:* перехід від ціннісних настановлень до операційного компонента готовності. Створення реальних продуктів соціоекологічної дії. Учасники об'єднуються в три проєктні групи. Кожна група отримує велику матрицю проєктування (ватман) і маркер певного кольору.

***Матриця розроблення екопроєкту***

*Назва проєкту*:
*Актуальність* (яку соціоекологічну деструкцію ми долаємо):
*Цільова аудиторія проєкту* (студенти, викладачі, технічний персонал):
*Ресурсний мінімум* (що ми можемо зробити без залучення фінансування, лише силами нашої громади?):
*Покроковий графік реалізації* (перші три кроки протягом найближчих двох тижнів):
1. ...
2. ...
3. ...
*Індикатори успішності* (як ми зрозуміємо, що простір став більш екологічним?):

*Завдання для груп:*

*Група 1: Проєкт «Екологія натурального середовища закладу освіти».* Завдання: розробити систему мінімізації відходів, озеленення рекреаційних зон, створення локальних систем збирання дощової води для технічних потреб, превентивні санітарні заходи проти поширення інфекцій у навчальних корпусах.

*Група 2: Проєкт «Екологія соціального простору закладу освіти».* Завдання: створення екопатрулів студентського самоврядування, розроблення онлайн-платформи для шерингу речей, книг і взаємодопомоги під час блекаутів, організація горизонтальних груп підтримки.

*Група 3: Проєкт «Екологія ментального здоров'я (Внутрішня екологія)».* Завдання: створення «кімнат психологічного розвантаження» з природними елементами, розроблення чат-бота екологічної психогігієни, упровадження п'ятихвилинок майндфулнесу перед початком пар для зняття прогностичного стресу.

*Захист проєктів.* Кожна група презентує свій проєкт. Інші групи виступають у ролі «Екологічної експертної комісії», оцінюючи проєкти за критеріями реалістичності, масштабованості і ступеня залучення широкої проекологічної мотивації.

***Вправа «Екологічний якір дії»***. *Психологічний зміст:* закріплення операційних навичок, подолання ефекту «згасання тренінгового ефекту» після повернення в реальність.

Кожен учасник отримує маленьку природну деталь (це може бути гладенький камінчик, мушля або висушене насіння рослини тощо).

*Інструкція:* «Цей предмет – якір вашої екоцентричної свідомості. Покладіть його на свій робочий стіл або носіть у кишені. Щоразу, коли ваша рука торкатиметься його або ваш погляд падатиме на нього, робіть паузу на 10 секунд і запитуйте себе: Чи екологічно я зараз дію щодо свого тіла? Чи екологічно я зараз спілкуюся з людьми? Що я зробив сьогодні для збереження світу природи поруч зі мною? Це ваш особистий інструмент виходу із психологічного автопілоту».

**Заключна частина тренінгу «Фінальна інтеграція і екоцентричний маніфест»**

*Мета:* завершення групової динаміки, концептуалізація набутого досвіду, рефлексія особистісних змін учасників, урочисте прийняття колективного Маніфесту проекологічної проактивності.

***Вправа «Екологічна мережа життя»***. *Психологічний зміст:* наочна кінестетична і візуальна демонстрація сили горизонтальних соціоекологічних зв’язків; подолання почуття ізольованості особистості перед обличчям макроризиків.

*У*часники стоять у колі. Ведучий тримає в руках клубок міцних зелених ниток. Він залишає кінець нитки собі і кидає клубок будь-якому учаснику навпроти, висловлюючи вдячність за його внесок у роботу і називаючи одну рису його екологічної свідомості. Наприклад: «Олено, дякую тобі за твою емпатію до природи, яку ти проявила в грі "Біосферна Рада"». Олена перехоплює нитку, фіксує її на пальці і кидає клубок далі. Процес триває, поки кожен учасник не буде включений у мережу, а центр кола не буде перетягнутий складною, міцною павутиною з ниток.

*Резюме ведучого:* «Подивіться на те, що ми створили. Це наочна модель екосистеми нашої групи. Кожен із нас тримає свою ланку мережі. Якщо один із нас опустить руки або потягне нитку занадто сильно – уся мережа змінить форму або зазнає напруження. Ми пов’язані соціально, емоційно і біологічно. Наша проекологічна мотивація – це клей, який утримує цю мережу від розриву в часи найважчих криз».

***Урочисте прийняття «Маніфесту екоцентричної свідомості»***. Ведучий зачитує текст Маніфесту. Кожен учасник підходить до ватману і ставить свій підпис під текстом.

*Текст маніфесту:*

1. Я усвідомлюю себе не володарем природи, а невід'ємною частиною великої живої системи Землі.

2. Я визнаю внутрішню цінність кожної живої істоти, незалежно від її корисності для людських потреб.

3. Я беру на себе відповідальність за екологію свого внутрішнього світу – практикую психогігієну, долаю внутрішню агресію та паніку.

4. Я зобов'язуюся будувати соціальну екологію своєї спільноти на засадах безконфліктної комунікації, альтруїзму, взаємодопомоги та підтримки.

5. Моя проекологічна проактивність є моєю свідомою відповіддю на будь-які зовнішні руйнації та кризи.

***Вправа «Екозвички: метод мікрокроків».*** *Мета*: сприяти формуванню стійких проекологічних моделей повсякденної поведінки шляхом визначення конкретного поведінкового тригера, виконання доступної мікродії та її позитивного підкріплення.

*Хід вправи:*

1. Ведучий коротко ознайомлює учасників із принципом формування звичок. Нова поведінка легше закріплюється, якщо вона є конкретною, нескладною для виконання, регулярно повторюється і пов’язується з уже наявною повсякденною дією або ситуацією, яка виконує функцію тригера (сигналу до дії). Позитивне підкріплення після виконання мікродії сприяє її закріпленню та підвищує ймовірність повторення.

2. Учасникам пропонується визначити одну невелику проекологічну або здоров’язбережувальну дію, яку вони хотіли б інтегрувати у своє повсякденне життя, і сформулювати її за схемою: «Після того, як я … (звична дія / ситуація-тригер), я … (конкретна проекологічна або здоров’язбережувальна мікродія), після чого … (позитивне підкріплення)».

Ведучий звертає увагу на те, що обрана мікродія має бути конкретною, реальною, доступною для регулярного виконання і безпечною, а її реалізація – максимально залежати від самого учасника.

Приклади: «Після того, як я завершую роботу за комп’ютером в університеті, я перевіряю, чи вимкнено обладнання, яким більше ніхто не користуватиметься, і відзначаю виконану дію як свій маленький внесок у відповідальне використання ресурсів». «Після того, як я замовляю напій у кав’ярні університету, я, якщо це можливо, використовую власну багаторазову чашку і відзначаю для себе, що сьогодні зробив/зробила ще один проекологічний вибір». «Після того, як я отримую повідомлення або допис про можливу екологічну чи епідемічну загрозу, я перевіряю інформацію за офіційним або іншим надійним джерелом і лише після цього вирішую, чи поширювати її».

3. Після формулювання власних мікрозвичок учасники об’єднуються в пари та обговорюють, наскільки обрана дія є конкретною, реалістичною і придатною для регулярного виконання. За потреби формулювання уточнюються.

4. Для підтримання регулярності виконання мікродії учасники можуть за взаємною згодою утворити «пари підтримки». Протягом тижня після тренінгу вони надсилають одне одному в месенджері коротке умовне позначення (наприклад, смайлик) після виконання обраної дії. Така взаємодія має виконувати функцію взаємної підтримки, а не контролю чи оцінювання.

*Обговорення*: Яку мікродію ви обрали? Чому саме її? Наскільки легко інтегрувати її у ваш звичний розпорядок? Що може перешкоджати її виконанню? Що допоможе підтримувати регулярність? Яким може бути довгостроковий ефект цієї невеликої дії для власного здоров'я, здоров'я інших людей або довкілля?

***Завершення тренінгу «Фінальне слово»***. Кожен по колу каже одне слово-рефлексію, яке описує його стан у цей момент. Наприклад: «надія», «впевненість», «цілісність», «сила», «відповідальність».

**Резюме**. Тренінгова програма створює умови для розвитку проекологічної мотивації учасників освітнього процесу через формування суб'єктивно значущого ставлення до світу природи, розвиток «екологічного Я» та посилення альтруїстичної спрямованості поведінки. Розширення уявлень про системний характер взаємозв'язків між людиною, суспільством і природним середовищем сприяє формуванню навичок системного аналізу соціоекологічних ризиків та усвідомленню взаємозалежності внутрішньої, соціальної і природної екології. Опрацювання екотривоги, деструктивного страху і почуття безпорадності сприяє їх трансформації в конструктивну психологічну агентність, посиленню відчуття власної спроможності впливати на ситуацію і розвитку емпатійного ставлення до живих систем. Практичні вправи і групова взаємодія сприяють закріпленню проекологічних моделей поведінки в повсякденному житті, освітньому середовищі та мікроспільнотах, розвитку навичок екологізації міжособистісного простору, безконфліктної комунікації і підтримання внутрішнього психологічного ресурсу. Важливим результатом тренінгу є також розвиток здатності співвідносити власні повсякденні рішення з їхніми довгостроковими екологічними наслідками, що створює підґрунтя для більш усвідомленої, відповідальної і послідовної проекологічної поведінки.

РОЗДІЛ 3

# ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОЇ СТІЙКОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

***(Т. О. Ларіна)***

**Загальна характеристика тренінгу**. Сучасні умови життєдіяльності та особистісного становлення молоді, що здобуває освіту, є дуже складними, непередбачуваними, а часто й загрозливими для власного здоров'я і життя загалом. Війна, епідемічні та кліматичні зміни практично знищують сталі й зрозумілі способи задоволення базових потреб, тим самим загострюючи почуття безпорадності молоді перед життєвими викликами. Для молоді, яка стоїть на порозі свого професійного та особистісного самовизначення, когнітивна стійкість дає змогу підтримувати просоціальну поведінку в екологічному контексті і в контексті біологічної безпеки учасників освітнього процесу в екстремальних умовах сьогодення.

Високий рівень невпевненості студентів справляє руйнівний вплив на їхню когнітивну сферу і породжує когнітивні упередження. Негативні когнітивні переконання та упередження щодо себе і світу позначаються на критичності самосвідомості, дослідницько-творчій відданості і когнітивній стійкості, що може призводити до формування у студентів посттравматичних когніцій. Отже, у змінених умовах проживання актуалізуються такі психологічні інструменти забезпечення власного здоров'я студентів, як відповідальна поведінка і критична самосвідомість.

Когнітивна сфера особистості характеризується динамічністю, пластичністю і здатністю до збагачення когнітивних стратегій протягом життя. Тому тренінг розвитку когнітивної стійкості учасників освітнього процесу може позитивно впливати на адаптацію навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти до екстремальних життєвих умов сьогодення української молоді.

Практична значущість тренінгу полягає в стимуляції когнітивних функцій завдяки виконанню письмових вправ, підвищенню інтелектуальної мотивації за рахунок використання технік розвитку латерального мислення і рефлексивних навичок.

Актуальність застосування технології з підвищення когнітивної стійкості учасників освітнього процесу зумовлена соціальним запитом на формування навичок планування індивідуальних поведінкових моделей захисту, здатності оновлювати свої переконання щодо екологічних та епідемічних ризиків,

підсилення відповідальності щодо дотримання захисної поведінки в умовах воєнного стану.

**Теоретико-методологічні засади тренінгу:** програми сталого розвитку з екологічної освіти (Кузьміна, 2024), екологічної відповідальності (Foster, 2011), ціннісного ставлення до довкілля (Bonnett, 2019), концепція когнітивного резерву людини (Nucci, Mapelli, & Mondini, 2012).

Вихідними положеннями є розуміння когнітивної стійкості як одного з компонентів психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам. Когнітивна стійкість відповідає за гнучкість когнітивних функцій, розумову продуктивність і вправність в ухваленні рішень; за когнітивну стійкість та узгодженість власних когніцій; за адаптивне рефлексивно узгоджене опрацювання нової інформації та нових знань у ситуаціях афективного навантаження. Когнітивна стійкість і розумова продуктивність збільшують спроможність особистості зберігати здоров'я і якість життя під тиском зовнішніх руйнівних чинників, забезпечують стійку просоціальну поведінку в екологічному контексті з орієнтацією на середовище. Вправність і розвинені навички динамічного ухвалення рішень в екстремальних ситуаціях є вагомим адаптаційним ресурсом у протидії надзвичайним ситуаціям у сфері власного здоров'я і загроз санітарно-епідемічному добробуту оточення (Креденцер, 2025; Ларіна, 2025).

Результати проведеного нами емпіричного дослідження показників когнітивної стійкості у здобувачів освіти дають підстави говорити про певні особливості психологічної готовності учасників освітнього процесу в умовах сьогодення:

- Світоглядні і когнітивно-емоційні предиктори відіграють значущу роль у формуванні ставлення студентів до екологічних та епідемічних викликів.
- Сприйняття екологічних загроз більшою мірою опосередковується такими когнітивними предикторами, як критичність і пластичність.
- Епідемічні загрози сприймаються студентами як більш чутливі, як такі, що тісніше пов'язані з внутрішніми психологічними станами, особливо з рівнем самоїдства.
- Провідну роль додаткових когнітивних фільтрів, крізь які студентська молодь оцінює рівень небезпеки епідемічних викликів, відіграють такі світоглядні предиктори, як ідеалізм і принциповість.
- Схильність до самоїдства може стати медіатором, який посилює тривогу щодо власного фізичного стану в несприятливих екологічних умовах, а також у разі когнітивного оцінювання епідемічних загроз, що певним чином підсилює тривогу щодо соматичного стану студентів.

Визначені нами предиктори психологічної готовності учасників освітнього процесу до протидії екологічним та епідемічним загрозам показують, що складна динаміка взаємодії когнітивних і ресурсних параметрів психологічної стійкості студентів до глобальних викликів відображається в когнітивній схемі «світ як загроза». А ключовим ресурсом копінг-поведінки студентів, що сприяє їхній психологічній стабілізації в умовах епідемічної

нестабільності, є почуття когерентності. Так, здатність до осмислення і структурування життєвого досвіду виконує буферну функцію, знижуючи в учасників освітнього процесу рівень екологічного стресу (Ларіна, 2026). Ці особливості враховано під час розроблення вправ до тренінгової сесії 1 «Когнітивна стійкість у подоланні екологічних та епідемічних загроз: від деструкції до ресурсу».

Також ми емпіричним шляхом визначили, що негативні переконання щодо світу і щодо себе відіграють особливу роль у формуванні захисних звичок. Украй негативні переконання зміщують фокус сприйняття інформації на суто наочні форми (відеоконтент). Отже, студенти з високою світоглядною пластичністю схильні цікавитися досвідом інших. Ті, у кого переважає критичність, частіше агітують родичів і вивчають інструкції. Ідеалісти цікавляться досвідом оточення, а песиміст схильні до перегляду розважального медіаконтенту (фільмів-катастроф) (Ларіна, 2026). Отримані результати використано під час розроблення вправ до тренінгової сесії 3 «Індивідуальні поведінкові моделі захисту і світогляд».

**Мета тренінгу**: розвиток інтелектуальної гнучкості та здатності особистості адекватно осмислювати інформацію про екологічні та епідемічні загрози; формування навичок планування індивідуальних поведінкових моделей захисту, навичок свідомої адаптації власних стратегій мислення; актуалізація необхідних умінь та навичок виживання, що спонукатиме до дотримання захисної поведінки в умовах воєнного стану.

**Завдання тренінгу:**

1. Поглибити знання учасників про сутність когнітивної стійкості як одного з компонентів психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам.

2. Сприяти усвідомленню учасниками нових способів мислення щодо екологічних та епідемічних загроз здоров’ю для підтримання «когнітивного резерву».

3. Розвинути практики когнітивної залученості в умовах афективних станів (страх, паніка, розгубленість), навички свідомої адаптації власних стратегій мислення, творчої когнітивної переоцінки.

3. Формувати навички планування індивідуальних поведінкових моделей захисту.

5. Підвищити готовність учасників освітнього процесу до формування захисних звичок у протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров’ю.

**Рекомендації для ведучого.** Перед початком тренінгу підготуйте аудиторію для комфортного індивідуального письма і подальшого утворення кола для спільного обговорення (або налаштуйте стабільний відеозв'язок з можливістю роботи на спільному екрані).

Оскільки формат передбачає письмове опрацювання завдань, давайте учасникам достатньо часу на самостійне заповнення зошитів, не підганяючи їх. Враховуйте різний індивідуальний темп мислення, а також наслідки перевантаження і виснаження когнітивної сфери учасників освітнього процесу,

які тривалий час перебувають у загрозливих епідемічних та екологічних обставинах в умовах війни. Наголосіть на тому, що учасники діляться лише тим, чим вважають за потрібне.

Пам'ятайте про специфіку контексту (наслідки хронічного стресу, екологічні та епідемічні загрози в умовах війни). Зберігайте максимально дбайливий, емпатичний і недирективний стиль групової взаємодії. Запрошуйте учасників до спільного діалогу, пропонуйте озвучити свої міркування, виклики або несподівані відкриття, які з'явилися під час письма.

**Тривалість тренінгу.** Орієнтовна тривалість однієї тренінгової сесії становить 1-1,5 академічні години. Важливо враховувати час для самостійної роботи студентів над робочими зошитами, на кожну тренінгову сесію додатково до 1 академічної години.

## Структура тренінгу «Розвиток когнітивної стійкості учасників освітнього процесу для протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини»

| Назва | Кількість академічних годин |
|---|---|
| Вступ до тренінгу | 1 |
| Тренінгова сесія 1 «Когнітивна стійкість у подоланні екологічних та епідемічних загроз: від деструкції до ресурсу» | 2 |
| Тренінгова сесія 2 «Когнітивний резерв як джерело інтелектуальної мотивації в загрозливих умовах сьогодення» | 2 |
| Тренінгова сесія 3 «Індивідуальні поведінкові моделі захисту і світогляд» | 2 |
| Тренінгова сесія 4 «Когнітивна переоцінка як інструмент формування нових захисних звичок» | 2 |
| Заключна частина тренінгу | 1 |

## Зміст тренінгу «Розвиток когнітивної стійкості учасників освітнього процесу для протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини»

### Вступ до тренінгу

***Відкриття тренінгу:*** знайомство учасників між собою, представлення ведучого, ознайомлення з темою тренінгу та його актуальністю, коротке повідомлення про значення когнітивної стійкості в умовах сучасних екологічних та епідемічних викликів.

***Вправа «Контекстне знайомство».*** Давайте познайомимося. Назвіть своє ім’я (як ви хочете, щоб до вас зверталися) і коротко розкажіть, коли ви вперше свідомо зіткнулися з екологічними та епідемічними викликами, як-от: пандемія, обмежений доступ до чистої води, перехід на чисту (зелену) енергію,

раціональне споживання, збереження клімату та екосистем, участь в екоініціативах тощо. Розкажіть про свій досвід.

***Вироблення правил роботи групи:*** обговорення і прийняття правил роботи (добровільність участі, активність, конфіденційність, взаємна повага, доброзичливість, право на власну думку, дотримання регламенту тощо). Правила фіксуються на фліпчарті або в електронному документі.

***Ознайомлення зі структурою тренінгу:*** презентація основних тренінгових сесій. Обговорення очікуваних результатів участі в тренінгу.

**Тренінгова сесія 1 «Когнітивна стійкість у подоланні екологічних та епідемічних загроз: від деструкції до ресурсу»**

*Нотатки для ведучого тренінгу.* Екологічні та епідемічні загрози в умовах війни виснажують наші когнітивні ресурси. Когнітивна стійкість дає змогу утримувати контроль над власним життям у складних умовах проживання, що постійно змінюються. Структура когнітивної стійкості особистості представлена такими основними компонентами, як: почуття когерентності (розуміння, керованість, взаємопов'язаність і значущість власного життя), критичність мислення, пластичність світогляду і конструктивні когнітивні переконання щодо світу і щодо себе (рис. 1).

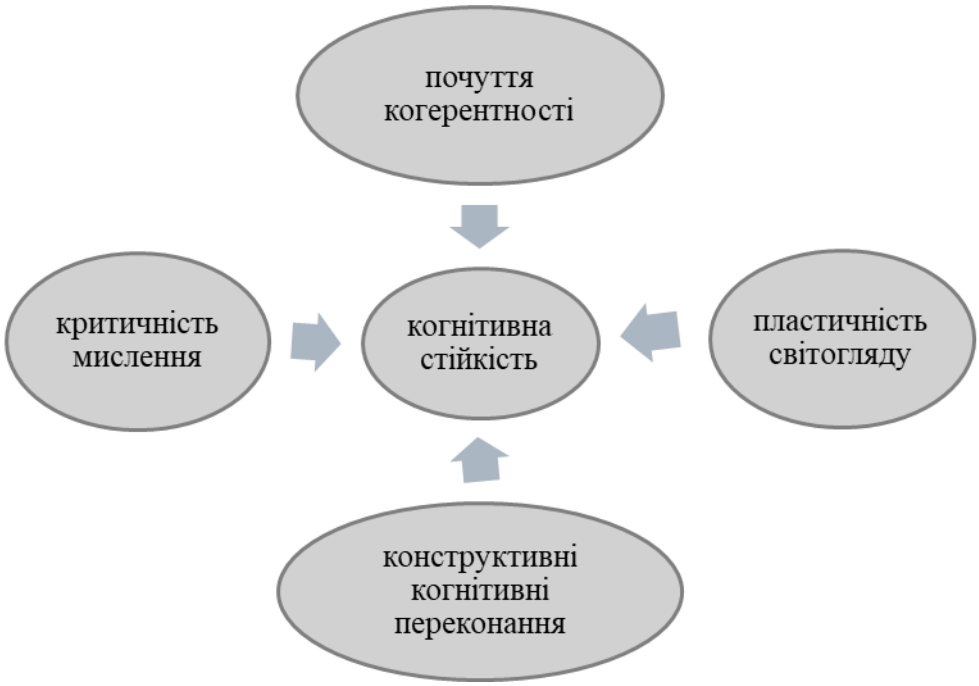



*Рис. 1* . Структура когнітивної стійкості особистості

***Вправа «Ключі когнітивної стійкості».*** *Мета:* ознайомлення учасників із власними проявами когнітивної стійкості, актуалізація внутрішніх ресурсів через аналіз сфер контролю, джерел оптимізму і трансформацію тривожних переконань.

*Матеріали*: бланки робочого зошита (матриця моніторингу когнітивної стійкості), ручки, фліпчарт або маркерна дошка для фіксації спільних ідей.

Хід проведення вправи:

*Вступне слово.* Ведучий ознайомлює групу з поняттям когнітивної стійкості як здатності психіки зберігати ясність мислення, адаптуватися до змін та ефективно діяти в умовах невизначеності. «Сьогодні ми дослідимо основні ключі до нашої стійкості: контроль над життям, реалістичний оптимізм і критичність мислення в умовах екологічних, епідемічних чи воєнних загроз».

*Групова дискусія.* Група об'єднується в коло (або мінігрупи по 4-5 осіб). Ведучий послідовно виносить на обговорення три ключові напрямки, спираючись на такі орієнтири: 1) контроль над життям: обговорення фокусу уваги (що ми насправді можемо змінити, а що – ні); 2) оптимізм щодо майбутнього: пошук різниці між «рожевими окулярами» і реалістичним оптимізмом, який спирається на факти і ресурси; 3) критичність мислення: аналіз наших когнітивних фільтрів (як сприйняття світу крізь призму суцільної загрози впливає на наш стан).

*Самостійна робота з робочим зошитом.* Після обговорення кожен учасник індивідуально заповнює матрицю самомоніторингу в робочому зошиті. Це допомагає перевести груповий досвід на рівень особистих усвідомлень.

***Матриця моніторингу когнітивної стійкості***

| **Напрям аналізу** | **Мій особистий прояв / Конкретні приклади** |
|---|---|
| Зона контролю | Що я можу реально контролювати прямо зараз? Наприклад, моя рутина, рішення, реакції, інформаційна гігієна. *Власний приклад…..* |
| Джерела оптимізму | Що допомагає мені зберігати реалістичний оптимізм? Наприклад, мої цінності, досвід подолання криз, підтримка інших. *Власний приклад…..* |
| Корисні переконання | Які мої переконання про «світ-загрозу» є корисними для безпеки? Наприклад, дотримання техніки безпеки, правил евакуації тощо. *Власний приклад…..* |
| Деструктивні переконання | Які мої переконання про «світ-загрозу» лише посилюють емоційну тривогу? Наприклад, «усе пропало», «я ні на що не впливаю». *Власний приклад…..* |

*Презентація результатів моніторингу.* Учасники (або представники від мікрогруп) діляться за бажанням своїми інсайтами. Ведучий може фіксувати на фліпчарті «золотий фонд» корисних переконань і дієвих практик контролю, які є спільними для всієї групи.

*Завершення вправи.* Проведіть фінальне обговорення за такими питаннями:

- Емоційне відреагування: Що ви відчували, коли розділяли свої переконання на «корисні для безпеки» і «ті, що посилюють тривогу»? Чи складно було помітити різницю?

• Когнітивне осмислення: Як зміщення фокусу уваги на те, що ви можете реально контролювати прямо зараз, впливає на ваше сприйняття зовнішніх загроз (екологічних, воєнних тощо)?

• Поведінковий компонент: Яку одну конкретну дію зі своєї «зони контролю» або яке одне «корисне переконання» ви візьмете із собою в повсякденне життя вже сьогодні?

***Вправа «Мій світ – мій досвід».*** *Мета:* визначити індивідуальні прояви деструктивного впливу власних переконань і бар'єри гнучкості; актуалізувати внутрішні ресурси і механізми компенсації через розвиток когнітивної стійкості та світоглядної пластичності.

*Матеріали:* бланки робочого зошита (двоблокова матриця самоаналізу), картки-підказки з описом психотехнологій («Палітра думок: чарівний капелюх» https://surl.li/xdsywh, «Незнайоме у знайомому, ніч на день» https://surl.lt/syvesc), папір, ручки, фліпчарт.

Хід виконання вправи.

*Вступ і налаштування на роботу.* Ведучий пояснює концепцію вправи: наше сприйняття реальності під час війни часто коливається між двома полюсними блоками. Блок 1 – це жорстка схема «Світ як загроза», яка допомагає вижити, але виснажує. Блок 2 – «Світ як осмислений досвід», що вмикає когнітивну пластичність (здатність гнучко змінювати мислення під впливом нових умов) (рис. 2).

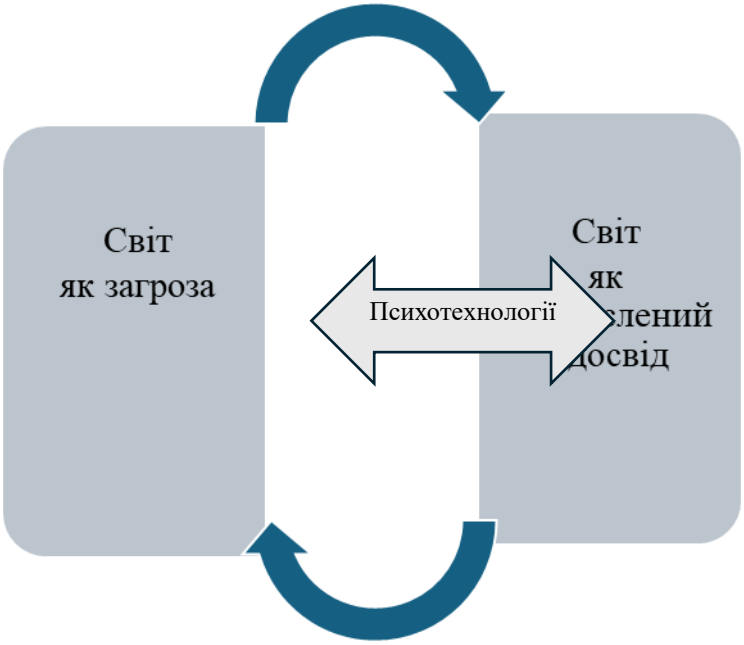



*Рис. 2.* Схема впливу наших переконань в умовах війни

*Групове обговорення «Світ як загроза».* Ведучий задає питання в коло: «Що саме найбільше виснажує ваші ментальні ресурси під час війни?». Учасники діляться досвідом (наприклад, постійне очікування поганих новин, втома від невизначеності).

*Індивідуальна робота з бланками зошита.* Учасники самостійно заповнюють першу частину матриці, заглядаючи вглиб своїх автоматичних реакцій.

***Робочий зошит «Світ як загроза»***

| **Автоматичні думки «Світ як загроза»** | **Прояви емоційної тривоги і депресивних станів** | **Мої бар'єри гнучкості** | **Фокус на наочних загрозах** |
|---|---|---|---|
| Які перші думки виникають у відповідь на тривожні тригери? *Наприклад:* «Ми нічого не встигнемо», «Безпечних місць узагалі немає» | Як це відгукується в тілі та емоціях? *Наприклад:* апатія, порушення сну, постійне напруження в плечах | У чому проявляється жорсткість упереджень? *Наприклад:* автоматична критика нових рішень, заперечення альтернативних варіантів захисту | Де я потрапляю в пастку думскролінгу*? *Наприклад:* нав'язливий перегляд відеоконтенту з руйнуваннями, постійне оновлення каналів новин |
| Власна відповідь… | Власна відповідь… | Власна відповідь… | Власна відповідь… |

***Думскролінг** (від англ. *doom* – загибель, *scrolling* – гортання) – звичка безконтрольно і годинами гортати стрічку соцмереж чи новин, поглинаючи переважно негативний, тривожний або гнітючий контент.

*Групове обговорення «Світ як осмислений досвід».* Ведучий пропонує змінити фокус: «Як, попри все, ми переформатовуємо цей важкий досвід і знаходимо точки опори?».

*Мінілекція «Ознайомлення із психотехнологіями».* Ведучий коротко презентує інструменти самостійного практикування: «Палітра думок» – техніка розширення бачення, коли замість чорно-білого мислення («усе добре» чи «усе жахливо») ми шукаємо 4-5 альтернативних проміжних варіантів сприйняття ситуації. За Е. де Боно, цей метод дає змогу поглянути на проблему з різних ракурсів: емоційного (червоний), критичного (чорний), оптимістичного (жовтий), креативного (зелений), фактологічного (білий) і системного (синій) (https://surl.li/xdsywh). «Незнайоме у знайомому, ніч на день» – розвиток гнучкості мислення на основі рефлексивної техніки «плюс-мінус-цікаво». Ми почергово знаходимо позитивні, негативні і цікаві моменти в змінених умовах проживання. Цей метод дає змогу трансформувати суто негативне сприйняття екологічних та епідемічних загроз у простір креативних ідей щодо адаптації до життя в нових умовах (https://surl.lt/syvesc).

*Індивідуальна робота з робочим зошитом.* Учасники заповнюють другу, ресурсну, частину матриці.

***Робочий зошит «Світ як осмислений досвід»***

| **Осмислення і структурування досвіду (буферна функція)** | **Почуття когерентності (зрозумілості)** | **Прояви світоглядної пластичності** | **Психотехнології самостійного практикування** |
|---|---|---|---|
| Що допомагає мені «перетравлювати» стрес? *Наприклад:* ведення щоденника, структурування дня, розмови з близькими. | Що повертає мені впевненість у власних думках і переконаннях? *Наприклад:* спирання на власні цінності, розуміння своїх смислів. | Які нові адаптивні моделі я переймаю? *Наприклад:* вивчення інструкцій з безпеки, аналіз корисного досвіду виживання інших людей. | Як я можу застосувати такий інструмент, як «Палітра думок: чарівний капелюх» чи «Незнайоме у знайомому, ніч на день», до своєї автоматичної думки з Блоку 1? |
| Власна відповідь… | Власна відповідь… | Власна відповідь… | Власна відповідь… |

*Завершення вправи.* Для фіксації результатів і переходу від усвідомлення до дій ведучий проводить шеринг за такими питаннями:

- Аналітичне питання: Коли ви порівнювали Блок 1 і Блок 2, то яке головне розходження помітили між станом «світ-загроза» і станом «світ-досвід»?
- Питання про бар'єри: Який «бар'єр гнучкості», наприклад звичка критикувати все нове, заважає вам найчастіше і як використання «Палітра думок: чарівний капелюх» чи «Незнайоме у знайомому, ніч на день» може його послабити?
- Питання на інтеграцію (трансформаційне): Яку нову нестандартну стратегію мислення або поведінки я можу спробувати для стабілізації свого стану вже сьогодні? Запропонуйте учасникам записати одну конкретну мікродію: наприклад, замість 30 хвилин відеоконтенту перед сном – почитати інструкцію з домедичної допомоги або розібрати тривожну думку за допомогою «жовтого» (оптимістичного) і «зеленого»(креативного) капелюхів.

**Тренінгова сесія 2 «Когнітивний резерв як джерело інтелектуальної мотивації в загрозливих умовах сьогодення»**

Ця сесія базується на сучасній концепції вимірювання когнітивного резерву людини (Mondini et al., 2023). Вона переводить абстрактне поняття «когнітивна стійкість» у площину конкретних щоденних дій і довгострокових звичок.

Ведучий перед початком сесії може ознайомитися з онлайн-версією опитувальника «Cognitive Reserve Index» (Mondini et al., 2023) на платформі OSF: https://osf.io/efzhs/. Опитувальник CRIq оцінює когнітивний резерв індивіда шляхом збирання інформації, що стосується всього його/її дорослого життя, за трьома шкалами (CRI-Освіта, CRI-Трудова діяльність, CRI-Вільний час) і надає кількісні результати. Перед заповненням онлайн-

версії опитувальника можна ознайомитися з українськомовною інструкцією, яку адаптували О. Є. Кутіков & І. М. Нікішкова (Додаток 1).

***Вправа «Карта когнітивного резерву».*** *Мета:* активізація і самодіагностика індивідуального когнітивного резерву; формування навичок самостійного збагачення ментального потенціалу та розроблення індивідуального плану розвитку динамічної стійкості до кризових і катастрофічних подій.

*Матеріали*: бланки робочого зошита (двоблокова карта дій), ручки, фліпчарт.

Хід проведення вправи:

*Мінілекція і налаштування.* Ведучий презентує ключові тези для розуміння суті вправи.

*Що таке когнітивний резерв?* Це динамічний «буфер», або «мозковий запас», який ми вибудовуємо протягом усього життя завдяки навчанню, роботі й активному дозвіллю. Саме він визначає, наскільки гнучко й адаптивно наша психіка реагуватиме на катастрофічні чи стресові події.

*Важливо знати!* Інтелект (IQ) лише помірно корелює з когнітивним резервом. Когнітивний резерв можна і треба збагачувати щодня шляхом інтелектуальної залученості та засвоєння нового досвіду.

*Робота з робочим зошитом «Карта когнітивного резерву».* Учасники самостійно заповнюють бланк, який складається з аналітичної і планувальної частин.

***Робочий зошит «Карта когнітивного резерву»***

| **Блок 1 «Три рівні мого резерву» (аналіз за M. Nucci et al.)** | | | **Блок 2 «Мої щоденні дії для адаптивності механізмів мислення»** | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Оцініть свій поточний капітал | | | Що ви зробите найближчим часом для розширення свого «буферу стійкості»? | | |
| «Освіта» | «Трудова діяльність» | «Вільний час» | Мій план дій на рівні «Освіта» | Мій план дій на рівні «Трудова діяльність» | Мій план дій на рівні «Вільний час» |
| Що з моєї базової (університет, коледж) і додаткової освіти (курси, тренінги, вебінари) активно підтримує мій розум прямо зараз? | Які складні, нестандартні або нові завдання на роботі чи в навчанні змушують мій мозок шукати нові рішення й активно думати? | Які інтелектуальні хобі, книги, подорожі, настільні ігри чи вивчення мов збагачують мене у вільний час і дають соціальну активність? | Яку нову тему, навичку чи мікрокурс я хочу розпочати або вивчити на цьому тижні? | Який інтелектуальний виклик у роботі/навчанні я приймаю і як це допомагає мені зберігати емоційну рівновагу в кризі щодня? | Які саме когнітивні хобі я додам до свого розкладу на наступному тижні? (читання нової літератури, вивчення іноземних слів, інтелектуальні ігри, культурні заходи тощо) |
| Власна відповідь… | Власна відповідь… | Власна відповідь… | Власна відповідь… | Власна відповідь… | Власна відповідь… |

*Завершення вправи.* Після завершення ведучий об'єднує учасників у пари або загальне коло для обговорення результатів:

- Які унікальні ресурси свого поточного віку (наприклад, пластичність молодого мозку, гнучкість студентського середовища) чи, навпаки, життєвий досвід зрілості ви можете використати для нарощування когнітивного резерву вже зараз?
- Згадайте ситуацію з минулого, коли вам довелося вирішувати дуже складне інтелектуальне чи життєве завдання. Як цей минулий досвід і знання допомагають вам справлятися з теперішніми стресовими чи кризовими подіями?
- Емоційний висновок: Як усвідомлення того, що когнітивний резерв – це динамічна структура, яку ви контролюєте і збагачуєте самостійно, впливає на ваше почуття впевненості у власному майбутньому?

**Тренінгова сесія 3 «Індивідуальні поведінкові моделі захисту і світогляд»**

*Нотатки для ведучого.* Наш світогляд впливає на формування стилів захисної поведінки. Пластичність світоглядних переконань є запорукою трансформації когнітивних схем – від пасивної тривоги до активного захисту. Активна захисна позиція підвищує рівень відповідальності й готовності до аналізу інформації щодо екологічних та епідемічних загроз.

***Вправа «Світогляд і стилі захисту».*** *Мета*: опанувати навички трансформації індивідуальних когнітивних схем. Вправа допомагає учасникам помітити власні когнітивні пастки (наприклад, ескапізм через кінематографічний «катастрофізм») і переорієнтувати мислення на проактивний захист, навчитися переходити від стану пасивної тривоги («Світ як загроза») до активної захисної позиції та усвідомленої копінг-поведінки (стратегій подолання стресу) в умовах екологічних, епідемічних чи воєнних загроз.

*Матеріали*: бланки робочого зошита, ручки, папір для роботи в мікрогрупах.

Хід проведення вправи:

*Вступне слово ведучого.* Ведучий акцентує увагу на динаміці нашого світогляду: «Наші переконання – це не застиглі догми, а живі фільтри, крізь які ми дивимося на світ. Якщо наш світогляд стає жорстким, ми застрягаємо в пасивній тривозі і діємо шаблонно. Проте світоглядна пластичність дає змогу переформатувати мислення: перестати просто боятися загроз і почати діяти аналітично, вивчати правила і захищати себе та оточення».

*Індивідуальна робота «Захисні практики і види свідомості».* Учасники самостійно працюють із робочим зошитом «Як мої переконання визначають мою стратегію захисту?». Їхнє завдання – означити переконання, які їм пригадалися, і записати життєві приклади.

*Групове обговорення.* Об'єднання в мікрогрупи. Учасники аналізують, як різні стилі мислення допомагають або заважають під час реальних екологічних чи епідемічних викликів.

***Робочий зошит***
***«Як мої переконання визначають мою стратегію захисту?»***

| **Орієнтація на соціум** | **Орієнтація на стандарти** | **Пошук підтримки** | **Схильність до ескапізму / наочності** |
|---|---|---|---|
| Я зазвичай цікавлюся досвідом виживання оточення | Я зазвичай детально вивчаю офіційні інструкції, протоколи та алгоритми дій | Я зазвичай фокусуюся на досвіді та збереженні здоров'я оточення, альтруїстичній допомозі | Я зазвичай охоче переглядаю розважальний медіаконтент (наприклад, фільми-катастрофи) або поринаю в скролінг |
| *Власний приклад із життя…* | *Власний приклад із життя…* | *Власний приклад із життя…* | *Власний приклад із життя…* |

*Групова робота «Когнітивні пастки і ресурси».* Ведучий пропонує віднайти свій «захисний буфер» і вийти із заціпеніння схеми «Світ як загроза» у стан когерентності (внутрішньої цілісності та зрозумілості світу). Учасники в мікрогрупах працюють із робочим зошитом *«Буфер захисту в загрозливих умовах».*

***Робочий зошит «Буфер захисту в загрозливих умовах»***

| **Мій «Захисний буфер» (осмислення і структурування життєвого досвіду)** | **Психологічна стабілізація (аналіз пильності)** | **Подолання фіксації на загрозах (робота з вкрай негативними переконаннями)** |
|---|---|---|
| Що допомагає мені знизити екологічний та епідемічний стрес, упорядкувати хаос інформації? | Що є моїм ключовим внутрішнім чи зовнішнім ресурсом копінг-поведінки в умовах тотальної нестабільності? | Як практично змістити фокус із суто наочних, лякаючих форм інформації (тривожний відеоконтент, емоційні хайпові новини) на спокійні текстові знання і конкретні вміння виживання? |
| Моя відповідь… | Моя відповідь… | Моя відповідь… |

*Завершення вправи.* Наприкінці вправи ведучий не просто збирає враження, а запускає процес критичного аналізу через індивідуальну рефлексію. Учасники дають відповіді на три важливі блоки питань:

- Наскільки відповідально я насправді ставлюся до правил техніки безпеки? Чи є моє ознайомлення з ними регулярним та усвідомленим, чи воно має лише епізодичний характер (коли «вже сталося»)?
- Чи помічаю я у себе зміщення фокусу уваги на розважальний контент або фільми-катастрофи під час загострення стресу? Як ця спроба когнітивного ескапізму (втечі від реальності) насправді впливає на моє психічне здоров'я – розвантажує чи непомітно підсилює фонову тривогу?

- Які конкретні кроки для «когнітивної профілактики» я можу зробити найближчими днями, щоб перетворити критичність свого мислення на реальну, дієву практику захисту здоров'я – як свого власного, так і людей, що мене оточують?

**Тренінгова сесія 4 «Когнітивна переоцінка як інструмент формування нових захисних звичок»**

Ця сесія, що базується на сучасному науковому дослідженні (Chen et al., 2025), упроваджує метод креативної когнітивної переоцінки (ККП). Його суть – не просто «подумати позитивно», а знайти глибоке, інсайтівське, нестандартне переосмислення неприємного стимулу, що кардинально змінює емоційну реакцію і сприяє формуванню нової поведінкової звички.

***Вправа «Мої захисні звички».*** *Мета*: опанувати стратегію креативної когнітивної переоцінки (ККП) як інструмент регулювання емоцій для зниження стресу, підвищення творчої самоефективності та формування стійких захисних звичок у навчанні та повсякденному житті.

*Матеріали*: бланки робочої таблиці ККП, картки з прикладом-метафорою, аркуші для метакогнітивного моніторингу.

Хід виконання вправи:

*Вступне слово і концептуалізація.* Ведучий ознайомлює учасників з науковим підґрунтям сесії: «Згідно з дослідженнями Chen et al. (2025), звичайна когнітивна переоцінка (наприклад, спроба переконати себе, що «все не так погано») часто вимагає забагато ментальних зусиль у разі затяжного стресу. Проте креативна когнітивна переоцінка (ККП) працює як інсайт. Вона пропонує подивитися на виснажливу ситуацію під зовсім іншим, неочікуваним кутом, що миттєво знижує напруження. Наприклад, коли бруд і безлад асоціюються не з огидою, а з початком нового життя (як у разі вагітності) – це повністю змінює емоцію і дає сили для регулярного екологічного прибирання. Сьогодні ми навчимося переформатовувати власні тригери на корисні захисні дії».

*Практична робота з робочим зошитом «Таблиця когнітивної переоцінки».* Учасники отримують бланки та індивідуально заповнюють три критичні ситуації, виконуючи три кроки: 1) прочитати стимул; 2) знайти креативне переосмислення; 3) сформулювати нову дію (захисну звичку).

Наприкінці кожного кроку учасники оцінюють свою творчу самоефективність, рівень упевненості у власному захисті.

## *Робочий зошит «Таблиця когнітивної переоцінки»*

| ⚠ **Негативний стимул / Ситуація виснаження** | **Креативне переосмислення** | **Нова захисна звичка (Дія)** | **Творча самоефективність Оцінка стійкого ефекту зміни емоцій (навіть через три дні)** |
|---|---|---|---|
| *Приклад:*<br>Ознаки безладу в туалеті, брудний унітаз з відходами. | Ранкова нудота жінки, яка щаслива нарешті завагітніти (символ щастя і нових починань). | Регулярне екологічне прибирання з думкою про турботу про здоров'я майбутнього покоління. | Рівень упевненості у власній захисній винахідливості:<br>▫ низький<br>▫ середній<br>▫ високий |
| *Ситуація 1:*<br>Необхідність вивчати складні інструкції техніки безпеки в разі виникнення загрозливих ситуацій | *Приклад:* це не обмеження свободи чи нагадування про страх, а правила високоінтелектуальної гри, які роблять мене експертом з виживання<br><br>*Власна відповідь…* | *Приклад:* щовівторка розбирати і конспектувати один алгоритм безпеки, ділитися ним у соцмережах<br><br>*Власна відповідь…* | Рівень упевненості у власній захисній винахідливості:<br>▫ низький<br>▫ середній<br>▫ високий |
| *Ситуація 2:*<br>Постійний потік негативного воєнного або екологічного відеоконтенту (пастка думскролінгу) | *Приклад:* цей хаотичний відеоконтент – це спосіб маніпулювання моїми емоціями. Перехід на тексти – це мій інтелектуальний щит!<br>*Власна відповідь…* | *Приклад:* видалити відеоканали новин, натомість читати лише короткі текстові зведення двічі на день за таймером.<br><br>*Власна відповідь…* | Рівень упевненості у власній захисній винахідливості:<br>▫ низький<br>▫ середній<br>▫ високий |
| *Ситуація 3:*<br>Втома та емоційне виснаження від тривалого спільного навчання чи роботи (токсичність середовища) | *Приклад:* це не крах стосунків, а «спрацьовування в команді» у складному механізмі, або тренажер для прокачування мого емоційного інтелекту в реальному часі.<br><br>*Власна відповідь…* | *Приклад:* упровадження обов'язкових п’ятихвилинних пауз під час спільної роботи для емоційного розвантаження або використання техніки «палітра думок: чарівний капелюх».<br>*Власна відповідь…* | Рівень упевненості у власній захисній винахідливості:<br>▫ низький<br>▫ середній<br>▫ високий |

*Закінчення вправи.* Фінальний етап саморефлексії для закріплення навичок саморегуляції.

Учасники коротко в усній або письмовій формі відповідають на три фундаментальні блоки питань, що забезпечують довготривалий ефект вправи через базові психологічні потреби (належність, пов'язаність, автономія і компетентність):

1. Які саме емоційні зв'язки з колегами, однолітками чи вашою спільнотою (сім'я, академічна група) найлегше допомагають вам переключати мислення з пасивного негативу на проактивний пошук рішень?

2. З ким конкретно з вашого найближчого оточення (навчального чи професійного) ви можете об'єднатися для спільного вирішення безпекових або екологічних проблем, щоб посилити відчуття взаємної підтримки і полегшити процес емоційного регулювання?

3. Яку конкретну дію у своїй щоденній навчальній чи професійній діяльності ви обираєте абсолютно самостійно, щоб відчувати реальний контроль над своїм емоційним станом і захистити свій ментальний простір?

**Заключна частина тренінгу**

*Мета*: підбивання підсумків тренінгової роботи, під час якого учасники інтегрують здобуті знання про когнітивну стійкість, когнітивний резерв і захисні звички.

Ведучий нагадує учасникам шлях, який пройшла група: від дослідження структури когнітивної стійкості та аналізу пасток мислення (схема «Світ як загроза») до розбудови власного когнітивного резерву та опанування технік креативної когнітивної переоцінки для формування нових захисних звичок.

***Груповий шеринг і підсумкова дискусія.*** Учасники об'єднуються в невеликі групи (по 4-5 осіб) або працюють у загальному колі (залежно від кількості людей), обговорюючи результати за такими питаннями:

- Що змінилося у вашому сприйнятті екологічних та епідемічних загроз на початку тренінгу порівняно з теперішнім моментом?
- Як усвідомлення власної здатності керувати «когнітивним резервом» і застосовувати креативну переоцінку впливає на ваше почуття контролю над життям в умовах воєнного стану?
- Яке найважливіше відкриття про власне мислення, світогляд чи реакції на загрози було зроблено під час тренінгу?
- Який внутрішній чи зовнішній ресурс (підтримка близьких, правила безпеки) допомагатиме вам знижувати рівень тривоги?

На завершення тренінгу ведучий дякує учасникам за активну роботу, наголошує, що наша когнітивна стійкість і здатність адаптуватися до викликів сьогодення розвиваються щодня.

**Резюме.** Тренінгові сесії актуалізують і розширюють розуміння когнітивної стійкості як базового компонента психологічної готовності, що допомагає витримувати тривалий тиск загрозливих епідемічних, екологічних та

воєнних чинників. Завдяки виконанню письмової роботи в зошитах здобувачі освіти мають змогу критично оцінити свої звичні патерни сприймання кризових ситуацій і виявити деструктивні когнітивні звички. Запропонована структура тренінгових занять створює підґрунтя для пошуку нових, більш адаптивних форм мислення задля збереження і накопичення когнітивного резерву.

Завдяки опрацюванню інструментів саморегуляції, виконанню письмових вправ створюється безпечний простір для тренування навичок свідомої адаптації стратегій мислення і застосування технік творчої когнітивної переоцінки. Під час виконання завдань формуються персональні орієнтири щодо реагування на потенційні виклики і побудову безпечної поведінки в загрозливих умовах. Тренінг спонукає до усвідомлення потреби регулярно дбати про власну психологічну безпеку та інтегрувати нові захисні звички у повсякденне життя і навчальний процес.

РОЗДІЛ 4

# ТЕХНОЛОГІЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЇХНЬОМУ ЗДОРОВ'Ю

***(Б. П. Лазоренко)***

**Загальна характеристика тренінгу.** Протидія екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини, особливо в умовах війни, є життєвою необхідністю для студентської молоді, яка здобуває освіту в цих екстремальних умовах і є значною частиною людського потенціалу країни в протидії російській військовій агресії, сучасного і майбутнього відновлення та оновлення Української держави та суспільства. Важливе місце в забезпеченні психологічної готовності студентської молоді до протидії цим загрозам належить її психологічному добробуту, оскільки він дає змогу стабілізувати психологічний стан особистості, допомагає зберегти самоконтроль та впевненість у собі, сприяє прийняттю виважених рішень у складних життєвих обставинах задля збереження власного здоров'я і здоров'я свого оточення за цих умов.

Дослідження психологічного добробуту студентської молоді в умовах тривалої війни показали, що його рівень може змінюватися як у напрямі зміцнення, так і зниження, що, своєю чергою, позначається на психологічній готовності молоді до протидії актуальним загрозам. Тому підтримання і розвиток психологічного добробуту студентської молоді в умовах війни, а в перспективі – у процесі повоєнного відновлення України набувають особливого стратегічного значення. Ідеться не лише про збереження особистісних ресурсів молодої людини, а й про підтримання людського потенціалу країни, важливим складником якого є студентська молодь, здатна брати активну участь у повоєнному відновленні та подальшому розвитку українського суспільства і держави.

**Теоретико-методологічні засади тренінгу**. У визначенні психологічної готовності особистості до протидії екологічним та епідемічним загрозам, особливої гостроти яким в Україні надають умови повномасштабної війни, ми спираємося на системний підхід, відповідно до якого така готовність розглядається як «система когніцій, мотивів, цінностей, навичок та особистісних якостей, що забезпечують психологічну здатність людини адекватно сприймати, оцінювати та ефективно діяти в умовах екологічних та епідемічних ризиків» (Креденцер, 2025, с. 11).

Проблема добробуту особистості, зокрема суб'єктивного і психологічного, посідає важливе місце в сучасних психологічних дослідженнях і набуває особливої актуальності в умовах війни. У науковій літературі для характеристики різних аспектів позитивного функціонування особистості використовують близькі за змістом поняття «щастя», «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «психологічний добробут» і «процвітання», зміст яких залежить від відповідного теоретичного підходу (Савченко & Лавриненко, 2023, с. 168).

У Законі України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» використовується поняття «психологічне благополуччя», яке визначається як «суб'єктивне відчуття особи щодо досягнення оптимального психічного функціонування, що включає відчуття задоволення якістю власного життя, цілеспрямованості та сенсу життєвих подій, вибір дієвих стратегій реалізації особистісного потенціалу, оптимальний рівень психологічної стійкості і адаптивності у подоланні життєвих труднощів» (Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні», 2025, с. 103). У межах тренінгу як робочий використовується термін «психологічний добробут», зміст якого співвідноситься з наведеним визначенням психологічного благополуччя.

Однією з теоретико-методологічних засад тренінгу є модель психологічного добробуту PERMA М. Селігмана. Її вибір зумовлений комплексним розумінням психологічного добробуту, а також наявністю короткого багатовимірного опитувальника PERMA-Profiler, розробленого Дж. Батлер і М. Керн (Butler & Kern, 2016; Kern, 2026), та його української адаптації О. В. Савченко і Д. Г. Лавриненко. Важливо, що українську адаптацію методики здійснено у 2022–2023 рр., в умовах повномасштабної війни, зокрема із залученням студентської молоді, що підвищує її релевантність для використання в межах цього тренінгу.

У тренінгу використано адаптовані до тренінгового формату елементи парадоксальної інтенції В. Франкла – психотерапевтичної техніки логотерапії, спрямованої на зміну ставлення людини до власних страхів і тривожних очікувань. Авторську модифікацію цієї техніки у форматі комплексу психотехнік апробовано під час надання психологічної допомоги ВІЛ-інфікованій і наркозалежній молоді, різним категоріям населення в умовах пандемії COVID-19 (Лазоренко, 2020, с. 56–60), а також у процесі психологічної допомоги та соціально-психологічного супроводу ветеранів, волонтерів і членів їхніх сімей упродовж 2014–2022 рр. (Лазоренко & Дворник, 2023) та в умовах повномасштабної війни (Лазоренко, 2025, с. 57–62; Лазоренко, 2026, с. 170–175).

Комплекс спрямований на зміну ставлення особистості до негативних психоемоційних станів, їх усвідомлення та регулювання з використанням вербальних, тілесно орієнтованих і дихальних психотехнік само- і взаємодопомоги. Послідовне застосування психотехнік передбачає переосмислення негативного стану, його прийняття, стабілізацію психоемоційного стану та закріплення набутих способів саморегуляції

(Лазоренко, 2025, с. 57–62). У межах цього практикуму комплекс використовується для розвитку емоційного компонента психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам і підтримання психологічного добробуту учасників (Креденцер, 2025).

Для діагностичного супроводу тренінгу використовуються методика PERMA-Profiler (Дж. Батлер і М. Керн) в українській адаптації О. В. Савченко і Д. Г. Лавриненко (Савченко & Лавриненко, 2023), скринінговий опитувальник готовності особистості до протидії екологічним та епідемічним загрозам і «Лінійка впевненості». Для розвитку групової взаємодії застосовуються психотехніки згуртування, командотворення і взаємодопомоги за принципом «рівний - рівному» (Лазоренко, 2025, с. 61).

Застосування діагностичних методик на початку і після завершення тренінгу дає змогу оцінити зміни в показниках психологічного добробуту й готовності учасників до протидії екологічним та епідемічним загрозам. Практичні психотехніки спрямовані на розвиток навичок усвідомлення і регулювання психоемоційних станів, стабілізацію психологічного добробуту та зміцнення психологічної готовності до дій в умовах загроз.

**Мета тренінгу:** розвиток психологічної готовності учасників до протидії екологічним та епідемічним загрозам і зміцнення їхнього психологічного добробуту шляхом формування знань, умінь саморегуляції та опанування комплексу адаптованих психотехнік.

**Завдання тренінгу:**

1. Поглибити знання учасників про психологічну готовність і психологічний добробут та їх значення для конструктивного реагування на екологічні та епідемічні загрози в умовах війни.
2. Сприяти усвідомленню учасниками власного рівня психологічного добробуту за допомогою відповідних діагностичних методик і «Лінійки впевненості».
3. Сформувати первинні вміння застосування адаптованого комплексу психотехнік для регулювання психоемоційних станів, підтримання психологічного добробуту та зміцнення психологічної готовності до дій в умовах екологічних та епідемічних загроз.
4. Оцінити зміни в показниках психологічної готовності та психологічного добробуту учасників за результатами тренінгу.
5. Сприяти рефлексії та інтеграції здобутих знань, набутих досвіду та умінь у повсякденне життя.
6. Визначити способи підтримання та подальшого застосування набутих умінь саморегуляції і конструктивного реагування на екологічні та епідемічні загрози.

**Рекомендації для ведучого**. Проведення тренінгу за запропонованою технологією потребує від ведучого відповідної *психологічної підготовки*, а також навичок модерації та фасилітації групової роботи. Особливу увагу слід приділяти супроводу вправ, пов’язаних з усвідомленням і регулюванням психоемоційних станів учасників у контексті психологічного добробуту.

Ведучий сприяє активній взаємодії та взаємопідтримці учасників, обміну досвідом, рефлексії результатів виконання вправ і психотехнік, а на завершальному етапі – узагальненню набутого досвіду та визначенню можливостей його використання в повсякденному житті.

До початку тренінгу ведучому необхідно підготувати передбачені програмою діагностичні і роздаткові матеріали, зокрема бланки методик та опис психотехнік. Під час виконання вправ важливо допомагати учасникам усвідомлювати власні психоемоційні реакції, пов'язані з осмисленням екологічних та епідемічних загроз, та застосовувати запропоновані способи їх саморегуляції.

Особливу увагу слід приділяти створенню *психологічно безпечної, доброзичливої і підтримувальної атмосфери* в групі вже на початковому етапі тренінгу. Оскільки звернення до досвіду війни і пов'язаних із нею екологічних та епідемічних загроз може актуалізувати складні переживання, ведучий має відстежувати емоційний стан учасників, дотримуватися принципів добровільності й травмочутливої взаємодії і за потреби застосовувати доступні способи психологічної стабілізації. Учасникам має бути забезпечене право відмовитися від виконання окремої вправи або обговорення особистого досвіду.

## Структура тренінгу «Технологія забезпечення психологічного добробуту учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам їхньому здоров'ю»

| Назва | Кількість академічних годин |
|---|---|
| Вступ до тренінгу | 2 |
| Тренінгова сесія 1 «Психологічна готовність до протидії екологічним та епідемічним загрозам» | 4 |
| Тренінгова сесія 2 «Сутність і роль психологічного добробуту» | 4 |
| Тренінгова сесія 3 «Розвиток психологічної готовності і психологічного добробуту» | 4 |
| Тренінгова сесія 4 «Психологічна саморегуляція в умовах загроз» | 4 |
| Заключна частина тренінгу | 2 |

## Зміст тренінгу «Технологія забезпечення психологічного добробуту учасників освітнього процесу в протидії екологічним та епідемічним загрозам їхньому здоров'ю»

**Вступ до тренінгу.**

***Відкриття тренінгу.*** Ведучий вітає учасників, представляється, ознайомлює їх із темою, метою та основними завданнями тренінгу. Коротко висвітлюється значення психологічного добробуту як ресурсу психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам.

***Обговорення і прийняття правил групової роботи.*** Ведучий пропонує учасникам спільно визначити правила взаємодії під час тренінгу. До основних правил належать добровільність участі, активність, конфіденційність, взаємна повага, доброзичливість, неосудливе ставлення, право на власну думку, право відмовитися від виконання окремої вправи («правило стоп») та дотримання регламенту.

***Вправа «Потяг».*** Учасники утворюють коло і виконують просту рухову вправу, синхронізуючи свої дії з іншими членами групи. Ведучий поступово змінює спосіб руху або пропонує учасникам по черзі задавати його для всієї групи. Основна увага приділяється узгодженості дій, спостереженню за груповою взаємодією і відчуттю належності до групи.

Після завершення вправи ведучий пропонує коротко обговорити: Що допомагало діяти узгоджено? Як змінювалося ваше відчуття групи під час виконання вправи?

***Вправа «Знайомство в парах».*** Учасники об'єднуються в пари і протягом кількох хвилин знайомляться, коротко розповідаючи про себе і свої очікування від тренінгу. Після цього дві пари об'єднуються в малу групу з чотирьох осіб. Учасники обирають умовну назву, символ або «аватар» своєї групи, який представляють іншим учасникам.

Сформовані малі групи можуть надалі використовуватися для виконання окремих завдань тренінгу, взаємного обговорення і підтримки.

Для сприяння формуванню почуття довіри малі групи учасників створюють по дві спільні групи у вигляді двох паралельних шеренг, а кожен учасник по черзі, стоячи задом, ніби падає на руки своїх товаришів, які стоять за ним і підтримують та приймають його своїми руками. Участь у вправі має бути на добровільних засадах!

Учасники залишаються у сформованих малих групах. Кожному пропонується завершити одне з речень: «Щоб я почувався/почувалася безпечно під час цього тренінгу, для мене важливо…»; «Від групи я очікую…»; «Я можу підтримати інших учасників групи, якщо…». Учасник самостійно визначає, якою інформацією готовий поділитися.

Після обговорення кожна мала група формулює дві-три умови, які сприятимуть довірі та взаємній підтримці. Ведучий узагальнює їх і співвідносить із прийнятими на початку тренінгу правилами групової роботи.

**Тренінгова сесія 1 «Психологічна готовність до протидії екологічним та епідемічним загрозам»**

***Мозковий штурм «Що означає бути психологічно готовим до загроз?».*** Ведучий проводить мозковий штурм, пропонуючи учасникам відповісти на запитання: «Що ми розуміємо під психологічною готовністю до протидії загрозам життю і здоров'ю людини в екстремальних ситуаціях, зокрема в умовах війни?». Висловлені думки фіксуються на фліпчарті або дошці.

Після завершення мозкового штурму учасники обговорюють такі питання: Що впливає на психологічну готовність людини до дій в умовах

загрози? Чим психологічна готовність відрізняється від знань і практичних умінь щодо дій у конкретній небезпечній ситуації?

***Вправа «Загрози і готовність до них».*** Вправу виконують у форматі групового обговорення. Учасники визначають актуальні загрози життю і здоров'ю людини в умовах війни, окремо виокремлюючи екологічні та епідемічні загрози. Під час групового обговорення аналізують особливості їх сприйняття і можливі відмінності в реагуванні на різні види загроз. Особливу увагу приділяють розмежуванню психологічної готовності (здатності адекватно сприймати й оцінювати загрозу, регулювати власний стан і зберігати здатність до конструктивних дій) та практичної готовності, пов'язаної зі знанням конкретних алгоритмів і способів поведінки в певній небезпечній ситуації.

***Рефлексія***. Ведучий пропонує одному з учасників узагальнити основні результати обговорення, після чого доповнює сформульований висновок, акцентуючи увагу на значенні психологічної готовності для конструктивного реагування на екологічні та епідемічні загрози.

***Діагностичний практикум «Лінійка впевненості».*** Учасники оцінюють за 10-бальною шкалою рівень упевненості у власній психологічній готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам, де 1 означає «зовсім не впевнений / не впевнена», а 10 – «повністю впевнений/упевнена».

***Рівень моєї впевненості у психологічній готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам в екстремальних умовах війни***

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

***Діагностичний практикум «Оцінюємо власну психологічну готовність».*** Учасники заповнюють опитувальник «Скринінгова оцінка психологічної готовності особистості до протидії екологічним та епідемічним загрозам», визначають отриманий показник і зіставляють його з попередньою суб'єктивною оцінкою за «Лінійкою впевненості».

***Обговорення в мінігрупах***. Після індивідуальної роботи учасники об'єднуються в малі групи та обговорюють отримані результати. Основну увагу приділяють не порівнянню показників різних учасників, а аналізу відповідності або розбіжностей між результатами скринінгового оцінювання і суб'єктивною впевненістю у власній готовності.

Для обговорення можна запропонувати такі запитання: Наскільки збіглися результати двох оцінювань? Що могло вплинути на їх відповідність або розбіжність? Які складники власної психологічної готовності ви вважаєте достатньо розвиненими? Які з них потребують подальшого розвитку?

***Спільне обговорення*** отриманих результатів визначення учасниками припущень щодо суб'єктивних та об'єктивних причин виникнення розбіжностей в оцінці психологічної готовності. Викладач звертає увагу учасників тренінгу на одну з можливих основних причин – недостатній рівень сформованості у переважної більшості людей (зокрема учасників тренінгу) психологічної готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам в

екстремальних умовах. А також упевненості в цій готовності, необхідності її суттєвого зміцнення – особливо в екстремальних умовах війни на виснаження і виживання. Викладач звертає увагу на різні комплексні засоби, за допомогою яких можна і потрібно зміцнювати цю готовність, особливо в умовах виникнення загроз для життя і здоров'я людини. Зокрема, він може надати інформацію про відповідні методичні рекомендації щодо цього (Креденцер, 2025) і послатися на інші розділи цього практикуму.

Наприкінці викладач згідно з планом тренінгу спрямовує увагу учасників на опрацювання таких комплексних засобів забезпечення належного рівня психологічної готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам в екстремальних умовах, як-от психологічний добробут особистості, методика парадоксальної інтенції щодо зміцнення позитивних станів та опрацювання негативних станів, зумовлених такими загрозами.

**Тренінгова сесія 2 «Сутність і роль психологічного добробуту»**

***Мінілекція «Психологічний добробут особистості».*** Викладач ознайомлює учасників тренінгу з поняттям «психологічний добробут особистості», підходами до його розуміння і специфікою концепції «процвітання» М. Селігмана (Савченко & Лавриненко, 2023; Kern, 2026).

Автори концепції визначають феномен «процвітання» як оптимальний стан динамічного психологічного і соціального функціонування особистості в провідних сферах соціуму, до якого вона належить. Ці сфери знайшли узагальнене відображення в шкалах опитувальника і методики визначення рівнів такого функціонування. Перш за все це шкала «Позитивні і негативні емоції». І в повсякденному житті, і в умовах воєнних загроз особистість може переживати не тільки негативні емоції – сильне хвилювання, страх, тривогу, а й позитивні – заспокоєння, розслабленість, радість та ін.

Шкала *«Позитивні і негативні емоції»* опитувальника в контексті позитивних емоцій вимірює рівні задоволеності і радості, а щодо негативних емоцій фіксує рівні смутку, тривоги і злості.

Шкала *«Залученість»* вимірює ступінь зацікавленості особистості, її зануреності в повсякденну діяльність, захопленості тим, що відбувається в її житті.

Шкала *«Відносини»* визначає рівні почуттів любові, підтримки і власної цінності в стосунках із своїм оточенням.

Шкала *«Сенс»* відображає наявність стратегічної мети в житті особистості, відчування нею цінності і вартісності свого життя, усвідомлення власної особистої місії, значущості власного життя.

Шкала *«Досягнення»* вимірює суб'єктивне відчуття власних досягнень людини у своїй соціальній діяльності, побуті та особистому житті, зокрема щодо своїх щоденних обов'язків. Ця шкала дає змогу оцінити опрацювання цілей і завдань та відчуття спроможностей їх реалізації.

Шкала *«Здоров'я»,* як і попередні шкали, відображає ступінь суб'єктивної задоволеності чи незадоволеності загальним щоденним станом власного самопочуття і здоров'я (Савченко & Лавриненко, 2023; Kern, 2026).)

***Психологічний практикум «PERMA».*** Учасники заповнюють опитувальник психологічного добробуту в мінігрупах, ознайомлюються з ключами до обрахування відповідей та визначають у форматі самооцінки рівні власного психологічного добробуту. Заповнивши опитувальники, учасники тренінгу обговорюють отримані результати в мінігрупах, обмінюються досвідом щодо своїх негативних і позитивних психологічних станів та реагування на загрози.

Наприкінці учасники тренінгу разом з викладачем обговорюють у загальній групі зміст і розуміння шкал опитувальника, свої запитання й відповіді на них.

***Вправа на ранжування отриманих результатів***. На цьому етапі учасники тренінгу обирають відповідно до шкал психологічного добробуту бажані позитивні і небажані негативні реакції на ті загрози, щодо яких вони мають особистий досвід переживання (саме в контексті воєнних загроз, насамперед епідемічних та екологічних). Згідно з результатами ранжування позитивних і негативних станів відповідно до шкал психологічного добробуту особистості учасники складають індивідуальний письмовий перелік цих станів. Потім за рівнем пріоритетності обирають найбільш важливі з них для подальшого опрацювання за допомогою психотехнік парадоксальної інтенції. Метою роботи є промоція позитивних і використання негативних станів як ресурсу зміцнення свого психологічного добробуту і забезпечення належного рівня своєї психологічної готовності протидіяти епідемічним і екологічним загрозам. Під час роботи ведучий і члени малої групи за потреби допомагають учасникам, які вагаються, а також одне одному.

***Бланк ранжування позитивних і негативних станів відповідно до шкал психологічного добробуту особистості***

| Позитивні і негативні емоції | | Залученість | | Відносини | | Сенс | | Досягнення | | Здоров'я | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *позитивні* | *негативні* | *позитивні* | *негативні* | *позитивні* | *негативні* | *позитивні* | *негативні* | *позитивні* | *негативні* | *позитивні* | *негативні* |
| | | | | | | | | | | | |

**Тренінгова сесія 3 «Розвиток психологічної готовності і психологічного добробуту»**

***Мінілекція «Парадоксальна інтенція: комплекс психотехнік».*** Для підготовки до мінілекції ведучому доцільно звернутися до напрацювань автора (Креденцер, 2025, с. 45–49; Лазоренко, 2025, с. 59–60). Ведучий ознайомлює учасників з особливостями комплексу психотехнік, розроблених на основі

підходу парадоксальної інтенції. Ядро комплексу утворюють три психотехніки: вербальна, тілесно зорієнтована і дихальна. Також ведучий звертає увагу на те, що цей комплекс більшою мірою спрямований на опрацювання негативних станів як ресурсу для набуття позитивних станів. Водночас зміцнення позитивних станів, зокрема психологічної готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам, разом із розвитком психологічної впевненості є важливими його компонентами.

***Вправа «Вибір позитивного стану»***. *Мета*: вибір учасниками свого позитивного стану для його зміцнення за допомогою психотехнік комплексу і закріплення стану впевненості.

Ведучий рекомендує учасникам переглянути список своїх позитивних станів відповідно до шкал опитувальника психологічного добробуту й обрати той, який вони будуть опрацьовувати за допомогою психотехнік комплексу.

***Вправа «Зміцнення позитивного стану».*** *Мета*: застосування психотехнік для зміцнення позитивного стану, попередньо обраного учасниками з-поміж шкал психологічного добробуту.

Ведучий зазначає, що ці техніки можуть бути використані у форматах само- і взаємодопомоги. Далі він запрошує когось із учасників, хто обрав певний позитивний стан за шкалою «Позитивні і негативні емоції», допомогти йому показати приклад зміцнення обраного позитивного стану у форматі самодопомоги. Ведучий зауважує також, що в цілому методика застосування зміцнення позитивного стану однакова для всіх шкал опитувальника.

Здебільшого бажаними позитивними емоційними станами, коли йдеться про зміцнення психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам, учасники називають стани заспокоєності, задоволеності, радості тощо. Викладач пропонує комусь із учасників згадати відчуття цього стану і, застосовуючи вербальну психотехніку, подумки звернутися до нього з вдячністю як до певної фігури, зосередивши увагу на розташуванні цього стану у своєму тілі. Найчастіше це зона горла, грудей чи живота. Слід застосувати тілесно зорієнтовану техніку: рекомендувати учасникові покласти свої руки на епіцентр позитивного стану і, використовуючи дихальну психотехніку, «роздихати» цей стан з почуттям поваги, пошани і вдячності, ніби позитивно спілкуючись із ним. Найбільш ефективною дихальною психотехнікою в цьому разі є дихання «сонечком»: вдихати в себе повітря ніби з усіх сторін через епіцентр цього стану в тілі, а видихати – через цей епіцентр в усі сторони. При цьому учасникові показу слід намагатися дихати спокійно і врівноважено, без зусиль і напруження. Як правило, завдяки такому диханню відбувається зростання інтенсивності позитивного стану і його поширення в тілі.

На цьому етапі учаснику-добровольцю важливо за допомогою дихання поглибити і посилити інтенсивність набутого позитивного стану, досягнувши в такий спосіб його більшої стабільності. Також доцільно продовжувати процес дихання до відчуття наповненості цим позитивним станом – аж до припинення його зростання і поширення в тілі. Критерієм повноти такого зростання є

поширення позитивного стану по всьому тілу, коли учасник може стверджувати, що не тільки відчуває цей стан у собі, а й себе в цьому стані.

Ведучий звертає увагу учасників на те, що позитивні стани інших шкал зміцнюються аналогічно продемонстрованому прикладу.

***Вправа «Закріплення позитивного стану».*** Важливим етапом застосування психотехніки є закріплення набутого позитивного стану, поєднання його з власним станом упевненості. Для цього ведучий запитує учасника: «Чи ти справді впевнений, що перебуваєш зараз у цьому стані? І якщо це так, то на скільки балів згідно з внутрішньою «Лінійкою впевненості» ти впевнений у цьому?». Якщо бал недостатньо високий, ведучий пропонує учасникові покласти руку на епіцентр відчуття стану впевненості, а далі «роздихати» і поширити його «сонечком» так, як це він зробив щодо свого позитивного стану. Якщо досягнутий стан упевненості для учасника достатній, ведучий запитує його: «Як ти знаєш, що перебуваєш у стані впевненості? За якими внутрішніми станами і тілесними ознаками ти визначаєш свій стан упевненості?». Цими запитаннями викладач звертає увагу учасника на його внутрішні критерії, за якими той визначає свій стан упевненості. Зазвичай це відчуття внутрішнього стрижня, надійності, опори під ногами, розправлених плечей, легкості дихання, відчуття наповненості внутрішньою силою, солідності, авторитетності тощо.

Наприкінці ведучий дякує учасникові за допомогу в демонстрації психотехніки і просить його зафіксувати критеріальні емоційні і тілесні відчуття впевненості в собі як певні «якорі», щоб з їх допомогою повертатися, коли це буде треба, до свого стану впевненості, відновлювати і зміцнювати його у своєму повсякденному житті.

***Психологічний практикум.*** *Мета*: опрацювання учасниками тренінгу власних позитивних станів. Після демонстрації прикладу викладач пропонує всім учасникам у своїх мінігрупах у форматі само- і взаємодопомоги опрацювати свої обрані позитивні стани відповідно до значущих для них шкал. При цьому нагадує, що в цілому алгоритм застосування продемонстрованого комплексу психотехнік шляхом опрацювання позитивних станів за різними шкалами психологічного добробуту є однаковим.

У процесі виконання завдань практикуму викладач фасилітує роботу учасників у мінігрупах, заохочуючи їх до взаємодопомоги та обміну досвідом.

***Рефлексія та обговорення отриманих результатів***. По завершенні роботи учасники тренінгу обговорюють отримані результати в мінігрупах; звертають увагу на труднощі, що виникли в процесі виконання завдання, і способи їх подолання; формують питання з обміну досвідом щодо зміцнення своїх позитивних станів у контексті готовності до протидії загрозам на загальному обговоренні результатів сесії, фіксують їх на аркуші фліпчарта й обирають представників груп для повідомлення результатів на загальному їх обговоренні.

Під час загального обговорення викладач модерує виступи представників мінігруп, спонукаючи учасників до рефлексії щодо усвідомлення набутого ними

досвіду, нових знань та вмінь, орієнтує на використання їх у повсякденному житті, насамперед в умовах екологічних та епідемічних загроз життю і здоров'ю.

**Тренінгова сесія 4 «Психологічна саморегуляція в умовах загроз»**

***Мінілекція «Психологічна саморегуляція».*** Ведучий зазначає, що ця сесія складається з трьох етапів. Перший – актуалізація механізму парадоксальної реакції щодо зміни негативних станів на позитивні. Другий – зміцнення набутого позитивного стану, і третій – це закріплення досягнутого позитивного стану станом упевненості.

На *першому етапі* щодо зміни негативних станів на позитивні застосовуються психотехніки нормалізації негативу і «переозначення» його як ресурсу, забезпечення щирості його прийняття в цій функції шляхом відмови від наміру і намагання застосувати копінги його уникнення або подолання. На цьому етапі ведучому важливо звернути увагу на опрацювання спротиву, який часто виникає в учасників тренінгу щодо парадоксального, суперечливого переозначення негативу як ресурсу набуття позитивних станів. У цьому «переозначенні» корисною є аналогія нормалізації бойового стресу, сприйняття психоемоційних і психосоматичних проявів як нормальних захисних засобів самозбереження особистості в екстремальних умовах. Основним змістом цього етапу є вдосконалення вміння самодопомоги щодо опрацювання негативних станів за допомогою вербальної, тілесно зорієнтованої і дихальної психотехнік, тобто вміння щодо набуття позитивного стану, яке учасники тренінгу опанували під час попередньої сесії.

Змістом *другого етапу* цієї сесії є зміцнення власних позитивних станів. Таке зміцнення відбувається за алгоритмом попередньої сесії.

*Третій етап* закріплення набутого позитивного стану станом упевненості також досягається аналогічно тому, як це робилося під час попередньої сесії.

***Вправа «Ресурси»***. *Мета*: вибір учасниками негативного стану для його використання як ресурсу набуття позитивного стану. Ведучий рекомендує учасникам переглянути список своїх негативних станів відповідно до шкал опитувальника психологічного добробуту й обрати той, який вони будуть опрацьовувати за допомогою психотехнік.

Далі наводиться приклад застосування психотехнік для опрацювання обраного учасниками негативного стану. Як і під час попередньої сесії, викладач зауважує, що основні психотехніки можуть бути використані у форматах само- і взаємодопомоги. Далі він запрошує когось із учасників, хто обрав певний негативний стан за шкалою «Позитивні і негативні емоції», допомогти йому на його прикладі показати, як відбувається застосування зазначених вище психотехнік зміни негативного стану на позитивний. Ведучий також зауважує, що в цілому алгоритм такої зміни є однаковим для всіх шкал «Опитувальника психологічного добробуту». Цю шкалу обрано для прикладу з тієї ж мотивації, як це було зазначено в попередній сесії.

Найчастіше в учасників актуалізуються різні неприємні психоемоційні чи психосоматичні почуття і відчуття. Ведучий пропонує учасникові, який погодився на власному прикладі спільно з ним продемонструвати перебіг процесу опрацювання негативного стану, згадати його і розпочати вербальне спілкування з ним як з «поважною фігурою» (зазвичай це смуток, тривога, страх, злість, дискомфорт, дратівливість тощо). При цьому ведучий спонукає учасника «обернути» початковий імпульсивний намір «позбутися негативу» на протилежний усвідомлений намір – «прийняти його як захисника і потенційний позитивний ресурс».

Наступними кроками алгоритму є віднайдення епіцентру прояву негативу в тілі як почуття чи відчуття (можливі варіанти – тепло, холод, важкість, порожнеча тощо) і налагодити тілесний контакт із ним – покласти на це місце руку (чи обидві руки) і зосередити на ньому своє дихання, ніби дихаючи ним. Далі, застосовуючи дихальну психотехніку в різних її варіантах, продовжити зосередження на ньому свого дихання і в просторі уяви «роздихувати» його з наміром посилення і поширення в тілі. Варіантами такого дихання є дихання «зверху вниз – і навпаки», «спереду назад – і навпаки», «зліва направо – і навпаки», а також «сонечком» (ніби з усіх боків вдихаючи через цей епіцентр і, навпаки, ніби з усіх сторін видихаючи через цей епіцентр в усі боки). Доцільно обрати серед цих варіантів той, який інтуїтивно буде найбільш комфортним та ефективним щодо сприяння поширенню актуалізованого почуття чи відчуття в тілі.

У процесі дихання з наміром зміцнення і поширення цього стану в тілі зазвичай відбувається спонтанна його трансформація в певний позитивний стан, на який слід переключити свою увагу і дихання, сприяти його поширенню в тілі до досягнення його відносної сталості. Найчастіше такими станами можуть бути стани заспокоєності, розслаблення, позіхання тощо. У цьому процесі може відбуватися спонтанне поглиблення таких станів і їх перехід у бік більш позитивних станів, таких як умиротворення, доброзичливість, легкість, свобода, відчуття впевненості і сили тощо.

На початку процесу опрацювання негативного стану в учасника може актуалізуватися психологічний опір, виникнути бажання спротиву. У такому разі ведучому доцільно скерувати увагу учасника на стан спротиву й опрацьовувати його за попереднім алгоритмом – позитивного сприйняття негативного стану як ресурсу, психологічної опори і «дихання ним» для його зміцнення й розширення. Результатом такого опрацювання має стати набуття позитивного стану.

По завершенні демонстрації прикладу ведучий проводить коротке обговорення проведеної роботи, відповідає на запитання учасників, надає їм рекомендації щодо подальшого поліпшення процесу опрацювання негативних станів, спираючись на розглянутий приклад і використовуючи набутий досвід попередньої сесії для застосування методичного комплексу психотехнік у практикумі опрацювання учасниками своїх негативних станів.

***Вправа «Стабілізація психоемоційного стану».*** Ведучий пропонує учасникам на основі «Бланка ранжування негативних станів» згадати й актуалізувати свій стан, а відтак приступити до його поетапного опрацювання у своїх мінігрупах. При цьому викладач фасилітує процес опрацювання учасниками мінігруп їхніх негативних станів. На *першому етапі* він звертає увагу на те, що в окремих учасників використання психотехнік опрацювання негативу може зайняти більше часу. У такому разі для оптимізації процесу ведучому доцільно рекомендувати учасникам мінігруп скористатися техніками взаємодопомоги, зокрема запропонувати їм за їхньою взаємною згодою «взаємообмін» руками: кожен з них має покласти свою руку на те місце в тілі партнера (зазвичай це голова, живіт, груди), де відчувається епіцентр стану, який він опрацьовує, і по черзі допомогти в завершенні процесу щодо досягнення позитивного стану. Перед початком виконання треба наголосити на добровільності участі в тілесно зорієнтованих вправах. Також для тих з учасників, у кого процеси відбуваються прискорено, доцільно організувати мінігрупи з обміну досвідом щодо набуття, стабілізації та утримання досягнутих позитивних станів за допомогою дихальних психотехнік.

Досягнувши позитивного стану і завершивши перший етап, учасники переходять до реалізації *другого етапу*. Спираючись на досвід попередньої сесії, вони перемикають увагу на зміцнення свого позитивного стану і його поширення в тілі до набуття задовільної повноти й інтенсивності. Досягнення необхідної повноти й інтенсивності позитивного стану є критерієм завершення другого етапу практикуму і знаком переходу до *третього,* заключного, етапу практикуму.

Його змістом є закріплення набутого позитивного стану станом упевненості, що здійснюється учасниками за алгоритмом, який вони застосовували в попередній сесії. На цьому етапі учасники користуються Лінійкою впевненості, за необхідності зміцнюють свій стан упевненості та актуалізують її критерії.

Ведучий протягом усіх трьох етапів практичних вправ фасилітує роботу учасників у малих групах, спонукає їх до взаємодопомоги та використання досвіду попередньої сесії опрацювання позитивного стану, особливо щодо другого і третього етапу зміцнення набутого позитивного стану і його закріплення станом упевненості. Ведучий звертає увагу учасників на важливість цих етапів щодо зміцнення позитивних станів та впевненості в них учасників тренінгу, оскільки позитивні стани є суттєвими складниками їхньої психологічної готовності протидіяти екологічним та епідемічними загрозам в екстремальних умовах війни.

***Обговорення отриманих результатів сесії.*** По завершенні опрацювання негативу та досягненні позитивного стану ведучий організує обговорення отриманих учасниками тренінгу результатів сесії спочатку в малих групах , а потім – у загальній групі. Учасники тренінгу під час роботи у своїх малих групах використовують фліпчарт, на якому фіксують труднощі та процес їх долання, успіхи в застосуванні психотехнік методичного комплексу. Під час

загального обговорення представники малих груп презентують результати обміну позитивним досвідом. Учасники загального обговорення ставлять їм запитання й отримують відповіді на них. Ведучий звертає увагу на необхідність використання здобутих умінь і навичок у повсякденному житті, особливо в умовах екологічних та епідемічних загроз їхньому життю і здоров'ю.




**Заключна частина тренінгу**

***Вправа «Повторне оцінювання психологічної готовності».*** Учасники повторно заповнюють опитувальник «Скринінгова оцінка психологічної готовності особистості до протидії екологічним та епідемічним загрозам» і за допомогою відповідного ключа визначають отримані показники. Після цього за 10-бальною «Лінійкою впевненості» вони повторно оцінюють ступінь упевненості у власній психологічній готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам.

Учасникам пропонується порівняти отримані результати з показниками, визначеними на початку тренінгу, і звернути увагу на наявність або відсутність змін у показниках психологічної готовності й суб'єктивної впевненості у ній.

***Вправа «Що змінилося?».*** Учасники індивідуально аналізують результати первинного і повторного оцінювання, після чого обговорюють їх у мінігрупах. Кожен самостійно визначає, якою інформацією про власні результати готовий поділитися з іншими.

Під час обговорення учасникам пропонується відповісти на запитання: Чи змінилися мої показники психологічної готовності? Чи змінилася моя впевненість у власній готовності? Що могло сприяти цим змінам? Які складники психологічної готовності потребують подальшого розвитку?

Мінігрупи узагальнюють результати обговорення, не зазначаючи індивідуальні показники учасників, і визначають основні зміни, які вони пов'язують із проходженням тренінгу. Представники груп презентують узагальнені результати. Ведучий модерує обговорення, звертаючи увагу на індивідуальний характер виявлених змін та уникаючи їх оцінювання як «правильних» або «неправильних».

***Вправа «Мої результати тренінгу».*** Учасникам пропонується осмислити власний досвід участі в тренінгу і завершити речення:

«Під час тренінгу я дізнався/дізналася…»; «Для підтримання мого психологічного добробуту корисним виявилося…»; «Для моєї готовності діяти в умовах екологічних та епідемічних загроз важливо…»; «Із запропонованих психотехнік надалі я можу використовувати…»; «Мені ще потрібно розвивати або вдосконалювати…».

Після індивідуальної рефлексії учасники за бажанням діляться своїми висновками в малих групах. Кожна група визначає основні здобутки тренінгу та аспекти, які, на думку учасників, потребують подальшого розвитку. Узагальнені результати презентуються та фіксуються ведучим на фліпчарті.

***Вправа «Мій наступний крок».*** Кожному учаснику пропонується визначити одну конкретну дію або практику, яку він планує використовувати після завершення тренінгу для підтримання психологічного добробуту і власної готовності конструктивно реагувати на екологічні та епідемічні загрози.

Учасники формулюють свій «наступний крок», орієнтуючись на запитання: Що саме я буду робити? У яких ситуаціях я зможу це використовувати? Що допоможе мені підтримувати цю практику?

За бажанням учасники озвучують сформульовані наміри в загальному колі.

***Підбиття підсумків тренінгу.*** Ведучий узагальнює результати роботи й акцентує увагу на важливості подальшого самостійного застосування набутих способів саморегуляції, підтримання психологічного добробуту і конструктивного реагування на загрози. Учасникам рекомендується використовувати опановані психотехніки відповідно до власних потреб і ситуації, а також за потреби звертатися до доступних ресурсів соціальної та професійної психологічної підтримки.

Завершується тренінг коротким колом зворотного зв’язку, під час якого кожен учасник за бажанням називає один найбільш значущий для себе результат тренінгу.

**Резюме.** Тренінг спонукає учасників до опанування знань та умінь щодо визначення рівнів власної психологічної готовності протидіяти екологічним та епідемічним загрозам їхньому здоров’ю та визначати стани свого психологічного добробуту. Також учасники набувають умінь застосовувати психотехніки щодо опрацювання зумовлених цими загрозами негативних станів та ефективно зміцнювати свої позитивні стани, забезпечувати сталість психологічної готовності, психологічного добробуту та впевненості в собі в умовах екстремальних життєвих ситуацій.

РОЗДІЛ 5

# ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

***(О. В. Креденцер)***

**Загальна характеристика тренінгу.** Сучасний стан і умови розвитку суспільства характеризуються зростанням кількості екологічних та епідемічних загроз, які негативно впливають не лише на фізичне здоров'я людини, а й на її психологічне благополуччя, соціальне функціонування та освітню діяльність. Наслідками таких загроз можуть бути підвищення рівня тривожності, невизначеності, емоційного виснаження, зниження мотивації до навчання та професійної діяльності, порушення соціальних зв'язків і погіршення якості життя.

Особливої актуальності проблема набуває в освітньому середовищі, де учасники освітнього процесу змушені адаптуватися до швидкої зміни умов навчання, інформаційного перевантаження, ризиків для здоров'я та необхідності прийняття рішень в умовах невизначеності. За таких обставин важливим психологічним ресурсом особистості стає резильєнтність – здатність ефективно долати труднощі, адаптуватися до несприятливих обставин, відновлювати психологічну рівновагу та зберігати продуктивність діяльності.

Соціальна значущість тренінгу зумовлена необхідністю розвитку в учасників освітнього процесу особистісних і соціально-психологічних ресурсів, що забезпечують конструктивне реагування на екологічні та епідемічні загрози, підтримання психологічного благополуччя, збереження навчальної та професійної активності, а також формування відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення.

Тренінг спрямований на розвиток резильєнтності як інтегральної особистісної характеристики, що поєднує психологічну стійкість, адаптивність, здатність до саморегуляції, використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також готовність до ефективної поведінки в умовах ризику та невизначеності.

**Теоретико-методологічними засадами тренінгу** є положення сучасної психології здоров'я, позитивної психології, психології стресу та подолання складних життєвих ситуацій, а також наукові підходи до вивчення резильєнтності як важливого чинника збереження психологічного благополуччя особистості.

Концептуально тренінг спирається на уявлення про резильєнтність не як статичну рису особистості, а як динамічний процес позитивної адаптації

особистості до несприятливих умов і життєвих викликів (Lazos & Kredentser, 2021; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Masten, 2001; Southwick et al., 2014). Важливими механізмами розвитку резильєнтності є усвідомлення власних ресурсів, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, підтримання оптимістичної життєвої перспективи та зміцнення соціальних зв'язків.

Методологічно тренінг також спирається на положення когнітивно-поведінкового підходу, відповідно до якого психологічне функціонування людини пов'язане із взаємодією когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, а цілеспрямована робота з неадаптивними способами інтерпретації ситуації та поведінковими стратегіями створює можливості для формування більш конструктивних способів реагування (Beck, 2021). Когнітивно-поведінковий підхід має значну доказову базу і широко застосовується для роботи зі стресом, тривогою, емоційним дистресом та іншими психологічними проблемами (Hofmann et al., 2012).

У запропонованому тренінгу принципи когнітивно-поведінкового підходу реалізуються через усвідомлення та аналіз власного досвіду подолання труднощів, рефлексію способів інтерпретації складних ситуацій, визначення доступних ресурсів, формування конструктивних стратегій поведінки, конкретизацію дій та перенесення сформованих способів реагування в повсякденне життя. Важливе місце посідає також робота із самоефективністю, ціннісними орієнтирами, активними способами подолання труднощів і соціальною підтримкою.

**Мета тренінгу**: розвиток резильєнтності учасників освітнього процесу як важливого компонента готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини в умовах воєнного стану шляхом усвідомлення власних ресурсів стійкості, формування ціннісних орієнтирів відповідальної поведінки, розвитку самоефективності, навичок активного подолання труднощів та ефективного використання соціальної підтримки.

**Завдання тренінгу:**

1. Поглибити знання учасників про сутність резильєнтності, її структуру та роль у забезпеченні психологічного благополуччя й адаптації до екологічних та епідемічних загроз.
2. Сприяти усвідомленню учасниками власного досвіду подолання складних життєвих ситуацій та актуалізації особистісних ресурсів резильєнтності.
3. Розвивати здатність визначати і реалізовувати особистісні й соціальні цінності, що лежать в основі відповідального ставлення до власного здоров'я, здоров'я інших людей та довкілля.
4. Формувати навички прийняття відповідальних рішень в умовах ризику, невизначеності та інформаційних викликів, пов'язаних із війною, екологічними та епідемічними загрозами.

5. Сприяти розвитку самоефективності, впевненості у власних можливостях та готовності до активного подолання труднощів і кризових ситуацій.

6. Формувати вміння виявляти, залучати і надавати соціальну підтримку як важливий ресурс резильєнтності в умовах війни, екологічних та епідемічних загроз.

**Рекомендації для ведучого.** Ефективність тренінгу значною мірою залежить від здатності ведучого створити безпечне, підтримувальне і довірливе середовище, у якому учасники матимуть можливість відкрито обговорювати власний досвід, пов'язаний із війною, екологічними та епідемічними загрозами.

Перед початком роботи ведучому доцільно ознайомити учасників з метою тренінгу, правилами роботи групи та принципами конфіденційності. Важливо наголошувати на добровільності участі у вправах і праві кожного учасника відмовитися від обговорення особистих тем без необхідності пояснювати причини.

Під час проведення вправ ведучому рекомендується враховувати індивідуальні особливості учасників і можливу наявність травматичного досвіду, пов'язаного з воєнними діями, вимушеним переміщенням, втратою близьких, захворюванням або переживанням екологічних катастроф. У разі виникнення сильних емоційних реакцій слід забезпечити підтримку учасника і за потреби рекомендувати звернення до фахівця із психологічної допомоги.

Особливу увагу слід приділяти тому, щоб обговорення екологічних та епідемічних загроз не призводило до посилення тривоги чи катастрофізації подій. Доцільно акцентувати увагу не лише на ризиках, а й на ресурсах, можливостях адаптації, прикладах успішного подолання труднощів і способах конструктивного реагування на кризові ситуації.

Під час аналізу вправ важливо стимулювати рефлексію учасників за допомогою відкритих запитань, підтримувати атмосферу прийняття різних точок зору та заохочувати обмін досвідом між членами групи.

Рекомендується активно використовувати приклади, наближені до реального досвіду студентської молоді в умовах війни, зокрема ситуації дистанційного навчання, повітряних тривог, інформаційного перевантаження, екологічних ризиків, пов'язаних із воєнними діями, та епідемічних викликів.

Після завершення кожної сесії доцільно проводити коротку рефлексію, спрямовану на усвідомлення учасниками набутого досвіду, нових знань та особистісних ресурсів, які вони можуть використовувати в повсякденному житті.

**Тривалість тренінгу** визначається ведучим залежно від потреб цільової аудиторії та організаційних можливостей закладу освіти. Орієнтовна тривалість однієї тренінгової сесії становить дві-чотири академічні години. Крім того, слід відвести час для самостійної роботи студентів (орієнтовно 16 годин). Отже, загальна тривалість тренінгу може становити до 36 годин.

## Структура тренінгу
## «Розвиток резильєнтності учасників освітнього процесу для протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини»

| Назва | Кількість академічних годин |
|---|---|
| Вступ до тренінгу | 2 |
| Тренінгова сесія 1 «Резильєнтність як ресурс подолання екологічних та епідемічних загроз» | 4 |
| Тренінгова сесія 2 «Цінності як основа відповідальної поведінки» | 4 |
| Тренінгова сесія 3 «Соціальна підтримка як ресурс резильєнтності» | 4 |
| Тренінгова сесія 4 «Інтеграція ресурсів резильєнтності» | 4 |
| Заключна частина тренінгу | 2 |

## Зміст тренінгу
## «Розвиток резильєнтності учасників освітнього процесу для протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини»

**Вступ до тренінгу**

***Відкриття тренінгу:*** привітання учасників, представлення ведучого, ознайомлення з темою тренінгу і його актуальністю, коротке повідомлення про значення резильєнтності в умовах сучасних екологічних та епідемічних викликів.

***Вправа «Знайомство через ресурс».*** Учасникам пропонується представитися і назвати особистісну рису, навичку або життєвий досвід, які допомагають їм долати труднощі. Після виконання вправи проводять коротке обговорення того, що вже на початку роботи кожен учасник володіє певними ресурсами резильєнтності.

***Вироблення правил роботи групи:*** обговорення і прийняття правил роботи (добровільність участі, активність, конфіденційність, взаємна повага, доброзичливість, право на власну думку, дотримання регламенту тощо). Правила фіксують на фліпчарті або в електронному документі.

***Ознайомлення зі структурою тренінгу:*** презентація основних тренінгових сесій. Обговорення очікуваних результатів участі в тренінгу.

***Вправа «Мої очікування від тренінгу».*** Учасники записують свої очікування на стікерах або онлайн-дошці. Після презентації очікувань ведучий узагальнює їх та співвідносить із цілями тренінгу.

***Вправа «Екологічні та епідемічні загрози в моєму житті».*** Учасникам пропонується пригадати ситуації, пов'язані з екологічними або епідемічними загрозами, які вони переживали особисто або спостерігали у своєму оточенні. Для обговорення пропонують такі питання: З якими епідемічними та екологічними загрозами я стикався за останні п’ять років? Які з них найбільше впливали на моє життя? Які емоції вони викликали? Результати обговорюють у групі.

**Тренінгова сесія 1 «Резильєнтність як ресурс подолання екологічних та епідемічних загроз»**

***Мінілекція «Поняття резильєнтності»***. Психологічні наслідки пандемій; екологічних катастроф; воєнних ризиків; тривалої невизначеності. Роль і сутність резильєнтності в стресових умовах.

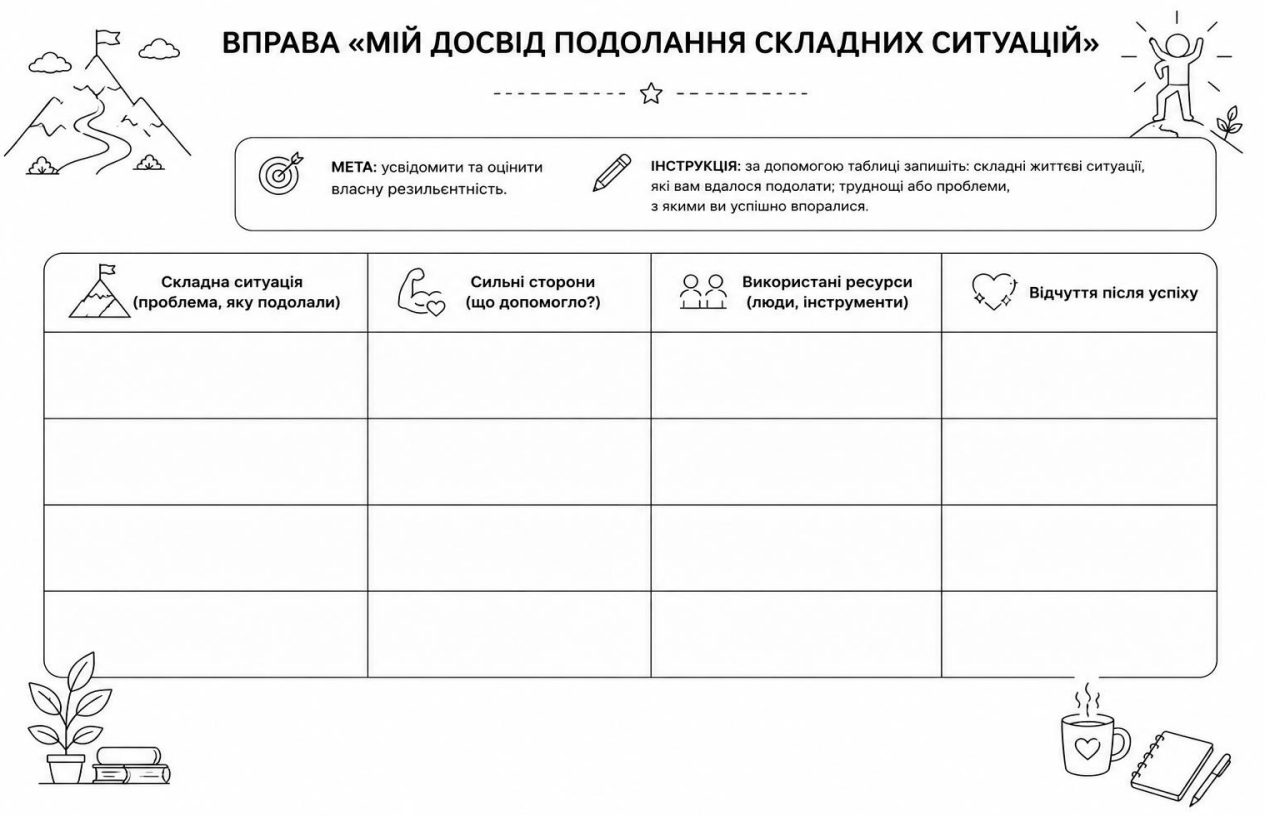
***Обговорення в групі.*** Як війна вплинула на ваше відчуття безпеки? Які екологічні та епідемічні ризики викликають найбільше занепокоєння?

***Психологічний практикум.*** Діагностика резильєнтності за допомогою методики «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (адаптація Л. Колесніченко, О. Береженної, 2023). Обговорення результатів у парах.

***Вправа «Мій досвід подолання складних ситуацій».*** *Мета*: усвідомити й оцінити власну резильєнтність.

*Інструкція*: за допомогою таблиці запишіть: складні життєві ситуації, які вам вдалося подолати; труднощі або проблеми, з якими ви успішно впоралися.

Приклади ситуацій: дистанційне навчання під час пандемії; евакуація; перебування під обстрілами; тривале відключення електроенергії; екологічна небезпека в регіоні.




***Домашнє завдання «Щоденник резильєнтності».*** Учасникам пропонується щодня записувати якусь складну ситуацію; що допомогло впоратися; які ресурси були використані для її долання.

**Тренінгова сесія 2 «Цінності як основа відповідальної поведінки»**

***Обговорення виконання домашнього завдання.*** Рефлексія, інсайти, проєкції.

***Вправа «Цінність дня» (виконується в парах).*** Кожному учаснику пропонується відповісти на запитання: Що є для мене найціннішим сьогодні? Що допомагає мені зберігати внутрішню стійкість під час війни? Заради чого я й далі навчаюся і розвиваюся?

Після аналізу в парах проводять коротке обговорення в групі.

***Мінілекція «Цінності».*** Розкривається поняття цінностей; розглядаються життєві і соціальні цінності, роль цінностей у прийнятті рішень, цінності як основа відповідальної поведінки, вплив цінностей на поведінку в умовах ризику і невизначеності.

***Вправа «Аналіз моїх цінностей».*** Учасникам пропонується перелік цінностей: здоров'я; сім'я; безпека; свобода; освіта; дружба; довкілля; професійний розвиток; справедливість; громадянська відповідальність; допомога іншим; самореалізація тощо.

*Завдання*: 1) обрати десять найважливіших цінностей; 2) скоротити перелік до п’яти; 3) визначити три найважливіші цінності.

*Обговорення*: Чому саме ці цінності стали пріоритетними? Як війна вплинула на систему цінностей? Чи змінилося ставлення до здоров'я після пандемії COVID-19?

***Метод кейсів (робота в малих групах).***

Кейс 1 «Студент має симптоми інфекційного захворювання, але не хоче пропускати заняття». Обговорення: Які цінності лежать в основі рішення відвідати університет? Які цінності можуть спонукати залишитися вдома?

Кейс 2 «Після обстрілу в громаді виникли проблеми з утилізацією відходів». Обговорення: Які цінності спонукають людину долучитися до розв’язання проблеми? Які наслідки може мати байдужість?

Кейс 3 «У соціальних мережах поширюється неправдива інформація про вакцинацію. Обговорення: Які цінності визначають вибір людини перевіряти інформацію? Як цінності впливають на інформаційну поведінку?

Після роботи групи презентують результати.

***Вправа «Моя особиста місія».*** *Мета:* інтеграція особистісних цінностей. Учасникам пропонується сформулювати власне твердження: «Я прагну зберігати власне здоров'я і підтримувати здоров'я інших людей шляхом...», «Я можу сприяти екологічній безпеці через...», «В умовах війни для мене особливо важливо...».

Учасники озвучують свої місії, зазначаючи, які основні цінності реалізуються в їхній місії.

***Домашнє завдання «Щоденник ціннісних дій».*** Учасникам пропонується щодня записувати: яку важливу цінність я реалізував(ла) сьогодні; які дії цьому сприяли; як це вплинуло на мене та інших людей; що я можу зробити для підтримання здоров'я, безпеки і довкілля завтра.

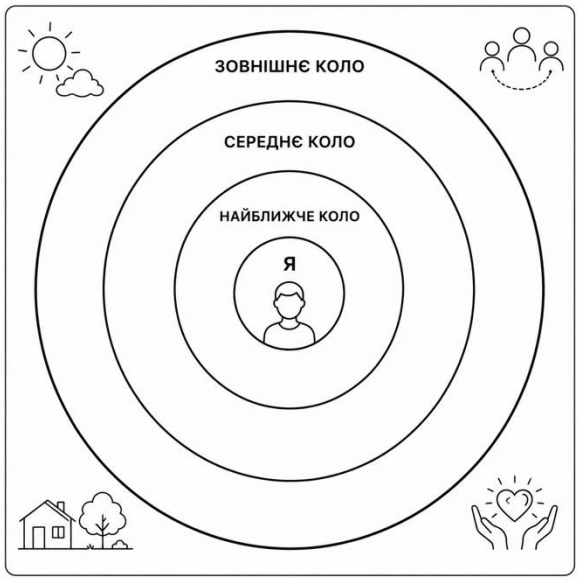
**Тренінгова сесія 3 «Соціальна підтримка як ресурс резильєнтності»**

***Обговорення виконання домашнього завдання.*** Рефлексія, інсайти, проєкції.

***Вступне слово ведучого.*** Іноді людям буває складно підтримувати стабільні і здорові стосунки. Якщо ви переживаєте інтенсивні емоції, то можете відчувати сильну потребу в близьких взаєминах, але водночас помічати, що стосунки часто виявляються нетривалими або супроводжуються конфліктами й розчаруванням. Можливо, ви схильні швидко зближуватися з людьми, довіряти їм або встановлювати емоційну близькість ще до того, як достатньо добре їх пізнаєте. Якщо вам неодноразово доводилося переживати образу, зраду чи відкидання, це може ускладнювати довіру до інших людей. Побудова стабільних і здорових стосунків потребує часу. Корисно періодично аналізувати своє соціальне оточення, щоб краще розуміти: кому ви можете довіряти; до кого можете звернутися по допомогу чи підтримку; які стосунки є взаємними і надійними; які взаємини можуть потребувати перегляду або встановлення здоровіших меж.

***Вправа «Розуміння своїх соціальних кіл»*** (виконується індивідуально з подальшим обговоренням у парах). *Інструкція:* створіть «карту» своїх соціальних кіл. Уявіть себе в центрі системи кіл і розмістіть імена людей (можна використовувати «нік») відповідно до того, наскільки близькими ви їх вважаєте.

Центральне коло – «Я»: у центрі перебуваєте ви.




Найближче коло: тут розміщуються люди, яким ви найбільше довіряєте і з якими маєте найближчі стосунки.

Середнє коло: люди, з якими ви підтримуєте важливі і позитивні взаємини, але які не належать до найближчого оточення.

Зовнішнє коло: знайомі, колеги, однокурсники, сусіди та інші люди, з якими ви контактуєте, але не маєте тісних стосунків.

Щодо кожної людини подумайте: Яку роль вона відіграє в моєму житті? Наскільки стабільними є наші стосунки? Чи можу я довіряти цій людині? Чи можу я звернутися до неї по допомогу або підтримку? Чи почуваюся я поруч із нею в безпеці та прийнятті?

*Запитання для обговорення:* Хто є найбільшою підтримкою у вашому житті? До кого ви могли б звернутися в складній ситуації? Чи є люди, яких ви хотіли б наблизити до свого внутрішнього кола? Як би ви могли зміцнити ці стосунки? Чи є стосунки, у яких варто встановити чіткіші межі? Які якості ви найбільше цінуєте в людях зі свого найближчого кола?

***Вправа «Міст підтримки».*** *Мета*: розвинути навички пошуку і залучення соціальної підтримки в умовах війни, екологічних та епідемічних загроз.

*Інструкція*: ведучий пропонує учасникам уявити ситуацію: «Унаслідок воєнних дій у регіоні виникла екологічна небезпека (забруднення води або повітря), навчання переведено в дистанційний формат, а серед студентів поширюється тривога щодо власного здоров'я і майбутнього».

На аркуші учасники мають намалювати два береги. Лівий берег: «Я зараз». Правий берег: «Я успішно впорався(лася) із ситуацією». Між берегами учасники будують «міст підтримки», визначаючи людей, організації та ресурси, які можуть допомогти перейти від складної ситуації до її успішного подолання. Наприклад: друзі; батьки; академічна група; куратор; психологічна служба ЗВО; волонтерські організації; сімейний лікар; студентське самоврядування; онлайн-спільноти підтримки.

*Питання для обговорення:* Які ресурси підтримки виявилися найбільш значущими? До кого вам найлегше звернутися по допомогу? Що заважає людям просити про підтримку? Які форми підтримки особливо важливі під час війни та кризових ситуацій?

***Вправа «Ланцюжок взаємодопомоги».*** *Мета*: розвинути навички надання соціальної підтримки та усвідомлення власної ролі у формуванні резильєнтного освітнього середовища.

*Інструкція*: учасники об'єднуються в малі групи по чотири-п’ять осіб. Кожна група отримує картку з описом ситуації.

Ситуація 1: Студент після тривалих повітряних тривог і дистанційного навчання відчуває виснаження і втрату мотивації.

Ситуація 2: Студент переживає сильну тривогу через ризик поширення інфекційного захворювання в гуртожитку.

Ситуація 3: Після екологічної аварії в регіоні студент постійно читає новини і відчуває безпорадність.

Завдання групи: визначити, якої підтримки потребує людина; запропонувати конкретні способи допомоги; побудувати «ланцюжок взаємодопомоги». Хто може підтримати: друзі, одногрупники, викладачі, психологічна служба, сім'я, громадські організації, медичні фахівці. Після завершення роботи групи презентують свої рішення.

*Питання для обговорення:* Які види підтримки були запропоновані? Чим відрізняється емоційна підтримка від практичної? Якої підтримки найчастіше потребують студенти в умовах війни? Як створити атмосферу взаємодопомоги в академічній групі?

***Домашнє завдання «Щоденник соціальної підтримки».*** Протягом тижня учасникам пропонують щодня фіксувати випадки отримання або надання підтримки. Для цього вони мають заповнювати таблицю.

| Ситуація | Хто мене підтримав(ла)? | Яку підтримку я отримав(ла)? | Як це вплинуло на мене? |
|---|---|---|---|
| | | | |

Якщо просили про допомогу, також треба це фіксувати. За можливості потрібно також відзначати ті випадки, коли учасник сам надавав підтримку іншим людям.

| Кому я допоміг(ла)? | У чому полягала підтримка? | Як я почувався (лася) після цього? |
|---|---|---|
| | | |

**Тренінгова сесія 4 «Інтеграція ресурсів резильєнтності»**

***Обговорення виконання домашнього завдання.*** Рефлексія, інсайти, проєкції.

***Вправа «Закриті двері – відкриті двері.*** *Мета:* сприяти переосмисленню складного досвіду, пов'язаного з війною, пандемією та екологічними кризами, через пошук нових можливостей і ресурсів.

Учасникам пропонують пригадати ситуацію, коли через війну, пандемію або екологічні обставини вони втратили щось важливе (наприклад, можливість навчатися очно; звичне місце проживання; соціальні контакти; відчуття безпеки; звичний спосіб життя.

На окремому аркуші в лівій колонці учасники записують «закриті двері»: Що було втрачено? У правій колонці вони записують «відкриті двері»: Які нові можливості або ресурси з'явилися завдяки цій ситуації?

*Питання для обговорення:* Що допомогло вам адаптуватися? Які цінності підтримували вас? Що нового ви дізналися про себе? Як цей досвід вплинув на ваше ставлення до здоров'я і довкілля?



***Вправа «Ціннісний компас».*** *Мета*: сформувати індивідуальний орієнтир відповідальної поведінки в умовах війни, екологічних та епідемічних загроз. Матеріали: аркуші А3, кольорові олівці, журнали, ножиці, клей. Можна також використовувати сучасні цифрові технології, робити цю вправу на комп'ютері, планшеті або телефоні, добираючи відповідні картинки в Pinterest, Google, або використовувати ШІ.

*Інструкція*: на основі попередніх вправ учасники створюють власний «Ціннісний компас». У центрі аркуша записують: «Що для мене є найважливішим?» Навколо розміщуються ключові цінності. Наприклад, здоров'я, безпека, освіта, турбота про близьких, відповідальність, допомога іншим, екологічна свідомість, громадянська активність. Для кожної цінності потрібно визначити конкретні дії. Наприклад, цінність здоров'я. Мої дії: дотримання санітарно-гігієнічних рекомендацій; своєчасне звернення по медичну допомогу; турбота про психічне здоров'я. До кожної дії треба підібрати відповідну «картинку» (можна метафоричну).

Після завершення роботи учасники презентують свої «компаси».

*Питання для обговорення:* Які цінності стали для вас центральними? Які конкретні дії допоможуть реалізувати ці цінності? Як ваші цінності можуть допомогти протидіяти екологічним та епідемічним загрозам?




**Заключна частина тренінгу**

***Вправа «Мій паспорт резильєнтності».*** *Мета:* інтеграція набутих знань про власні ресурси резильєнтності.

*Інструкція*: учасникам пропонують заповнити індивідуальний бланк «Мій паспорт резильєнтності».

Мої сильні сторони:_____

Мої головні цінності:_____

Мої джерела підтримки:_____

Мої ефективні способи подолання труднощів:_____

Що допомагає мені зберігати психологічну стійкість під час війни:__

Що допомагає мені зберігати здоров'я в умовах епідемічних загроз:_

Що допомагає мені відповідально ставитися до довкілля:_____

Після завершення роботи проводиться коротке обговорення.

***Підсумкова рефлексія.*** Учасникам пропонується відповісти на запитання: Що було найбільш корисним? Які знання або навички ви плануєте використовувати надалі? Які вправи справили найбільше враження? Що варто вдосконалити в тренінгу? Як змінилося ваше розуміння резильєнтності?

**Резюме**. Тренінгова програма створює умови для поглиблення знань учасників про сутність резильєнтності, її основні складники і значення для збереження психологічного благополуччя й конструктивної адаптації до екологічних та епідемічних загроз. Осмислення власного досвіду подолання складних життєвих ситуацій сприяє усвідомленню й актуалізації особистісних ресурсів резильєнтності та розширенню уявлень про власні можливості протистояти труднощам. Робота з особистісними й соціальними цінностями допомагає учасникам визначати внутрішні орієнтири відповідального ставлення до власного здоров’я, здоров’я інших людей і довкілля та спиратися на них під час прийняття рішень в умовах ризику, невизначеності й інформаційних викликів. Виконання практичних вправ сприяє розвитку самоефективності, упевненості у власних можливостях і готовності до активного подолання труднощів та кризових ситуацій. Важливим результатом тренінгу є також формування вміння розпізнавати доступні джерела соціальної підтримки, своєчасно звертатися по неї і надавати підтримку іншим. У сукупності актуалізація особистісних і соціальних ресурсів посилює резильєнтність учасників та їхню готовність конструктивно діяти в умовах війни, екологічних та епідемічних загроз.

РОЗДІЛ 6

# ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ПРАКТИК ПСИХОГІГІЄНИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ

***(Ю. Д. Гундертайло)***

**Загальна характеристика тренінгу.** Під час повномасштабної війни Українська держава функціонує в умовах складних екологічних та епідеміологічних загроз. Для учасників освітнього процесу (студентів, викладачів, адміністративного персоналу, батьків) ці чинники стають джерелом хронічного дистресу, що безпосередньо знижує ефективність навчання і руйнує ментальне здоров'я. Психологічна готовність до протидії таким загрозам потребує цілеспрямованого формування. Цей тренінг спрямований на впровадження технології практик психогігієни, що дає змогу трансформувати невпорядковані дії особистості в чітку систему операційних навичок саморегуляції, забезпечуючи життєстійкість і здатність цілеспрямовано реагувати в разі загострення ситуації.

**Теоретико-методологічні засади тренінгу.** В основу тренінгової програми покладено авторську модель практик психогігієни, яка розглядає психогігієну як систематичну діяльність із самообслуговування і тренування нервової системи. Методологічний каркас базується на системно-діяльнісному та процесуальному підходах, згідно з якими формування готовності до протидії зовнішнім загрозам відбувається через ретельно продуману та організовану щоденну рутину.

В умовах екологічних та епідемічних загроз ці практики дають змогу трансформувати інстинктивні реакції на стресові ситуації на адекватні дії. Фраза: «Під тиском ми не вивищуємося до рівня своїх очікувань, а падаємо до рівня своєї підготовки», поширена серед морських котиків ВМС США та елітних військових підрозділів, відображає реальну поведінку людини в ситуаціях активізації загроз. Завдяки багаторазовому повторенню практик людина здатна зберігати спокій у будь-яких складних умовах життя.

До групи базових практик ми відносимо фізичні (здоровий сон, збалансоване харчування, водні процедури, рухова активність) і ментальні (молитви, медитації, візуалізації, дихальні практики, наративні техніки тощо) практики психогігієни. За умови систематичного вправляння в базових практиках психогігієни можливе ефективне використання і похідних практик. До похідних належать інформаційні (свідомий вибір контенту і взаємодії з інформаційними джерелами), комунікативні (свідома організація комунікації онлайн і офлайн тощо), рекреаційні (ігрові активності, творчість, розваги, гумор тощо) (рис. 3). Регулярність практики розвиває операційні навички

(саморегуляція, вибір достовірних джерел інформації тощо), що формує готовність учасників освітнього процесу до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини, а саме потенціал – у разі необхідності реалізовувати певні дії, щоб протистояти конкретним загрозам.

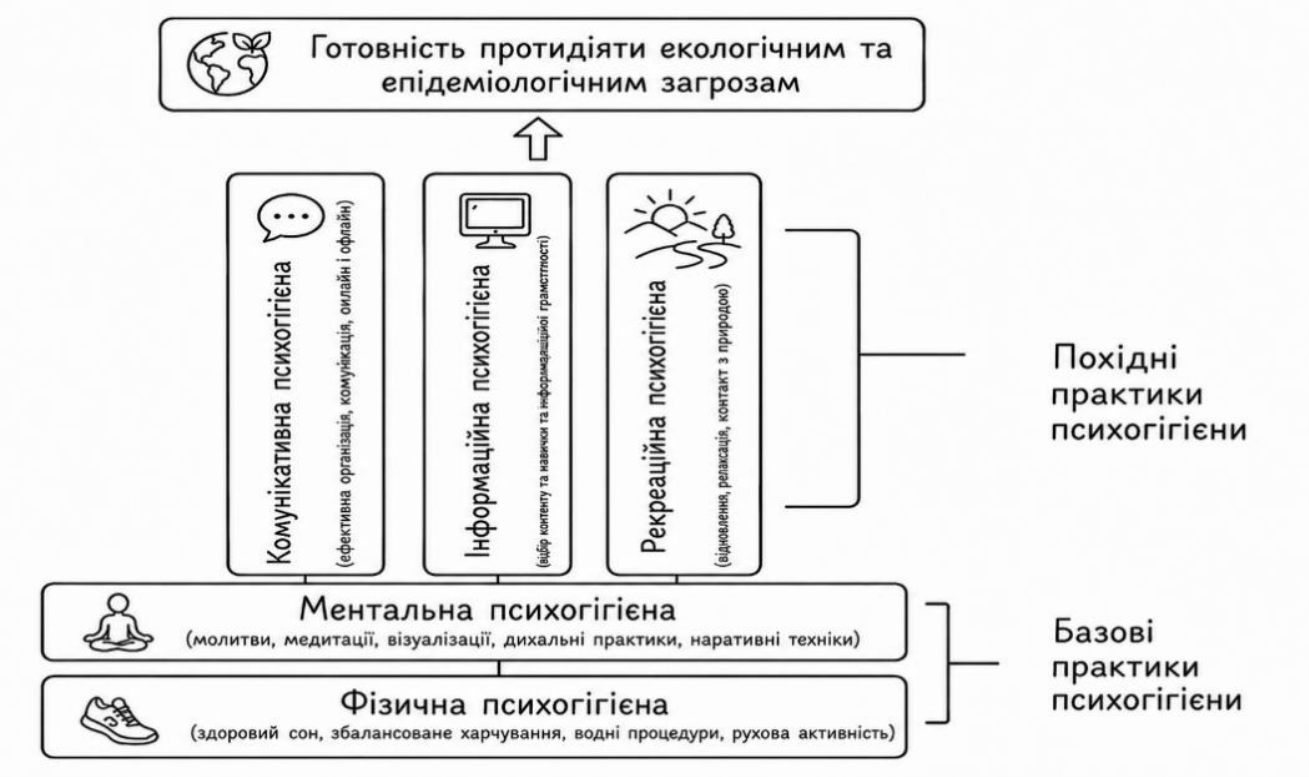



*Рис. 3.* Модель практик психогігієни

**Мета тренінгу***:* сформувати в учасників освітнього процесу комплексну готовність до протидії екологічним та епідемічним загрозам шляхом освоєння базових і похідних практик психогігієни, розвиваючи в учасників навички саморегуляції та збереження особистісного добробуту.

**Завдання тренінгу:**

1. Сформувати усвідомлене ставлення до власного психоемоційного стану.
2. Сформувати архітектуру особистих базових практик психогігієни для стабілізації нервової системи в умовах потенційних загроз.
3. Розвинути навички здорової інформаційної та комунікативної поведінки.
4. Інтегрувати рекреаційні практики в структуру щоденного відновлення.
5. Перевести теоретичні знання в стійкі навички з високим рівнем готовності до протидії екологічним та епідеміологічним загрозам.

**Рекомендації для ведучого.** Ведучий тренінгу має володіти навичками саморегуляції і першої психологічної допомоги, займати під час роботи фасилітативну позицію. Оскільки тема тренінгу пов'язана з потенційними

загрозами, у деяких учасників несподівано можуть виникнути гострі емоційні реакції. У такому разі ведучому потрібно м’яко переключити увагу людини на щось інше або вдатися до технік заземлення, що демонструються в межах тренінгу. Особливу увагу після виконання кожної вправи слід приділяти етапу обговорення, фокусувати увагу учасників не лише на почуттях і переживаннях, а й на можливості застосування практик у повсякденному житті.

**Матеріально-технічне забезпечення**: фліпчарт/дошка, маркери, папір А4, картки з кейсами, килимки для дихальних вправ.

## Структура тренінгу «Розвиток навичок психогігієни учасників освітнього процесу для протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини»

| Назва | Кількість академічних годин |
|---|---|
| Вступ до тренінгу | 2 |
| Тренінгова сесія 1 «Самоменеджмент як ресурс стабілізації і підготовки до подолання екологічних та епідемічних загроз» | 4 |
| Тренінгова сесія 2 «Практики ментальної психогігієни» | 4 |
| Тренінгова сесія 3 «Практики інформаційної і комунікативної психогігієни» | 4 |
| Тренінгова сесія 4 «Рекреаційна психогігієна» | 4 |
| Заключна частина тренінгу | 2 |

## Зміст тренінгу «Розвиток навичок психогігієни учасниками освітнього процесу для протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини»

**Вступ до тренінгу**

***Відкриття тренінгу:*** привітання учасників, самопрезентація ведучого, ознайомлення з темою тренінгу, його актуальністю, структурою тренінгу, презентація основних тренінгових сесій, коротке повідомлення про практики психогігієни в умовах сучасних екологічних та епідемічних викликів. Визначення очікувань учасників тренінгу.

***Створення правил роботи групи:*** обговорення і прийняття правил роботи (добровільність участі, конфіденційність, безоціночність, взаємна повага, дотримання регламенту тощо). Правила фіксуються на фліпчарті/дошці та в електронному документі. Також можна створити окремий ресурс (групи) у соцмережах (за домовленістю) – для тематичного спілкування та обговорення.

***Вправа «Знайомство через музику».*** Учасникам пропонують обрати улюблену музичну композицію, яка найкраще відображає їхній поточний настрій, світогляд або життєве кредо. Далі учасники по черзі здійснюють

музичну презентацію: кожен називає своє ім'я, вмикає трек для всієї групи, ділиться своїми думками – як цей трек допомагає в його життєдіяльності.

**Тренінгова сесія 1 «Самоменеджмент як ресурс стабілізації і підготовки до подолання екологічних та епідемічних загроз»**

***Розминка***. Медитація «Любляча доброта» (https://www.youtube.com/watch?v=xosDh1xksjQ&t=13s)

***Мінілекція «Самоменеджмент як ресурс стабілізації і підготовки до подолання екологічних та епідемічних загроз».*** Модель практик психогігієни. Практики фізичної психогігієни (Гундертайло, 2025).

Самоменеджмент як ресурс стабілізації: організація системних дій щодо власного стану дає змогу знизити рівень фонового стресу і запобігти виснаженню. У контексті протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини практики психогігієни відіграють значну роль. Загрози мають двокомпонентний вплив на життєдіяльність особистості: оскільки вони наявні постійно, то породжують фоновий стресовий стан – з одного боку; з іншого боку – у разі загострення ситуації (наприклад, підвищення температури вище від середньої для сезону) викликають шокові стани. Щоб у таких умовах ефективно функціонувати, стабілізувати свої психоемоційні стани, бути готовими адекватно діяти в складних ситуаціях, людина має володіти навичками самотурботи, які якраз і з'являються в процесі практикування психогігієни.

***Вправа «Загрози і кола впливу».*** Учасникам пропонують розділитися на дві групи і створити список екологічних та епідемічних загроз, з якими зараз стикаються українці.

Після того як групи презентували списки екологічних та епідемічних загроз, ведучий малює на дошці два кола (Кові, 2022): *коло турботи* (те, що на нас впливає, але ми не можемо це змінити прямо зараз – наприклад, загальний рівень забруднення через обстріли чи масштабні спалахи хвороб); *коло впливу* (те, що перебуває під нашим особистим контролем).

Кожен учасник має обрати дві-три загрози зі спільного списку і написати у своєму «колі впливу» конкретні дії для мінімізації ризиків особисто для себе, долучаючи практики психогігієни.

*Обговорення в групі:* учасники діляться своїми варіантами дій – як в умовах екологічних та епідемічних загроз зберігати певний рівень особистого контролю.

***Вправа «Заземлення через відчуття в тілі».*** *Мета*: знизити відчуття тривоги і хвилювання.

*Інструкція*. Сядьте рівно. Поставте обидві стопи повністю на підлогу. Відчуйте стопи. Натисніть п'ятами, а потім пальцями ніг на поверхню. Відчуйте твердість і надійність підлоги. Переведіть увагу на те, як ваше тіло сидить на стільці. Відчуйте вагу свого тіла, тиск на сидіння і спинку стільця. Опустіть плечі, розслабте щелепу. Покладіть долоні на стегна – відчуйте текстуру одягу або тепло власних рук. Покладіть одну руку на живіт. Зробіть повільний вдих

носом так, щоб округлився живіт Повільно видихніть через рот, наче дихаєте на гарячий чай (на три рахунки). Повторіть два-три рази. Потріть долоні одна об одну, поки вони не стануть теплими. Торкніться колін або плечей. Зробіть один глибокий вдих і повний видих. Порухайте пальцями рук і ніг.

***Вправа «Аудит режиму дня».*** *Інструкція.* Учасникам пропонують розділитися на пари і визначити, які практики психогігієни вони застосовують у власному режимі дня. Далі просять розповісти про складнощі щодо дотримання здорового способу життя, а також поділитися з іншими учасниками якимись лайфхаками.

*Обговорення в групі*. Як ми формуємо оптимальний режим дня? Як компенсуємо складнощі? Як режим дня впливає на активність людини в умовах екологічних та епідемічних загроз?

***Домашнє завдання.*** Обрати одну з практик або один із практичних прийомів, запропонованих іншими учасниками під час тренінгової сесії, та інтегрувати їх у власну повсякденну діяльність.

**Тренінгова сесія 2 «Практики ментальної психогігієни»**

***Розминка «Гудіння бджоли».*** *Інструкція:* закрийте рот, губи мають бути злегка зімкнуті, але зуби всередині – розтиснуті (ніби в роті гаряча картоплина). Почніть м'яко і тихо густи на звуці «м-м-м-м».

Ускладнення: додамо легке простукування. Кінчиками пальців обох рук починаємо м'яко простукувати себе по грудній клітці (по грудині), продовжуючи густи: «м-м-м-м». Відчуйте, як ваші груди вібрують. Ця вібрація заземлює наш голос і робить його впевненим.

Далі переносимо пальці на зону над верхньою губою, потім – на крила носа, не перестаючи гудіти. Зробимо вдих, а на видиху активно погримасуємо обличчям і випустимо звук розслаблених губ, наче форкає кінь: «Тпррр-бжжж-фррр!», повністю розслабляючи щоки і губи». Струшуємо кисті рук.

***Мінілекція***. Практики ментальної психогігієни: що потрібно для того, щоб мозок працював ефективно в умовах екологічних та епідемічних загроз (Гундертайло, 2022, 2025).

Основою підтримки добробуту людини в умовах надмірних випробувань, в умовах екологічних та епідемічних загроз і травмувальних впливів є стабілізація психоемоційного стану. Ментальна психогігієна –молитви, медитації, візуалізації, дихальні практики, майндфулнес, наративні практики – усе це сприяє відновленню психічної рівноваги. Про роботу мозку і нервової системи важливо турбуватися регулярно, тобто постійно дбати про вивільнення напруження і розслаблення.

***Вправа «The Brain Dump»***

*Інструкція*:

1. Візьміть чистий аркуш паперу або відкрийте порожній документ.

2. Протягом 10 хвилин випишіть усе, що «крутиться» у вашій голові: робочі та особисті справи, дрібні побутові питання, страхи, образи чи ідеї. Вивантажуйте все це з голови без жодної структури чи цензури.

3. Коли папір зафіксував усе, мозок отримує сигнал: «Інформація в безпеці, її записано, більше не потрібно тримати її в оперативній пам'яті». Рівень тривоги миттєво спадає.

4. Після цього відсортуйте список: важливе внесіть у календар, дрібне (що займає до двох хвилин) – зробіть одразу, решту – видаліть або відкладіть.

*Обговорення в групі*. Обговорення набутого досвіду: як очищення «оперативної пам’яті» допомагає швидко й адекватно реагувати в умовах екологічних та епідемічних загроз.

***Майндфулнес-вправа «Дихання по долоні»*** (Brewer, 2025; Peng, 2026).

*Інструкція*: Сядьте зручно, розправте плечі. Відчуйте опору під ногами. Поставте стопи повністю на підлогу. Зробіть один вільний, глибокий вдих і видих». Підніміть перед собою одну долоню (ліву або праву) і розчепірте пальці, наче морську зірку. Долоня має бути розслабленою, але не млявою. Вказівний палець іншої руки поставте на зовнішній бік основи великого пальця (біля самого зап'ястя). Повільно ведіть вказівним пальцем вгору по зовнішньому краю великого пальця. Одночасно робіть плавний, глибокий вдих через ніс. Спрямовуйте повітря у живіт. Коли досягнете кінчика великого пальця, ваш вдих має природно завершитися. Затримайте подих буквально на одну секунду на самій верхівці пальця. Тепер повільно ведіть вказівним пальцем вниз по внутрішньому схилу великого пальця (у міжпальцеву западину). Одночасно робіть плавний, протяжний видих через рот (губи можна злегка скласти трубочкою, наче ви здуваєте пушинку. Дійшовши донизу, знову починайте рух угору – уже по вказівному пальцю, роблячи новий глибокий вдих. Спускаючись донизу, робіть повільний видих. Продовжуйте рухатися так по черзі через усі п'ять пальців, аж поки не спуститеся до основи мізинця. Коли дійдете до мізинця, не зупиняйтеся. Почніть рухатися у зворотному напрямку – від мізинця назад до великого пальця, зберігаючи той самий ритм: вгору – вдих, униз – видих. Коли закінчите повне коло, покладіть руки на коліна долонями догори. Закрийте на кілька секунд очі. Прислухайтеся до свого тіла. Що змінилося у вашому стані? Зробіть фінальний спокійний видих.

*Питання для рефлексії після виконання вправи:*

Що ви відчували в тілі під час ведення пальцем по долоні (тепло, лоскіт, пульсацію)? Чи вдалося вам утримати фокус уваги на дотику, чи думки відволікалися? Як змінився ваш рівень тривоги або напруження до і після виконання цієї техніки? Як ефект після виконання вправи може вплинути на адекватність реагування в умовах екологічних та епідемічних загроз?

***Вправа «Мандала – гармонійне вивільнення емоційного напруження»***

*Інструкція:* Перед вами аркуш із колом. Оберіть кольори, які зараз найбільше привертають вашу увагу. Почніть заповнювати простір кола. Малюйте абсолютно спонтанно. Це можуть бути плями чи лінії, геометричні форми, візерунки чи будь-які зображення. Просто переносьте свій стан на папір. Завершивши процес, дайте мандалі назву.

*Питання для рефлексії після виконання вправи:*

Що ви відчували в тілі під час створення мандали? Чи змінився ваш емоційний стан ? Які думки виникали під час і після виконання вправи? Чи розглядаєте ви можливість створювати щоденник у вигляді мандал? Як гармонійне вивільнення емоційного напруження може вплинути на адекватність реагування людини в умовах екологічних та епідемічних загроз?

*Обговорення в групі*. Як практики ментальної психогігієни допомагають особистості в умовах екологічних та епідемічних загроз? Які практики ви спробуєте додати до своєї рутини?

***Домашнє завдання.*** Додати до своєї рутини одну практику ментальної психогігієни.

**Тренінгова сесія 3** ***«Практики інформаційної і комунікативної психогігієни»***

***Розминка «Вкорінення і заземлення».*** *Інструкція*: поставте стопи паралельно одна одній на ширині плечей. Відчуйте повний контакт підошви з підлогою – п'яти, зовнішні краї стопи, пальці. Почніть м'яко перекочуватися з п'ят на пальці і назад. Повторіть так п’ять-шість разів. Зупиніться і відчуйте три точки опори в кожній стопі. Це наш соматичний фундамент. Зробіть кілька циклів дихання.

***Мінілекція «Практики інформаційної і комунікативної психогігієни».*** Інформаційні практики психогігієни – свідомий вибір контенту і взаємодії з інформаційними джерелами тощо – сьогодні є надзвичайно актуальними, адже в цифровому просторі є чимало суттєвих ризиків, які можуть розбалансувати психоемоційний стан людини (наприклад, фейки). Комунікативні практики психогігієни – свідома організація комунікації онлайн і офлайн – дає змогу створити безпечний простір для взаємодії та спілкування, уникаючи, наприклад, хейту (через блокування агресивних осіб) (Гундертайло, 2025).

***Вправа « Цифрове розвантаження».*** *Інструкція:* візьміть у руки ваші телефони. Протягом наступних 15 хвилин ми зробимо три послідовні кроки щодо своїх гаджетів. Зайдіть у налаштування сповіщень вашого смартфона. Знайдіть додатки, які не є критично важливими для вашої безпеки, життєдіяльності чи поточної роботи (соціальні мережі, ігри, шопінг-платформи, новинні канали-агрегатори, які дублюють інформацію). Повністю вимкніть для них звукові сповіщення і банери на екрані. Відкрийте месенджери, якими ви користуєтеся найчастіше. Погляньте на список каналів і чатів. Безжально відпишіться від каналів, які ви давно не відкривали. Ті канали, які вам потрібні для періодичного читання, але які генерують сотні повідомлень на день,

переведіть у режим «Без звуку». Погляньте на головний екран вашого телефона (той, який ви бачите одразу після розблокування). Що там розташовується? Перенесіть усі інформаційні і відволікаючі додатки на другу або третю сторінку екрана, або ж сховайте їх у спільну папку (наприклад, під назвою "Інфо"). На головному екрані залиште тільки нейтральні інструменти: календар, калькулятор, нотатки, контакти чи додаток для дихальних практик».

*Запитання для рефлексії:* Як часто варто людині вдаватися до цієї практики? Як ця вправа може вплинути на швидкість реагування в умовах екологічних та епідемічних загроз?

***Вправа «Обмеження токсичної комунікації».*** *Інструкція*: об'єднайте студентів у групи і дайте кожній групі один-два кейси. Попросіть їх не просто сказати «токсично/нетоксично», а довести це, спираючись на *Список маркерів*.

*Кейс 1 «Обговорення групового проєкту з екології»*

Під час підготовки спільної презентації один із членів команди каже іншому: «Слухай, твій блок у презентації взагалі мало описує екологічні загрози. Текст якийсь невиразний, слайди нудні, ти наче в школі. Я не згоден це показувати викладачеві, переробляй все повністю, бо ми через тебе завалимо проєкт».

*Токсично:* тут є чіткий маркер «Перехід на особистість» і «Знецінення». Замість аналізу конкретних помилок у тексті людина використовує ярлики і навішує провину за майбутній результат на одного учасника.

*Кейс 2 « Консультація наукового керівника»*

Студент приніс першу чернетку курсової роботи. Викладач уважно переглянув її і сказав: «У цьому тексті немає логіки: висновки суперечать першому розділу, а третина джерел – застарілі. Цей варіант я не зарахую. Ось вам три дні – переробіть структуру за методичкою і замініть літературу, інакше не буде допуску».

*Нетоксично:* приклад сухої, жорсткої, але конструктивної критики дій. Оцінюють виключно роботу (текст, джерела, логіку), а не розумові здібності студента. Дають чіткий алгоритм, що саме виправити, і визначають реальні (хоч і суворі) дедлайни. Це безпечно з погляду психогігієни.

*Кейс 3: «У гуртожитку»*

Одногрупник щодня, щоб поговорити, заходить у кімнату або надсилає приватні повідомлення, наприклад: «Привіт. Ой, я знову нічого не встигаю! Викладач з епідеміології мене точно зненавидів! Життя – кошмар, погода жахлива, сил немає взагалі ні на що... Ну, я пішов, розгрібатиму це пекло». Коли ви намагаєтеся розповісти, що теж втомилися, він перебиває: «Та що там твій тиждень, от у мене справді завал!».

*Токсично:* тут два маркери: «Емоційний злив» і «Комунікативний дисбаланс». Людина використовує контакт як «контейнер» для свого негативу, але справа не доходить до взаємної підтримки. Спілкування відбувається у вигляді монологу і виснажує нервову систему.

*Кейс 4: «Дружні підколки»*

У компанії одногрупників хлопець/дівчина каже при всіх: «О, дивись, наш професор знову здав модуль на максимальний бал! Ну, звісно, коли особистого життя немає, тільки й залишається, що книжки зубрити. Та годі, чого ти почервонів? Я ж по-дружньому жартую, ти молодець!».

*Токсично:* класичний маркер «Подвійне дно» (пасивна агресія під виглядом гумору). Відбувається приховане знецінення успіху через висміювання особистого життя. Фраза «я ж просто пожартував» – це спроба зняти із себе відповідальність за порушення особистих кордонів і змусити людину почуватися «надто чутливою».

Для виконання вправи доцільно використовувати «Маркери токсичної комунікації» (Praptiningsih, Mulyono, & Setiawan, 2024):

1. *Маркер «Перехід на особистість» (Замість критики дій):* коли оцінюють, коментують або висміюють ваші інтелектуальні здібності, характер чи зовнішність, а не якість виконання навчального завдання (курсової чи відповіді).

2. *Маркер «Емоційний злив» (Зараження панікою):* співрозмовник або учасник чату постійно транслює суцільний деструктив, чутки і катастрофічні сценарії (*«усе пропало»*), ігноруючи будь-які раціональні факти і пошук рішень.

3. *Маркер «Маніпулювання провиною і соромом»:* використання фраз, які змушують вас виправдовуватися або почуватися винними за те, що ви захищаєте свій час чи ресурси (*«Тобі що, важко скинути роботу?»)*.

4. *Маркер «Подвійне дно» (Знецінення під виглядом жарту):* наявність пасивної агресії, сарказму або шпильок, які після вашого обурення маскуються фразами: *«Та я ж просто пожартував/пожартувала!»*.

5. *Маркер «Непрохана експертність» (Порушення особистих кордонів):* нав'язування порад, повчань чи оцінок вашого життя і навчання, про які ви взагалі не просили (*«Я б на твоєму місці...»*).

6. *Маркер «Комунікативний дисбаланс» (Гра в одні ворота):* спілкування, коли інша людина використовує вас виключно як слухача для своїх проблем чи побутових тривог, але повністю ігнорує ваші спроби поділитися власним станом.

7. *Маркер «Тілесний дискомфорт» (соматичний індикатор):* головний тілесний маркер – поява фонової тривоги або раптової втоми, дискомфорту в грудях або головного болю безпосередньо під час або відразу після розмови з людиною / читання чату.

*Рефлексія*: Яка внутрішня реакція (у тілі і думках) допомагає вам найшвидше зрозуміти, що комунікація токсична і вам шкодить?

Як розрив токсичних стосунків вплине на активність особистості в умовах екологічних та епідемічних загроз?

***Домашнє завдання***. Запланувати на наступний місяць графік цифрового розвантаження, розмістити нагадування в календарі.

**Тренінгова сесія 4 «Рекреаційна психогігієна»**

***Розминка «Хвиля тепла».*** *Інструкція*: витягніть руки перед собою і почніть щосили терти долоню об долоню так швидко, як тільки можете. Потрібно створити тертя і відчути сильне фізичне тепло між руками. Притисніть ці розігріті, гарячі долоні до своїх очей. Відчуйте, як тепло з долонь переходить у ваше тіло. Зробіть кілька циклів дихання. Відчуйте опору стільця під собою і стопи на підлозі. Опустіть руки.

***Мінілекція «Практики рекреаційної психогігієни»***. Практики рекреаційної психогігієни – інструмент відновлення психіки (ігрові активності, розваги, творчість і гумор (зокрема адаптивний «чорний» гумор) для зняття емоційного напруження, подолання травматичного стресу і розширення «тунельного сприймання» реальності. Головна мета цих практик полягає в перемиканні уваги з хронічних подразників на джерела швидкого відновлення ресурсу, що дає змогу мозку і тілу розслабитися (Гундертайло, 2025).

***Вправа «Ода помилкам».*** *Інструкція*: згадайте якийсь свій навчальний або життєвий факап, який уже минув. Пропонуємо написати цьому досвіду урочисту «Оду помилкам».

*Алгоритм написання «Оди».*

Ваш текст має бути написаний у стилі піднесеного середньовічного гімну або маніфесту. Використовуйте гіперболізований пафос, вислови на кшталт «О Велична!..», «О Могутня!...», «О Священна!..». Ода має містити чотири обов'язкові блоки:

Блок 1: Урочисте привітання. Зверніться до своєї помилки як до грізного, але шанованого гостя. Наприклад: «О Велична Помилко, що так гучно і несподівано струснула аудиторію під час моєї доповіді з філософії!».

Блок 2: Руйнування ілюзій. Опишіть, як саме цей промах розбив ваші намагання здаватися «ідеальним». Наприклад: «Ти одним махом здула мій пафос перфекціоніста, коли я переплутав слайди презентації і вивів на екран фото свого кота замість графіків».

Блок 3: Рекреаційний поворот. Розкажіть, як ця ситуація насправді допомогла вам (або іншим) розслабитися, посміятися чи зблизитися. Наприклад: «Завдяки тобі вся група нарешті прокинулася і щиро зареготала, а я зрозумів, що світ не перевернувся і викладач теж людина – бо він усміхнувся у відповідь».

Блок 4: Фінальна подяка за свободу. Подякуйте цьому досвіду за право бути неідеальним. Наприклад: «Слава твоїй руйнівній силі, о моя корисна Помилко, бо ти повернула мені свободу факапити і право просто жити, а не тримати марку 24/7!».

Запропонуйте охочим зачитати свою «Оду помилкам» для аудиторії з максимально серйозним і театральним виразом обличчя, наче на виступі під час вченої ради.

*Рефлексія*. Чи змінилося ваше ставлення до помилок? Які емоції ви відчували, коли учасники зачитували свої оди? Як зниження хвилювання щодо помилок може допомогти в умовах екологічних та епідемічних загроз ?

***Вправа «Джерела людської енергії»*** (Енциклопедичний словник з арттерапії, 2017, с. 237, спільний малюнок)

*Матеріали*: один великий аркуш паперу (ватман), олівці або пастелі.

*Інструкція*. Цей наш спільний простір. Кожен із вас має намалювати або записати на цьому аркуші свої особисті джерела відновлення сил.

*Питання для рефлексії*: Які нові джерела енергії ви помітили, про які самі забули або про які не замислювалися раніше? Що з цього ви візьмете у своє життя? Які думки були у вас під час виконання вправи? Як можуть допомогти особистості додаткові джерела енергії в умовах екологічних та епідемічних загроз?

**Заключна частина тренінгу**

***Підбиття підсумків тренінгу.*** Надання рекомендацій щодо застосування набутих знань і навичок, корисної літератури і ресурсів.

***Обговорення***. Учасників запрошують поділитися своїми емоціями, інсайтами і думками щодо тренінгової програми: Що було найбільш корисним? Які знання або навички ви плануєте використовувати надалі? Які вправи сподобалися найбільше? Що варто вдосконалити в тренінгу? Як змінилося ваше розуміння практик психогігієни в умовах екологічних та епідемічних загроз?

**Резюме**. Тренінгові заняття сприяють усвідомленому ставленню студентів до власного психоемоційного стану. Завдяки активному виконанню запропонованих технік (участі в розминках, вправах, дискусіях, а також виконанні домашніх завдань) студенти можуть сформувати архітектуру базових особистих практик психогігієни для стабілізації нервової системи в умовах екологічних та епідемічних загроз. Практикування інформаційної і комунікативної психогігієни формує принципи здорового способу життя, убезпечуючи молоду людину від надмірного перезбудження нервової системи. Інтеграція рекреаційних практик у структуру щоденного відновлення допомагає пережити складні часи і жити далі. Нові практики з різних галузей людських знань розширюють як бачення людських можливостей, так і досвід усталеної турботи про себе.

РОЗДІЛ 7

# ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ АКАДЕМІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

***(О. В. Креденцер, А. І. Савченко)***

**Загальна характеристика тренінгу.** Сучасний соціокультурний і цивілізаційний простір характеризується високим рівнем невизначеності, динамічності та появою нових глобальних викликів. Серед них особливе місце посідають екологічні та епідемічні загрози, які безпосередньо трансформують життєдіяльність людини. Наслідки техногенних аварій, зміни клімату, загрози екоциду, а також досвід масштабних пандемій (зокрема COVID-19) і пов'язаних із ними тривалих карантинних обмежень кардинально змінили архітектуру освітнього процесу. Освітнє середовище першим реагує на такі кризові явища. Вимушений і часто екстрений перехід до дистанційного чи змішаного навчання, руйнація звичних соціальних зв'язків, інформаційне перевантаження, страх за власне здоров’я і безпеку близьких спровокували зростання рівня тривожності, фрустрації та емоційного вигорання серед усіх учасників освітнього процесу – як здобувачів освіти, так і педагогів. У таких умовах традиційні стратегії копінг-поведінки часто виявляються неефективними, що призводить до зниження академічної успішності, втрати мотивації до навчання та погіршення ментального здоров'я.

Актуальність пропонованої тренінгової програми зумовлена необхідністю пошуку і впровадження дієвих соціально-психологічних технологій, спрямованих на формування внутрішньої опори особистості. Ключовим інтегральним конструктом такої опори є академічна резильєнтність – здатність учасників освітнього процесу ефективно долати стреси, адаптуватися до деструктивних зовнішніх чинників, відновлювати внутрішній ресурс і продовжувати якісне навчання й професійну діяльність в умовах екологічних та епідемічних криз.

**Теоретико-методологічні засади тренінгу.** Теоретичною основою тренінгу стала концептуальна модель академічної резильєнтності S. Cassidy (2016), яка дає змогу структурувати практичну роботу з учасниками освітнього процесу крізь призму контекстуальності і специфічності її проявів. Автор моделі відкидає ідею наявності абстрактної загальної резильєнтності, наголошуючи на важливості вивчення її функціонування в конкретних життєвих сферах. У межах цієї програми академічна резильєнтність визначається як здатність долати гострі або хронічні труднощі, що загрожують

стабільності освітнього розвитку особистості. Особливістю цього підходу є сприйняття резильєнтності як динамічного процесу, а не статичного результату. Цим він відрізняється від концепцій, які оцінюють життєстійкість виключно за формальними показниками, як-от академічна успішність чи оцінки. У цьому контексті тренінг фокусується на формуванні адаптивних когнітивно-афективних і поведінкових реакцій на невдачі, форс-мажори та кризові зміни умов навчання. Науковий конструкт S. Cassidy забезпечує глибоку інтеграцію ключових психологічних концепцій, об'єднуючи сферу самоефективності, яка відображає віру особистості у власні здібності організувати дії для досягнення мети в умовах невизначеності, і сферу саморегульованого навчання, що передбачає свідомий контроль над думками, почуттями та вчинками задля досягнення успіху.

Крім цього, розроблення практичного інструментарію програми спирається на кореляцію академічної резильєнтності з компонентами моделі «5-С» (Martin et al., 2010), яка передбачає цілеспрямований розвиток упевненості у своїх силах, наполегливості в збереженні мотивації, навичок планування навчального часу, координації та контролю над власними діями, а також підтримання низького рівня тривожності за допомогою інструментів емоційної саморегуляції.

**Мета тренінгу**: формування і розвиток академічної резильєнтності учасників освітнього процесу як динамічного комплексу адаптивних когнітивно-афективних і поведінкових реакцій, що забезпечують збереження психоемоційного благополуччя, підвищення самоефективності, розвиток навичок саморегульованого навчання і здатність ефективно долати гострі чи хронічні труднощі в навчанні в умовах екологічних та епідемічних загроз.

**Завдання тренінгу:**

1. Сформувати вміння сприймати раптові зміни освітнього процесу як конструктивний виклик, розвинути гнучкість для оперативної зміни неефективних навчальних стратегій і готовність до тривалої праці в умовах невизначеності на основі конструктивного сприйняття зворотного зв'язку.
2. Навчити учасників реалістично оцінювати власні внутрішні психоемоційні ресурси в умовах кризового напруження та розвинути навички своєчасного, конструктивного звернення за підтримкою до викладачів, колег чи родини без відчуття меншовартості.
3. Навчити конкретних технік контролю хронічної тривоги і панічних станів, сформувати навички блокування когнітивного упередження «катастрофізації» майбутнього, а також розвинути здатність до збереження реалістичного оптимізму і швидкого відновлення емоційної рівноваги після невдач.
4. Забезпечити синергію когнітивно-поведінкових стратегій учасників для автоматичного моделювання успішних сценаріїв подолання форс-мажорів та перетворення кризових умов на тригер особистісно-професійного зростання.

**Рекомендації для ведучого.** Успіх заходу безпосередньо пов'язаний з умінням ведучого побудувати екологічне і надійне середовище. У такому

просторі присутні зможуть без остраху ділитися спогадами про пережиті випробування, викликані війною, пандеміями чи природними катаклізмами.

На стартовому етапі модераторові слід окреслити завдання курсу, погодити регламент взаємодії і задекларувати анонімність. Слід наголосити, що залученість у будь-яку активність є виключно добровільною і кожен має право пропустити обговорення особистих питань без жодних виправдань.

Організовуючи роботу, ведучому варто зважати на персональний бекграунд слухачів, зокрема на можливі психотравми через бойові дії, евакуацію, втрату рідних, хвороби чи техногенні лиха. Якщо в когось із присутніх виникне гострий емоційний криз, слід негайно надати первинну психологічну підтримку і, якщо треба, порадити консультацію профільного спеціаліста.

Важливо стежити, щоб дискусії про природні катаклізми та епідеміологічні виклики не провокували паніку чи надмірне нагнітання ситуації. Замість фокусування на загрозах варто робити акцент на внутрішніх силах, адаптаційних механізмах, успішних кейсах подолання криз та інструментах продуктивного виходу зі складних обставин.

Аналізуючи результати завдань, модераторові слід спонукати аудиторію до самоаналізу через відкриті запитання, толерантно ставитися до плюралізму думок і створювати умови для взаємного обміну життєвим досвідом. Варто спиратися на практичні кейси, близькі і зрозумілі сучасним студентам в умовах воєнного стану. Це можуть бути ситуації, пов'язані з онлайновим навчанням, перебуванням в укриттях під час повітряних тривог, медіатоксичністю, воєнними загрозами для довкілля та викликами для здоров'я.

Фінал кожного заняття має супроводжуватися стислим підбиттям підсумків. Це допоможе присутнім закріпити нові знання, осмислити інтеграцію набутих навичок і визначити власні опорні ресурси для подальшого повсякденного використання.

**Тривалість тренінгу.** Тренінг доцільно проводити протягом чотирьох днів. Наприклад, раз на тиждень. Оптимальна тривалість одного тренінгового дня – 4-6 академічних годин з годинною обідньою перервою і невеликими перервами по15 хвилин через кожні 2 години роботи. Залежно від обставин тривалість тренінгу може зменшуватися чи збільшуватися. Крім того, треба обов’язково відвести час для самостійної роботи студентів (орієнтовно – 16 годин).

## Структура тренінгу
## «Розвиток академічної резильєнтності учасників освітнього процесу»

| Назва | Кількість академічних годин |
|---|---|
| Вступ до тренінгу | 2 |
| Тренінгова сесія 1 «Вектор наполегливості: стратегії збереження мотивації в умовах невизначеності» | 4 |
| Тренінгова сесія 2 «Проактивна комунікація: оцінка власних сил та адаптивні стратегії співпраці» | 4 |
| Тренінгова сесія 3 «Психологічний імунітет: опанування стресу і збереження емоційної рівноваги» | 4 |
| Тренінгова сесія 4 «Формула стійкості: інтеграція факторів академічної резильєнтності» | 4 |
| Заключна частина тренінгу | 2 |

## Зміст тренінгу
## «Розвиток академічної резильєнтності учасників освітнього процесу»

**Вступ до тренінгу**

***Відкриття тренінгу:*** привітання учасників, представлення ведучого, ознайомлення з темою тренінгу та його актуальністю, коротке повідомлення про значення академічної резильєнтності для учасників освітнього процесу.

***Вправа «Три факти».*** Учасники по черзі називають своє ім'я і діляться трьома короткими фактами про свій досвід навчання за останній рік: Що допомогло мені попри труднощі вчитися й далі? До кого або чого я звернувся по допомогу, коли було важко? Яка позитивна емоція рятувала мене від тривоги?

***Обговорення правил роботи групи*** (добровільність участі, активність, конфіденційність, взаємна повага, доброзичливість, право на власну думку, дотримання регламенту тощо). Правила фіксуються на фліпчарті або в електронному документі.

***Ознайомлення зі структурою тренінгу***: презентація основних тренінгових сесій. Обговорення очікуваних результатів участі в тренінгу.

***Вправа «Історія двох студентів».*** Ведучий об’єднує учасників у мінігрупи і роздає картки з описом початкових умов кризової ситуації, яка є однаковою для всіх: «У розпал навчального семестру університет екстрено переходить на жорсткий дистанційний формат. Навчальний процес дестабілізовано: виникають тривалі технічні збої на серверах, зв'язок з викладачами втрачається, в академічних чатах панує хаос, дезінформація та паніка. Терміни здавання підсумкових робіт залишаються незмінними, а навантаження різко зростає. У цих умовах опиняються два одногрупники з однаковою успішністю – Максим і Артем. Для обох ця ситуація є сильним стресом».

Ведучий дає мінігрупам завдання виступити в ролі «сценаристів» і самостійно розписати, що відбуватиметься з хлопцями далі.

*Завдання для сценарію Максима:* спроєктуйте і деталізуйте сценарій капітуляції. Опишіть, які саме думки виникнуть у Максима, які деструктивні емоції ним заволодіють, як він поводитиметься з одногрупниками й викладачами і до якого академічного фіналу (негативного результату) це його приведе через місяць.

*Завдання для сценарію Артема:* спроєктуйте і деталізуйте сценарій перемоги. Опишіть, як Артем упорається з першою панікою, які конкретні рішення він прийме щодо організації навчання, як і в кого він проситиме про підтримку і як попри зовнішній хаос йому вдасться успішно завершити семестр.

Спікери мінігруп представляють свої версії сценаріїв Максима і Артема. Ведучий фіксує ключові поведінкові маркери та рішення Артема, які вигадали учасники, і разом з групою розподіляє їх на три групи: наполегливість, рефлексивний та адаптивний пошук допомоги, емоційна саморегуляція. Наприкінці ведучий пояснює, що це і є трифакторна модель академічної резильєнтності.

**Тренінгова сесія 1 «Вектор наполегливості: стратегії збереження мотивації в умовах невизначеності»**

***Мінілекція «Наполегливість як чинник академічної резильєнтності».*** У лекції наполегливість розглядається як фундаментальний когнітивно-поведінковий чинник академічної резильєнтності в концепції С. Кессіді, що забезпечує збереження цілеспрямованого руху здобувачів освіти до своїх професійних цілей в умовах деструктивних зовнішніх форс-мажорів і криз. Зверніть увагу на такі аспекти, як готовність мобілізувати додаткові вольові ресурси і відмовлятися від капітуляції попри руйнування звичного формату життєдіяльності. Особливий акцент слід зробити на конструктивній інверсії викликів, яка передбачає трансформацію сприйняття кризи із загрози у стимул для особистісного зростання, а також на пошуку альтернативних стратегій навчання і творчому розв’язанні проблем. Крім того, важливо розкрити значення об'єктивної децентрації від емоцій для конструктивного сприйняття критики, підкресливши, що в кризових умовах зовнішній зворотний зв'язок є не деструкцією особистості, а провідним інструментом оптимізації професійної діяльності та виправлення помилок.

***Обговорення в групі.*** Що конкретно зміниться у ваших діях уже цього тижня, якщо ви подивитеся на поточні труднощі в навчанні не як на загрозу, а як на виклик для зростання?

***Психологічний практикум.*** Діагностика академічної резильєнтності за допомогою методики «**ARS-15-UA**» (Додаток 4).

***Вправа «Штурм перешкод».*** Учасники об’єднуються в пари. Кожен самостійно записує на своєму аркуші одну реальну, найскладнішу перешкоду в навчанні, з якою він стикається прямо зараз через зовнішні кризи (наприклад:

«Не можу змусити себе сісти за диплом, коли постійно читаю тривожні новини»). Після цього партнери обмінюються аркушами. Тепер завдання кожного – написати на чужому аркуші три конкретні, прості і реалістичні дії, які допоможуть обійти або подолати цю перешкоду. Насамкінець учасники коротко обговорюють у парах, чи підходять їм запропоновані кроки. Кілька охочих озвучують на всю групу свої рішення.

***Вправа «Аукціон стратегій».*** Учасників об'єднують у дві (або три) приблизно рівні команди. Ведучий виступає в ролі Аукціоніста і пояснює правила гри: командам по черзі пропонується «лот» – реальна критична ситуація в навчанні, яка вимагає прояву наполегливості. Команди отримують три хвилини на швидкий командний мозковий штурм, щоб записати у своїх блокнотах якнайбільше конкретних дій та рішень для цієї ситуації, потім починаються «торги». Команди по черзі називають по одній ідеї, дублювати ідеї суперників не можна. Лот забирає та команда, яка зможе назвати ідею останньою, коли у суперників уже закінчаться всі варіанти. На відповідь команді дається 10 секунд, після чого звучить: «Ідея раз, ідея два, ідея три – продано!».

***Домашнє завдання «Маніфест наполегливості»***. Сформулюйте для себе свій власний універсальний алгоритм підтримання мотивації на випадок тривалого навантаження або перших невдач у навчанні, письмово зафіксувавши три обов'язкові елементи вашого особистого маніфесту. По-перше, чітко запишіть ваше головне «Чому» – довгострокову професійну або освітню мету, яка залишається незмінною попри будь-які тимчасові труднощі чи втому. По-друге, визначте ваше індивідуальне правило мінімального кроку, обравши одну конкретну мікродію тривалістю до десяти хвилин, яку ви зобов'язуєтеся виконувати навіть у дні повної апатії, щоб не кидати розпочату роботу. По-третє, сформулюйте власну коротку фразу-опору – внутрішнє гасло, яке ви скажете собі замість автоматичної самокритики у хвилину, коли виникне бажання все кинути.

**Тренінгова сесія 2 «Проактивна комунікація: оцінка власних сил та адаптивні стратегії співпраці»**

***Обговорення результатів домашнього завдання.*** Обговоріть у загальному колі або в мінігрупах свої успіхи чи труднощі, які виникли під час виконання домашнього завдання.

***Мінілекція «Пошук допомоги: чому це важливо?».*** У лекції розглядається рефлексивний та адаптивний пошук допомоги як другий за значущістю вимір академічної резильєнтності в концепції С. Кессіді, який репрезентує зрілі когнітивно-поведінкові стратегії саморегуляції та залучення зовнішніх ресурсів для подолання труднощів замість неефективного самостійного виснаження. Зверніть увагу на такі аспекти, як глибока рефлексія власних можливостей для об'єктивного визначення меж особистих ресурсів і запобігання професійному вигоранню. Особливий акцент слід зробити на проактивному соціально-інструментальному пошуку підтримки серед

викладачів, колег і близьких, що є не перекладанням відповідальності, а розширенням інструментарію діяльності за рахунок оточення. Крім того, важливо розкрити значення внутрішнього аудиту і моніторингу власних зусиль, які в поєднанні з механізмами самозаохочення і гнучким адмініструванням винагород дають змогу утримувати високу мотивацію, спиратися на минулі успіхи та автономно керувати процесом досягнення нових цілей в умовах кризи.

***Обговорення в групі.*** Для обговорення пропонують такі питання: Що найчастіше заважає вам своєчасно звернутися по допомогу до викладачів чи одногрупників? Яку просту систему самовинагороди ви можете впровадити вже сьогодні, щоб підтримати свою мотивацію і самозаохочення під час виконання найважчих навчальних завдань?

***Вправа «Рольовий калейдоскоп».*** Ведучий об'єднує учасників у малі групи по чотири особи. У кожній мікрогрупі розподіляють ролі для першого раунду: «Здобувач» – людина, яка опинилася в академічному глухому куті; «Викладач» – уособлює офіційну, експертну та інструментальну підтримку; «Родина» – уособлює емоційну підтримку, безпечний простір і допомогу в побутовому розвантаженні; «Одногрупник» – уособлює горизонтальну кооперацію, спільну генерацію ідей та взаємовиручку.

Вправа складається з кількох швидких раундів, щоб кожен учасник у групі встиг побувати в усіх ролях. «Здобувач» протягом однієї хвилини озвучує свою навчальну проблему. Інші три учасники отримують три хвилини, щоб по черзі, виходячи суто зі своєї ролі, запропонувати «Здобувачеві» реалістичну та інструментальну допомогу. «Здобувач» коротко записує всі пропозиції у свій блокнот. Після цього раунд завершується, учасники міняються ролями по колу і наступний гравець озвучує свій запит.

***Вправа «Ярмарок самовинагород».*** Ведучий малює на дошці або розвішує на стіні три великі плакати, які уособлюють різні канали отримання енергії та самозаохочення: плакат «Тіло: винагороди, пов'язані з фізичними відчуттями (рух, їжа, сон, душ, свіже повітря)»; плакат «Емоції: винагороди, пов'язані з враженнями (музика, мистецтво, хобі, перегляд короткого відео)»; плакат «Соціум: винагороди, пов'язані з ізоляцією або, навпаки, спілкуванням (дзвінок другу, обійми, 15 хвилин повної тиші без гаджетів)».




Кожен додає на кожен плакат по одному, але найулюбленішому способу самозаохочення. Після цього учасники обговорюють, які із цих «винагород» для них є новими, які вони бажають спробувати, а які вже використовують у житті.

***Вправа «Ланцюжок допомоги».*** Ведучий дає інструкцію: «В академічному житті найскладніший крок – це підійти до конкретної людини і відкрито сказати: «Мені потрібна твоя допомога». Зараз кожен із вас має

подумати про свою реальну навчальну чи професійну проблему. Потім подивіться на групу й оберіть одну людину, до якої ви хотіли б звернутися напряму – тому що ви вірите в її досвід, поважаєте її або бачите в ній потрібний ресурс».

Ведучий робить перший крок для демонстрації алгоритму. Він обирає одного з учасників і формулює свій запит, наприклад: «Я знаю, що ти чудово вмієш структурувати складну інформацію. Мені зараз важко дається підготовка великого звіту, я постійно відкладаю це. Будь ласка, підкажи, з чого мені почати, щоб зрушити з мертвої точки?». Обраний учасник має тут же, без тривалих роздумів, дати коротку першу практичну пораду або якось інакше підтримати того, хто до нього звернувся. Ведучий дякує за цінну пораду, і вони утворюють першу ланку ланцюжка. Тепер той учасник, який тільки що давав поради, формулює власну проблему і звертається по допомогу до іншого учасника.

Вправа триває, поки остання людина в колі не звернеться до ведучого, замкнувши єдину живу мережу взаємодопомоги та обміну досвідом.

***Домашнє завдання: «Моя візитка»***. Створіть просту і яскраву творчу візитку під назвою «Мій академічний бартер». Візитка має складатися лише із двох креативних тез. У першій тезі, під заголовком «Моя суперсила», яскраво і коротко напишіть одну навчальну або організаційну дію, яку ви робите найкраще і в якій готові стати безкоштовним консультантом для своїх одногрупників чи колег. У другій тезі, під заголовком «Шукаю провідника», так само відкрито зазначте один свій поточний дефіцит або складну тему, в якій ви самі дуже потребуєте першої швидкої підказки чи допомоги від оточення. Діліться відтак своєю візиткою з друзями чи колегами, допомагаючи одне одному в скрутних ситуаціях.

**Тренінгова сесія 3 «Психологічний імунітет: опанування стресу і збереження емоційної рівноваги»**

***Обговорення результатів домашнього завдання.*** Обговоріть у загальному колі або в мінігрупах свої успіхи чи труднощі, які виникли під час виконання домашнього завдання.

***Мінілекція «Емоційна саморегуляція».*** Під час лекції розкривається уявлення про емоційну саморегуляцію (у концепції С. Кессіді – «негативний афект і емоційне реагування») як провідний щит для ментального здоров'я та інтегральний чинник академічної резильєнтності, який відображає спроможність контролювати почуття та уникати деструктивних станів у відповідь на хронічний стрес чи форс-мажори. Зверніть увагу на такі аспекти, як постійний контроль над тривогою і панічними проявами, що дає змогу зберігати внутрішній спокій і запобігає дезорганізації діяльності під тиском. Особливий акцент слід зробити на блокуванні мисленнєвих пасток через уникнення катастрофізації невдач, а також на протидії депресивним настроям, апатії та вивченій безпорадності після отримання критики чи низьких балів. Крім того, важливо розкрити значення збереження реалістичного оптимізму як конструктивного погляду на майбутнє, що разом із високою швидкістю

емоційного відновлення мінімізує час перебування в пригніченому стані і забезпечує оперативне повернення особистості до продуктивної навчально-професійної праці.

***Обговорення в групі.*** Питання для обговорення: Які саме тригери в навчанні найчастіше запускають у вас процес катастрофізації? Яку особисту стратегію чи дію ви використовуєте, щоб максимально прискорити своє емоційне відновлення і повернутися до роботи після сильного стресу?

***Вправа «Проте…».*** Ведучий просить кожного учасника індивідуально записати три-чотири реальні речі, які зараз найбільше дратують, виснажують або викликають тривогу в освітньому процесі. Учасники об'єднуються в пари та обмінюються записами. Завдання партнера: навпроти кожної негативної тези написати контраргумент, який починається зі слова «зате…», висвітлюючи реальну користь, ресурс чи навичку, яку можна здобути в цій ситуації.

Приклад: «Важкий викладач...» –> «проте після нього будь-який інший іспит здається легкою прогулянкою».

Після цього учасники знову обмінюються записами та обговорюють результати. Охочі можуть зачитати свої результати всій групі.

***Вправа «Золота середина».*** Ведучий об'єднує учасників у мінігрупи по три-чотири особи. Завдання для групи: розділити аркуш паперу на три стовпчики і покроково розписати три сценарії розвитку подій.




*Стовпчик 1: «Катастрофа».* Тут група має навмисно виписати максимальний панічний ланцюжок думок, які крутяться в голові людини.

*Стовпчик 2: «Утопія».* Тут група описує абсолютно ідеальний, можливо навіть жартівливий, сценарій розвитку подій.

*Стовпчик 3: «Реальність».* Команда аналізує перші два варіанти і прописує золоту середину – те, що, найімовірніше, станеться в цій ситуації.

Наприкінці група порівнює три сценарії та обговорює свої думки і почуття щодо них.

***Вправа «Айкідо».*** Ведучий об'єднує групу в пари і пояснює правила «мовної дуелі»: «У стані хронічної втоми чи після невдач наш внутрішній голос апатії починає атакувати нас деструктивними настановленнями. Мета цієї вправи – навчитися техніки психологічного айкідо: не заперечувати складність ситуації, а м'яко перехоплювати песимістичний аргумент супротивника і розгортати його в конструктивне річище. Гра триває строго за раундами».

У кожній парі розподіляються ролі для першої частини вправи: учасник №1 – «Голос Апатії» (атакує деструктивними тезами); учасник №2 – «Резильєнтний Майстер» (відбиває удари, трансформуючи їх у ресурс).

*Підказка для ведучого*: щоб вправа пройшла ефективно, допоможіть учасникам налаштуватися на свої ролі. Попросіть «Голос Апатії» згадати момент сильної втоми, коли хочеться все кинути, і говорити монотонно,

зневірено або з легкою іронією. «Резильєнтному Майстру», навпаки, варто зайняти позицію внутрішнього спокою (видихнути, розправити плечі) і відповідати без роздратування, з повним прийняттям і доброзичливістю.

«Голос Апатії» озвучує реальне деструктивне життєве або академічне настановлення, яке зазвичай виникає в стані хронічної втоми. Наприклад: «Ти все одно нічого не встигнеш, сенсу починати немає» або «Через ці блекаути і тривоги нормального навчання не буде, ми просто гаємо час». Завдання «Резильєнтного Майстра» – застосувати принцип айкідо: не сперечатися, а м'яко перехопити енергію фрази і переформатувати її на життєствердну позицію. Наприклад: «Так, часу справді обмаль, тому я виберу тільки одне, найголовніше, завдання і зроблю його» або «Справді, умови зараз важкі, але саме це вчить нас бути максимально гнучкими і знаходити нестандартні рішення».

Після того, як перші три удари відбито, учасники міняються місцями, а вправа повторюється.

***Домашнє завдання «Особистий таймер академічного відновлення».*** Сформулюйте для себе свій власний універсальний алгоритм обмеження негативних емоцій на випадок будь-яких майбутніх академічних чи професійних невдач. Письмово зафіксуйте три обов'язкові елементи вашого особистого таймера:

1. Ваш часовий ліміт. Визначте точний проміжок часу (наприклад, 20 хвилин), який ви офіційно дозволяєте собі на проживання розпачу, гніву чи суму після стресової події.

2. Ваш ритуал виходу. Оберіть одну просту фізичну дію, яка стане сигналом для вимкнення таймера і повернення в реальність (наприклад, умитися холодною водою чи зробити п’ять присідань).

3. Ваш перший крок. Визначте універсальне правило для старту – яку найменшу інструментальну дію ви гарантовано зробите одразу після завершення таймера, щоб перемкнути мозок у режим розв’язання проблеми (наприклад, скласти список справ на завтра).

**Тренінгова сесія 4 «Формула стійкості: інтеграція факторів академічної резильєнтності»**

***Обговорення результатів домашнього завдання.*** Обговоріть у загальному колі або в малих групах свої успіхи чи труднощі, які виникли під час виконання домашнього завдання.

***Мінілекція «Академічна резильєнтність».*** У лекції висвітлюється синергетичний ефект «формули академічної резильєнтності» як цілісної, взаємозалежної системи трьох вимірів моделі С. Кессіді (наполегливості, адаптивного пошуку допомоги та емоційної саморегуляції), інтеграція яких в умовах реальних життєвих криз забезпечує формування потужного психологічного імунітету здобувачів освіти. Зверніть увагу на такі аспекти, як деструктивність ізольованого використання окремих навичок, де вияв лише вольової наполегливості без емоційного контролю призводить до хронічного

виснаження, а збереження спокою без залучення зовнішніх ресурсів викликає інтелектуальний глухий кут. Особливий акцент слід зробити на послідовній динаміці взаємодії компонентів у цій тріаді, де емоційна саморегуляція забезпечує заземлення і заспокоєння нервової системи від паніки, адаптивний пошук допомоги розширює ресурси діяльності через горизонтальну кооперацію, а наполегливість стає довгостроковим паливом для подолання перешкод і гнучкої перебудови освітніх стратегій. Крім того, важливо підкреслити трансформаційне значення фінальної інтеграції, яка переводить теоретичні конструкти в індивідуальні автоматичні сценарії поведінки, даючи особистості змогу не просто адаптуватися до умов форс-мажору, а використовувати кризові обставини як потужний тригер для власного професійного та особистісного зростання перед переходом до практичної частини заняття.

***Обговорення в групі.*** Обговоріть, як саме одночасне ввімкнення заземлення, адресного запиту до колег і правила мікрокроків змінює вашу здатність перемагати в умовах тотального дедлайну.

***Вправа «Кризовий симулятор».*** Ведучий оголошує ввідну ситуацію екстремального стресу: «Уявіть, що ви перебуваєте в точці максимального навантаження. Завтра – фінальний дедлайн здавання надскладного проєкту, від якого залежить ваша подальша доля в університеті /на роботі. Раптово виявляється, що через технічний збій видалено половину вашої готової роботи, інтернет працює з перебоями, а викладач не відповідає на дзвінки. Ваш мозок волає: "Це кінець, я нічого не встигну, все зруйновано!"».

Учасники діляться на мінігрупи з трьох-чотирьох осіб і мають розробити трьохетапний план, де кожен пункт – це увімкнення одного з факторів резильєнтності.

1. Пропишіть одну конкретну двохвилинну дію для подолання катастрофізації і зупинення паніки прямо зараз (емоційна саморегуляція).

2. Сформулюйте один чіткий, короткий та адресний запит про допомогу (адаптивний пошук допомоги).

3. Напишіть список із трьох кроків, які ви почнете робити, щоб відновити роботу (наполегливість).

Спікери мінігруп зачитують свої покрокові алгоритми. Ведучий фокусує увагу на тому, що без першого етапу (заспокоєння) неможливо увімкнути другий (комунікацію) і третій (дію).

***Вправа «Резильєнтне коло».*** Уся група утворює єдиний простір. Ведучий озвучує свій реальний академічний страх у формі панічного імпульсу. Уся група синхронно робить один глибокий вдих і глибокий видих, створюючи ефект колективного заземлення й допомагаючи спікерові заспокоїтися. Ведучий звертається до будь-якого іншого учасника групи і формулює до нього чіткий адресний запит про підтримку в межах виявленого дефіциту. Обраний партнер надає коротку інструментальну пораду. Ведучий дякує за допомогу і фіксує відповідь, а учасник, до якого зверталися по допомогу, формулює новий панічний імпульс. Процес триває динамічно, поки ланцюжок не замкнеться.

***Вправа «Жива стіна».*** Ведучий ділить дошку на три зони: «Зона спокою», «Зона допомоги», «Зона драйву». Усі учасники одночасно заповнюють зони на дошці за правилом: у «Зону спокою» записують власну експрес-техніку проти паніки і катастрофізації, у «Зону допомоги» пишуть тезу через риску: «Чим я можу допомогти іншим» / «Допомога, якої потребую»; у «Зоні драйву» фіксують особисте мотиваційне гасло.

Коли дошка заповнюється, учасники обговорюють її зміст, а наприкінці всі роблять фото дошки як індивідуальну пам'ятку.

***Домашнє завдання: «Тріада».*** Сформулюйте для себе цілісний індивідуальний паспорт стійкості, письмово об'єднавши три фактори резильєнтності в єдину стратегію на випадок майбутніх дедлайнів і форс-мажорів. По-перше, зафіксуйте особисту фразу-стоп проти катастрофізації майбутнього та оберіть одну ефективну хвилинну техніку тілесного заземлення під час паніки. По-друге, вкажіть імена трьох людей з вашого оточення, до яких ви звертатиметеся по допомогу, і запишіть коротку мовну формулу чіткого адресного запиту. По-третє, пропишіть головне довгострокове кар'єрне «Чому?», яке мотивує вас не здаватися, і визначте суворе правило мінімального десятихвилинного кроку для днів повної апатії. Збережіть цей зведений життєстійкий профіль у нотатках телефона як персональну формулу автоматичного захисту ментального здоров'я.

**Заключна частина тренінгу**

***Обговорення результатів домашнього завдання.*** Обговоріть у загальному колі або в мінігрупах свої успіхи чи труднощі, які виникли під час виконання домашнього завдання.

***Вправа «Відлуння».*** Ведучий запускає рефлексивну естафету. Перший учасник бере слово і коротко формулює головний практичний досвід або ключову навичку, яку він виніс для себе з усього практикуму. Вправу виконують ланцюжком за циклічним алгоритмом, де кожен наступний учасник перед презентацією власного результату має виконати роль психологічного відлуння для попереднього колеги. Він коротко вербалізує цінність почутого інсайту, підтверджує його значущість для розвитку академічної резильєнтності і лише після цього озвучує свій персональний головний підсумок тренінгу, передаючи хід далі.

***Вправа «Золота книга правил».*** Ведучий пропонує групі разом створити «Універсальний маніфест академічної резильєнтності», який кожен зможе використовувати після тренінгу. Кожен учасник має сформулювати і записати на загальну дошку всього одне коротке золоте правило, яке він виніс для себе з усього практикуму як головний життєвий досвід. Ведучий зачитує групі суцільний текст, а учасники фотографують дошку на пам’ять.

***Підбиття підсумків, рефлексія і закриття тренінгу.*** Проводять фінальне обговорення, під час якого учасники по колу відповідають на три запитання про те, який саме інструмент посів головне місце в їхній персональній валізі академічної резильєнтності, який із трьох факторів моделі

зазнав найбільших позитивних змін і як саме вони застосують сформований імунітет під час найближчого реального форс-мажору.

Далі ведучий виголошує коротке надихальне слово, підкреслюючи динамічний характер резильєнтності, нагадуючи про важливість щоденного тренування навичок і закликаючи сприймати майбутні кризи як простір для проактивного вибору та професійного зростання.

**Резюме.** Тренінг створює умови для трансформації сприйняття раптових змін в освітньому процесі, перетворюючи їх із деструктивного стресора на конструктивний виклик і тригер особистісно-професійного зростання. Активне моделювання успішних сценаріїв і когнітивно-поведінкових стратегій забезпечує розвиток гнучкості, оперативну зміну неефективних підходів і готовність до тривалої праці в умовах невизначеності. Усвідомлення важливості психоемоційного потенціалу стимулює реалістичну оцінку власних внутрішніх ресурсів у кризових ситуаціях. Програма тренінгу розвиває навички своєчасного звернення по підтримку до колег, викладачів чи родини без відчуття провини і тривоги. Поглиблення навичок саморегуляції забезпечує опанування конкретних технік контролю хронічної тривоги, що блокує когнітивне упередження «катастрофізації» майбутнього. У такий спосіб тренінг формує в учасників уміння конструктивно сприймати зворотний зв'язок, зберігати реалістичний оптимізм і швидко відновлювати емоційну рівновагу після невдач і форс-мажорів.

# Література


Вільямс, К. (2021). *Рухайся! Як тіло формує наші думки і почуття* (Пер. з англ.). Yakaboo Publishing.

Вознесенська, О. Л., & Скнар, О. М. (Ред.). (2017). *Енциклопедичний словник з арттерапії*. Золоті ворота.

Гундертайло, Ю. (2022). Практики психогігієни як частина здорового способу життя особистості під час війни. *Проблеми політичної психології, 12*(26), 151–161. https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-102

Гундертайло, Ю. Д. (2025). Перспективи промоції практик психогігієни учасників освітнього процесу в контексті протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини. *Габітус, 2*(78), 113–117. https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.21

Дойдж, Н. (2020). *Самовідновлення мозку* (Пер. з англ.). Наш формат.

Екологічна ініціатива «Let's Do It Ukraine». (н. д.). https://letsdoitukraine.org/

Екопікнік: екокіборги на березі Закарпатського моря. (2023, 18 серпня). *Укрінформ*. https://www.ukrinform.ua/rubric-regions/3749520-ekokiborgi-na-berezi-zakarpatskogo-mora.html

Забаровська, С. М. (2024). Психологічне благополуччя та якість життя українців в умовах повномасштабної війни. *Психологія та соціальна робота, 1,* 111–120. https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.10

Закон України. (2025). Про систему охорони психічного здоров'я в Україні. *Відомості Верховної Ради України, 31,* ст. 103. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text

Каніболоцька, М. О. (2021). *Ставлення молоді до здоров'я: соціально-психологічні аспекти*. Просвіта.

Карамушка, Л. М. (Ред.). (2005). *Технології роботи організаційних психологів*. Інкос.

Карамушка, Л. М. (2022). *Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу)*. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731260/1/Karamushka_NP_1_first.pdf

Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., Клименко, Н. Г., & Ковальчук, О. С. (2024). *Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення* (Л. М. Карамушка, ред.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Кові, С. Р. (2022). *Сім звичок надзвичайно ефективних людей: Потужні інструменти розвитку особистості* (О. Любенко, пер.). Клуб Сімейного Дозвілля.

Колесніченко, Л., & Береженна, О. (2023). Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». *Організаційна психологія. Економічна психологія, 30*(4), 34–46. https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.4

Креденцер, О. В. (Ред.). (2025). *Психологічна готовність протидіяти екологічним та епідемічним загрозам: промоція в освітньому просторі: методичні рекомендації*. Імекс-ЛТД. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747907/

Креденцер, О. В. (2025). Екологічні та епідемічні загрози психічному здоров'ю: роль психологічної готовності особистості до їх протидії. *Вчені записки Університету «КРОК», 2*(78), 14–21. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-398-406

Креденцер, О., Титаренко, Т., Кулаєва, Т., Ларіна, Т., Лазоренко, Б., Савченко, А., ... & Гундертайло, Ю. (2026). Модель психологічної готовності студентів до протидії екологічним та епідемічним загрозам: концептуальні підходи та емпірична верифікація. *Вчені записки Університету «КРОК», 1*(81), 379–393.

Кузьміна, А. В. (2024). Сучасні напрямки, шляхи і засоби вдосконалення процесу профільного навчання старшокласників стратегіям боротьби з наслідками зміни клімату. В М. В. Гриньова (Ред.), *Основні цілі стратегії сталого розвитку: проблеми та перспективи:*

*матеріали І Міжнародного науково-практичного форуму (м. Полтава, 26 вересня 2024 р.)* (с. 595–597). ПНПУ імені В. Г. Короленка.

Кулаєва, Т. В. (2026, 16–17 квітня). Аналіз чинників формування психологічної готовності студентів до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини. У *Психологічне забезпечення здоров'я та благополуччя в умовах війни: інтеграція на рівні суспільства, організації, особистості: матеріали науково-практичної конференції, м. Київ, Україна* (с. 16–18). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/749484

Лазоренко, Б. П. (2020). Парадоксальна інтенція в опануванні особистістю негативних емоційних станів: дистанційний психологічний супровід. У *Досвід переживання пандемії COVID-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 р.* (с. 56–60). ІСПП НАПН України.

Лазоренко, Б. П. (2025). Готовність та психологічний добробут студентської молоді у протидії екологічним та епідемічним загрозам: методика забезпечення в умовах війни. *Ментальне здоров'я, (3),* 57–62. https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.10

Лазоренко, Б. П. (2026). Забезпечення емоційного компонента психологічної готовності студентської молоді до протидії загрозам війни на виснаження. *Ментальне здоров'я, (2),* 170–175. https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-2.28

Лазоренко, Б. П., & Дворник, М. С. (2023). *Застосування методики парадоксальної інтенції в опануванні негативних посттравматичних станів учасників бойових дій, волонтерів, вимушено переміщених осіб* [Відеозапис]. Центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України. https://youtu.be/WgBRWOP5KgI

Ларіна, Т. (2025). Теоретико-концептуальні підходи вивчення когнітивних аспектів психологічної готовності особистості до протидії екологічним та епідемічним загрозам. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, *35*(2), 146–153. https://doi.org/10.31108/2.2025.2.35.13

Ларіна, Т. (2026). Когнітивні предиктори сприйняття студентами екологічних та епідемічних загроз здоров'ю під час війни. *Наукові студії соціальної та політичної психології*, *32*(1), 63–69. https://doi.org/10.61727/sssppj/1.2026.63

Мальцева, К. С. (2021). *Кумулятивні ефекти нерівності та вплив соціальних стресорів на здоров'я людини*. Національний університет «Києво-Могилянська академія».

Орап, М. О. (2025). *Психологія: коротка інструкція з користування*. ТНПУ ім. В. Гнатюка.

Панок, В. Г. (2017). *Прикладна психологія. Теоретичні проблеми*. Ніка-Центр.

Савченко, О. В., & Лавриненко, Д. Г. (2023). Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «Perma-Профайлер»: адаптація методики та її психометричні властивості. *Психологія особистості. Габітус, (52),* 167–178. http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/29.pdf

Титаренко, Т. М. (Ред.). (2019). *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій*. Імекс-ЛТД.

Титаренко, Т. М. (2024). *Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах*. Імекс-ЛТД. http://doi.org/10.33120/MFDMPHN-2024

Титаренко, Т. М. (2026). *Ставлення до здоров'я у загрозливих життєвих обставинах*. Імекс-ЛТД.

Титаренко, Т. М., Дворник, М. С., Климчук, В. О., Лазоренко, Б. П., Ларіна, Т. О., Мирончак, К. В., Гундертайло, Ю. Д., & Савінов, В. В. (2022). *Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід: практичний посібник* (Т. М. Титаренко & М. С. Дворник, наук. ред.). Імекс-ЛТД. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732877/

Титаренко, Т. М., Лазоренко, Б. П., Ларіна, Т. О., Дворник, М. С., Мирончак, К. В., Савінов, В. В., Гундертайло, Ю. Д., & Ніздрань, О. А. (2017). *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації*. Імекс-ЛТД. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708240/

Улько, Н. М. (2020). Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів в дорослому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, *11*(56), 104–117.

Хомуленко, Т. Б. (2024). *Психопедагогіка Війни, або Війна як учитель*. Шпак В. Б.

Чабан, О. С., Хаустова, О. О., Асанова, А. Е., Трачук, Л. Є., & Ассонов, Д. О. (2019). *Практична психосоматика: діагностичні шкали* (За заг. ред. О. С. Чабана & О. О. Хаустової; 2-ге вид., виправ. і допов.). Медкнига.

Чепелєва, Н. В. (2026). Ментальні ресурси особистості в психолого-герменевтичній парадигмі. *Технології розвитку інтелекту*, *10*(1(39)). https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1.1

Швалб, Ю. М., Вернік, О. Л., Вовчик-Блакитна, О. О., & Рудоміно-Дусятська, О. В. (2018). *Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності* (Ю. М. Швалб, ред.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Bag, S. D., Kilby, C. J., Kent, J. N., Brooker, J., & Sherman, K. A. (2022). Resilience, self-compassion, and indices of psychological wellbeing: A not so simple set of relationships. *Australian Psychologist, 57*(4), 249–257. https://doi.org/10.1080/00050067.2022.2089543

Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). The Guilford Press.

Bonnett, M. (2019). Towards an ecologization of education. *The Journal of Environmental Education*, *50*(4–6), 251–258. https://doi.org/10.1080/00958964.2019.1687409

Brewer, J. (2025). *When your brain needs a hard reset*. Dr. Jud Brewer. https://judbrewer.substack.com/p/when-your-brain-needs-a-hard-reset

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, *6*(3), 1–48. https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526

Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional measure of academic resilience. *Frontiers in Psychology*, *7*, Article 1787. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787

Chen, L., Yao, Y., Wang, B., Hou, Y., Luo, J., & Wu, X. (2025). The facilitative effects of creative cognitive reappraisal on teachers' emotion regulation. *PsyCh Journal*, *14*(6), 988–996. https://doi.org/10.1002/pchj.70030

Foster, J. (2011). Sustainability and the learning virtues. *Journal of Curriculum Studies*, *43*(3), 383–402. https://doi.org/10.1080/00220272.2010.52126015

Global Wellness Day Ukraine. (n. d.). https://www.globalwellnessday-ukraine.org/

Grabowska, I., Jastrzebowska, A., & Kyliushyk, I. (2023). Resilience embedded in psychological capital of Ukrainian Refugees in Poland. *Migration Letters*, *20*(3), 421–429. https://doi.org/10.47059/ml.v20i3.2887

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, *36*(5), 427–440. https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1

Kern, M. L. (n. d.). *Questionnaires*. Peggy's Kern. https://www.peggykern.org/questionnaires.html

Kratz, F., & Brüderl, F. J. (2025). Assessing age trajectories (of subjective well-being): Clarifying estimands, identification assumptions, and estimation strategies. *European Sociological Review*. https://doi.org/10.1093/esr/jcaf038

Lazos, G., & Kredentser, O. (2021). Resilience of psychotherapists and the relationship between their personal and professional characteristics. *American Journal of Applied Psychology*, *10*(6), 162–172. https://doi.org/10.11648/j.ajap.20211006.15

Lesińska-Sawicka, M., Pisarek, E., & Nagórska, M. (2021). The health behaviours of students from selected countries – A comparative study. *Nursing Reports*, *11*(2), 404–417. https://doi.org/10.3390/nursrep11020039

Levin, Y., Ben-Ezra, M., Hamama-Raz, Y., Maercker, A., Goodwin, R., Leshem, E., & Bachem, R. (2024). The Ukraine-Russia war: A symptoms network of complex posttraumatic stress

disorder during continuous traumatic stress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *16*(7), 1110–1118. https://doi.org/10.1037/tra0001522

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, *71*(3), 543–562. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, *46*(1), 53–83. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002

Martin, A. J., Colmar, S., Davey, L., & Marsh, H. W. (2010). Longitudinal modelling of academic buoyancy and motivation: Do the '5Cs' hold up over time? *British Journal of Educational Psychology*, *80*(3), 473–496. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20170601/

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227–238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

Matheson, S. (2025). *How can we improve self-care practices and reduce burnout within New Zealand and Australian psychologists?: Examining self-compassion and its link to self-care and burnout* (Doctoral dissertation, Massey University, Auckland, New Zealand).

Mondini, S., Pucci, V., & Nucci, M. (2023). *s-CRIq: the online short version of the Cognitive Reserve Index questionnaire*. OSF. https://osf.io/efzhs/

Nayak, K. (2025). Academic Resilience in Improving Academic Achievement in Higher Education. *Asian Journal of Education and Social Studies*, *51*(12), 1089–1095. https://doi.org/10.9734/ajess/2025/v51i122750

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., & Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, *76*(9), 1543–1562.

Nielsen, K. S., Clayton, S., Stern, P. C., Dietz, T., Capstick, S., & Whitmarsh, L. (2021). How psychology can help limit climate change. *American Psychologist*, *76*(1), 130–144.

Nucci, M., Mapelli, D., & Mondini, S. (2012). Cognitive Reserve Index questionnaire (CRIq): a new instrument for measuring cognitive reserve. *Aging Clinical and Experimental Research*, *24*, 218–226. https://doi.org/10.1007/BF03654795

Naess, A. (1973). The shallow and the deep, long-range ecology movement. A summary. *Inquiry*, *16*(1–4), 95–100. https://doi.org/10.1080/00201747308601682

Peng, Y. (2026). Breathing life flows through chaos: Reconfiguring the effectiveness of five-finger breathing in mental health first aid. *Anthropology of Consciousness*, *37*, e70032. https://doi.org/10.1111/anoc.70032

Praptiningsih, N. A., Mulyono, H., & Setiawan, B. (2024). Toxic relationship in youth communication through self-love intervention strategy. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, *14*(1), e202404. https://doi.org/10.30935/ojcmt/14068

Salavera, C., Usán, P., & Teruel, P. (2020). The mediating role of positive and negative affects in the relationship between self-esteem and happiness. *Psychology Research and Behavior Management*, *13*, 355–361.

Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. Guilford Press.

Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). The Guilford Press.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, *5*(1). https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338

Stern, P. C. (2000). Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of Social Issues*, *56*(3), 407–424. https://doi.org/10.1111/0022-4537.00175

Stern, P. C., Dietz, T., Abel, T., Guagnano, G. A., & Kalof, L. (1999). A Value-Belief-Norm Theory of Support for Social Movements: The Case of Environmentalism. *Human Ecology Review*, *6*(2), 81–97. http://www.jstor.org/stable/24707060

Stinson, D. A., & Fisher, A. N. (2020). Self-esteem and health. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*, 615–621.

Viersen van, S., Psyridou, M., & Torppa, M. (2025). Resilience in learning: In search of protective factors and compensatory mechanisms. *Learning and Instruction*, *101*, Article 102254. https://research-portal.uu.nl/en/publications/resilience-in-learning-in-search-of-protective-factors-and-compen/

Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *67*(6), 361–370. https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x

# ДОДАТКИ

Додаток 1

## Інструкції з процедури проведення CRIq

Cognitive Reserve Index

CRIq

questionnaire

M. Nucci, D. Mapelli & S. Mondini (2012)
Версія українською мовою: О.Є. Кутіков, І.М. Нікішкова (2020)

Опитувальник CRIq оцінює когнітивний резерв індивіда шляхом збирання інформації, що стосується усього його/її дорослого життя. CRIq задумано і реалізовано на основі концепції когнітивного резерву, запропонованої Yakob Stern (2009). Додаткова інформація: Nucci, M., Mapelli, D., & Mondini, S. (2012) The cognitive Reserve Questionnaire (CRIq): a new instrument for measuring the cognitive reserve. *Aging clinical and experimental research, 24,* 218–26.

**Опитувальник**

Перша частина опитувальника складається з простого набору деяких персональних даних особи, якої стосується опитування. Опитувальник поділено на три розділи: CRI-Освіта, CRI-Трудова діяльність, CRI-Вільний час.

***CRI-Освіта***: Цей розділ відображає рівень освіти, якого досягнула особа протягом свого життя. Слід нараховувати по 1 балу за кожний завершений рік освіти; крім цього, додається по 0,5 бала за кожен рік, який не було завершено.

*Наприклад, якщо особа має 9 років базової середньої освіти, їй записують 9 років. Для особи, яка отримала атестат про повну середню освіту і, крім цього, закінчила університет, зазначають: 9 (базова середня освіта) + 2 (профільна середня освіта) + 4 (університет, ступінь бакалавра) = 15 років. Зрештою, для того, хто має ступінь кандидата наук (доктора філософії): 9 (базова середня освіта) + 2 (профільна середня освіта) + 4 (університет, ступінь бакалавра) + 2 (магістратура) + 4 (аспірантура) = 21. Для осіб, які навчалися за іншою системою, розрахунок років освіти проводиться відповідно до неї.*

Також за курси, що тривали щонайменше 6 місяців, нараховується по 0,5 бала за кожні 6 місяців курсів.

*Якщо, наприклад, було закінчено дворічні курси англійської мови, додається 2 бали (0, 5 × 4).*

Натомість відвідування тримісячних курсів шахів не береться до уваги, оскільки їхня тривалість є надто короткою. Треба враховувати курси освітньої та/або професійної підготовки (наприклад, курси комп'ютерної грамотності, фотографії, англійської мови і т. ін.); у цьому разі наявність викладача є обов'язковою умовою і критерієм, яким можна скористатися, якщо раптом виникнуть складнощі з оцінкою.

***CRI-Трудова діяльність***: Цей розділ відображає вид і кількість років трудової діяльності особи, якої стосується опитування. Важливо підкреслити, що мається на увазі

виключно оплачувана робота, яка виконувалася принаймні протягом року. Визначено п’ять різних рівнів трудової діяльності, що принципово відрізняються за ступенем потрібного когнітивного залучення і за рівнем відповідальності, пов’язаним з цією діяльністю:

1. Некваліфікований робітник, сільська праця, садівник, покоївка, офіціант, водій, механік, сантехнік, оператор колцентру, електрик, доглядач, няня, прибиральниця і т. ін.
2. Кустарне виробництво, кваліфікований робітник, кухар, продавець, кравець, медична сестра, військовослужбовець (неофіцерського складу), перукар і т. ін.
3. Підприємець, службовець (секретар, діловод, касир і т. ін.), священник або монах/монахиня, агент з продажів, рієлтор, вихователь дитячого садочка, музикант і т. ін.
4. Керівник невеликої компанії, кваліфікований фахівець-фрилансер, офіцер, учитель, підрядник, лікар, адвокат, психолог, інженер і т. ін.
5. Керівник великої компанії, керівник з високим рівнем відповідальності, політик, професіонал інтелектуальної та наукової сфери з науковим ступенем або вченим званням, суддя, доцент або професор університету, хірург, науковий співробітник і т. ін.

У цьому розділі слід підрахувати всі роботи і посади, на яких особа пропрацювала, як було вже зазначено, не менше ніж один рік.

*Наприклад, якщо людина працювала як некваліфікований робітник протягом 30 років, а потім була підвищена до кваліфікованого робітника, яким пропрацювала ще 15 років, то слід зазначити 30 років на рівні 1 і 15 років на рівні 2.*

Роботу, що виконувалася паралельно з іншою (другу роботу), потрібно зарахувати повністю.

*Наприклад, якщо людина працювала як кваліфікований робітник протягом 45 років (рівень 2, протягом 45 років) і паралельно протягом 15 років регулярно виконувала також роботу маляра (рівень 1, протягом 15 років), зазначається і те, й інше.*

У тому разі, коли друга робота належить до тієї ж категорії, що й перша, роки потрібно скласти разом і записати як сумарний показник.

*Якщо людина працювала як некваліфікований робітник протягом 45 років (рівень 1, протягом 45 років) і паралельно протягом 15 років регулярно виконувала також роботу маляра (рівень 1, протягом 15 років), зазначається 60 років на рівні 1.*

Важливо підкреслити, що друга робота враховується тільки в тому разі, якщо особа виконувала її регулярно і щонайменше протягом одного року. Роки трудової діяльності потрібно вносити відповідно до правила округлення в бік найближчої більшої межі п’ятирічного інтервалу.

*Якщо, наприклад, людина пропрацювала 12 років, то слід зазначити 15, а якщо вона пропрацювала 17 років, потрібно зазначити 20, і так далі.*

Що ж стосується менш поширених видів робіт, то потрібно звернутися до послідовності вищезгаданих п’яти рівнів трудової діяльності й оцінити потрібне когнітивне залучення і рівень відповідальності, пов’язаний з певною роботою. Потрібно знайти найкращий відповідник. Завжди важливо керуватися здоровим глуздом; так, слід розглядати як працівника жінку, яка працює на підприємстві свого чоловіка протягом багатьох років без контракту і фіксованої зарплатні.

***CRI-Вільний час***: Цей розділ стосується всіх видів активності, яким особа зазвичай присвячує час поза роботою або навчанням. Протягом цього часу людина може займатися справами, що стимулюють когнітивну активність; зауважте, що коли йдеться про «вільний час, не обов’язково мається на увазі відпочинок. Насправді це поняття стосується не лише, наприклад, відвідування кінотеатру або концерту, а й водіння автомобіля або ведення поточного банківського рахунку. Цей розділ поділено на чотири частини, що розрізняються за частотою, з якою ця активність зазвичай практикується у визначений період часу: тиждень, місяць, рік і постійно.

Пункти, включені до опитувальника, вказують на активність, частоту якої потрібно оцінити в межах зазначеного проміжку часу. Передбачено дві можливі відповіді: «ніколи/зрідка, яка відповідає частоті 2 рази або менше (відповідно на тиждень, на місяць і на рік), або «часто/завжди , яка відповідає частоті 3 рази або більше (відповідно на тиждень, на місяць ы на рік). Тільки якщо частота певної активності була «часто/завжди протягом принаймні одного року, слід зазначати, скільки років ця активність практикувалася. Якщо натомість вона практикувалася дуже інтенсивно протягом щонайменше одного року або навіть багатьох років, але тільки «зрідка, тоді не потрібно зазначати роки для цієї активності. Також важливо знати, чи була протягом життя частота певної активності «часто/завжди більше ніж один рік. Тільки в цьому разі зазначають роки цієї активності, керуючись правилом округлення в бік найближчої більшої межі п'ятирічного інтервалу.

ПРИМІТКА: роки, для яких має зазначатися частота, стосуються всього дорослого життя, тобто з 18 років до теперішнього часу.

*Наприклад, для людини віком 50 років, яка водила автомобіль «часто/завжди» протягом 30 років, роблять відмітку в клітинці «часто/завжди» і зазначають 30 років.*

*Інший приклад: якщо людина водила автомобіль протягом 30 років, але дуже нерегулярно, скажімо, менш ніж два рази на тиждень, роблять відмітку в клітинці «ніколи/зрідка» (начебто вона не водила ніколи), а кількість років* ***не зазначають.***

Активність з постійною частотою розглядається незалежно від визначених проміжків часу: якщо людина займалася чимось подібним, незалежно від частоти потрібно зазначати роки.

**Активність із тижневою частотою:**

*1. Читання газет і журналів:* стосується всіх щоденних і щотижневих газет або журналів, незалежно від їхнього змісту.

*2. Побутові справи:* маються на увазі всі зайняття, що стосуються догляду за домом, ведення хатнього господарства, тобто приготування їжі, миття посуду, прання, прасування, прибирання, купівлі продуктів і т. ін.

*3. Водіння:* мається на увазі водіння автомобіля, мотоцикла і загалом будь-якого транспортного засобу, яке потребує обов'язкової наявності прав на керування цим засобом. Тобто велосипед не враховується.

*4. Дозвілля:* стосується занять, що розглядаються безпосередньо як відпочинок, розваги: будь-який вид спорту, гімнастика, йога, полювання, риболовля, танці будь-якого типу, гра в карти, боулінг, більярд, шахи, кросворди, ігри в компанії, пазли, такі хобі, як філателія, нумізматика, і т. ін.

*5. Користування новими технологіями:* стосується навчання і користування комп'ютером, смартфоном (а не просто мобільним телефоном), будь-яким придатним інструментом для користування інтернетом, цифровою камерою, супутниковим навігатором і т. ін.

**Активність із місячною частотою:**

1. *Соціальна активність:* стосується занять, що передбачають соціальну взаємодію. До такої активності належать: вечеря з друзями, членство в гуртках, культурних асоціаціях, політичних партіях, участь у корпоративах, заходах місцевої громади, парафії і т. ін.

2. *Кіно або театр:* стосується відвідування кіносеансів або театральних вистав.

3. *Садівництво, городництво, бриколаж, в'язання, вишивання:* стосується догляду за садом і городом, усіх занять, пов'язаних з дрібним ремонтом у домі, рукоділля (в'язання, вишивання, плетіння мережива, шиття) і т. ін.

4. *Догляд за племінниками/онуками/літніми батьками:* стосується активності, пов'язаної з піклуванням про племінників, онуків, батьків похилого віку.

5. *Волонтерство:* стосується будь-якої роботи на безоплатній основі, що виконується індивідуально або в складі організації, з різною метою (підтримка,

допомога вразливим категоріям населення, доброчинність і т. ін.).

6. *Заняття мистецтвом:* стосується занять будь-яким видом мистецтва (музика, співи, малювання, живопис, скульптура, письменництво, театр, фотографія, декупаж і т. ін.) індивідуально або в групі.

**Активність із річною частотою:**

1. *Виставки, концерти, конференції*: стосується участі в будь-якій організованій події культурного спрямування.

2. *Поїздки на кілька днів:* стосується поїздок на кілька днів, щоб відпочити, зокрема активно.

3. *Читання книжок:* стосується читання книжок будь-якого жанру, але не газет або журналів.

**Активністьі з постійною частотою:**

1. *Діти:* піклування про дітей; спитайте про кількість дітей.

2. *Догляд за домашніми тваринами:* стосується піклування про домашніх тварин.

3. *Ведення поточного банківського рахунку:* стосується ведення власного поточного рахунку, наприклад: піти до банку, виписати чек, користуватися кредитною карткою, банкоматом і т. ін.

Додаток 2

## Інструкція для самостійної роботи «Щоденник екологічної рефлексії»

Щоб закріпити широку проекологічну мотивацію, учасникові тренінгу пропонується протягом 21 дня після завершення програми щовечора заповнювати в блокноті три короткі пункти:

1. *Екологія мого Я:* Чи зміг я сьогодні вчасно зупинити думскролінг? Чи застосував техніку екологічного вкорінення в разі прояву перших ознак тривоги? Як я подбав про своє тіло і ментальний простір?

2. *Екологія мого соціуму:* Чи виявляв я сьогодні токсичність у спілкуванні з одногрупниками чи викладачами? Чи вдалося мені підтримати когось, хто був у стані стресу? Чи діяв я з позицій альтруїзму?

3. *Екологія моєї планети:* Які мої сьогоднішні дії допомогли зберегти життєвий простір довкілля? (Економія ресурсів, прибирання території, безпосередня допомога живим істотам, утилізація відходів).

Додаток 3

## Карта-алгоритм «Екологічна відповідь на кризу» для лідерів академічних груп

Коли університетська спільнота стикається з черговою інфраструктурною чи екологічною катастрофою (наприклад, тривалий блекаут на тлі воєнних дій або загроза санітарного спалаху), лідер групи (староста, куратор) має діяти за принципом ***ЕКО-Статусу:***

- *Е – Емоційна стабілізація:* Перші 5 хвилин присвячуються виведенню групи зі стану панічного автопілоту за допомогою технік заземлення (сесія №2). Ніякі рішення не ухвалюються в стані афекту.
- *К – Когнітивний фільтр:* Проводиться суворе очищення інформаційного простору групи. Забороняється поширення повідомлень з анонімних закладів освіти.
- *О – Організація ролей:* Група структурується за моделлю горизонтальних мереж (сесія №4). Кожен студент отримує свою зону відповідальності (моніторинг води, зв'язок з викладачами, психологічна підтримка слабших).
- *С – Сталий розвиток:* Навіть у найважчих умовах побуту група дотримується правил екологічної етики: сміття мінімізується і локалізується, ресурси розподіляються порівну на засадах альтруїзму, виключається мародерство та егоїстичне накопичення спільного ресурсу. Це гарантує тривале виживання і збереження людської гідності в освітньому просторі.

Додаток 4

# Шкала академічної резильєнтності (ARS-UA-15)

*(адаптація О. Креденцер, А. Савченко)*

**Інструкція для учасників опитування:**

Прочитайте, будь ласка, абзац у полі нижче і спробуйте уявити, що ви перебуваєте в описаній ситуації:

*«Ви отримали незадовільну оцінку за останнє завдання. Оцінки за два інші попередні завдання також були нижчими, ніж вам би хотілося, оскільки ви прагнете отримати якомога кращі оцінки в дипломі, бо у вас є чіткі кар'єрні цілі і ви не хочете розчаровувати свою родину. Відгук викладача про виконання вами завдання є досить критичним і містить зауваження щодо «недостатнього розуміння теми» і «поганий стиль писання і висловлювання думок». Але у відгуку також є опис способів поліпшення роботи. Подібні коментарі висловили й інші викладачі, які ставили оцінки за два попередні ваші завдання.»*

Як би ви відреагували, потрапивши в описану вище ситуацію?

Прочитайте кожне з наведених нижче тверджень і поставте галочку в полі між 1 (повністю згодний/згодна) і 5 (зовсім не згодний/згодна), що найкраще відображає, наскільки, на вашу думку, кожне твердження описує вашу особисту реакцію.

Дайте, будь ласка, відповіді на ВСІ твердження і намагайтеся бути максимально щирими й точними у своїх відповідях.

***Текст опитувальника***

| № | Твердження | Повністю згодний/на | | (✓) | | Зовсім не згодний/на |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Я використав би / використала б відгук, щоб поліпшити свою роботу | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ |
| 2. | Я просто нічого не робив би / не робила б | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ |
| 3. | Я використав би /використала б ситуацію, щоб мотивувати себе | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ |
| 4. | Я почав би / почала б думати про те, що мої шанси на успішне закінчення університету невисокі | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ |
| 5. | Я почав би / почала б більше працювати | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ |
| 6. | Я, напевно, впав би / впала б у депресію | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ |
| 7. | Я був би / була б дуже розчарований/розчарована | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ |
| 8. | Я звинувачував би / звинувачувала б викладача | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ |
| 9. | Я використав би / використала б свої минулі успіхи, щоб мотивувати себе | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ |
| 10. | Я почав би / почала б вважати свої шанси отримати роботу, яку я хочу, низькими | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ |
| 11. | Я підбадьорював би / підбадьорювала б себе | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ |
| 12. | Я спробував би / спробувала б різні способи навчання | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ | ❐ |

| № | Твердження | Повністю згодний/на | | (✓) | | Зовсім не згодний/на |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 13. | Я ставив би / ставила б перед собою нові цілі | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 14. | Я намагався б / намагалася б краще усвідомлювати свої сильні і слабкі сторони, щоб поліпшити свою роботу | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 15. | Я думав би / думала б, що все пропало і пішло шкереберть | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |

**Обробка та інтерпретація результатів**

**Ключ для підрахунку балів**

*Крок перший.* Наступні пункти підраховуються у зворотному порядку, тому відповідь у 5 балів стає 1, у 2 бали – 4 і так далі: 1, 3, 5, 9, 11, 12, 13, 14.

*Крок другий.* Загальний бал отримують шляхом додавання балів за всіма 30 пунктами (це слід зробити після завершення зворотного підрахунку балів, описаного в першому кроці).

*Крок третій.* Бали за фактором (показником/підшкалою) отримують шляхом додавання балів за пунктами, як описано нижче (це слід зробити після завершення зворотного оцінювання, описаного в першому кроці):

Фактор 1 (Наполегливість): 1, 2, 3, 5, 8.

Фактор 2 (Рефлексія і адаптивний пошук допомоги): 9, 11, 12, 13, 14.

Фактор 3 (Негативний афект і емоційна реакція): 4, 6, 7, 10, 15.

Виробничо-практичне видання

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ГОТОВНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДО ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

ПРАКТИКУМ

*За науковою редакцією*
*доктора психологічних наук Оксани Валеріївни Креденцер*

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15
E-mail: info@ispp.org.ua
Сайт: https://ispp.org.ua

Підписано до друку 28.10.2026 р.
Гарнітура Times New Roman. Авт. арк. 7,5.
Електронне видання

Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс-ЛТД»
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000 р.
25006, м. Кропивницький, вул. Декабристів, 29.
Тел./факс (0522) 22-79-30, 32-17-05
E-mail: marketing@imex.net