МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущений до захисту»
Завідувач кафедри
_____ Карсканова С. В.
(підпис)
«10» _____12_____2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему:

МІЖСЕКТОРАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ-ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ІНКЛЮЗИВНІ ТА АДАПТИВНІ ПРАКТИКИ

Виконав: студент групи 6558мз
_____ **Новікова Г. В.**
(підпис)
Науковий керівник:
кандидат політичних наук, доцент
_____ **Кравчук О.Ю.**
(підпис)

Миколаїв – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми
_____Литвиненко І.С.
(підпис)
«05» _____09_____2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Новіковій Ганні
1. Тема роботи: Міжсекторальна психологічна підтримка дітей-підлітків під час війни: інклюзивні та адаптивні практики.
Керівник роботи к. політ. н., доцент Кравчук Ольга Юріївна
Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року
2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.
3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.
4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
4.1. Теоретико-методологічні засади міжсекторальної психологічної підтримки дітей-підлітків в умовах війни.
4.2. Емпіричне дослідження впливу міжсекторальної психологічної підтримки дітей-підлітків під час війни.
4.3. Практико-орієнтована програма розвитку міжсекторальної психологічної підтримки дітей-підлітків під час війни.
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об’єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).
7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025-15.09.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025-30.09.2025.	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025-10.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
6.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025 -31.10.2025	
7.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формувальний експеримент).	31.10.2025-10.11.2025	
8.	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025-22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025-25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025-28.11.2025	
11.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025-01.12.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025-08.12.2025	
13.	Захист роботи	15.12.2025-25.12.2025	

Студент _____ Новікова Г. В.

(підпис)

Керівник роботи _____ Кравчук О.Ю.

(підпис)

АНОТАЦІЯ

Новікова Ганна. **«Міжсекторальна психологічна підтримка дітей-підлітків під час війни: інклюзивні та адаптивні практики»**

Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025.94 сторінки.

Кваліфікаційна робота присвячена комплексному аналізу міжсекторальної психологічної підтримки дітей і підлітків у період воєнного стану, з особливим акцентом на інклюзивні та адаптивні практики, що забезпечують збереження психічного здоров'я та соціальної стабільності молодого покоління. Метою дослідження є наукове обґрунтування психологічних підходів, механізмів і технологій, які формують ефективну систему міжсекторальної взаємодії (освіти, соціальних служб, медицини, волонтерських та державних інституцій) у підтримці дітей і підлітків, що переживають наслідки війни.

У процесі опрацювання наукових джерел, присвячених питанням кризової та травма-орієнтованої психологічної допомоги, інклюзивної освіти, соціальної адаптації та міжвідомчої взаємодії, до загальної бібліографічної бази було включено 59 наукових джерел**.** Для досягнення мети застосовано методи порівняльного теоретичного аналізу, систематизації, узагальнення та концептуального моделювання сучасних емпіричних і теоретичних даних, представлених у науковій літературі, практичних методичних матеріалах і відкритих ресурсах.

Проведений аналіз літератури засвідчує, що війна суттєво впливає на емоційний стан, соціальну поведінку, когнітивний розвиток і здатність до саморегуляції дітей та підлітків. Психологічні наслідки, зумовлені травматичними подіями, безпосередньо пов'язані з рівнем стресостійкості, сформованістю адаптивних стратегій подолання, розвитком емоційного інтелекту та підтримкою соціального оточення. Встановлено, що міжсекторальна взаємодія дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги через поєднання ресурсів різних інституцій, забезпечуючи доступність, інклюзивність та безперервність підтримки.

Розглянуто психологічні чинники, що визначають успішність підтримки: індивідуальні особливості дітей і підлітків, рівень емоційної регуляції, типові реакції на травму, соціально-психологічне оточення, освітні умови та доступ до спеціалізованих сервісів. Окрему увагу приділено адаптивним практикам, серед яких: стабілізаційні техніки, методи розвитку стресостійкості, підходи до формування безпечного освітнього середовища, інклюзивні моделі роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, а також цифрові інструменти психологічної підтримки.

Сформульовано ключові принципи міжсекторальної підтримки: принцип раннього втручання, принцип безпечного середовища, принцип доступності та інклюзивності, принцип психологічної автономії, а також принцип міжвідомчої координації. Обґрунтовано важливість поєднання індивідуальної, групової та сімейної підтримки для зміцнення адаптаційного потенціалу дітей та підлітків.

У межах дослідження уточнено зміст поняття «міжсекторальна психологічна підтримка дітей-підлітків під час війни»; визначено структуру психологічних чинників, що впливають на адаптацію та стійкість молоді; розкрито роль інклюзивних та адаптивних практик як ключових інструментів психоемоційного відновлення. Отримані результати можуть бути використані в роботі психологів, педагогів, соціальних працівників, у розробці програм підтримки, профілактики дезадаптивної поведінки та формуванні безпечного освітнього середовища.

Ключові слова: психологічна підтримка, діти та підлітки, війна, інклюзивні практики, міжсекторальна взаємодія, адаптивні стратегії, емоційна регуляція.

ANNOTATION

Novikova Hanna. **"Intersectoral Psychological Support for Children and Adolescents During War: Inclusive and Adaptive Practices."** Qualification work on specialty 053 "Psychology", Educational Program "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2025. 94 pages.

The qualification thesis is devoted to a comprehensive analysis of intersectoral psychological support for children and adolescents during the period of martial law, with a particular emphasis on inclusive and adaptive practices that ensure the preservation of mental health and social stability of the younger generation. The purpose of the study is to provide a scientific justification of psychological approaches, mechanisms, and technologies that form an effective system of intersectoral interaction (education, social services, healthcare, volunteer and governmental institutions) in supporting children and adolescents who are experiencing the consequences of war.

In the process of reviewing scientific sources addressing issues of crisis and trauma-informed psychological assistance, inclusive education, social adaptation, and interagency cooperation, a total of 59 scholarly sources were included in the overall bibliographic database. To achieve the research objective, methods of comparative theoretical analysis, systematization, generalization, and conceptual modeling of contemporary empirical and theoretical data presented in academic literature, practical methodological materials, and open-access resources were applied.

The conducted literature analysis demonstrates that war has a significant impact on the emotional state, social behavior, cognitive development, and self-regulation capacities of children and adolescents. The psychological consequences caused by traumatic events are directly related to the level of stress resilience, the development of adaptive coping strategies, emotional intelligence, and the support of the social environment. It has been established that intersectoral cooperation enhances the effectiveness of psychological assistance by combining the resources of various institutions, thereby ensuring the accessibility, inclusiveness, and continuity of support.

Key words: psychological support, children and adolescents, war, inclusive practices, intersectoral cooperation, adaptive strategies, emotional regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП……
……..8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ МІЖСЕКТОРАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ-ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ……...13

1.1. Психологічні особливості та потреби дітей-підлітків у кризових умовах……...13

1.2. Міжсекторальна взаємодія як основа ефективної психологічної підтримки: концепції, моделі, нормативні аспекти……..25

Висновки до розділу 1**……33**

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МІЖСЕКТОРАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ-ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ……..36

2.1. Організація емпіричного дослідження……36

2.2. Рекомендації щодо впровадження та апробації моделі міжсекторальної психологічної підтримки дітям-підліткам в умовах війни……43

Висновки до розділу 2…….53

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ МІЖСЕКТОРАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ-ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ……56

3.1. Опис практико-орієнтованої програми розвитку міжсекторальн психологічної підтримки дітей-підлітків під час війни…….56

3.2. Перевірка ефективності практико-орієнтованої програми розвитку міжсекторальної психологічної підтримки дітей-підлітків під час війни……61

Висновки до 3 розділу…….……...67

ВИСНОВКИ……...69

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……74

ДОДАТКИ……..81

ВСТУП

Війна — це одна з найпотужніших кризових подій, яка докорінно змінює соціальну, психологічну та культурну реальність суспільства. Для дітей і підлітків, чия психіка ще перебуває у процесі становлення, воєнні дії стають екстремальним чинником, що порушує базове відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності світу. У таких умовах особливої актуальності набуває питання міжсекторальної психологічної підтримки — тобто взаємодії освітнього, медичного, соціального та громадського секторів з метою забезпечення комплексної допомоги дитині. Ця взаємодія виходить за межі традиційної психологічної роботи, перетворюючись на систему адаптивних і інклюзивних практик, спрямованих на відновлення психічного благополуччя, навчальної мотивації та соціальної інтеграції дітей і підлітків.

Сучасні реалії війни в Україні показали, що наслідки воєнних дій для дитячої психіки не обмежуються короткотривалим стресом. Вони мають глибокий, пролонгований характер, який проявляється у зміні емоційної сфери, поведінкових реакцій, когнітивних процесів, а також у трансформації соціальних зв’язків і системи цінностей. Дитина, що переживає війну, часто стикається з втратами, вимушеним переселенням, розлукою з близькими, відчуттям небезпеки або провини за події, які вона не може контролювати. Ці переживання можуть провокувати розвиток тривожних і депресивних станів, посттравматичних реакцій, емоційного вигорання та дезадаптивних форм поведінки. Тому психологічна підтримка має бути не лише терапевтичною, а й профілактичною — спрямованою на створення умов для стабілізації внутрішнього стану дитини, відновлення її віри у власні сили та довіри до світу дорослих.

Особливої уваги потребують діти з інклюзивними освітніми потребами. Для них війна створює подвійну вразливість: з одного боку — через обмежені можливості психофізичного розвитку, з іншого — через зруйновані звичні маршрути підтримки, спеціалізовані послуги й середовище, у якому вони відчували себе безпечно. Інклюзивна психологічна підтримка має враховувати не лише індивідуальні особливості розвитку, а й контекст війни як середовище, що

підсилює сенсорні, емоційні й комунікативні труднощі. Тут важливо створювати адаптивні формати взаємодії — використання візуальних засобів, альтернативної комунікації, чітких структурованих алгоритмів поведінки, а також залучення сімей до процесу психологічної допомоги.

Міжсекторальна взаємодія виступає ключовою умовою ефективності такої підтримки. В умовах війни окремий фахівець або інституція не можуть повною мірою охопити всі потреби дитини. Лише об'єднання зусиль педагогів, психологів, соціальних працівників, медиків, представників громадських організацій та волонтерів дозволяє створити цілісну систему допомоги. Наприклад, шкільний психолог може виявити ознаки тривожності чи депресії, але для подальшої корекції потрібна співпраця з лікарем, соціальним педагогом, а іноді — з юристом або представником громади. Важливу роль у цьому процесі відіграє координація дій на рівні місцевих громад, створення мультидисциплінарних команд і впровадження програм соціально-емоційного навчання у закладах освіти.

Одним із центральних завдань міжсекторальної підтримки є забезпечення психологічної безпеки освітнього середовища. Після пережитих травматичних подій підлітки потребують стабільності, структурованості та передбачуваності — навіть якщо це проявляється у звичайних шкільних рутинах. Безпечне освітнє середовище допомагає дитині знову відчути контроль над власним життям, розвивати навички саморегуляції, комунікації та співпраці. У цьому контексті значення має не лише робота психолога, а й педагогічна культура вчителя: уміння підтримати, вислухати, створити атмосферу довіри й прийняття.

Адаптивні практики психологічної підтримки передбачають використання сучасних технологій, гнучких форматів навчання, дистанційних платформ та ігрових методів. У ситуаціях, коли дитина не має можливості фізично відвідувати школу, важливо зберегти контакт і підтримку через онлайн-групи, чат-боти, мобільні застосунки, телеграм-канали психологічної допомоги. Такі інструменти забезпечують безперервність комунікації, надають можливість анонімного звернення по допомогу, а також знижують рівень соціальної ізоляції. Водночас

цифровізація психологічної підтримки висуває нові етичні виклики — конфіденційність даних, межі професійної відповідальності, ризик формального підходу до взаємодії.

Інклюзивність у контексті війни набуває нового виміру — вона означає не лише доступність освітнього процесу для дітей з особливими потребами, а й прийняття різноманітних досвідів травми. Підлітки можуть по-різному реагувати на стрес: одні — агресією чи замкнутістю, інші — апатією або надмірною активністю. Завдання фахівців — не «вирівняти» поведінку, а створити умови, у яких кожен підліток зможе безпечно прожити свої емоції, знайти способи самовираження й поступово відновити психологічну рівновагу. Для цього використовуються арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані, когнітивно-поведінкові та групові методи, що допомагають знизити рівень тривожності й формують навички емоційної регуляції.

Таким чином, міжсекторальна психологічна підтримка дітей і підлітків під час війни є багатовимірним процесом, який охоплює не лише психологічну допомогу, а й соціальну інтеграцію, педагогічну адаптацію, медичний супровід і розвиток громадських ініціатив. Її ефективність визначається рівнем координації між секторами, підготовкою фахівців до роботи в умовах криз, гнучкістю підходів і здатністю системи реагувати на швидко змінювані обставини. У цьому контексті надзвичайно важливо поєднувати індивідуальну роботу з дитиною з розвитком безпечних освітніх та соціальних середовищ, де вона може не лише отримати підтримку, а й відчути себе суб’єктом власного життя.

Війна вимагає від суспільства нових підходів до психологічної допомоги дітям. Вона оголює вразливі місця соціальної системи, але водночас відкриває можливості для інновацій, партнерства та переосмислення ролі психологічної підтримки як фундаментального права кожної дитини. Саме тому дослідження інклюзивних та адаптивних практик у межах міжсекторальної взаємодії є не лише науково, а й гуманістично важливим кроком на шляху до відновлення та розвитку українського суспільства.

Об’єкт дослідження: психологічна підтримка дітей-підлітків у період війни.

Предмет дослідження: вплив міжсекторальної взаємодії психологічної підтримки дітей-підлітків у період війни.

Гіпотеза: ефективність психологічної підтримки дітей-підлітків у період війни підвищується за умови узгодженої міжсекторальної взаємодії, впровадження інклюзивних і адаптивних підходів.

Мета дослідження: визначити вплив міжсекторальної взаємодії та інклюзивно-адаптивних практик на ефективність психологічної підтримки дітей-підлітків під час війни.

Для досягнення мети були визначені такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми психологічної підтримки дітей у кризових і воєнних умовах.
2. Дослідити вплив міжсекторальної співпраці на ефективність психологічної підтримки підлітків.
3. Розробити та апробувати практико-орієнтовану програму, спрямовану на розвиток навичок управління психоемоційними станами.
4. Перевірити ефективність розробленої програми.

Методи дослідження:

• *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел із проблеми психологічної підтримки дітей у кризових умовах, міжсекторальної взаємодії, інклюзивної освіти та адаптивних практик;

• *емпіричні* – анкетування, тест САН «Самопочуття, активність, настрій», опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова), метод експертного оцінювання.

• *методи статистичної обробки* –критерій Пірсона, метод рангової кореляції Кендалла.

Експериментальна база дослідження: заклад загальної середньої освіти - Воскресенський ліцей Воскресенської селищної ради Миколаївської області та Миколаївський міський центр соціальних служб.

Вибірка дослідження: 45 підлітків віком від 12 до 16 років, які перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема внаслідок воєнних подій. У дослідженні також брали участь 10 педагогів і 5 психологів як експертна група.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні змісту поняття *«міжсекторальна психологічна підтримка дітей-підлітків»*, визначенні структурних компонентів ефективної взаємодії між освітніми, соціальними, медичними та громадськими інституціями, а також у розробленні моделі інклюзивно-адаптивної підтримки в умовах війни.

Практична значущість: у роботі запропоновано практико-орієнтовану модель міжсекторальної взаємодії та програму психологічної підтримки дітей-підлітків, спрямовану на розвиток емоційної стійкості, адаптивності, навичок саморегуляції та соціальної взаємодії в умовах воєнного стресу.

Апробація результатів. Новікова Г., Кравчук О. Підтримка емоційного здоров'я підлітків в умовах війни: міжсекторальний підхід. *XIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Миколаївщина і Північне Причорномор'я: історія і сучасність.17.10.2025р.*

Новікова Г., Кравчук О. Інклюзивні підходи до психосоціальної підтримки підлітків: адаптація до різних потреб та контекстів. *Гуманітарний вісник НУК : збірник наукових праць.- Випуск 18.-Миколаїв:Іліон, 2025.-122с.*

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів основної частини, висновків та списку використаних джерел (містить 59 найменувань). Обсяг основного змісту роботи становить 80 сторінок. Робота містить 8 таблиць та 5 рисунків.

Розділ 1. Теоретико-методологічні засади міжсекторальної психологічної підтримки дітей-підлітків в умовах війни

1.1. Психологічні особливості та потреби дітей-підлітків у кризових умовах

Період підліткового віку є одним із найскладніших у становленні особистості, адже саме в цей час відбувається активне формування самосвідомості, ціннісних орієнтацій, емоційної сфери та соціальної ідентичності. Підлітки прагнуть самостійності, визнання та розуміння, водночас переживаючи численні внутрішні суперечності, що пов’язані з фізіологічними, когнітивними та емоційними змінами. У звичайних умовах цей процес супроводжується певними труднощами адаптації, коливаннями самооцінки, емоційними напруженнями. Проте в умовах воєнних дій ці природні вікові виклики загострюються, набуваючи глибшого, іноді травматичного характеру.

Війна порушує базове відчуття безпеки, стабільності та довіри до навколишнього світу. Діти-підлітки стають свідками або жертвами подій, які виходять за межі їхнього життєвого досвіду: обстрілів, евакуацій, втрати близьких, руйнування дому, вимушеного переселення. Такі події призводять до емоційних розладів, відчуття тривоги, безсилля, гніву чи провини. Часто підлітки намагаються приховати свої переживання, демонструючи зовнішню байдужість або агресію, проте це лише маскує внутрішню напруженість і страх. Втрата звичного способу життя, розрив соціальних зв’язків, переривання навчального процесу чи вимушена міграція у нове середовище ще більше ускладнюють процес адаптації.[2]

Разом із тим, підлітковий вік має і значний потенціал до психологічної стійкості. За умови належної підтримки з боку сім’ї, педагогів, психологів і громади підлітки здатні розвивати навички саморегуляції, долати травматичний досвід і навіть формувати нові життєві смисли. Надзвичайно важливо своєчасно виявляти їхні психологічні потреби — потребу у безпеці, підтримці, прийнятті, спілкуванні та визнанні — та створювати умови для їх задоволення навіть у надзвичайних обставинах.

Отже, дослідження психологічних особливостей і потреб дітей-підлітків у період воєнних дій має не лише теоретичне, а й глибоке практичне значення. Воно дозволяє розробити ефективні підходи до психолого-педагогічної допомоги, спрямовані на збереження емоційного благополуччя, формування внутрішньої стійкості та підтримку гармонійного розвитку підлітків у ситуаціях, коли звичний світ зазнає руйнівних змін.

Підлітковий вік становить один із найвідповідальніших і водночас найскладніших періодів розвитку людини, адже саме тоді відбувається активне становлення її особистісної ідентичності, формування світоглядних позицій, моральних орієнтирів, емоційно-вольової сфери та системи соціальних взаємин. За звичайних життєвих умов цей етап супроводжується низкою внутрішніх суперечностей і криз, що є природними складовими процесу самопізнання, утвердження самостійності, самоповаги та прагнення до соціального визнання. Водночас у ситуаціях глибоких соціальних або воєнних потрясінь становлення підлітка значно ускладнюється, а рівень психологічного навантаження та стресових впливів зростає у кілька разів.[1,3]

Війна як екстремальний соціально-психологічний фактор істотно впливає на психічний розвиток дітей і підлітків. Вона порушує базове відчуття безпеки, руйнує сталі життєві орієнтири, ставить дитину в умови невизначеності, втрати та постійного емоційного напруження. У підлітковому віці, коли особистість ще не сформувала достатніх механізмів саморегуляції, такі обставини призводять до глибоких психологічних зрушень, що проявляються у сфері емоцій, поведінки, сприйняття себе та інших. Розглянемо детальніше ключові аспекти розвитку підлітків у кризових ситуаціях, зокрема емоційну регуляцію, тривогу, відчуження та навчальні потреби.

Емоційна регуляція є центральним компонентом психічного розвитку підлітка. У кризових умовах вона набуває особливої ваги, оскільки саме здатність контролювати, виражати або приглушувати емоції визначає рівень адаптації дитини до стресових подій. Підлітки, які переживають війну, часто стикаються з надмірним емоційним напруженням: страхом, гнівом, почуттям провини або

безпорадності. Ці емоції є природною реакцією на травматичні події, але при їх накопиченні без належної психологічної підтримки виникає ризик розвитку посттравматичних розладів.

У підлітковому віці механізми емоційної регуляції ще не є стабільними. Під впливом кризових обставин підлітки можуть демонструвати різкі емоційні коливання, імпульсивність, сльозливість або, навпаки, емоційну холодність. Часто вони намагаються «приховати» власні переживання, прагнучи виглядати сильними чи дорослими, що призводить до внутрішньої напруги та емоційного виснаження. Ефективна психологічна підтримка у таких випадках має бути спрямована на розвиток навичок усвідомлення та вираження емоцій, формування безпечного середовища для їхнього проживання, а також на навчання технік саморегуляції — дихальних вправ, тілесної релаксації, ведення емоційного щоденника тощо. [4]

Тривожність є однією з найпоширеніших реакцій підлітків у кризових ситуаціях. Вона виникає як наслідок невизначеності, втрати контролю над життєвими обставинами, страху за себе та близьких. У воєнних умовах рівень тривоги значно підвищується через постійне відчуття загрози, звуки вибухів, відсутність стабільності та безпеки. Підлітки часто сприймають інформацію емоційно, тому навіть фрагментарні повідомлення про небезпеку можуть викликати панічні настрої або соматичні реакції (серцебиття, безсоння, головний біль, порушення апетиту).

Висока тривожність негативно впливає на пізнавальну діяльність, концентрацію уваги, здатність до навчання та соціальної взаємодії. У підлітків із підвищеним рівнем тривоги часто спостерігаються труднощі з плануванням, організацією діяльності, прийняттям рішень. Тому важливою складовою психологічної допомоги є формування у підлітків почуття передбачуваності, створення чітких правил, підтримка звичних рутин, які допомагають відновити відчуття контролю над власним життям.

Одним із характерних наслідків кризових ситуацій є відчуження підлітків — як емоційне, так і соціальне. Воно може проявлятися у втраті інтересу до

спілкування, зниженні довіри до дорослих, замкненості або відмові від соціальної активності. У контексті воєнних дій такі прояви часто зумовлені травматичним досвідом: підлітки, які втратили друзів, членів родини або були змушені змінити місце проживання, відчувають себе «чужими» у новому середовищі. Вони можуть уникати контактів, боятися емоційної прив'язаності або демонструвати байдужість до оточення.[5]

Соціальне відчуження має двоїстий характер: з одного боку, воно є захисним механізмом, що дозволяє уникнути болісних переживань; з іншого — воно посилює почуття самотності, ізоляції та безнадії. Для подолання цього явища важливо створювати умови для безпечного міжособистісного спілкування, групових форм взаємодії, відновлення колективного навчання і дозвілля. Залучення підлітків до волонтерських або творчих ініціатив також сприяє відновленню соціальних зв'язків та формуванню почуття власної значущості.

В умовах війни навчальна діяльність підлітків зазнає суттєвих змін. Переривання навчального процесу, дистанційна форма освіти, нестача ресурсів та психологічний стрес знижують мотивацію до навчання та здатність до засвоєння матеріалу. Під впливом емоційного виснаження і тривоги когнітивні процеси — увага, пам'ять, мислення — стають менш ефективними. Часто підлітки відчувають байдужість до навчання, адже воно здається їм другорядним у порівнянні з питаннями виживання та безпеки.[25]

Разом із тим, навчання може виступати потужним стабілізуючим чинником. Освітнє середовище, яке підтримує учнів емоційно, допомагає їм відновити відчуття нормальності, структури і передбачуваності життя. Важливим завданням педагогів є створення безпечного та підтримувального простору, де навчальний процес поєднується з психологічною турботою. Інтеграція елементів соціально-емоційного навчання, гнучке оцінювання, індивідуальний підхід і можливість самовираження сприяють відновленню навчальної мотивації навіть у складних умовах.[6]

Таким чином, розвиток підлітків у кризових ситуаціях, зокрема під час воєнних дій, визначається складною взаємодією емоційних, когнітивних та

соціальних чинників. Порушення емоційної регуляції, підвищена тривожність, схильність до відчуження та труднощі у навчанні є не лише природними реакціями на стрес, а й важливими сигналами потреби у підтримці. Своєчасна психологічна та педагогічна допомога, спрямована на розвиток емоційної стійкості, формування безпечного соціального середовища та адаптацію освітнього процесу, є ключем до збереження психічного здоров'я і гармонійного розвитку підлітків у надзвичайних умовах. Переймаючись особливостями впливу таких умов, важливо розглянути специфіку війни як соціально-політичного та психологічного явища, що визначає контекст усіх зазначених процесів.

Війна як соціально-політичне та психологічне явище є одним із найглибших потрясінь, які може пережити суспільство. Її вплив виходить далеко за межі фізичного знищення інфраструктури чи територій — війна руйнує цілісність соціальних зв'язків, порушує звичні норми життя та залишає глибокий слід у психіці кожної людини, особливо дитини та підлітка. Для неповнолітніх війна є подією, що перевищує їхній життєвий досвід і ресурси для самостійного подолання. У цей період формується особистість, світогляд і базові уявлення про безпеку, довіру, стабільність і людські взаємини. Тому вплив воєнних подій має довготривалий характер і визначає подальший психічний та соціальний розвиток дитини.[30]

Специфіка війни для дітей та підлітків виявляється через низку взаємопов'язаних чинників: реальну загрозу життю, вимушене переміщення, соціальну ізоляцію та порушення звичних рутин і почуття безпеки. Кожен із цих аспектів формує окремий, але тісно переплетений вимір психологічного досвіду, що впливає на емоційний стан, когнітивні процеси, поведінкові реакції та систему міжособистісних стосунків підлітка.

Відчуття постійної загрози життю є одним із найсильніших психологічних стресорів, який призводить до глибоких змін у психоемоційній сфері. У період війни дитина постійно стикається з небезпекою — обстрілами, вибухами, зруйнованими будівлями, звуками сирен. Це порушує базове відчуття захищеності, яке є фундаментом психологічного благополуччя. За концепцією А.

Маслоу, потреба у безпеці є однією з базових у структурі людських потреб; її тривале невдоволення формує глибоку тривогу, недовіру до світу та постійну готовність до стресу.[7]

Підлітки, які безпосередньо пережили небезпечні події, часто демонструють симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР): нав'язливі спогади, нічні жахи, підвищену збудливість, уникання ситуацій, що нагадують травматичний досвід. У деяких випадках спостерігається «емоційне оніміння» — втрата здатності відчувати радість чи співчуття, що є захисною реакцією психіки на надмірний стрес. У більш широкому соціальному контексті постійна загроза життю спричиняє зниження довіри до інституцій і дорослих, які не можуть забезпечити відчуття безпеки, що ускладнює формування стабільної ідентичності підлітка.

Однією з найпоширеніших реалій війни є вимушене переміщення населення — евакуація, міграція або внутрішнє переселення. Для дітей і підлітків це означає розрив звичного соціального середовища, втрату дому, друзів, навчального колективу, іноді — розлуку з членами сім'ї. Переміщення у новий регіон або країну супроводжується труднощами адаптації до незнайомих культурних, мовних, освітніх і соціальних умов.[31,35]

Психологічно така ситуація породжує відчуття втрати контролю над життям, тривогу за майбутнє, а також кризу ідентичності. Підліток, який ще не сформував чітке уявлення про себе, змушений адаптуватися до нових соціальних ролей і норм поведінки, що нерідко викликає внутрішній конфлікт між «старим» і «новим» «Я». У багатьох дітей спостерігається ностальгія за минулим, відчуття «викоріненості» або тимчасовості власного існування.

Дослідження свідчать, що у підлітків-біженців чи внутрішньо переміщених осіб частіше фіксуються емоційні розлади, зокрема депресія, агресивність, підвищена збудливість, замкненість. Водночас наявність підтримуючого середовища — родини, педагогів, психологів, волонтерських спільнот — істотно знижує негативні наслідки міграційного досвіду. Важливою умовою успішної

адаптації є забезпечення стабільного навчального процесу, збереження мовної та культурної ідентичності, що сприяє відновленню почуття належності та безпеки.

Соціальна ізоляція є ще одним критичним аспектом психологічного впливу війни. Вона може мати як фізичний, так і емоційний характер. Перебування у зонах бойових дій або в умовах евакуації часто обмежує контакти з ровесниками, позбавляє можливості спілкування та участі у звичних соціальних активностях. Відсутність комунікативної взаємодії негативно впливає на розвиток соціальних навичок, самооцінку та відчуття приналежності до спільноти. [3,8,15]

Емоційна ізоляція, у свою чергу, проявляється у прагненні підлітка замкнутися в собі, уникати розмов про пережите, не довіряти дорослим. Це може бути наслідком як травматичного досвіду, так і спроби захистити себе від повторного болю. Соціальна ізоляція створює передумови для розвитку депресивних станів, апатії, відчуття безнадійності. У таких умовах надзвичайно важливо підтримувати соціальну взаємодію через групову роботу, освітні спільноти, волонтерські або творчі ініціативи, які допомагають підліткам відновити почуття взаємопов’язаності з іншими людьми.

Важливу роль у подоланні соціальної ізоляції відіграє школа — не лише як місце навчання, а як простір соціальної підтримки. Навіть дистанційне навчання може забезпечувати психологічну стабільність, якщо воно супроводжується увагою з боку педагогів, можливістю спілкування з однолітками, спільною участю у позакласних ініціативах.[36]

Рутина — це не просто набір звичних дій, а важливий механізм психологічної стабілізації, який допомагає людині відчувати контроль над життям. Для дітей і підлітків сталість повсякденного ритму — навчання, дозвілля, сімейні традиції — формує відчуття передбачуваності та безпеки. Війна ж руйнує ці структури, створюючи ситуацію постійної невизначеності.

Порушення рутин проявляється у зміні місця проживання, нестабільному навчальному графіку, втраті звичних занять. Такі зсуви негативно впливають на когнітивну активність, увагу, працездатність, емоційний стан. У дітей спостерігаються проблеми зі сном, зниження мотивації, роздратованість, апатія.

Психологічно це можна пояснити тим, що рутина виступає своєрідним «контейнером» емоційного досвіду, який структурує хаотичні події й допомагає адаптуватися до змін.[39]

Відновлення навіть мінімальних елементів повсякденності — чіткий розпорядок дня, регулярні навчальні заняття, сімейні традиції, святкування — сприяє зменшенню тривоги та підвищує стійкість до стресу. У кризових ситуаціях дорослі мають відігравати роль «опори» для дітей, демонструючи спокій, послідовність і віру в майбутнє, що поступово відновлює базове почуття безпеки.

Таким чином, війна як екстремальна форма соціальної кризи створює комплекс взаємопов'язаних загроз для психічного розвитку підлітків. Загроза життю, вимушене переміщення, соціальна ізоляція та порушення рутин формують багатовимірний простір психологічної травматизації, що вимагає системної міждисциплінарної підтримки. Ефективна допомога має поєднувати психотерапевтичні, педагогічні та соціальні підходи, спрямовані на відновлення базового відчуття безпеки, стабільності та соціальної включеності.[9]

Повернення підлітків до звичного навчального процесу, залучення їх до спільнот, забезпечення емоційної підтримки з боку дорослих і однолітків є критично важливими умовами збереження психічного здоров'я покоління, яке переживає війну. Лише за умови створення сприятливого, турботливого й структурованого середовища можливе поступове подолання наслідків війни та формування внутрішньої стійкості, що стане основою для відновлення як особистості, так і суспільства в цілому.

У сучасному суспільстві, що характеризується високою динамікою соціальних процесів, зростанням рівня невизначеності та стресогенності середовища, проблема задоволення психологічних потреб особистості, сім'ї та спільноти набуває особливого значення. Психологічні потреби є базисом соціального функціонування людини, визначаючи її здатність до адаптації, соціальної взаємодії та конструктивного подолання кризових ситуацій. В умовах соціальної турбулентності, зокрема під впливом воєнних дій, соціально-економічних викликів і трансформаційних процесів у системі цінностей,

ключового значення набувають три взаємопов'язані аспекти — підтримка адаптивних копінг-стратегій, забезпечення доступу до психоемоційної допомоги та розвиток непросторових ресурсів, серед яких провідну роль відіграють соціальна підтримка та інформаційна ясність.

На індивідуальному рівні центральним завданням є збереження психологічної рівноваги, саморегуляції та внутрішньої цілісності особистості. Людина постійно стикається з викликами, що вимагають активізації копінг-механізмів — свідомих або несвідомих стратегій подолання труднощів. Адаптивні копінг-стратегії виступають важливою умовою психічного здоров'я, оскільки визначають, яким чином індивід сприймає, інтерпретує та реагує на стресові події.[44]

У психологічній науці Л. Лазарус, С. Фолкман, К. Шварц копінг розглядається як процес динамічної взаємодії особистості з навколишнім середовищем, спрямований на зниження негативного впливу стресу. Адаптивні копінг-стратегії передбачають не лише реакцію на зовнішні подразники, але й розвиток внутрішніх ресурсів — самоусвідомлення, емоційної регуляції, когнітивної гнучкості та соціальної компетентності.[9,16,4]

Потреба в підтримці таких стратегій виявляється у необхідності доступу до психологічної просвіти, консультативних послуг, тренінгів зі стресостійкості, а також у створенні безпечного психологічного середовища. Важливо, щоб індивід мав змогу формувати адекватне сприйняття труднощів не як загрози, а як виклику, що стимулює розвиток і самопізнання. Підтримка внутрішнього балансу стає можливою за умови розвитку емоційного інтелекту, усвідомлення власних потреб, відновлення почуття контролю над життєвими обставинами.

Особливої уваги потребує доступ до психоемоційної допомоги, яка включає як професійне консультування (психологічне, психотерапевтичне), так і неформальні практики взаємної підтримки. Забезпечення доступності таких послуг є базовою умовою формування психологічної культури населення, профілактики дезадаптивних форм поведінки та підвищення загальної стресостійкості суспільства. Водночас психоемоційна допомога має бути не

епізодичною, а системно інтегрованою у соціальні інститути — освіту, охорону здоров'я, сферу праці. [1,3]

Сім'я виступає первинним середовищем соціалізації, у якому формуються базові моделі емоційного реагування, сприйняття стресу та способи його подолання. На цьому рівні важливими є потреби у взаєморозумінні, підтримці та стабільності міжособистісних зв'язків, а також у спільному виробленні ефективних копінг-стратегій.

Дослідження показують, що сімейні системи з високим рівнем емоційної згуртованості та відкритості до комунікації краще долають кризові ситуації О. Донован, Р. Хілл, Ю. Бойко. Ефективна сімейна копінг-модель базується на взаємній підтримці, емпатії, спільному прийнятті рішень та готовності до компромісів. Натомість дезорганізація сімейних ролей, брак комунікації чи емоційна дистанція призводять до посилення стресу, конфліктності та вторинних психологічних травм.[41,43,49]

Психоемоційна допомога на рівні сім'ї охоплює не лише терапевтичні практики, а й розвиток психологічної грамотності членів родини — уміння розпізнавати ознаки емоційного виснаження, підтримувати один одного без осуду, застосовувати конструктивні форми взаємодії. Важливим аспектом є профілактика вторинної травматизації, особливо в умовах, коли сім'я переживає наслідки втрати, вимушеного переселення чи економічної нестабільності.

Крім того, сім'я виступає ключовим посередником у передачі непросторових ресурсів — символічних, інформаційних, емоційних. Саме через родинні зв'язки індивід отримує досвід соціальної підтримки, навички адаптації, розуміння цінностей солідарності та взаємодопомоги. Таким чином, сімейна система не лише віддзеркалює стан суспільства, а й формує основу його психологічної стійкості.[5]

На рівні спільноти (місцевої громади, соціальної групи, професійного середовища) провідну роль відіграють непросторові ресурси, які забезпечують взаємозв'язок між індивідуальними та колективними формами психологічного

добробуту. До них належать соціальна підтримка, інформаційна ясність, почуття довіри, приналежності та безпеки.

Соціальна підтримка є ключовим чинником колективної резилієнтності. Вона може набувати різних форм — емоційної (співчуття, розуміння), інструментальної (допомога у вирішенні практичних завдань), інформаційної (доступ до надійних джерел знань) та оцінної (позитивне підкріплення, визнання). Розвинена система соціальної підтримки сприяє формуванню почуття довіри та зниженню відчуття ізольованості, що особливо важливо в періоди криз.

Інформаційна ясність — ще один базовий ресурс, що впливає на рівень колективної тривожності та адаптації. У ситуаціях невизначеності або соціальної турбулентності, дефіцит достовірної інформації провокує дезорієнтацію, недовіру та підвищення стресу. Відтак важливим завданням є формування прозорих комунікаційних каналів, орієнтованих на підтримку інформаційної безпеки, критичного мислення та психологічної стійкості громадян.

У цьому контексті психологічна допомога на рівні спільноти має ґрунтуватися на принципах солідарності, партнерства та участі. Важливим є створення середовищних інтервенцій — програм громадської підтримки, психологічних просторів взаємодії, груп взаємодопомоги, освітніх платформ із психоемоційної грамотності. Такі ініціативи сприяють формуванню соціального капіталу, що виступає буфером між індивідом і соціальними викликами.

Аналіз психологічних потреб на рівні індивіда, сім’ї та спільноти засвідчує їхню взаємну детермінованість. Неможливо забезпечити повноцінне психоемоційне благополуччя особистості без підтримки сімейного оточення й соціального середовища, як і навпаки — колективна стійкість неможлива без індивідуальної готовності до конструктивного копінгу. [8]

Системний підхід передбачає інтеграцію зусиль різних інституцій — освітніх, медичних, соціальних, громадських — у формуванні середовища, що підтримує психологічне здоров’я на всіх рівнях. У центрі цієї системи має стояти людина з її унікальними потребами, досвідом та потенціалом до саморозвитку.

Ефективна модель підтримки має спиратися на три складові:

1. **психологічна освіта** — підвищення обізнаності щодо механізмів стресу, ресурсів саморегуляції, навичок емоційного менеджменту;

2. **психологічні сервіси** — забезпечення доступності кваліфікованої допомоги як оффлайн, так і в онлайн-форматах;

3. **соціальна взаємодія** — розвиток мережі довіри, волонтерства, спільнот підтримки.

Таким чином, адаптивні копінг-стратегії, психоемоційна допомога та непросторові ресурси утворюють єдину екосистему психосоціальної підтримки, де кожен рівень взаємодіє з іншими у напрямі підвищення резилієнтності суспільства.

Психологічні потреби на рівні індивіда, сім'ї та спільноти становлять основу соціально-психологічного благополуччя. Підтримка адаптивних копінг-стратегій дозволяє людині ефективно долати стрес і зберігати внутрішню стабільність, тоді як доступ до психоемоційної допомоги забезпечує профілактику психічних розладів і підвищує якість життя. Розвиток непросторових ресурсів — соціальної підтримки та інформаційної ясності — створює умови для колективної стійкості, відновлення довіри та соціальної інтеграції.

Застосування системного підходу у задоволенні цих потреб сприяє побудові гармонійного суспільства, де психологічна безпека визнається не лише особистою, а й суспільною цінністю. Саме така інтегрована модель дозволяє забезпечити сталий розвиток людського потенціалу та формування культури психічного здоров'я в умовах сучасних викликів. [11]

Отже, у сучасних умовах зростаючої складності соціальних викликів першочерговим завданням стає створення багаторівневої, системної моделі психоемоційної підтримки, яка забезпечуватиме розвиток адаптивного потенціалу особистості, сім'ї та громади. Така модель має спиратися на науково обґрунтовані принципи цілісності, доступності, суб'єктності та партнерства. Її впровадження сприятиме утвердженню культури психологічного здоров'я, формуванню свідомого ставлення до власного психоемоційного стану та розвитку

соціальної відповідальності за благополуччя інших. Саме в цьому контексті розкривається стратегічне значення дослідження психологічних потреб як основи стабільності, стійкості та гуманітарного поступу сучасного суспільства.

1.2. Міжсекторальна взаємодія як основа ефективної психологічної підтримки: концепції, моделі, нормативні аспекти

Сучасні виклики, пов’язані з війною, соціальною нестабільністю та зростанням психологічних потреб населення, актуалізують необхідність переосмислення підходів до надання психологічної допомоги. Традиційна модель, у межах якої кожна установа діє відокремлено, уже не відповідає комплексним потребам особистості, що переживає стрес, травму чи втрату. Тому зростає значення міжсекторальної взаємодії — узгодженої співпраці між системами освіти, охорони здоров’я, соціального захисту, правоохоронними структурами, громадськими організаціями та кризовими службами.

В умовах соціальної турбулентності така взаємодія стає ключовою умовою формування ефективної системи психологічної підтримки. Вона дозволяє поєднати ресурси різних галузей, забезпечити безперервність допомоги, підвищити її якість та оперативність реагування на кризові ситуації. Міжсекторальний підхід орієнтується не лише на вирішення окремих проблем, а на створення цілісної системи психосоціальної підтримки, де кожен сектор виконує свою роль, але діє у взаємозв’язку з іншими.[13]

У контексті сучасної соціальної політики України міжсекторальна взаємодія розглядається як стратегічний напрям розвитку системи психічного здоров’я населення, що відповідає міжнародним стандартам (зокрема, рекомендаціям ВООЗ та ЮНІСЕФ). Її запровадження сприяє реалізації принципів гуманізму, доступності та комплексності допомоги, особливо для вразливих груп — дітей, підлітків, внутрішньо переміщених осіб, ветеранів та сімей, які постраждали від війни.[51,55]

Сучасні соціальні реалії вимагають від системи психологічної підтримки не лише високого рівня професіоналізму окремих фахівців, а й чіткої координації

діяльності різних секторів — освіти, охорони здоров'я, соціального захисту, громадських організацій та кризових служб. Міжсекторальна взаємодія виступає ключовим фактором ефективності комплексної психологічної допомоги, оскільки дозволяє забезпечити цілісний підхід до вирішення потреб особистості, сім'ї та громади, уникнути дублювання ресурсів і підвищити якість надання послуг.

Концептуально міжсекторальна взаємодія ґрунтується на принципі інтеграції різнорівневих та різнопрофільних ресурсів, які спільно спрямовані на підтримку психоемоційного благополуччя громадян. Вона передбачає координацію діяльності освітніх установ, які забезпечують психологічну просвіту, розвиток навичок адаптації та формування емоційної компетентності; закладів охорони здоров'я, що здійснюють діагностику, терапевтичне втручання та психокорекцію; соціальних служб, що забезпечують підтримку у складних життєвих обставинах, включаючи кризові випадки та соціальну адаптацію; громадських організацій, які надають волонтерську допомогу та організовують соціальні проєкти; а також кризових служб, що спеціалізуються на екстреній психологічній підтримці у випадках травми, катастроф чи конфліктних ситуацій. Координація цих інституцій дозволяє формувати синергійний ефект, коли взаємодія між різними секторами забезпечує комплексність допомоги та своєчасне реагування на потреби населення.[12,15]

В межах міжсекторальної взаємодії виокремлюють кілька моделей, що визначають організаційні та функціональні принципи співпраці. Першою є мережна кооперація, яка передбачає створення горизонтальних зв'язків між різними установами та організаціями, обмін інформацією, координацію дій та спільне планування заходів. Мережна модель дозволяє гнучко реагувати на потреби клієнтів, забезпечувати міждисциплінарний підхід і залучати ресурси за принципом «єдиного вікна», коли особа або сім'я отримує комплексну підтримку від різних служб у рамках єдиного простору взаємодії.

Другою моделлю є багатоскорингова підтримка, яка полягає у багатоступеневому оцінюванні потреб та ресурсів клієнтів із залученням фахівців різних секторів. Такий підхід передбачає спільне визначення пріоритетів

допомоги, розробку індивідуальних планів підтримки та постійний моніторинг результатів. Багатоскорингова модель дозволяє виявляти приховані ризики, комплексно оцінювати психоемоційний стан, соціальні обставини та освітні потреби, а також координувати заходи, що оптимізують ефективність допомоги.

Третьою моделлю є інтегративні протоколи дій, які формалізують стандарти міжсекторальної взаємодії через визначення процедур, алгоритмів обміну інформацією та координації втручань. Інтегративні протоколи визначають конкретні ролі та відповідальність учасників процесу, механізми передачі даних, критерії оцінки ефективності та шляхи зворотного зв'язку. Вони сприяють уніфікації підходів до психологічної підтримки, зниженню ризику конфліктів між службами та забезпеченню безперервності допомоги.[14,20]

Ефективність міжсекторальної взаємодії неможлива без дотримання нормативних та етичних рамок. Захист даних клієнтів, дотримання принципів конфіденційності, отримання усвідомленої згоди на надання допомоги, відповідальність кожного учасника процесу, дотримання стандартів якості та безпеки, особливо щодо дітей та вразливих категорій населення, є критично важливими елементами. Нормативні вимоги визначають порядок роботи з персональною інформацією, обмежують ризики порушень прав та гарантують, що міжсекторальна взаємодія відбувається на основі етичних та правових принципів. У сучасних умовах, коли інтеграція різних секторів зростає, особливого значення набуває підготовка фахівців, які розуміють юридичні та етичні аспекти роботи, вміють координувати дії та приймати обґрунтовані рішення в умовах мультисекторального середовища.

Таким чином, міжсекторальна взаємодія виступає не лише організаційним механізмом підвищення ефективності психологічної підтримки, а й концептуальною основою побудови цілісної системи допомоги. Концепції координації секторів, мережні та інтегративні моделі взаємодії, а також нормативні й етичні рамки формують комплексне середовище, здатне забезпечити своєчасну, професійну та безпечну допомогу для індивідів, сімей і громад. Використання міжсекторального підходу дозволяє оптимізувати ресурси,

уникнути дублювання заходів, підвищити рівень резилієнтності населення та забезпечити сталість процесу психоемоційної підтримки в умовах соціальної нестабільності та кризи.[16]

Практична реалізація міжсекторальної взаємодії передбачає створення структурованих механізмів координації, що дозволяють інтегрувати ресурси та компетенції різних секторів для надання комплексної психологічної підтримки.

Така взаємодія базується на принципах прозорості, відповідальності, уніфікованих стандартів роботи та обміну інформацією, що забезпечує своєчасне реагування на потреби клієнтів та оптимізацію ресурсів.

В освітній сфері практичні механізми міжсекторальної взаємодії проявляються через співпрацю шкіл, дошкільних закладів, педагогічних коледжів із психологічними службами, громадськими організаціями та медичними установами. Однією з ефективних форм є створення шкільних мережних платформ підтримки, де педагогічні та психологічні працівники кооперуються із соціальними працівниками та волонтерами для моніторингу психоемоційного стану учнів. [17,13]

Наприклад, у рамках таких мереж проводяться регулярні оцінки рівня стресу та соціальної адаптації, організовуються групи психологічної підтримки, освітні тренінги для вчителів та батьків з розвитку емоційної компетентності. Мережна кооперація дозволяє швидко визначати дітей, які потребують індивідуальної підтримки, і направляти їх до відповідних фахівців, зберігаючи при цьому конфіденційність і захист персональних даних.

Іншим прикладом є інтегративні протоколи взаємодії між школами та службами охорони здоров’я, коли педагогічні психологи і медичні працівники спільно розробляють алгоритми дій у випадках емоційного вигорання, кризових ситуацій або насильства в сім’ї. Протоколи визначають послідовність оцінки, передачі інформації, організації втручання та зворотного зв’язку, що забезпечує цілісність допомоги та своєчасність реакції.

У медичній сфері міжсекторальна взаємодія реалізується через координацію роботи психіатричних та психологічних служб із соціальними центрами,

кризовими центрами та освітніми установами. Практичним механізмом є багаторівнева система скринінгу та направлень, де первинний контакт пацієнта (лікар загальної практики, медсестра, психолог) включає оцінку психоемоційного стану та визначення потреб у додатковій підтримці. За потреби пацієнт може бути направлений до соціальних служб, реабілітаційних програм або громадських організацій, які забезпечують соціальну інтеграцію та підтримку.[50,59]

Приклад інтегративної моделі — мультидисциплінарні команди у закладах охорони здоров'я, які включають лікарів, психологів, соціальних працівників та консультантів з кризових служб. Такі команди працюють за чітко визначеними протоколами, спільно розробляють плани допомоги, координують доступ до ресурсів громади та забезпечують моніторинг результатів втручання. Це особливо ефективно у випадках роботи з дітьми та підлітками, жертвами насильства або травми, коли комплексний підхід дозволяє зменшити ризики вторинної травматизації та підвищити ефективність терапевтичних заходів.[19]

Соціальні служби виступають ключовим ланцюгом у міжсекторальній взаємодії, забезпечуючи зв'язок між освітнім та медичним секторами та громадами, які потребують допомоги. Практичним механізмом є створення інтегративних центрів підтримки сім'ї, де працюють соціальні працівники, психологи, юристи та волонтери. Центри забезпечують комплексну допомогу сім'ям у кризових ситуаціях: консультують щодо правових аспектів, надають психоемоційну підтримку, організовують освітні та тренінгові програми, сприяють інтеграції у громаду та підвищенню соціальної компетентності.

Приклад мережної кооперації у соціальній сфері — платформи обміну інформацією між соціальними службами, громадськими організаціями та кризовими центрами, де кожен партнер може вносити дані про потреби клієнтів, пропонувати ресурси, координувати дії та оцінювати ефективність допомоги. Така взаємодія дозволяє уникнути дублювання послуг, забезпечити безперервність підтримки та інтегрувати різні рівні допомоги від індивідуального до колективного.

Практичні механізми міжсекторальної взаємодії демонструють, що ефективна психологічна підтримка неможлива без інтеграції ресурсів різних секторів. Мережна кооперація забезпечує гнучке реагування на потреби клієнтів і обмін інформацією, багатоскорингова підтримка дозволяє комплексно оцінювати ризики та потреби, а інтегративні протоколи дій формалізують стандарти взаємодії і забезпечують безпеку та якість послуг. Конкретні приклади в освіті, охороні здоров'я та соціальних службах показують, що застосування міжсекторального підходу сприяє підвищенню ефективності психологічної допомоги, оптимізації ресурсів і розвитку стійкості громад та окремих сімей у складних соціальних умовах.[54,56]

Сьогодні в умовах соціальної турбулентності, зростання кількості кризових подій, природних катастроф, воєнних конфліктів та техногенних надзвичайних ситуацій, надзвичайно актуальним стає питання забезпечення психологічної підтримки, що відповідає потребам різних груп населення. Особлива увага приділяється інклюзивним та адаптивним практикам, які дозволяють ефективно реагувати на психоемоційні виклики та забезпечують доступність допомоги для всіх категорій громадян, включно з вразливими групами.[1,9]

Світовий досвід демонструє широкий спектр програм та практик, спрямованих на психоемоційну підтримку в умовах криз. У навчальних закладах, школах і університетах розроблені спеціальні програми кризового реагування, що поєднують когнітивно-поведінкові та травматерапевтичні підходи. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) дозволяє працювати із стресовими та тривожними реакціями учасників, навчати їх навичкам саморегуляції, адаптації та позитивного переосмислення травмуючих подій. Травматерапевтичні підходи, у свою чергу, спрямовані на безпечну обробку травматичного досвіду, відновлення психологічного контролю та зниження рівня посттравматичних симптомів. В освітніх програмах, що реалізуються у США, Великій Британії, Канаді та Австралії, широко застосовується модульний підхід: учасники отримують як індивідуальні консультації, так і групові заняття, де поєднуються елементи

психологічної освіти, релаксаційних технік, тренінгів із розвитку стресостійкості та соціальної взаємодії.

Крім освітніх установ, значний досвід отримано у роботі кризових центрів, спеціалізованих служб психологічної допомоги та гуманітарних організацій, таких як Червоний Хрест, UNICEF, Médecins Sans Frontières та Save the Children. Ці програми передбачають не лише надання психологічної допомоги безпосередньо в умовах надзвичайних ситуацій, а й підготовку фахівців, створення мобільних команд кризової підтримки, впровадження онлайн-платформ для дистанційного консультування, а також супровід родин та громади в цілому. Важливою складовою таких практик є інтеграція соціальної та психоемоційної підтримки: учасники отримують комплексну допомогу, що враховує соціальні, економічні та культурні контексти їхнього життя.[16,19]

Інклюзивність та доступність послуг у кризових умовах є критичною. Програми адаптуються під специфічні потреби різних груп населення: дітей та підлітків з особливостями розвитку, етнічних та мовних меншин, людей з інвалідністю, представників ЛГБТ-спільнот, осіб з ВІЛ/СНІД статусом, переселенців та біженців. Адаптивні практики передбачають використання доступних комунікаційних форматів (підписи, переклад на жестову мову, прості й зрозумілі інструкції), культурно чутливих методик, а також індивідуалізацію терапевтичних інтервенцій. У країнах Європейського Союзу, Канаді та США створені спеціальні протоколи роботи з вразливими групами, які враховують культурні, мовні та соціальні особливості, а також потенційні бар’єри у доступі до допомоги.[58]

Вітчизняний контекст демонструє певні досягнення, проте водночас і проблеми у впровадженні інклюзивних та адаптивних практик. В Україні реалізуються програми психоемоційної підтримки дітей, учасників бойових дій, внутрішньо переміщених осіб та родин, які постраждали внаслідок війни та надзвичайних ситуацій. Існують державні ініціативи, такі як психологічні кабінети у школах, мобільні бригади психологічної допомоги, платформи для онлайн-консультування та партнерські програми з громадськими організаціями.

Проте на практиці спостерігаються проблеми в доступності послуг для маломобільних груп, недостатня кількість кваліфікованих фахівців, обмежене фінансування та низький рівень інтеграції між різними секторами — освітою, охороною здоров'я та соціальними службами.[18]

Перспективи вдосконалення інклюзивних та адаптивних практик в Україні пов'язані з посиленням міжсекторальної координації, впровадженням інтегративних протоколів дій, підвищенням кваліфікації психологів і соціальних працівників у сфері роботи з вразливими групами, а також використанням цифрових технологій для забезпечення доступності послуг. Розробка та впровадження програм психоемоційної підтримки, що базуються на міжнародних стандартах та враховують культурні та соціальні особливості українського контексту, здатні значно підвищити ефективність допомоги та рівень резилієнтності громад.

Таким чином, аналіз світового досвіду та вітчизняних практик засвідчує, що інклюзивні та адаптивні підходи є ключовим елементом ефективної психологічної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій. Когнітивно-поведінкові та травматерапевтичні методики, інтеграція соціальних, освітніх і медичних ресурсів, культурно чутливі та доступні формати роботи з різними групами населення забезпечують комплексне вирішення психоемоційних потреб. В Україні продовжує зберігатися потреба у вдосконаленні програм, посиленні координації між секторами, розвитку кваліфікації фахівців та забезпеченні сталості доступних і ефективних інтервенцій для всіх верств населення.

Висновок до розділу 1

Проведений теоретико-методологічний аналіз психологічних потреб особистості, сім'ї та спільноти, а також особливостей організації міжсекторальної взаємодії й інклюзивних практик психологічної підтримки дозволяє сформулювати низку ключових висновків щодо сучасного стану досліджуваної проблематики та шляхів підвищення ефективності психоемоційної підтримки в умовах соціальної нестабільності та надзвичайних ситуацій.

Перш за все, розгляд потреб на рівні індивіда засвідчив, що психоемоційне благополуччя визначається не лише базовими фізіологічними та безпековими потребами, а й потребою у соціальному визнанні, автономії, компетентності та самореалізації. Адаптивні копінг-стратегії виступають ключовим механізмом регуляції психологічного стану, дозволяючи особистості зберігати стійкість, долати стресові ситуації та забезпечувати ефективну соціальну інтеграцію. Психоемоційна допомога, як професійна, так і неформальна, є критичною складовою підтримки індивідуальної стійкості, і її доступність визначає рівень резилієнтності громадян.

На рівні сім'ї та родини виявлено, що сімейна система є центральним чинником забезпечення психологічного благополуччя, функціонуючи як емоційний притулок і носій моделей поведінки та цінностей. Сімейна згуртованість, здатність до конструктивної комунікації, взаємопідтримка та емоційна грамотність безпосередньо впливають на формування адаптивних копінг-стратегій у всіх членів родини. Водночас дисфункціональні сімейні структури стають додатковим стресовим фактором, що підкреслює необхідність зовнішньої підтримки через соціальні та психологічні служби.[21,29]

На рівні спільноти акцент робиться на значенні непросторових ресурсів, таких як соціальна підтримка, інформаційна ясність, довіра та колективна солідарність. Ці ресурси формують соціальний капітал, підвищують рівень резилієнтності громад та забезпечують сталу інтеграцію індивідів у соціальне середовище. Взаємозв'язок індивідуального, сімейного та громадського рівнів

потреб підкреслює важливість системного підходу, де порушення на будь-якому рівні відображається на ефективності психоемоційної підтримки в цілому.

Другий підрозділ розкрив значення міжсекторальної взаємодії як основи ефективної психологічної підтримки. Аналіз концепцій і моделей взаємодії — мережна кооперація, багатоскорингова оцінка, інтегративні протоколи дій — показав, що системна координація між освітніми установами, закладами охорони здоров'я, соціальними службами, громадськими організаціями та кризовими центрами забезпечує комплексний підхід до вирішення психоемоційних потреб населення. Практичні механізми взаємодії, включаючи створення мережних платформ, мобільних команд кризової підтримки та уніфікованих протоколів роботи, дозволяють підвищити ефективність послуг, забезпечити безпеку, конфіденційність та безперервність психологічної допомоги.[22]

Проведено аналіз інклюзивних та адаптивних практик у світовому та вітчизняному контексті. Світовий досвід демонструє широке застосування когнітивно-поведінкових та травматерапевтичних методик у навчальних закладах, кризових центрах та мобільних групах, з акцентом на індивідуалізацію допомоги, культурну чутливість та доступність для вразливих груп населення. Вітчизняна практика включає державні та громадські програми психологічної підтримки дітей, переселенців та учасників бойових дій, проте спостерігаються проблеми у доступності послуг, недостатня інтеграція секторів та обмежені ресурси. Перспективи розвитку пов'язані з підвищенням міжсекторальної координації, застосуванням інтегративних протоколів, розвитком цифрових платформ і підготовкою фахівців для роботи з різними категоріями населення. [23]

Узагальнення результатів розділу дозволяє констатувати, що забезпечення ефективної психологічної підтримки в сучасних умовах вимагає комплексного, системного та інтегративного підходу, який поєднує індивідуальні ресурси стійкості, сімейні механізми взаємопідтримки та міжсекторальну координацію на рівні громади. Інклюзивні та адаптивні практики, інтеграція освітніх, медичних та соціальних ресурсів, застосування міжнародних стандартів і методик дозволяють

підвищити якість, доступність і безпеку послуг, сприяють розвитку резилієнтності та соціальної згуртованості. Розділ 1 окреслює теоретико-методологічну основу дослідження, визначає ключові концепції, моделі та механізми взаємодії, що є необхідною передумовою для розробки практичних рекомендацій та інноваційних стратегій у сфері психоемоційної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій та кризових контекстів.

Таким чином, проведений аналіз підкреслює, що сучасна система психологічної підтримки має ґрунтуватися на принципах цілісності, доступності, інклюзивності та міжсекторальної інтеграції, що забезпечує сталу, ефективну та адаптивну допомогу індивідам, сім’ям та громадам в умовах високої соціальної динаміки та надзвичайних подій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МІЖСЕКТОРАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ-ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1.Організація і методи експериментального дослідження впливу міжсекторальної психологічної підтримки дітей-підлітків в умовах війни.

Метою емпіричного дослідження було визначення особливостей міжсекторальної психологічної підтримки дітей-підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах під час війни, та оцінка ефективності адаптивних і інклюзивних практик допомоги.

У ході роботи була сформована вибірка дослідження, до якої увійшли 45 підлітків віком від 12 до 16 років, що пережили наслідки воєнних подій і перебувають у складних життєвих обставинах. Крім того, для проведення експертного оцінювання було залучено 10 педагогів і 5 практичних психологів, які виступили як експертна група з аналізу ефективності міжсекторальної взаємодії та підтримки.

Дослідження відбувалося у три етапи:

1. пошуково-підготовчий етап — здійснювалося теоретичне вивчення наукових джерел із проблеми міжсекторальної взаємодії, інклюзивної та адаптивної підтримки дітей і підлітків у кризових умовах. Було підібрано відповідні психодіагностичні методики з урахуванням вікових особливостей досліджуваних і завдань роботи;
2. дослідно-експериментальний етап — проведено анкетування та тестування підлітків для виявлення рівня емоційного стану, тривожності, довіри до дорослих та відчуття соціальної підтримки. Також здійснено фокус-групові інтерв’ю з педагогами й психологами для аналізу моделей співпраці та бар’єрів у міжсекторальній взаємодії. Отримані дані були систематизовані, статистично опрацьовані, подані у вигляді таблиць і діаграм;
3. контрольно-узагальнюючий етап — проведено аналіз і узагальнення отриманих результатів, сформульовано висновки щодо ефективності існуючих практик психологічної підтримки та напрямів їх удосконалення.

У дослідженні було використано валідні та надійні психодіагностичні методики, які відповідають науковим вимогам достовірності та відтворюваності результатів.

Відповідно до теми були застосовані такі тестові методики: тест САН «Самопочуття, активність, настрій» (В. Доскін) - для оцінки емоційного стану, рівня активності та настрою підлітків у умовах стресу під час війни., опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова) - для визначення стратегій самоконтролю, здатності до емоційної регуляції та адаптації у кризових ситуаціях та метод експертного оцінювання — для визначення ефективності адаптивних та інклюзивних практик психологічної підтримки дітей та оцінки міжсекторальної взаємодії.

Охарактеризуємо використані методи і методики дослідження.

У рамках міжсекторіальної психологічної підтримки дітей-підлітків під час війни, інклюзивності та адаптивності заходів приділяють значну увагу розгляду й узгодженню різних наукових методів. Аналіз літератури тут розглядають як систематичний огляд джерел і документів з теми міжсекторіальної підтримки, мета якого полягає у виявленні чинників доступності допомоги, бар'єрів для інклюзивності та адаптивних практик, які можуть бути застосовані на стику освіти, охорони здоров'я, соціальних служб та громадських ініціатив. Таке дослідження формує теоретичне підгрунтя для подальших кроків міжсекторальної взаємодії та дозволяє окреслити рамки для розробки універсальної моделі підтримки підлітків у кризових умовах.

Узагальнення в цьому контексті означає перехід від окремих даних до більш загального розуміння: воно інтегрує різний досвід і практики з різних сфер для формування єдиної концепції інклюзивної та адаптивної підтримки підлітків. Експеримент може виступати як констатуючий етап, що дозволяє зафіксувати наявний стан психічного розвитку, рівень сформованості певних властивостей і наявні ресурси підтримки, аби створити базу для формуючого експерименту, який випробує ефективність інтегрованих міжсекторіальних втручань у реальних кризових умовах. Якщо потрібно, констатуючий експеримент може доповнюватися

формуючим, щоб перевірити конкретні адаптивні та інклюзивні заходи та їх вплив на стійкість підлітків.

Анкетування виступає як метод збору інформації від підлітків, педагогів та батьків через стандартизовані запитання, адаптовані до військових і кризових реалій; у своїй основі воно зосереджене на інклюзивності та доступності — передбачає різні формати відповіді, мовну адаптацію та чутливий зміст — з акцентом на використання зібраних даних для формування настанов міжсекторальної підтримки, що інтегрують освітні, соціальні та психологічні компоненти.

Аналітичні підходи

Для обробки даних використовувалися статистичні методи (описова статистика, t-тести, кореляційний аналіз), що дозволяло оцінити значущість відмінностей між групами та динаміку змін психологічного стану підлітків. Результати дослідження дозволяли не лише визначити ефективність міжсекторальних втручань, але й окреслити рекомендації щодо оптимальної організації підтримки дітей у кризових умовах.

Подаємо характеристику зазначених методик.

Тест «Самопочуття, активність, настрій» (САН) був розроблений співробітниками Московського медичного інституту імені І. М. Сєченова: В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентєвою, М. П. Мірошніковим і В. Б. Шарай і уперше опублікований в 1973 році. «САН» використовується для визначення функціонального стану людини і його змін впродовж певних інтервалів часу (наприклад, робочої зміни, етапів навчання і тренажу або різних періодів соціальної або медичної реабілітації). Тест представлено у вигляді бланку на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою. Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки). Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0-1-2-3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан у

момент обстеження. Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразове пред'явлення полярних слів - характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати надійніші дані. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми набраних балів за досліджуваними шкалами (детальніше у додатку А).

Переваги методики полягають у її швидкості (адміністрування зазвичай займає 5–10 хвилин), простоті використання, можливості застосовувати як окремо, так і повторно для відстеження змін, а також у зручності для великих груп і кризи — без потреби у спеціальному обладнанні. З погляду психометрії важливими є надійність та валідність: зазвичай повідомляють прийнятні рівні внутрішньої узгодженості та підтверджувану валідність через кореляції з іншими шкалами психологічного стану та функціонування; однак інтерпретацію слід здійснювати обережно, оскільки це інструмент самооцінки і його результати можуть бути чутливими до контексту, культури та соціальних очікувань. У контексті міжсекторної підтримки дітей-підлітків під час війни САН може бути корисним інструментом швидкого скринінгу та моніторингу стану, але потребує адаптації мови та формулювань до кризових реалій, забезпечення конфіденційності та узгодження з відповідними протоколами підтримки та ресурсами.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової є інструментом, призначеним для оцінки стабільних індивідуальних відмінностей у тому, як підліток планує, моніторить та корегує свою поведінку з метою досягнення цілей; у кризових умовах війни цей інструмент дозволяє виявити стилістичні переваги й недоліки саморегуляції, які впливають на відновлення емоційної рівноваги, адаптацію до мінливих вимог середовища та ефективність навчання й соціальної взаємодії. Теоретично базується на концепції саморегуляції як поєднання цілепокладання, контролю за поведінковими процесами та регуляції внутрішніх станів, з акцентом на практичні наслідки для навчальної діяльності, психосоціальної підтримки та координації між освітніми установами, службами охорони здоров'я та соціальними службами.

Конструкція інструменту передбачає наявність кількох підшкал, кожна з яких охоплює окремий аспект саморегуляції: планування й постановку цілей та

прогнозування наслідків дій, моніторинг прогресу та контроль за досягненням задач, використання стратегій регуляції поведінки та емоцій у стресових ситуаціях, адаптивність, гнучкість поведінки та готовність змінювати тактику, ініціатива та самокерований вибір дій, а також оцінка власної ефективності і мотивація до подальших дій; загальний індекс стилю саморегуляції формується шляхом агрегування балів з підшкал, що дозволяє побудувати профіль користувача і окремо оцінити кожен аспект регуляції.

Формат заповнення зазвичай передбачає самостійне заповнення анкети за допомогою ліківанської або іншої шкали відповіді на твердження, зазвичай використовується 4- або 5-бальна Likert-шкала, тривалість заповнення коливається приблизно від 10 до 25 хвилин залежно від версії та читабельності матеріалів; важливо забезпечити чітке інформування про конфіденційність і використання даних у межах міжсекторної підтримки.

Інтерпретація результатів базується на підсумкових балів за кожним підпунктом, що дозволяє побудувати профіль саморегуляції: більш високі значення в певних підпунктах свідчать про більш розвинені відповідні стратегії, а нижчі — про потребу у розвитку конкретних навичок або тренінгів; але інтерпретація завжди залежить від контексту кризових умов, тому доцільно проводити локальне нормування та порівняння з відповідними групами за віком, соціальними умовами та рівнем впливу кризових чинників.

Надійність і валідність інструменту зазвичай оцінюють як прийнятні або хороші за даними попередніх досліджень: внутрішня узгодженість демонструє стабільність підпунктів, а валідність підтверджується кореляціями з суміжними показниками адаптивності, регуляції поведінки та психічного стану; разом із тим це все ще інструмент самооцінки, тож результати чутливі до контексту, культурних відмінностей та соціальних очікувань, що слід враховувати під час використання в різних групах підлітків.[23]

Адаптація під кризові умови вимагає мовної адаптації та спрощення формулювань, чіткої інструкції з конфіденційністю, а також узгодження використання результатів із протоколами підтримки та ресурсами, забезпечення

доступності для різних груп за мовою та освітнім рівнем, а також інтеграції з міжсекторними програмами допомоги.

Переваги методу полягають у його швидкості заповнення, зручності використання, можливості масштабного застосування та динамічного моніторингу, тоді як обмеження пов’язані з залежністю від самооцінки, культурно контекстуальними впливами на відповіді та потребою в локальному нормуванні та адаптації порогів для конкретних популяцій. Рекомендовано застосовувати опитувальник як інструмент швидкого скринінгу та моніторингу стану підлітків у міжсекторній підтримці під час кризових ситуацій, з обов’язковою координацією з освітніми, медичними та соціальними службами та з розробкою адаптивних програм розвитку саморегуляційних навичок.

Метод експертного оцінювання — це систематичне залучення компетентних фахівців з різних галузей для формування оцінок, прогнозів або пріоритетів за умов обмежених емпіричних даних або коли потрібні швидкі рішення. Він базується на сукупному досвіді та знаннях експертів і може реалізовуватися через різні підходи, найпоширенішими з яких є Делфі (анонімні багато раундів анкетних оцінок із повідомленням зворотного зв’язку) та структуровані групові дискусії за принципом номінальної групи. В обох випадках експерти оцінюють за визначеними критеріями, після чого їхні висновки агрегіюються: з’являються зважені середні значення, медіани, ваги за експертністю, або формуються консенсусні висновки та пріоритети. Часто використовується аналітичний інструментарій для оцінки рівня згуртованості думок та для перевірки надійності оцінок експертів.

Процедура зазвичай включає чітке формулювання проблеми або завдання, добір панелі експертів з урахуванням репрезентативності та компетентності, розробку критеріїв оцінювання та інструментів збору даних (анкети, шкали, відкриті запитання), проведення кількох раундів з наданням зворотного зв’язку та повторними оцінками, агрегацію результатів та формулювання рекомендацій або сценаріїв дій.

Переваги методу полягають у здатності залучати висококваліфікованих фахівців з різних секторів, отримувати швидкі та практичні висновки для планування програм, політик і ресурсів, а також адаптовуватися під конкретні локальні контексти та культурні умови.

До недоліків належать суб’єктивність та залежність результатів від складу та компетентності експертів, ризик домінування окремих голосів, потреба у ретельному дизайні процесу та витрати часу на кілька раундів, що може бути критично в умовах кризи. Для підвищення якості експертного оцінювання рекомендують забезпечити анонімність (особливо у Делфі), чітко визначати критерії та ваги оцінюваних параметрів, проводити кілька раундів з наданням зворотного зв’язку, перевіряти стабільність результатів та, за потреби, перевіряти висновки з емпіричними даними або попереднім дослідженням.

У контексті міжсекторної підтримки дітей-підлітків під час війни експертне оцінювання може бути використане для визначення пріоритетів інтервенцій, оцінки потреб у ресурсах, моделювання сценаріїв розвитку міжсекторної координації та формування відповідних політик та протоколів підтримки з урахуванням культурних та мовних особливостей різних груп.

2.2.Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу міжсекторальної психологічної підтримки дітей-підлітків в умовах війни.

За результатами методики «*Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрій (САН)*» було визначено показники суб'єктивної оцінки респондентів за такими шкалами «Самопочуття», «Активність» та «Настрій». Дані у відсотковому співвідношенні відображені на рис. 2.1.

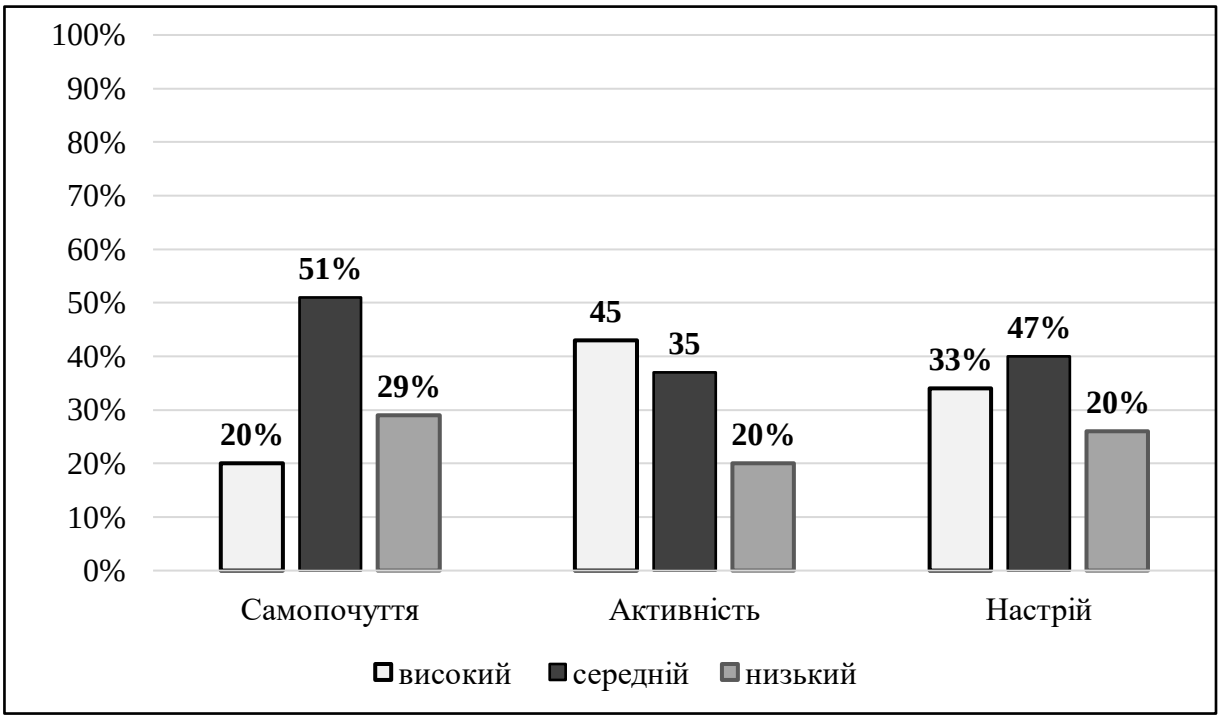

Рис. 2.1. Показники самопочуття, активності та настрою респондентів

За діаграмою розподілу показників за шкалами «Самопочуття», «Активність» та «Настрій» у вибірці 45 підлітків віком 12–16 років, які пережили воєнні події та перебувають у складних життєвих обставинах, домінує середній рівень «Самопочуття» (51%), що свідчить про загальну вдоволеність своїм фізичним станом у більш ніж половини опитаних; високий рівень «Самопочуття» становить 20%, низький — 29%, отже майже третина молоді стикається з дискомфортом або зниженням самопочуття. За шкалою «Активність» переважають високі показники: 45% респондентів відзначають високий рівень активності, 35% — середній та 20% — низький; це свідчить про переважну здатність виконувати завдання та активну позицію, хоча є частина підлітків із

потребою у підтримці для підтримання рівня активності. За шкалою «Настрій» переважає середній рівень — 47%, високий настрій мають 33%, низький — 20%; такий розподіл означає загальний психологічний комфорт, але існує група з нижчим емоційним станом, яка потребує відповідних інтервенцій. Загалом можна констатувати дві домінуючі модальності: переважно середній або високий рівні за трьома шкалами та наявність низьких значень, найбільша частина яких спостерігається за «Самопочуттям» (29%), що може свідчити про фізичний або психологічний дискомфорт у частини респондентів.

За допомогою *опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки»* було визначено загальний рівень саморегуляції та персональний профіль досліджуваних підлітків, що включає показники планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також розвиток регуляторно-особистісних властивостей — гнучкості та самостійності. Результати представлені на рис. 2.2 і дозволяють побачити різні стратегії саморегуляції в контексті становлення в умовах складного життєвого середовища після воєнних подій. За даними профілю можна ідентифікувати групи з розвиненими навичками планування та оцінки результатів, а також ті, кому потрібні цілеспрямована підтримка розвитку гнучкості й самостійності для адаптації до подальших викликів.

Рис. 2.2. Показники саморегуляції респондентів

Даний опис присвячений концепції міжсекторіальної психологічної підтримки дітей та підлітків під час війни з акцентом на інклюзивні та адаптивні практики.

Мета такої підтримки — забезпечити системний доступ до психологічно-емоційної допомоги, освіти, соціального захисту та охорони здоров’я для всіх дітей незалежно від їхнього статусу, місця перебування або наявних ресурсів, враховуючи різноманітність контекстів та потреб. Інклюзивні практики означають забезпечення доступності послуг для всіх груп: внутрішньо переміщених осіб, дітей з різними можливостями, різних культур та мов, дівчат та хлопців, а також дітей із особливими потребами; адаптивні практики передбачають використання гнучких форматів та методик, що швидко пристосовуються до мінливих умов зони бойових дій, з урахуванням ризиків, обмежених ресурсів та варіативності ситуацій.

З огляду на дані опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» (САН), можна виділити кілька ключових аспектів для формування ефективних міжсекторальних програм. По-перше, загальний рівень сформованості

індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції переважно знаходиться у діапазонах середнього та високого рівнів (у межах 40% та 36% відповідно), що свідчить про наявність базових та вищих регуляторних можливостей у більшості дітей, але близько четвертої частини потребують цілеспрямованої підтримки базових навичок. По-друге, розподіл за шкалами демонструє діапазони потреб: низькі рівні за окремими шкалами варіюють від 22% до 31%, найвищі долі високого рівня спостерігаються у моделюванні (44%) та загальному рівні (36%), тоді як найнижчі — в оцінюванні результатів та гнучкості (по 25%). Це означає, що інтервенції повинні бути орієнтовані на розвиток планування, гнучкості та критичного оцінювання, одночасно використовуючи сильні сторони моделювання та програмування для посилення адаптивності та системного мислення.

В межах інклюзивних та адаптивних практик слід зосередитися на кількох стратегічних напрямках. По-перше, впроваджувати універсальні програми розвитку регуляторних навичок у навчальних закладах та громадах, що охоплюють усіх дітей і не видно різниці між групами за рівнем попередніх можливостей. По-друге, застосовувати цілеспрямовані інтервенції для дітей із нижчими рівнями саморегуляції: навчання цілепокладанню, плануванню, моніторингу прогресу та адаптивному реагуванню на зміни. По-третє, використовувати сильні сторони учнів — розвиток моделювання та програмування — для побудови навичок прогнозування, сценарного мислення та детального планування дій у різних умовах, зокрема в постконфліктному контексті. По-четверте, інтегрувати психолого-емоційну підтримку з освітою, охороною здоров’я та соціальним захистом через координаційні механізми між державною владою, освітніми установами, медичними та соціальними службами та неурядовими організаціями.

Практична реалізація повинна базуватися на принципах травмоінформованого підходу, прав людини та культурної чутливості, забезпечуючи безпеку та конфіденційність для дітей та їхніх сімей. Серед конкретних дій — створення підліткових психолого-соціальних просторів у школах та громадських центрах, навчання педагогів та працівників охорони

здоров’я навичкам травмо-інформованої взаємодії, використання мобільних та дистанційних сервісів для охоплення тих, хто не має стабільного доступу до офіційних закладів, а також розробка адаптованих матеріалів для різних мов та здібностей. Інклюзія має стосуватися не лише мови та формату, але й часу, місця та способів взаємодії: зручні графіки прийому, домашні завдання та ресурси, доступні для дітей із певними потребами.

Ефективна міжсекторальна співпраця потребує узгоджених планів дій, обміну інформацією відповідно до законодавчих вимог, а також залучення місцевих громад, батьків та самих підлітків до спільного розроблення програм та оцінювання їхньої ефективності. Важливо також відстежувати вплив інтервенцій за чіткими показниками, включаючи покращення планування, гнучкості та оцінювання результатів, з акцентом на зменшення розривів між різними групами дітей та забезпечення рівного доступу до якісної підтримки.

Отже, міжсекторальна психологічна підтримка дітей та підлітків під час війни повинна поєднувати інклюзивні та адаптивні практики з системною координацією між освітніми, медичними, соціальними та громадськими структурами. Такий підхід дозволяє зменшити ризики регуляторних збоїв, посилити базові навички саморегуляції та сприяти психоемоційному здоров’ю та стійкості молоді у кризовому контексті.

За допомогою методу експертного оцінювання було проведено аналіз ефективності міжсекторальної взаємодії та адаптивних практик психологічної підтримки дітей-підлітків під час війни. Експертна група, до складу якої увійшли 10 педагогів і 5 психологів, здійснила оцінювання за такими критеріями, як «Рівень координації між фахівцями», «Якість комунікації», «Ефективність застосованих методів підтримки» та «Ступінь задоволеності результатами взаємодії». Отримані результати експертного оцінювання узагальнено та подано у відсотковому співвідношенні на рис. 2.3.

Рис.2.3 Показники ефективності міжсекторальної взаємодії та адаптивних практик

За результатами методу експертного оцінювання було здійснено аналіз ефективності міжсекторальної взаємодії у сфері психологічної підтримки дітей-підлітків під час війни за такими шкалами: «Координація між фахівцями», «Комунікація», «Ефективність адаптивних практик» та «Задоволеність результатами взаємодії».

За шкалою «Координація між фахівцями» переважають показники середнього рівня (47%), що свідчить про наявність загальних засад співпраці між педагогами, психологами та соціальними працівниками, але потребує вдосконалення механізмів спільного планування дій. Високий рівень координації відзначено у 33% експертів, що характеризує окремі успішні практики командної роботи в умовах кризових ситуацій.

За шкалою «Комунікація» більшість експертів (52%) оцінили її на середньому рівні, що вказує на достатню, але не завжди системну інформаційну взаємодію між секторами. Високі показники (31%) демонструють готовність частини фахівців до відкритого діалогу й налагодження професійних зв’язків, проте у 17% зафіксовано низький рівень, що свідчить про труднощі у міжособистісній взаємодії.

За шкалою «Ефективність адаптивних практик» спостерігається переважання середнього рівня (49%), що вказує на часткову реалізацію сучасних інклюзивних і психологічно гнучких підходів у роботі з підлітками. Високі показники (28%) виявлені серед фахівців, які активно впроваджують методики емоційної підтримки та відновлення, тоді як 23% оцінок належать до низького рівня, що засвідчує потребу у підвищенні кваліфікації та методичній підтримці.

За шкалою «Задоволеність результатами взаємодії» найбільша кількість експертів (45%) продемонструвала середній рівень, що вказує на помірну ефективність спільних дій. Високий рівень (35%) характеризує учасників, залучених до добре організованих практик психологічної підтримки, тоді як низькі показники (20%) свідчать про необхідність подальшої оптимізації комунікаційних і організаційних процесів.

Загалом результати експертного оцінювання показують, що міжсекторальна взаємодія у сфері психологічної підтримки дітей-підлітків під час війни перебуває на достатньому, але не стабільно високому рівні розвитку, потребуючи подальшого вдосконалення координації, підвищення професійної взаємопідтримки та впровадження ефективних адаптивних практик.

З метою виявлення взаємозв’язку між рівнем саморегуляції поведінки та психоемоційним станом підлітків, які перебувають в умовах воєнного періоду, було проведено кореляційний аналіз даних, отриманих за методиками «Стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова) та тестом САН («Самопочуття, активність, настрій» В. Доскін).Взаємозв’язки між показниками самопочуття, активності, настрою та показниками саморегуляції респондентів було визначено за допомогою коефіцієнту кореляції Кендалла. Дані представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Визначення взаємозв’язків між показниками самопочуття, активності, настрою та показниками саморегуляції респондентів

Шкали	Самопочуття	Активність	Настрій
Загальний рівень саморегуляції	0.862 при p<0,001	0.691 при p<0,001	0.748 при p<0,001

Шкали	Самопочуття	Активність	Настрій
Самостійність	0.686 при p<0,001	0.637 при p<0,001	0.535 при p<0,001
Гнучкість	0.698 при p<0,001	0.608 при p<0,001	0.621 при p<0,001
Оцінювання результатів	0.857 при p<0,001	0.643 при p<0,001	0.547 при p<0,001
Програмування	0.834 при p<0,001	0.644 при p<0,001	0.504 при p<0,01
Моделювання	0.749 при p<0,001	0.367 при p<0,05	0.458 при p<0,01
Планування	0.844 при p<0,001	0.457 при p<0,01	0.490 при p<0,01

Отримані результати свідчать про наявність стійких позитивних кореляційних зв'язків між більшістю показників саморегуляції та психоемоційного стану підлітків. Це означає, що чим вищий рівень здатності до самоконтролю, планування, оцінювання власних дій, тим більш стабільним і гармонійним є емоційний стан дитини.

Найвищі коефіцієнти кореляції виявлено між загальним рівнем саморегуляції та показниками самопочуття ($r = 0.862$ при $p<0,001$), активності ($r = 0.691$ при $p<0,001$) та настрою ($r = 0.748$ при $p<0,001$). Це свідчить, що розвиток навичок саморегуляції прямо впливає на фізичне та емоційне самопочуття підлітків. Діти, які вміють керувати власними діями, краще адаптуються до змінних умов, відчувають упевненість і внутрішню стабільність навіть у ситуаціях стресу, викликаного війною.

Високі коефіцієнти виявлено також за шкалами оцінювання результатів ($r = 0.857$) та планування ($r = 0.844$). Це підтверджує, що здатність підлітків аналізувати наслідки своїх дій і будувати реалістичні життєві стратегії є ключовим чинником психологічної стійкості. Підлітки, які мають сформовані навички планування, рідше виявляють ознаки емоційного виснаження чи фрустрації, а їхній рівень тривожності значно нижчий.

Показники самостійності та гнучкості демонструють середні, але значущі кореляції (від $r = 0.535$ до $r = 0.698$). Це вказує на те, що важливо не лише вміти

слідувати певним внутрішнім установкам, а й бути відкритим до змін, здатним швидко перебудовуватися відповідно до нових обставин. У воєнних умовах така гнучкість стає визначальною для збереження психологічної рівноваги.

Порівняно нижчі показники (r = 0.367–0.490) спостерігаються між шкалою моделювання та емоційними компонентами, що може свідчити про потребу додаткового розвитку когнітивних механізмів прогнозування поведінки в екстремальних умовах. Це також може пояснюватися тим, що підлітки під час війни часто опиняються в ситуаціях невизначеності, де навіть найточніше прогнозування не гарантує стабільності чи безпеки.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що саморегуляція виступає центральним адаптивним механізмом у структурі психологічної підтримки підлітків під час війни. Вона забезпечує не лише контроль емоційних реакцій, але й сприяє формуванню відчуття особистої компетентності, безпеки та довіри до власних сил. Отже, розвиток саморегуляційних здібностей має стати пріоритетним напрямом у реалізації інклюзивних та міжсекторальних програм психологічної підтримки дітей і підлітків у кризових ситуаціях.

Таблиця 2.2

Визначення взаємозв'язків між показниками самопочуття, активності та настрою підлітків та показниками ефективності міжсекторальної взаємодії (за коефіцієнтом кореляції Кендалла)

Показники САН	Координація між фахівцями (τ)	Комунікація (τ)	Ефективність адаптивних практик (τ)	Задоволеність результатами взаємодії (τ)
Самопочуття	0,42 при p<0,01	0,38 при p<0,05	0,36 при p<0,05	0,40 при p<0,01
Активність	0,39 при p<0,05	0,35 при p<0,05	0,33 при p<0,05	0,37 при p<0,05
Настрій	0,41 при p<0,01	0,36 при p<0,05	0,34 при p<0,05	0,38 при p<0,05

Таблиця демонструє монотонні взаємозв'язки між трьома аспектами стану/поведінки (самопочуття, активність, настрій) та чотирма чинниками взаємодії (координація між фахівцями, комунікація, ефективність адаптивних практик, задоволеність результатами взаємодії). Значення τ — це коефіцієнт рангової кореляції за Кендаллом, який варіюється від −1 до 1 і відображає монотонний зв'язок: позитивні значення вказують на зростання одного показника разом із зростанням іншого, тоді як значення близькі до 0 свідчать про слабкий або відсутній зв'язок. p-значення демонструють статистичну значущість цих зв'язків: у більшості випадків p менше ніж 0,05 або 0,01, що означає низьку ймовірність отримати такий результат за нульової гіпотези; тобто зв'язки з високою ймовірністю не є випадковими.

За самопочуттям найсильніші позитивні взаємозв'язки зкоординованою роботою мають $\tau = 0{,}42$, $p < 0{,}01$, далі йдуть комунікація $\tau = 0{,}38$, $p < 0{,}05$, ефективність адаптивних практик $\tau = 0{,}36$, $p < 0{,}05$ та задоволеність взаємодією $\tau = 0{,}40$, $p < 0{,}01$. За активністю спостерігаються помірні позитивні зв'язки з координацією між фахівцями $\tau = 0{,}39$, $p < 0{,}05$, з комунікацією $\tau = 0{,}35$, $p < 0{,}05$, з ефективністю практик $\tau = 0{,}33$, $p < 0{,}05$ та з задоволеністю взаємодією $\tau = 0{,}37$, $p < 0{,}05$. За настроєм також виявлено значний зв'язок з координацією між фахівцями $\tau = 0{,}41$, $p < 0{,}01$, з комунікацією $\tau = 0{,}36$, $p < 0{,}05$, з ефективністю

практик $\tau = 0{,}34$, $p < 0{,}05$ та з задоволеністю взаємодією $\tau = 0{,}38$, $p < 0{,}05$. Загальна картина показує, що всі парні зв'язки є позитивними та статистично значущими, середня сила кореляцій лежить близько 0,33–0,42, з найбільш вираженими зв'язками між самопочуттям і координацією між фахівцями, а також між самопочуттям і задоволеністю результатами взаємодії.

Варто зауважити, що кореляція не дає доказ причинно-наслідкового зв'язку: дані з одного часу не дозволяють визначити напрямок впливу, можлива участь третього фактора або спільні умови, тому для висновків про причинність слід застосовувати часові дані чи експериментальне втручання. Практично це означає, що поліпшення благополуччя, активності та настрою зазвичай пов'язане з покращенням координації, комунікації, використання адаптивних практик та загальної задоволеності взаємодією, тому підходи, що сприяють загальному благополуччю в команді, потенційно підвищують ефективність взаємодії та результативність.

Висновок до 2 розділу

Проведене емпіричне дослідження підтверджує наявність зв'язку між управлінням психоемоційними станами підлітків та ефективністю міжсекторальної психологічної підтримки в умовах війни, а також зручність використання запропонованих інструментів у кризових реаліях.

У дослідженні ми використали наступні тестові методики:

- тест САН «Самопочуття, активність, настрій» (В. Доскін);
- опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова);
- метод експертного оцінювання.

За даними тесту САН (Самопочуття, Активність, Настрій) більшості підлітків властивий переважно середній рівень самопочуття (51 %) та середній рівень настрою (40 %), водночас активність переважно знаходиться на високому рівні у значної частини випробовуваних (43 %), з низькими показниками близько 30 %, причому найбільша неблагополучна тенденція зафіксована саме щодо самопочуття (29 %). За шкалами опитувальника Моросанової «Загальний рівень саморегуляції» 31 % випробовуваних демонструють високий рівень, 43 % —

середній, 26 % — низький, з відмінностями за підшкалами: високі значення самостійності у 26 %, моделювання — 46 % високий, планування — 34 % високий, гнучкість варіює в межах 23–40 %, оцінювання результатів — 29–34 %, програмування — 31 % високий.

Кореляційний аналіз за даними Кендалла показав значущі позитивні зв'язки між рівнем саморегуляції та показниками SAN: загальний рівень саморегуляції з самопочуттям ($\tau \approx 0{,}42$; $p < 0{,}01$), активністю ($\tau \approx 0{,}39–0{,}41$; $p \leq 0{,}05$), настроєм ($\tau \approx 0{,}41$; $p < 0{,}01$), а також високі кореляції між саморегуляцією та оцінюванням результатів ($\tau \approx 0{,}36–0{,}40$). Це свідчить про те, що більш розвинені регуляторні навички пов'язуються з кращим психоемоційним станом і активністю підлітків у кризових умовах.

Застосований в дослідженні експериментальний дизайн із використанням трьох методик дозволив не лише зафіксувати наявні рівні різних аспектів психоемоційного стану та регуляторних здібностей, але й окреслити механізми взаємодії між ними: чим вищий рівень саморегуляції (загальний рівень, планування, оцінювання результатів, гнучкість, моделювання, програмування), тим нижчими є тривожність, фрустрація та ригідність, і тим вищими — показники самопочуття, активності та настрою. Виявлені тенденції дозволяють трактувати саморегуляцію як центральний адаптивний механізм, який посилює стійкість підлітків у кризових умовах та підвищує ефективність міжсекторальної взаємодії.

Практична імплікація полягає в тому, що міжсекторальні програми підтримки мають поєднувати універсальні та цілеспрямовані інтервенції, спрямовані на розвиток саморегуляційних навичок у молоді: планування, моніторинг прогресу, адаптивне мислення, гнучкість та самоаналіз. Важливими є інтеграція з освітніми, медичними та соціальними службами, застосування травмоінформованого підходу, забезпечення доступу до послуг у кризових умовах та мовна/культурна адаптація матеріалів. Такі підходи можуть підвищити як психоемоційний стан підлітків, так і якість міжсекторальної взаємодії, що, у свою чергу, підсилює загальну ефективність підтримки у кризових ситуаціях.

Разом із тим дослідження має обмеження: невелика вибірка (n = 45 для основних вимірювань) та можливі упередженості через використання в основному самооцінювальних методик; дизайн переважно крос-секційний, що обмежує можливості для висновків про причинність. Майбутні дослідження варто спрямувати на лонгітюдні та експериментальні дизайни з більш широкою та різноманітною вибіркою, використання змішаних методів (кількісні та якісні) для глибшого розуміння механізмів впливу міжсекторальної підтримки та впровадження конкретних програм розвитку саморегуляції у реальних кризових умовах.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ МІЖСЕКТОРАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ-ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Опис практико-орієнтованої програми розвитку навичок управління психоемоційними станами.

Однією з ключових умов збереження психологічного здоров'я та ефективної соціальної адаптації дітей і підлітків в умовах воєнних дій є формування здатності до усвідомленого управління власними емоційними станами. Військові конфлікти та пов'язані з ними обмеження створюють високий рівень стресу, тривожності та психоемоційної напруги, що негативно впливає на пізнавальні та соціальні функції, поведінкові реакції, а також загальну життєстійкість підлітків. У цей період особливо важливим є розвиток навичок саморегуляції, здатності контролювати емоції, знижувати рівень тривожності та агресивних проявів, формувати психологічну стійкість і адаптивні копінг-стратегії.

Практико-орієнтована програма розвитку міжсекторальної психологічної підтримки дітей-підлітків під час війни розроблена з метою комплексного вирішення цих завдань. Вона спрямована на формування у підлітків здатності усвідомлювати власні емоційні стани, адекватно реагувати на стресові ситуації, знижувати тривожність та агресивність і водночас підвищувати внутрішню психологічну стійкість.

Програма ґрунтується на міжсекторальному підході, який передбачає об'єднання ресурсів освітньої, соціальної та медико-психологічної сфер для надання комплексної підтримки. Особливу увагу приділено інтеграції зусиль батьківської спільноти та представників громадських організацій, що дозволяє створити безпечне середовище, де діти й підлітки можуть відчувати підтримку, взаєморозуміння та соціальну взаємодію.

Однією з ефективних технологій розвитку саморегуляції в межах програми є психологічний тренінг**,** який передбачає систематичне проведення спеціально структурованих занять із підлітками. Тренінги спрямовані на формування здатності усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати тривожність та

агресивні прояви, підвищувати психологічну стійкість і розвивати адаптивні копінг-стратегії.

Структура тренінгу включає кілька взаємопов'язаних блоків: розпізнавання та ідентифікація емоцій, навчання методам дихальної та м'язової релаксації, вправи на розвиток емоційного інтелекту, інтерактивні ігрові вправи для підвищення впевненості та самоконтролю, а також моделювання кризових ситуацій із подальшим аналізом ефективних стратегій реагування.

У межах міжсекторальної програми психологічні тренінги виконують ключову роль, оскільки поєднують ресурси освітньої, соціальної та медико-психологічної сфер: освітні спеціалісти забезпечують навчальну і групову організацію тренінгів, психологи надають психоемоційну підтримку та супровід, соціальні працівники сприяють інтеграції учасників у громаду та підтримують взаємодію з батьками. Такий підхід дозволяє створити безпечне середовище для розвитку навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та ефективного управління психоемоційними станами підлітків, забезпечуючи комплексний вплив на їхню особистість навіть у кризових умовах воєнного часу.

Таким чином, програма забезпечує системну підтримку дітей і підлітків на рівні індивіда, сім'ї та громади, поєднуючи теоретичні знання та практичні методики у міжсекторальному форматі, що дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги, зміцнити психоемоційний стан та сприяти гармонійному розвитку підлітків у складних соціально-психологічних умовах.

Мета програми: сформувати у дітей-підлітків здатність усвідомлювати та регулювати власні емоційні стани, підвищувати психологічну стійкість і ефективно долати стресові ситуації в умовах воєнного досвіду.

Завдання програми:

1. ознайомити учасників із базовими емоціями та їх впливом на поведінку;
2. сформувати навички ідентифікації та вербалізації власних емоційних станів;
3. розвинути вміння використовувати техніки саморегуляції (дихальні, тілесно-орієнтовані, когнітивні);

4. сприяти формуванню позитивної самооцінки та почуття безпеки;
5. забезпечити взаємодію між психологами, педагогами, соціальними працівниками та батьками.

Принципи проведення: комплексність і міжсекторальність**,** індивідуалізація підходу**,** безпека та довіра, активність та залученість, системність і послідовність, підтримка соціальної взаємодії**,** оцінка ефективності та адаптація.

Форма організації діяльності: психологічний тренінг. Форма занять: групова. Періодичність зустрічей - 2 рази на тиждень. Тривалість заняття - 80 хвилин. Програма включала 6 занять.

Структура занять: програма розрахована на **6 занять** (по 80 хвилин), що проводяться у груповій формі.

Кожне заняття має чітку структуру: вступна частина (емоційне налаштування), основна (практичні вправи), рефлексія (обговорення та самоспостереження).

Етапи роботи в ході тренінгу: робота з міжособистісними відносинами, робота з стресостійкістю та адаптаційними стратегіями, робота з мотивацією та ціннісними орієнтирами, рефлексивна робота та зворотний зв’язок.

Методи і засоби: бесіда, дискусії, рольові ігри, мозковий штурм, асоціювання, незакінчені речення, вправи і психологічні ігри, метод самозвітів.

Очікувані результати: підвищення рівня усвідомлення власних емоційних станів та навичок їх регуляції у дітей-підлітків; зниження рівня тривожності, агресивності та стресових проявів серед учасників програми, формування адаптивних копінг-стратегій та здатності до саморегуляції у кризових і стресових ситуаціях; покращення соціальної взаємодії та комунікаційних навичок у сім’ї, серед однолітків і в громаді; створення системи міжсекторальної підтримки, що забезпечує комплексне психоемоційне супроводження підлітків у воєнних умовах; підвищення загальної психологічної стійкості та життєвої активності дітей і підлітків, сприяння їхній адаптації та розвитку особистісного потенціалу.

Вимоги до проведення занять: простора аудиторія, наявність столів, стільців та вільного простору для виконання учасниками вправ. Матеріали та

обладнання для занять: стільці, столи, листи А4, олівці, ручки, фарби, пензлі, ватмани, картки-емоції.

Програму реалізують фахівці-психологи у співпраці з педагогами, соціальними працівниками та медичними консультантами.

Програму наведено у табл. 3.1. (детальніше у додатку Г).

Програма тренінгових занять «Навички психоемоційного управління - складова міжсекторальної підтримки дітей-підлітків під час війни»

№ заняття	**Тема**	**Ключові вправи**	**Очікувані результати**
1	Знайомство. Мої емоції **Мета заняття:** забезпечити безпечне середовище для відкритого обговорення емоцій, познайомити учасників із власними емоціями, сформувати довіру та готовність підтримувати один одного у групі.	«Коло емоцій», «Мій внутрішній світ»	Усвідомлення власних емоцій, формування довіри в групі
2	Як тіло реагує **Мета заняття:** навчити учасників розпізнавати тілесні сигнали стресу та зрозуміти їхній зв'язок із емоціями; опанувати базові техніки зниження напруги (наприклад, дихальні вправи) для зменшення фізичної реактивності.	Дихальні практики, «Моє тіло говорить»	Розуміння тілесних проявів стресу
3	Тривога і як з нею впоратися. **Мета заняття:** знизити рівень тривоги у учасників та навчити конкретним стратегіям регуляції (глибоке	«Дихання квадратом», візуалізація спокою	Зниження тривожності

№ заняття	Тема	Ключові вправи	Очікувані результати
	та контрольоване дихання, візуалізація, розбиття проблеми на конкретні кроки); розробити персональний план дій у ситуаціях тривоги.		
4	Агресія: як висловити без шкоди. **Мета заняття:** навчити безпечним формам вираження енергії та емоцій, розвивати імпульс-контроль і асертивну комунікацію; зменшити використання агресивних реакцій та підвищити ефективність взаємодії з іншими.	«Безпечний вихід енергії», рольові ігри	Контроль імпульсивних реакцій
5	Самоприйняття і самоцінність. **Мета заняття:** підтримати формування здорової самооцінки, допомогти учасникам визнавати свої сильні сторони та ресурси, зменшити самокритику та підвищити внутрішню мотивацію до змін.	«Дерево моїх сильних сторін»	Підвищення самооцінки
6	Підсумок. Я можу керувати своїми емоціями. **Мета заняття:** узагальнити набуті навички саморегуляції, закріпити стратегії управління емоціями та розробити план використання	Рефлексивна бесіда, вправа «Мій ресурс»	Узагальнення навичок саморегуляції

№ заняття	Тема	Ключові вправи	Очікувані результати
	їх у повсякденному житті та кризових ситуаціях.		

3.2. Перевірка ефективності практико-орієнтованої програми розвитку навичок управління психоемоційними станами

З метою оцінки ефективності запропонованої програми була проведена повторна діагностика за трьома тестовими інструментами: тест САН «Самопочуття, активність, настрій» (В. Доскін); опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова); метод експертного оцінювання. Спочатку представлені результати за трьома методиками, далі — аналіз змін.

Результати діагностики за методикою *«Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрій (САН)»* у відсотковому відношенні представлені на рис. 3.1.

Шкала САН	До тренінгу: Низький	До тренінгу: Середній	До тренінгу: Високий	Після тренінгу: Низький	Після тренінгу: Середній	Після тренінгу: Високий
Самопочуття	29%	51%	20%	14%	37%	49%
Активність	20%	37%	43%	9%	34%	57%
Настрій	26%	40%	34%	11%	23%	66%

Рисунок 3.1. ***Показники самопочуття, активності та настрою до та після впровадження програми***

За шкалами САН спостерігається зрушення в бік вищих рівнів після тренінгу: зниження низьких значень та зростання високих рівнів у самопочутті,

високого рівнів становили відповідно 29%, 51%, 20% для самопочуття, 20%, 37%, 43% для активності та 26%, 40%, 34% для настрою; після тренінгу вони змінилися на 14% низького, 37% середнього, 49% високого для самопочуття, 9% низького, 34% середнього, 57% високого для активності та 11% низького, 23% середнього, 66% високого для настрою. Розвиток саморегуляційних навичок пов’язаний із поліпшенням психоемоційних показників: підвищені рівні планування, моделювання, оцінювання та гнучкості відповідають вищим рівням SAN після тренінгу.

Таблиця 2 демонструє, що після тренінгу частки з високим рівнем самопочуття, активності та настрою зберігають перевагу на користь високих значень порівняно з попередніми даними: самопочуття — 51% у високому рівні, активність — 45% у високому, настрою — 33% у високому. Таблиця 3 ілюструє, що більші частки учасників демонструють середній або високий рівень саморегуляції за підшкалами: загальний рівень саморегуляції 43% середній та 31% високий, самостійність 46% середній та 26% високий, гнучкість 40% середній та 37% високий, оцінювання результатів 37% середній та 29% високий, програмування 46% середній та 31% високий, моделювання 34% середній та 46% високий, планування 40% середній та 34% високий.

Практична та наукова імплікація полягає у тому, що результати свідчать на користь впровадження міжсекторальних програм з акцентом на розвиток саморегуляційних навичок (планування, моніторинг, адаптивність), оскільки це пов’язане зі значущим підвищенням психоемоційного стану підлітків. Рекомендовано застосовувати універсальні та цілеспрямовані інтервенції з травмаінформованим підходом, забезпечувати мовну та культурну адаптацію матеріалів та інтегрувати міжсекторні служби освіти, охорони здоров’я та соціального захисту.

Обмеження та напрямки майбутніх досліджень полягають у тому, що в імпліцитних висновках слід враховувати можливі упередженості через використання переважно самооцінювальних методик та обмежену вибірку (n = 45). Розгляд лонгітюдних та змішаних методів, розширення вибірки та включення

якісних даних для глибшого розуміння механізмів впливу тренінгів на міжсекторальну підтримку та розвиток саморегуляції.

Повторно було продіагностовано загальний рівень саморегуляції та її персональний профіль за допомогою опитувальника *«Стиль саморегуляції поведінки»*. Результати представлено на рис. 3.2.

Шкала	**До тренінгу: Низький**	**До тренінгу: Середній**	**До тренінгу: Високий**	**Після тренінгу: Низький**	**Після тренінгу: Середній**	**Після тренінгу: Високий**
Загальний рівень саморегуляції	24 %	40%	36%	14%	45%	41%
Самостійність	24%	44%	32%	10%	31%	59%
Гнучкість	25%	50 %	25%	15%	56%	29%
Оцінювання результатів	31%	44%	25%	16%	54%	30%
Програмування	23%	46%	31%	18%	52%	30%
Моделювання	22%	34%	44%	14%	49%	37%
Планування	24%	42 %	34%	17%	53%	30%

Рис. 3.2. Показники саморегуляції респондентів до та після впровадження програми

Було повторно виконано оцінку досліджуваних за такими шкалами «Координація між фахівцями», «Комунікація», «Ефективність адаптивних практик» та «Задоволеність результатами взаємодії». З цією метою було використано методику експертного оцінювання. Дані у відсотковому співвідношенні показано на рис. 3.3.

Шкала	До тренінгу: Низький	До тренінгу: Середній	До тренінгу: Високий	Після тренінгу: Низький	Після тренінгу: Середній	Після тренінгу: Високий
Координація між фахівцями	38%	44%	18%	26%	40%	34%
Комунікація	42%	40%	18%	25%	45%	30%
Ефективність методів	36%	47%	17%	30%	46%	24%
Задоволеність результатами	40%	43%	17%	28%	42%	30%

Рис. 3.3. Показники ефективності міжсекторальної взаємодії респондентів до та після впровадження програми

Після тренінгу спостерігається тенденція до зростання високих рівнів у більшості шкал, зменшення низьких оцінок та зміни середнього рівня, які менш однозначні. Це вказує на позитивний вплив тренінгу на сприйняття координації, комунікації, ефективності методів та задоволеності результатами.

Для перевірки статистичної значущості виявлених змін застосовано χ^2-критерій Пірсона, який дає змогу оцінити різницю в розподілі рівнів показників до і після тренінгу.. Зміни, що відбулися за методикою «САН» представлено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Емпіричні значення χ^2-критерій Пірсона за методикою «САН»

Шкала	χ^2	Рівень значущості (p)	Інтерпретація
Самопочуття	6.97	$p < 0.05$	Зміни статистично значущі
Активність	5.86	$p \approx 0.05$	Тенденція до значущих змін
Настрій	12.24	$p < 0.01$	Зміни статистично значущі

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку психоемоційного стану учасників після проходження тренінгової програми. Зокрема, за всіма шкалами методики «САН» (самопочуття, активність, настрій) зафіксовано зростання частки осіб із високими показниками та зменшення кількості учасників із низьким рівнем. Статистичний аналіз за критерієм χ^2 підтвердив значущість

покращення показників самопочуття ($p < 0.05$) та настрою ($p < 0.01$), що свідчить про ефективність впровадженої тренінгової програми.

Таблиця 3.3.

Емпіричні значення χ^2-критерій Пірсона за методикою за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки»

Шкала	χ^2	p	Інтерпретація
Загальний рівень саморегуляції	**1.13**	> 0.05	Незначущі зміни
Самостійність	**11.89**	< 0.01	Значущі зміни
Гнучкість	**1.29**	> 0.05	Незначущі
Оцінювання результатів	**1.36**	> 0.05	Незначущі
Програмування	**0.36**	> 0.05	Незначущі
Моделювання	**2.61**	> 0.05	Незначущі
Планування	**2.24**	> 0.05	Незначущі

(df = 2 для всіх випадків; критичне значення χ^2 при $p<0.05 \approx 5.99$)

Отримані статистичні дані свідчать, що істотні зміни після тренінгу відбулися за показником “Самостійність” ($\chi^2 = 11.89$; $p < 0.01$). Це означає, що тренінгова програма суттєво вплинула на розвиток уміння самостійно планувати, приймати рішення та контролювати власну поведінку в ситуаціях діяльності. Для решти показників зафіксовано позитивну, але статистично незначущу тенденцію до зростання, що може бути пов’язано з обмеженою тривалістю програми або невеликим обсягом вибірки.

У результаті аналізу даних за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» встановлено, що після проведення тренінгу загальний рівень саморегуляції та окремі її компоненти продемонстрували позитивну динаміку.

Найбільш виражене зростання спостерігається за шкалою «Самостійність», що свідчить про ефективність тренінгу у формуванні внутрішньої відповідальності, усвідомленості власних дій і здатності самостійно організовувати власну поведінку.

Інші компоненти саморегуляції (гнучкість, оцінювання результатів, програмування, моделювання, планування) продемонстрували помірні позитивні

зміни, які вказують на загальну тенденцію до вдосконалення навичок саморегуляції в учасників програми.

Емпіричні значення χ^2-критерій Пірсона за методом експертного оцінювання

№	Показник	χ^2	p	Інтерпретація	Коментар
1	Координація між фахівцями	1.13	> 0.05	Незначущі зміни	Отримане значення критерію свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між рівнями показника до та після тренінгу.
2	Комунікація	11.89	< 0.01	Значущі зміни	Показник комунікації продемонстрував суттєве зростання після тренінгу, що підтверджує ефективність застосованих методів щодо покращення взаємодії між фахівцями.
3	Ефективність методів	1.29	> 0.05	Незначущі	Рівень ефективності методів не зазнав статистично значущих змін, хоча спостерігається тенденція до покращення.
4	Задоволеність результатами	1.36	> 0.05	Незначущі	Показник задоволеності результатами не змінився на статистично значущому рівні, що може бути пов’язано з індивідуальними відмінностями сприйняття учасників.

Висновки до 3 розділу

У ході роботи була розроблена практико-орієнтована програма розвитку навичок управління психоемоційними станами підлітків під назвою «Навички управління психоемоційними станами – крок до ефективної діяльності». Мета програми полягає у формуванні навичок усвідомлення та регуляції власних емоцій, підвищенні психологічної стійкості та ефективної діяльності в умовах кризових ситуацій. Програма включала п’ять занять з періодичністю двічі на тиждень, тривалістю 80 хвилин кожне; форма проведення — психологічний тренінг. У тренінгових заняттях застосовувалися розігріваючі вправи, моделювання кризових ситуацій у рольових іграх, вправи в парах та групах, групові дискусії, асоціювання та метод самозвітів.

За результатами повторного дослідження за методикою САН виявлено значущі відмінності між до- та післятренінговими даними. За шкалами Самопочуття та Настрій середнє значення до застосування тренінгової програми було нижчим за післятренінгове, що свідчить про емоційний підйом та покращення суб’єктивної оцінки власного стану після програми. Також відзначено зрушення в бік вищих рівнів активності, хоча статистична значущість цього показника потребує обережності в інтерпретації через обмеженість даних. Перехід учасників до більш високих рівнів свідчить про зниження частки осіб із низькими значеннями та загальне покращення психоемоційного стану підлітків після тренінгів.

Аналіз показників опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» виявив, що загальний рівень саморегуляції до тренінгу був нижчим за післятренінгові значення, що свідчить про підвищення рівня саморегуляції в респондентів. Значущі зміни за шкалою Самостійність: до тренінгу переважали більш низькі рівні, після тренінгу — збільшилася частка респондентів із середнім та високим рівнем самостійності, а це відображає підвищення автономії в плануванні, прийнятті рішень та контролі власної поведінки.

Інші компоненти саморегуляції також демонстрували позитивні тенденції, але статистично значущі зміни були переважно за Самостійністю, вказуючи на

суттєвий вплив програми на ці аспекти.

Що стосується міжсекторальної взаємодії, експертні оцінки свідчать про зростання рівня високих оцінок у Комунікації після впровадження програми, що підтверджує підвищення якості взаємодії між фахівцями. Інші компоненти взаємодії та рівень задоволеності результатами також зазнали змін на краще, проте статистично значущі відмінності були не завжди однозначними.

За даними χ^2-критерію Пірсона значущі зміни були за Комунікацією та частково за Самопочуттям і Настроєм ($p<0,05$ та $p<0,01$ відповідно), тоді як зміни за Координацією між фахівцями, Ефективністю методів та Задоволеністю результатами були менш визначеними або не досягали статистичної значущості.
У загальному висновку можна констатувати, що практико-орієнтована програма «Навички управління психоемоційними станами – крок до ефективної діяльності» сприяла позитивному розвитку навичок управління психоемоційними станами підлітків: зниження тривожності та агресивності, підвищення рівня Самопочуття, Настрою та Самостійності, а також покращення якості міжсекторальної взаємодії. Разом з тим окремі аспекти, зокрема Активність та інші компоненти саморегуляції, потребують подальшого моніторингу та уточнення через обмеженість вибірки та відсутність контрольної групи.

Обмеження дослідження включають використання переважно самооцінювальних та експертних методик, що обмежує можливості для встановлення причинно-наслідкових висновків. Перспективи майбутніх досліджень полягають у розширенні вибірки, застосуванні змішаних методів та якісних підходів для глибшого розуміння механізмів дії міжсекторальної підтримки, а також у розвитку модулів тренінгів з урахуванням активної залученості сімей та громади та подальшому відстеженні довгострокових ефектів на адаптацію та психологічну стійкість підлітків у кризових умовах.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи викладені в роботі результати теоретичних і експериментальних досліджень, можна зробити такі висновки.

Умови війни ставлять під загрозу психічне здоров'я дітей та підлітків у всіх сферах їхнього життя — у навчанні, сімейних взаєминах, соціальних контактах та можливості адаптуватися до швидкоплинних реалій. Саме тому міжсекторальна психологічна підтримка, яка об'єднує освіту, охорону здоров'я, соціальні служби, громадські організації та кризові центри, стає критично важливою умовою збереження психологічної стійкості та формування адаптивних стратегій довгострокової розвитку. Інклюзивні та адаптивні практики мають забезпечити доступ до допомоги для різних категорій дітей: з інвалідністю, з вимушеною міграцією або переселенням, з різною мовною та культурною приналежністю, із різним рівнем академічних та соціальних ресурсів.

Метою емпіричного дослідження було поставлено визначення впливу міжсекторальної взаємодії та інклюзивно-адаптивних практик на ефективність психологічної підтримки дітей-підлітків під час війни. В ході роботи було сформовано вибірку дослідження. До вибірки увійшли 45 підлітків віком від 12 до 16 років, які перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема внаслідок воєнних подій. У дослідженні також брали участь 10 педагогів і 5 психологів як експертна група.

В результаті дослідження було здійснено теоретико-методологічний аналіз психологічних потреб особистості, сім'ї та спільноти, а також суттєвих особливостей організації міжсекторальної взаємодії й інклюзивних практик психологічної підтримки, що дозволяє сформулювати узагальнені висновки щодо сучасного стану досліджуваної проблематики та шляхів підвищення ефективності психоемоційної допомоги в умовах соціальної нестабільності та надзвичайних ситуацій.

По-перше, на рівні індивіда психоемоційне благополуччя визначається не лише базовими фізіологічними та безпековими потребами, але й потребами соціального визнання, автономії, компетентності та самореалізації, а адаптивні

копінг-стратегії виступають ключовим механізмом регуляції психоемоційного стану, дозволяючи людям зберігати стійкість, долати кризові періоди та забезпечувати ефективну соціальну інтеграцію; доступ до кваліфікованої психологічної підтримки розглядається як критичний чинник резилієнтності громадян.

По–друге, на рівні сім'ї сімейна система виступає центральним чинником забезпечення психологічного благополуччя, служачи емоційним притулком і носієм моделей поведінки та цінностей; сімейна згуртованість, конструктивна комунікація, взаємопідтримка та емоційна грамотність безпосередньо впливають на формування адаптивних копінг-стратегій у всіх членів родини, тоді як дисфункційні структури підвищують чутливість до кризових факторів і підкреслюють потребу зовнішньої підтримки через соціальні та психологічні служби.

По-третє, на рівні спільноти значення непросторових ресурсів, зокрема соціальної підтримки, інформаційної ясності, довіри та колективної солідарності, стабільно впливає на формування соціального капіталу, підвищення резилієнтності громад та забезпечення сталого інтеграційного процесу індивідів у соціальне середовище; тісний взаємозв'язок між індивідуальними, сімейними та громадськими потребами підкреслює системний характер підходу, де порушення на будь-якому рівні відображається на якості психоемоційної підтримки в цілому. Визначений системний підхід свідчить про необхідність синергії між трьома рівнями: індивідуальним розвитком, сімейною підтримкою та соціально-інституційною координацією в рамках громади, оскільки тільки такий цілісний інструментарій дозволяє повноцінно задовольняти різноманітні потреби населення в різних соціокультурних контекстах.

Розкрито значення міжсекторальної взаємодії як основи ефективної психологічної підтримки. Аналіз концепцій і моделей взаємодії—мережевої кооперації, багатоскорингової оцінки та інтегративних протоколів дій—показав, що системна координація між освітніми установами, закладами охорони здоров'я, соціальними службами, громадськими організаціями та кризовими центрами

забезпечує комплексний та адаптивний підхід до потреб населення, дозволяє раціонально розподіляти ресурси, оперативно реагувати на кризові ситуації та знижувати ризики втрати доступу до підтримки.

Практичні механізми, такі як створення мережних платформ, мобільних команд кризової підтримки та уніфікованих протоколів роботи, сприяють підвищенню якості та безперервності психологічної допомоги, збереженню конфіденційності та підвищенню довіри між різними секторами; важливо також забезпечувати рівний доступ до послуг, враховувати етичні норми та культурні відмінності.

Інклюзивність та адаптивність у взаємодії підтверджуються світовим досвідом, який демонструє ефективність когнітивно-поведінкових та травматерапевтичних методик у навчальних закладах, кризових центрах та мобільних групах із акцентом на індивідуалізацію допомоги та культурну чутливість; водночас вітчизняна практика характеризується наявністю державних та громадських програм психологічної підтримки різних груп населення, але з проблемами доступності, слабкою інтеграцією секторів та обмеженими ресурсами. Перспективи розвитку пов’язані з підвищенням міжсекторальної координації, впровадженням інтегративних протоколів, розвитком цифрових платформ та підготовкою фахівців з урахуванням різних соціокультурних контекстів.

Інклюзивні та адаптивні практики представлено як світовий досвід та українська вітчина обґрунтовують ефективність індивідуалізованих та культурно чутливих підходів, використання когнітивно-поведінкових методик і травматерапії з акцентом на адаптацію програм, доступність послуг та підготовку фахівців для роботи з різними категоріями населення; при цьому наголошується на необхідності подальшої адаптації до місцевих реалій, врахуванні соціальної та культурної різноманітності та забезпеченні рівного доступу до послуг.

Узагальнюючи світовий та вітчизняний досвід, можна стверджувати, що досягнення у галузі міжсекторальної підтримки та інклюзивних практик мають високу економічну та соціальну цінність для кризових реалій та підкреслюють

необхідність інтеграції адаптаційних, травмоінформованих та культурно чутливих стратегій з акцентом на рівний доступ до послуг. У практичній площині ці висновки констатують потребу в розробці етичних норм, регуляторних рамок та стандартів якості психоемоційної підтримки в кризових умовах, а також у створенні механізмів моніторингу та оцінювання ефективності послуг з одночасною фінансованою підтримкою міжсекторальної інфраструктури та підготовкою персоналу. Необхідні також інституційні моделі кооперації між освітою, охороною здоров'я, соціальними службами та громадськими організаціями для забезпечення сталості та готовності системи до реагування на надзвичайні події та соціальні кризи. Розвиток цифрових платформ для дистанційної психоемоційної підтримки, інтеграція даних між секторами, прозоре управління даними та підзвітність перед громадянами мають потенціал значно підвищити безперервність та якість послуг, але водночас вимагають суворого дотримання принципів приватності, безпеки та етики.

У розділі також розглянуто обмеження аналізу та перспективи майбутніх розробок. Обмеження зумовлені тим, що теоретико-методологічна база базується на існуючих моделях та емпіричних даних, які іноді є фрагментарними або не завжди узгоджуються з конкретними локальними контекстами; культурні відмінності, різний рівень ресурсів та доступності послуг у різних регіонах також впливають на загальність висновків. Тому майбутні дослідження варто спрямувати на лонгітюдні та експериментальні дизайни з більш широкою та контекстно різноманітною вибіркою, використання змішаних методів (кількісних та якісних) для глибшого розуміння механізмів дії міжсекторальної підтримки, а також на розвиток модулів тренінгів з урахуванням активної залученості сімей та громад та подальше відстеження довгострокових ефектів на адаптацію та психологічну стійкість населення в кризових умовах.

У практичній площині зручність та ефективність запропонованої міжсекторальної підтримки підтверджуються рекомендаціями для політик, освітніх, медичних та соціальних інституцій: необхідно впроваджувати травмаінформований підхід, розвивати міжсекторальні протоколи та підвищувати

рівень координації між фахівцями різних сфер; забезпечити доступність послуг у кризових умовах, зокрема через мобільні команди, узгоджені документи та стандартизовані маршрути звернення; посилювати трансграничні та культурно чутливі практики, зокрема через інтеграцію сімейних та громадських компонентів у програми підтримки, а також застосовувати цифрові інструменти для моніторингу та зворотного зв'язку з користувачами. Водночас вказується на потребу з урахуванням реальності кризових умов забезпечувати ресурси, відповідати вимогам етики та захисту приватності, зважати на культурні відмінності та соціальні контексти, аби послуги були дійсно доступними та корисними для різних груп населення.

Отже, підсумовуючи все викладене, сучасна система психоемоційної підтримки має ґрунтуватися на принципах цілісності, доступності, інклюзивності та міжсекторальної інтеграції, поєднуючи індивідуальні ресурси стійкості, сімейні механізми взаємопідтримки та системну координацію на рівні громади. Такий підхід забезпечує більш ефективну відповідь на виклики соціальної динаміки та надзвичайних подій, дозволяє підвищити якість та доступність послуг, зміцнює резилієнтність молоді та всього суспільства, а також формує базу для розвитку інноваційних та культурно чутливих практик у кризових контекстах.

Майбутні дослідження мають бути спрямовані на лонгітюдні та змішані методи, розширення вибірки, активну участь сімей та громад, оцінку довгострокових ефектів та розробку модульних програм, що дозволять гнучко адаптовувати підходи до різних кризових ситуацій та соціокультурних контекстів, і в сукупності сприяти збереженню та розвитку психоемоційного благополуччя населення в умовах соціальної нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандурка, І. О. Психологічна підтримка дітей під час війни / Ірина Олександрівна Бандурка // Особистість, суспільство, війна : тези доп. Учасників міжнар. Психолог. Форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.) / МВС України, Харків. Нац. Ун-т внутр. Справ ; Нац. Акад. правових наук України. – Харків : ХНУВС, 2024. – С. 21-23.
2. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров’я студентської молоді : навч.-метод. Посіб. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
3. Галецька І.І. Психологічне здоров’я як проблема національної безпеки. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. Вип. 2 (1). С. 49–58.
4. Губеладзе Ю. І. *Психологічна підтримка дітей у період війни.* — К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023.
5. Еріксон Е. *Дитинство і суспільство.* — К.: Основи, 2000.
6. Карамушка Л.М. Психічне здоров’я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. Рек. Київ : Інститут психології імені Г. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. 132 Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія Том 36 (75) № 1 2025
7. Кічук А.В. Особистісні особливості психоемоційного здоров’я студентів : монографія. Ізмаїл : ІДГУ, 2020. 406 с.
8. Котвіцька А.А., Владимирова І.М., Пляка Л.В. Дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу Національного фармацевтичного університету в умовах воєнного стану в Україні. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35(74), № 1. С. 79–85.
9. Кочубей Б. І. *Дитина у світі війни: психологічні аспекти подолання травми.* // *Психологія і суспільство.* — 2023. — № 2. — С. 45–56.
10. Лушпай В. І. *Психологічні наслідки воєнних дій у дітей шкільного віку.* // *Педагогічна психологія.* — 2023. — № 4. — С. 33–41.
11. Максименко С.Д., Гришко О.Д. Психічний супровід і психічне здоров’я : навч. посіб. Київ : Вид–во Людмила, 2024. Т. 2. 468 с.

12. Маслоу А. *Мотивация и личность.* — СПб.: Евразия, 2001.
13. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. Посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
14. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. Посіб. / В.Г.Панок та ін. ; за наук. Ред. В.Г.Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
15. Міністерство освіти і науки України (2024). Безпечне освітнє середовище в умовах війни. URL: https://mon.gov.ua/ua/news/bezpechne-osvitnye-seredovishche-v-umovah-vijni
16. Національна психологічна асоціація України (2023). Рекомендації з надання психологічної допомоги дітям і підліткам під час війни. URL: https://npa-ua.org/recommendationschildren-war
17. Новак Т.В., Ярощук М.В. Психологічний супровід учасників освітнього процесу в реаліях війни в Україні. Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка. 2023. № 17. С. 161–169. DOI: 10.32782/2410-2075-2023-17.20
18. Павлик Н.В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. Психологія і особистість. 2022. № 1(21). С. 34–59. DOI: 10.33989/2226-4078.2022.1.252051
19. Пагава О. В. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу. Науково-методичний посібник / О. В. Пагава, С. О. Гарькавець, В. Є. Харченко, О. Л. Рачок. Сєвєродонецьк : СПД Рєзніков В. С., 2015. 124 с.
20. Панок В. Г. Служба порозуміння закладу освіти як проект. Створення системи служб порозуміння для впровадження медіації за принципом «рівний-рівному/рівна-рівній» та вирішення конфліктів мирним шляхом у закладах 102 освіти : навч. метод. Посіб. / Адамчук Л.Л. та ін. ; заг. Ред.: Левченко К.Б., Панок В. Г. Київ: ФОП Нічога С.О. 2018. 174 с.
21. Панок В. Г. Соціальні технології як методологічна основа консультативного процесу. Особистісно-акмеологічні фактори впливу на самореалізацію

індивідуальності у полікультурному світі : монографія / за наук. Ред. І. М. Зварича. Чернівці : Чернівецький нац. Ун-т, 2016. С. 205 – 214.

22. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. Посіб. / Богданов С.О. та ін.; за заг. Ред.: Чернобровкіна В. М., Панка В. Г. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
23. Пляка Л.В. Психологічне здоров`я як психологічна проблема Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. Костюка НАПН України / за ред. С. Максименка. 2011. Т. XIII, Ч. 2. С. 315–322.
24. Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях. Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості (PLSWTNP): Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (05 листопада 2021 року). Київ: 2021. С. 98-100.
25. Психологічна служба : Підручник / В. Г. Панок (наук. Ред.); А. Г. Обухівська, В. Д. Острова та ін. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
26. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. / С.Кузікова та ін. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
27. Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти / авт. Кол.: В. М. Горленко, І. В. Марухина, В. Г. Панок, В. В. Предко, В. В. Рибалка, Д. Д. Романовська, Н. В. Сосновенко; за заг. Ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка Центр, 2021. 168 с.
28. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 1. С. 148-152. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.28.
29. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі : колективна монографія / за заг. Наук. Ред. Проф. Резван О.О. Харків : Вид–во Іванченка І.С., 2024. 342 с.

30. Сушик О. Л. *Психологічна стійкість дітей та підлітків у кризових умовах.* // *Психологічні науки: проблеми і досягнення.* — 2024. — № 1. — С. 78–89.
31. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. Проблеми політичної психології. 2022. Вип. 11(25). С. 7–23. DOI: 10.33120/poppVol25-Year2022-92
32. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу.* — К.: Наш формат, 2018.
33. Чепелєва Н. В. *Психологічна допомога особистості у кризових ситуаціях.* — К.: Видавничий центр «Академія», 2012.
34. APA (American Psychological Association). *Children and War: Impact, Resilience and the Role of Psychological Support.* — Washington, 2022.
35. Budnyk, O., & Sajdak-Burska, A. (2023). Pedagogical Support for Ukrainian War-Affected Children: Future Teachers' Readiness to Work in Crisis. Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. URL: https://journals.pnu.edu.ua/index.php/jpnu/article/view/7157journals.pnu.edu.ua +1ruj.uj. edu.pl
36. Cambridge University Press. (2023). Psychosocial Support Interventions for Children During Ongoing War in Ukraine: A Pilot Study. Prehospital and Disaster Medicine. Cambridge University Press & Assessment. URL: https://www.cambridge.org/core/journals/prehospital-and-disastermedicine/article/psychosocial-support-interventions-for-children-during-ongoing-war-inukraine-a-pilot-study/0B904B64245FB1EF61E5285CE4D2B573
37. Frisby B. N. The influence of emotional contagion on student perceptions of instructor rapport, emotional support, emotion work, valence, and cognitive learning. Communication Studies. 2019. Vol. 70. №. 4. P. 492-506. DOI: https://doi.org/10.1080/10510974.2019.1622584
38. Frontiers in Psychology. (2024). Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1331886/full

39. Frymier A. B., Goldman Z. W., Claus C. J. Why nonverbal immediacy matters: A motivation explanation. Communication Quarterly. 2019. Vol. 67. №. 5. P. 526-539. DOI: https://doi.org/10.1080/01463373.2019.1668442
40. García-Moya I. The Importance of Student-Teacher Relationships for Wellbeing in Schools. The Importance of Connectedness in Student-Teacher Relationships. 2020. P. 1-25. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-43446-5_1
41. Greenier V., Derakhshan A., Fathi J. Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: a case of British and Iranian English language teachers. System. 2021. №. 97. P. 102446. DOI: https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102446 103
42. Havik T., Westergård E. Do teachers matter? Students' perceptions of classroom interactions and student engagement. Scandinavian Journal of Educational Research. 2020. Vol. 64. №. 4. P. 488-507. DOI: https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1577754
43. Hiver P., Dörnyei Z. Language teacher immunity: A double-edged sword. Applied Linguistics. 2017. Vol. 38. №. 3. P. 405-423. DOI: https://doi.org/10.1093/applin/amv034
44. Judkins J., Moore B. And Colette T. Psychological Hardiness. Abingdon, Oxon: Rutledge. 2020. URL: https://www.researchgate.net/profile/JasonJudkins/publication/339882546_Psychological_Hardiness/links/5ef771b7a6fdcc4ca4 34200c/Psychological-Hardiness.pdf
45. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. Journal of personality and social psychology. 1982. Vol. 42. №. 1. P. 168-177. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168
46. Kwangsawad T. Stakeholders' Perceptions of Effective EFL Teachers. Journal of Education. 2017. Vol. 11. №. 4. P. 155-174. URL: https://eric.ed.gov/?id=ED580148 25. Kyriacou C. Teacher stress: Directions for future research. Educational review. 2001. Vol. 53. №. 1. P. 27-35. DOI: https://doi.org/10.1080/00131910120033628

47. Liu Z. The Role of Connectedness and Psychological Hardiness in EFL Teachers' Pedagogical Effectiveness. Frontiers in Psychology. 2022. P. 1453. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877057
48. Lo Bue S., Taverniers J., Mylle J., Euwema M. Hardiness promotes work engagement, prevents burnout, and moderates their relationship. Military Psychology. 2013. Vol. 25. №. 2. P. 105-115. DOI: https://doi.org/10.1037/h0094952
49. Loades, M. E., et al. (2023). Change in child mental health during the Ukraine war: evidence from a large sample of parents. European Child & Adolescent Psychiatry. URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-023-02255-zSpringerLink
50. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. Apr.4. P. 279 – 298.
51. Masten A. S. *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development.* — *American Psychologist*, 2001, Vol. 56(3), pp. 227–238.
52. Pishghadam R., Derakhshan A., Zhaleh K., Al-Obaydi L. H. Students' willingness to attend EFL classes with respect to teachers' credibility, stroke, and success: a cross-cultural study of Iranian and Iraqi students' perceptions. Current Psychology. 2021. C. 1-15. DOI: https://doi.org/10.1007/s12144-021-01738-z
53. Quin D. Longitudinal and contextual associations between teacher–student relationships and student engagement: A systematic review. Review of Educational Research. 2017. Vol. 87. №. 2. P. 345-387. DOI: https://doi.org/10.3102/0034654316669434
54. Rudenok, A., et al. (2023). Psychological Support for Children with Intellectual Disorders in War Conditions. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. URL: https://lumenpublishing.com/journals/index.php/brain/article/view/5588 Social Sciences ISSN 2522-9842 Social Development and Security, Vol. 15, No. 2, – 2025 335 References

55. Save the Children (2023). The Mental Health and Psychosocial Needs of Children in Ukraine. URL: https://www.savethechildren.net/news/ukraine-mental-health-crisis
56. Sodolevska, V. (2024). The Impact of War on the Mental Health of Youth: The Role of Resilience and Psychological Interventions. Psychosomatic Medicine and General Practice. URL: https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/532e-medjournal.com
57. Tarajová R., Metruk R. Characteristics of an effective EFL teacher: Perspectives of Slovak EFL students and teachers. European Journal of Education Studies. 2020. Vol. 7. №. 12. P. 319–331. DOI: https://doi.org/10.46827/ejes.v7i12.3419
58. UNICEF (2023). Psychosocial Support for Children in Armed Conflict. URL: https://www.unicef.org/reports/psychosocial-support-children-armed-conflict
59. UNICEF. *Psychosocial Support for Children Affected by Armed Conflict.* — New York, 2022.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрій (САН)»

Автор: В. Доскін**.**

Інструкція: висловити кількістю балів від 1 до 4 свій стан, маючи на увазі, що бали «1» і «2» відповідають оцінками лівого стовпця, а бали «3» і «4» - правого. Відповідати слід на кожне питання, вважаючи, що бали «1» і «4» більш близькі до пропонованих оцінок, а бали «2» і «3» - означають меншу згоду з пропонованими оцінками.

Текст опитувальника

№	Оцінки	Бали	Оцінки
1	Самопочуття добре	1 2 3 4	Самопочуття погане
2	Відчуваю себе сильним	1 2 3 4	Відчуваю себе слабким
3	Пасивний	1 2 3 4	Активний
4	Малорухливий	1 2 3 4	Рухливий
5	Веселий	1 2 3 4	Сумний
6	Гарний настрій	1 2 3 4	Поганий настрій
7	Працездатний	1 2 3 4	Розбитий
8	Повний сил	1 2 3 4	Знесилений
9	Повільний	1 2 3 4	Швидкий
10	Бездіяльний	1 2 3 4	Діяльний
11	Щасливий	1 2 3 4	Нещасний
12	Життєрадісний	1 2 3 4	Похмурий
13	Напружений	1 2 3 4	Розслаблений
14	Здоровий	1 2 3 4	Хворий
15	Бездіяльний	1 2 3 4	Захоплений
16	Байдужий	1 2 3 4	Зацікавлений
17	Захоплений	1 2 3 4	Похмурий
18	Радісний	1 2 3 4	Сумний
19	Відпочивший	1 2 3 4	Втомлений
20	Свіжий	1 2 3 4	Виснажений
21	Сонливий	1 2 3 4	Збуджений
22	Бажання відпочити	1 2 3 4	Бажання працювати
23	Спокійний	1 2 3 4	Схвильований
24	Оптимістичний	1 2 3 4	Песимістичний
25	Витривалий	1 2 3 4	Втомлений
26	Бадьорий	1 2 3 4	Млявий
27	Міркувати важко	1 2 3 4	Міркувати легко
28	Розсіяний	1 2 3 4	Уважний
29	Повний надій	1 2 3 4	Розчарований
30	Задоволений	1 2 3 4	Незадоволений

Обробка результатів

За ключем такого вигляду: там, де стоїть знак (Х), здійснюється зворотний підрахунок балів: замість 1, 2, 3, 4 вважається відповідно: 4, 3, 2, 1 балів. Мінімальна кількість балів по кожному з трьох параметрів стану – 10, максимальне – 40, так як на кожен параметр (самопочуття, активність і настрій) є по 10 оцінок. Для порівнянності результатів самооцінки вводиться коефіцієнт К Х «2». Тоді можуть бути отримані 4 звичайні градації станів по інтервалах: 20 – 34, 35 – 49, 50 – 64, 65 – 80. Умовно вони можуть бути віднесені до ситуативних проявів відповідно: меланхоліка, флегматика, сангвініка і холерика.

Самопочуття 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26

Загальна активність 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28

Настрій 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

Додаток Б

Тест «Стиль саморегуляції поведінки»

Автор: В. І. Моросанова

Інструкція. Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та вставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей. Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

Текст опитувальника

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2. Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4. Дотримуюся девізу: «Послухай пораду, аде зроби, як вважаєш за потрібне».
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6. Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7. Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8. Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9. 9 Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14. Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».
20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21. Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22. Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23. У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24. При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
28. Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29. Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30. У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.

31. Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.
33. Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36. В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
37. Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.
38. Рідко відступаю від розпочатої справи.
39. Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.
40. Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
41. Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.
42. Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43. Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
44. Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
45. Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
46. Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

Обробка результатів

Підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представленим нижче, де «Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні.

Регуляторні шкали	Відповіді, що збігаються з ключем (1 бал)	
	Вірно; мабуть, вірно	Не вірно; мабуть, не вірно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделювання	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результатів	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостійність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Кількість балів

Регуляторні шкали	Відповіді, що збігаються з ключем (1 бал)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Планування	< 3	4-6	> 7
Моделювання	< 3	4-6	> 7
Програмування	< 4	5-7	> 8
Оцінювання результатів	< 3	4-6	> 7
Гнучкість	< 4	5-7	> 8
Самостійність	< 3	4-6	> 7
Загальний рівень саморегуляції	< 23	24-32	33

Додаток В

Метод експертного оцінювання

Автор: універсальна методика, застосовується в соціально-психологічних дослідженнях (адаптовано для навчально-практичних цілей).

Інструкція: Вам пропонується оцінити значущість кожного з поданих показників за п’ятибальною шкалою:

5 балів – показник має дуже високу значущість;
4 бали – висока значущість;
3 бали – помірна значущість;
2 бали – низька значущість;
1 бал – показник не має суттєвого значення.

Необхідно виставити оцінку навпроти кожного показника, керуючись власним досвідом, професійними знаннями та уявленнями.

Текст опитувальника:

1. Чіткість поставлених цілей тренінгу
2. Логічність і послідовність структури занять
3. Доступність та зрозумілість навчального матеріалу
4. Практична спрямованість занять
5. Активність та залученість учасників
6. Рівень емоційної взаємодії у групі
7. Професійна компетентність тренера
8. Рівень розвитку навичок саморегуляції після тренінгу
9. Мотивація учасників до подальшого саморозвитку
10. Загальна ефективність тренінгової програми

Обробка результатів

1. Підраховується середній бал за кожним показником (сума оцінок, поділена на кількість експертів).
2. Визначається загальний середній показник ефективності (сума всіх середніх балів / кількість показників).
3. Для оцінки узгодженості думок експертів розраховується коефіцієнт конкордації (W) за формулою Кендалла:

$$W = \frac{12S}{m^2(n^3 - n)}$$

де
S — сума квадратів відхилень сум рангів кожного показника від середнього значення;
m — кількість експертів;
n — кількість показників.

Інтерпретація результатів

Рівень узгодженості	Значення коефіцієнта W	Характеристика результатів
Високий	0,70 – 1,00	Думки експертів повністю або майже повністю збігаються, висновки достовірні.
Середній	0,40 – 0,69	Спостерігається часткова узгодженість, результати потребують уточнення.
Низький	0,00 – 0,39	Думки експертів суттєво розходяться, висновки варто вважати попередніми.

ДОДАТОК Г

Програма тренінгових занять «Навички психоемоційного управління - складова міжсекторальної підтримки дітей-підлітків під час війни»

Заняття 1

Тема Знайомство. Мої емоції

Мета заняття: забезпечити безпечне середовище для відкритого обговорення емоцій, познайомити учасників із власними емоціями, сформувати довіру та готовність підтримувати один одного у групі.

Вправа 1. «Коло емоцій»

Мета:

• навчити учасників розпізнавати, називати та виражати власні емоції;
• розвинути емоційну чутливість і вміння співпереживати іншим;
• сприяти створенню відкритої, підтримувальної атмосфери у групі.

Тривалість: 15–20 хвилин

Хід вправи:

1. Тренер пропонує учасникам стати у коло.
   Пояснює:
   «Емоції — це наші сигнали про те, що з нами відбувається. Уміння їх розуміти та називати допомагає краще пізнати себе й інших».
2. На фліпчарті або роздруківках розміщується **«Коло емоцій»** (емоційна палітра, поділена на базові емоції: радість, сум, страх, гнів, подив, спокій, інтерес, сором тощо).
3. Тренер просить кожного учасника:
   - обрати **одну емоцію**, яка найбільше відповідає його стану зараз;
   - коротко пояснити, **чому саме ця емоція**;
   - за бажанням показати її мімікою чи жестом.
4. Після висловлювань тренер може поставити уточнювальні запитання:
   - «Які ситуації зазвичай викликають у вас цю емоцію?»
   - «Що допомагає вам справлятися з нею?»
5. Наприкінці тренер підсумовує:
   «Ми всі переживаємо різні емоції, але важливо навчитися розуміти їх і приймати — як свої, так і чужі. Це перший крок до емоційної грамотності».

Рефлексія:

- Що було для вас найцікавішим у цій вправі?
- Чи було легко назвати свою емоцію?
- Що нового ви дізналися про себе або про інших?

Вправа 2. «Мій внутрішній світ»

Мета:

• допомогти учасникам усвідомити власні почуття, цінності та потреби;
• розвинути навички саморефлексії та самопізнання;
• сприяти формуванню позитивного образу «Я».

Тривалість: 20–25 хвилин

Матеріали: аркуші паперу формату А4, кольорові олівці, фломастери, спокійна музика (за бажанням).

Хід вправи:

1. Тренер пропонує учасникам зручно сісти, зробити кілька глибоких вдихів і налаштуватися на роботу із собою.
   Говорить:
   «Наш внутрішній світ — це поєднання почуттів, думок, мрій, страхів, цінностей. Сьогодні ми спробуємо зазирнути в себе й зобразити цей світ у символічній формі».
2. Завдання: намалювати **«свій внутрішній світ»** — так, як кожен його відчуває.
   Це може бути:
   - символічне зображення (сонце, будинок, дерево, лабіринт, море тощо);
   - кольорова абстракція емоцій;
   - колаж думок або образів.

3. Під час виконання тренер супроводжує процес спокійною музикою, заохочує: «Не оцінюйте, як виглядає малюнок. Головне — щоб він передавав ваші відчуття».
4. Після завершення учасники по черзі показують свої роботи та коротко коментують:
   - «Що ви хотіли показати?»
   - «Які кольори або символи найважливіші для вас?»
   - «Що вас здивувало у власному малюнку?»
5. Тренер підсумовує: «Кожен наш внутрішній світ унікальний. Важливо час від часу зазирати всередину себе, щоб розуміти, що потребує підтримки, а що — розвитку».

Рефлексія :

- Що нового ви відкрили про себе?
- Які емоції викликала ця вправа?
- Як ви можете використати це розуміння у подальшому житті?

Заняття2.

Тема Як тіло реагує

Мета заняття: навчити учасників розпізнавати тілесні сигнали стресу та зрозуміти їхній зв'язок із емоціями; опанувати базові техніки зниження напруги (наприклад, дихальні вправи) для зменшення фізичної реактивності.

Вправа 1. «Дихальні практики»

Мета:

• навчити учасників методів саморегуляції через дихання;

• знизити рівень емоційного напруження, тривожності, стресу;

• розвинути усвідомленість щодо зв'язку між тілом і психічним станом.

Тривалість: 15–20 хвилин

Матеріали: спокійна музика, килимки або стільці для зручного положення, за бажанням — ароматична свічка або аромадифузор.

Хід вправи:

1. Тренер пропонує учасникам зручно сісти або встати, випрямити спину. Говорить спокійним голосом: «Зараз ми зосередимося на своєму диханні. Дихання — це найприродніший спосіб повернути спокій і врівноваженість».
2. **Етап 1. Усвідомлення дихання (2–3 хв.)** Учасники закривають очі, спостерігають за власним диханням, не змінюючи його. Завдання — просто **відчути**, як повітря входить і виходить.
3. **Етап 2. Рівномірне дихання (4–5 хв.)** Тренер пропонує техніку «4–4–4–4»:
   - вдих — на 4 рахунки;
   - затримка дихання — 4 рахунки;
   - видих — на 4 рахунки;
   - пауза — 4 рахунки.

   Повторити цикл 5–6 разів.
4. **Етап 3. Глибоке заспокійливе дихання (5 хв.)** Учасники кладуть одну руку на живіт, іншу — на груди. Завдання — дихати «черевом», спостерігаючи, як живіт піднімається під час вдиху та опускається при видиху. Тренер додає фрази-навіювання: «З кожним вдихом я наповнююся спокоєм… З кожним видихом відпускаю напруження…».
5. **Завершення вправи (3 хв.)** Поступове повернення у звичний стан: учасники повільно відкривають очі, потягуються, усміхаються.

Рефлексія:

- Який стан ви відчуваєте зараз?
- Що змінилося у тілі чи настрої після вправи?
- У яких життєвих ситуаціях можна використовувати цю техніку?

Психологічний ефект:
Підвищення рівня самоконтролю, стабілізація емоційного стану, зниження тривожності, покращення концентрації уваги.

Вправа 2. «Моє тіло говорить»
Мета:
• розвинути навички усвідомлення тілесних відчуттів і сигналів;
• навчити слухати «мову тіла» як джерело інформації про емоційний стан;
• сприяти гармонізації психофізичного стану.
Тривалість: 20–25 хвилин
Матеріали: музика для релаксації, великий аркуш паперу або силует тіла на ватмані, кольорові олівці, фломастери.
Хід вправи:

1. **Вступна частина (3 хв.)**
   Тренер пояснює:
   «Наше тіло постійно "говорить" із нами — через напруження, біль, втому, тепло або легкість. Вміння чути ці сигнали допомагає зберігати баланс між тілом і розумом».
2. **Релаксаційне налаштування (3 хв.)**
   Коротке розслаблення: учасники закривають очі, зосереджуються на своєму тілі — відчувають стопи, ноги, живіт, плечі, обличчя.
   Тренер м'яко говорить:
   «Відчуйте, де у вашому тілі зараз спокій, а де напруга. Просто спостерігайте».
3. **Творча частина (10 хв.)**
   Завдання: зобразити на аркуші **силует людини** (можна контур свого тіла) та позначити,
   - **де відчувається напруга або дискомфорт** (темними, холодними кольорами);
   - **де відчувається спокій, енергія, тепло** (яскравими, теплими кольорами).
     За бажанням учасники можуть додати слова або символи, які асоціюються з певними відчуттями.
4. **Обговорення (7–8 хв.)**
   Тренер запитує:
   - «Що вам показало ваше тіло?»
   - «Де воно потребує уваги або відпочинку?»
   - «Що допомагає вам знімати напругу у цих ділянках?»
5. **Підсумок (2 хв.)**
   Тренер підкреслює:
   «Тіло — це наш союзник. Якщо ми вміємо слухати його сигнали, то можемо вчасно зупинитися, перепочити чи підтримати себе».

Рефлексія:

- Яке відкриття ви зробили про своє тіло?
- Які емоції виникли під час вправи?
- Як ви можете дбати про своє тіло у щоденному житті?

Заняття 3
Тема Тривога і як з нею впоратися. **Мета заняття:** знизити рівень тривоги у учасників та навчити конкретним стратегіям регуляції (глибоке та контрольоване дихання, візуалізація, розбиття проблеми на конкретні кроки); розробити персональний план дій у ситуаціях тривоги.
1. Вступне налаштування (5 хв.)
Хід: тренер вітає учасників, пропонує сісти зручно, відкласти телефони й звернути увагу на власне тіло. Пояснює, що сьогоднішнє заняття допоможе навчитися швидко відновлювати спокій та внутрішню рівновагу.
Тренер каже:

«Ми часто не помічаємо, як наше дихання змінюється залежно від емоцій. Сьогодні ми спробуємо “повернути контроль” — навчимося дихати так, щоб тіло заспокоювалося, а думки ставали яснішими».

2. Вправа «Дихання квадратом»

Мета: зниження рівня тривоги, напруження, розвиток концентрації та внутрішньої рівноваги.

Хід вправи:

1. Тренер демонструє техніку:
   - **Вдих — 4 секунди.**
   - **Затримка дихання — 4 секунди.**
   - **Видих — 4 секунди.**
   - **Пауза після видиху — 4 секунди.**
2. Пропонує уявити, що кожен етап — це одна сторона уявного квадрата.
3. Під спокійну музику або метроном учасники повторюють дихальний цикл 6–8 разів.
4. Тренер звертає увагу на тілесні відчуття:
   «Відчуйте, як тіло поступово розслабляється. Плечі опускаються, подих стає рівним. З кожним циклом дихання спокій наповнює вас усе більше».
5. Наприкінці вправи проводиться коротка рефлексія:
   «Який стан ви відчуваєте зараз? Чи стало легше дихати? Як змінився ваш внутрішній ритм?»

3. Вправа «Візуалізація спокою»

Мета: навчити учасників за допомогою уяви створювати внутрішній стан безпеки, зменшувати емоційне напруження.

Хід вправи:

1. Учасники розміщуються зручно, закривають очі. Тренер спокійним голосом проводить медитативний супровід:
   «Зробіть глибокий вдих... і повільний видих... Уявіть місце, де вам добре і спокійно. Це може бути берег моря, лісова галявина або затишна кімната. Відчуйте повітря, кольори, звуки цього місця. Ви повністю у безпеці. Дихайте рівно, спокійно. З кожним вдихом наповнюйтеся легкістю, з кожним видихом — відпускайте напругу».
2. Після кількох хвилин тиші тренер поступово виводить учасників із стану візуалізації:
   «Зробіть ще один глибокий вдих, потягніться, відкрийте очі. Збережіть це відчуття спокою у собі».
3. Коротке обговорення:
   - Який образ спокою з’явився у вашій уяві?
   - Як змінився ваш стан?
   - У яких життєвих ситуаціях ви могли б використовувати цю техніку?

4. Рефлексія

Учасники діляться відчуттями одним словом або фразою («спокій», «легкість», «зосередженість»).

Тренер підсумовує:

«Наше дихання — це міст між тілом і розумом. Коли ми дихаємо усвідомлено, ми повертаємо собі контроль над емоціями. А візуалізація допомагає зміцнити цей стан і зробити його ресурсом».

Заняття 4

Тема: Агресія: як висловити без шкоди.

Мета заняття: навчити безпечним формам вираження енергії та емоцій, розвивати імпульс-контроль і асертивну комунікацію; зменшити використання агресивних реакцій та підвищити ефективність взаємодії з іншими.

1. Вступне налаштування (5 хв.)

Хід: тренер вітає учасників і нагадує, що сьогоднішнє заняття спрямоване на безпечне вивільнення накопиченої енергії — як позитивної, так і негативної.

«Ми всі іноді зіштовхуємося з емоціями, які важко стримати: гнів, образа, роздратування. Але якщо навчитися правильно їх висловлювати, вони перестають керувати нами і стають джерелом сили».

2. Вправа «Безпечний вихід енергії»

Мета: навчити учасників розряджати напруження через рух, дихання та тілесну активність; усвідомити способи керування агресивними імпульсами.

Хід вправи:

1. **Розминка :**
   тренер пропонує учасникам потягнутися, зробити кілька глибоких вдихів і видихів.
   «Відчуйте, як тіло наповнюється енергією. Ми не будемо стримувати її, а спрямуємо в безпечне русло».
2. **Основна частина (10 хв.):**
   Тренер пропонує кілька способів «випуску» енергії:
   - Потупати ногами, як ніби «витрушуєте» з себе напругу.
   - Стиснути й розтиснути кулаки, уявляючи, як ви «відпускаєте» негатив.
   - Голосно видихнути або вигукнути в повітря слово «Стоп!», «Випускаю!», «Досить!» — але без агресії до інших.
   - Використати аркуші паперу: учасники можуть написати на них емоцію, що турбує, і зім'яти або розірвати листок, символічно звільняючись від неї.
3. **Завершення:**
   «Тепер зробіть глибокий вдих... і відчуйте, як легкість повертається до тіла. Ваша енергія — не ворог. Її просто потрібно направити правильно».

Рефлексія:

– Який спосіб виявився найефективнішим для вас?

– Як ви можете використати це у повсякденних ситуаціях?

3. Вправа «Рольові ігри»

Мета: відпрацювати навички конструктивного спілкування в емоційно напружених ситуаціях, навчитися регулювати власні реакції.

Хід вправи:

1. Тренер ділить групу на пари або трійки та пропонує сценарії коротких сценок, наприклад:
   - «Ти запізнився на зустріч, а друг сердиться».
   - «Колега критикує твою роботу».
   - «Учень грубо відповідає вчителю».
   - «Батьки не розуміють твоїх потреб».
2. Один учасник грає роль того, хто висловлює сильну емоцію (гнів, образу, роздратування), інший — того, хто реагує конструктивно.
3. Через 2–3 хвилини ролі змінюються.
4. Після кожної сцени тренер обговорює з групою:
   - Які почуття виникали під час гри?
   - Що допомогло зберегти спокій?
   - Які слова або жести сприяли налагодженню контакту?

Міні-висновок:

«Емоції не потрібно пригнічувати — їх можна виражати безпечно. Головне — говорити про свої почуття, а не звинувачувати інших. Це допомагає зберегти довіру і водночас захистити власні межі».

4. Підсумок і рефлексія

Учасники завершують заняття коротким колом: кожен називає слово, яке відображає його стан («звільнення», «спокій», «ясність»).

Тренер підсумовує:

«Ми можемо не контролювати, які емоції виникають, але ми завжди можемо обирати, як їх проявити. Безпечний вихід енергії — це не слабкість, а прояв зрілості».

Заняття 5

Тема Самоприйняття і самоцінність. **Мета заняття:** підтримати формування здорової самооцінки, допомогти учасникам визнавати свої сильні сторони та ресурси, зменшити самокритику та підвищити внутрішню мотивацію до змін.

1. Вступне налаштування (5 хв.)

Хід: тренер вітає учасників і говорить:

«Кожен із нас має у собі безліч сильних сторін — як гілки великого дерева, вони допомагають нам зростати, долати труднощі та досягати цілей. Сьогодні ми спробуємо побачити, які саме "гілки" підтримують ваше життя».

Коротке обговорення:

– Що для вас означає "сильна сторона"?

– Чи легко вам помічати свої переваги?

2. Вправа «Дерево моїх сильних сторін» (20 хв.)

Мета: сформувати позитивне уявлення про власні можливості, ресурси та життєву опору.

Матеріали: аркуші формату А4 або ватман, кольорові олівці, фломастери, наліпки або клейкі листочки.

Хід вправи:

1. **Підготовка (2–3 хв.):**
   Тренер роздає матеріали і пропонує намалювати на аркуші дерево — з корінням, стовбуром, гілками та кроною.
   «Не важливо, наскільки гарно ви малюєте — головне, щоб дерево було вашим. Воно символізує вас і ваш внутрішній світ».
2. **Основна частина (10–12 хв.):**
   Тренер пояснює значення частин дерева:
   - **Коріння** — ваші життєві цінності, джерела підтримки (родина, друзі, віра в себе, досвід).
   - **Стовбур** — ваші основні риси характеру, які допомагають долати труднощі (наприклад, наполегливість, чесність, доброта, гумор).
   - **Гілки** — ваші таланти, здібності, досягнення, мрії.
   - **Листя / плоди** — результати ваших зусиль, те, чим ви пишаєтесь або чого прагнете досягти.

   Учасники підписують елементи дерева, малюють символи або пишуть ключові слова.
3. **Обмін враженнями (5 хв.):**
   Після завершення тренер пропонує охочим поділитися:
   - Що для вас стало відкриттям під час вправи?
   - Які риси ви вважаєте своїми головними "коренями"?
   - Чи було легко знаходити свої сильні сторони?

3. Рефлексія

Тренер підсумовує:

«Коли ми бачимо своє "дерево", ми усвідомлюємо, що воно росте завдяки нашим внутрішнім ресурсам. І навіть якщо вітер обриває листя — коріння залишається міцним».

Можна завершити короткою фразою-афірмацією, яку кожен учасник проговорює вголос:

«Моє дерево сильне, бо я маю все необхідне для росту».

Заняття 6

Тема Підсумок. Я можу керувати своїми емоціями.

Мета заняття: узагальнити набуті навички саморегуляції, закріпити стратегії управління емоціями та розробити план використання їх у повсякденному житті та кризових ситуаціях.

1. Вступна частина — рефлексивна бесіда

Мета: налаштувати учасників на самоаналіз і відкритість до усвідомлення власного стану.

Хід:

Тренер запрошує всіх сісти зручно, заплющити очі й зробити кілька глибоких вдихів. Потім промовляє спокійним тоном:

«Згадайте сьогоднішній день… моменти, які принесли вам радість, спокій або задоволення. Подумайте, що допомагало вам відновлювати сили, коли було важко. Це можуть бути люди, справи, місця, ваші власні якості чи думки. Ми називаємо це — *ресурсом*».
Після короткої паузи для осмислення тренер запрошує учасників поділитися думками (усно або коротко записати на листках):

- Що дає мені сили, коли я втомлений/втомлена?
- Хто або що допомагає мені відчути себе у рівновазі?
- Які мої дії чи звички допомагають мені відновлювати енергію?

Тренер підсумовує:
«Кожен із нас має свій набір внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Важливо навчитися помічати їх і свідомо використовувати».

2. Вправа «Мій ресурс» (20 хв.)

Мета: усвідомити та візуалізувати власні ресурси, створити символічний образ підтримки.
Матеріали: аркуші паперу А4, кольорові олівці, фломастери, наліпки, журнальні вирізки (за бажанням).
Хід вправи:

1. **Інструкція:**
   Тренер пояснює, що завдання полягає у створенні символічного образу власного ресурсу.
   > «Подумайте, що для вас означає “ресурс”. Це може бути сила природи, людина, улюблена справа, певна якість — усе, що допомагає вам відновитися. Зобразіть цей ресурс у вигляді малюнка, символу або колажу. Головне — щоб він був “ваш”».
2. **Індивідуальна робота (10–12 хв.):**
   Учасники створюють свої малюнки або символи. Тренер тихо вмикає спокійну фонову музику, щоб підтримати атмосферу зосередженості.
3. **Обмін у колі (7–8 хв.):**
   Кожен за бажанням презентує свій образ, коротко коментуючи:
   - Що є моїм головним ресурсом?
   - Як я можу частіше використовувати його у повсякденному житті?
   - Які відчуття виникають, коли я згадую про цей ресурс?

3. Підсумкова рефлексія (5 хв.)

Тренер пропонує завершити вправу короткою бесідою:

- Що нового ви дізналися про себе сьогодні?
- Який ресурс ви заберете із собою після тренінгу?
- Як можна підтримувати цей ресурс щодня?

Після відповідей учасників тренер підсумовує:
«Наші ресурси — це наш внутрішній заряд. Їх не завжди видно, але вони є. І чим частіше ми звертаємо на них увагу, тим сильнішими стаємо».